

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH GIZI LEBIH PADA GURU SMA DI KOTA BOGOR

Lizbeth Maureen Regina Lende

Abstrak

Guru dituntut untuk tetap produktif karena peran mereka penting dalam sistem pendidikan. Namun, banyak guru mengalami masalah gizi lebih karena sebagian besar waktu kerja mereka dihabiskan pada kegiatan yang minim aktivitas fisik. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah gizi lebih pada guru SMA di Kota Bogor serta perbedaan faktor risiko masalah gizi lebih antara kelompok sekolah negeri dan swasta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan *total sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Responden yang terpilih terdiri dari 121 guru, yaitu 60 guru dari sekolah negeri dan 61 guru dari sekolah swasta. Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dan hasil menunjukkan bahwa usia, aktivitas fisik, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, pengetahuan gizi, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan dengan masalah gizi lebih ($p < 0,05$). Sementara jenis kelamin, konsumsi sayur dan buah, serta tingkat stres tidak memiliki hubungan signifikan ($p > 0,05$) terhadap gizi lebih. Melalui uji *Mann-Whitney*, didapatkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada faktor risiko aktivitas fisik, tingkat stres, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, serta konsumsi sayur dan buah antara sekolah negeri dan swasta ($p\text{-value} < \alpha$).

Kata Kunci: Asupan Makan, Gizi Lebih, Guru

FACTORS RELATED TO OVERNUTRITION AMONG HIGH SCHOOL TEACHERS IN BOGOR CITY

Lizbeth Maureen Regina Lende

Abstract

Teachers are required to remain productive due to their crucial role in the education system. However, many teachers face issues with being overweight or obese because much of their work involves minimal physical activity. If this continues, it can affect their health and productivity. This study aims to identify factors related to overnutrition among high school teachers in Bogor and compare risk factors between public and private schools. The study uses a cross-sectional design with total sampling. The selected respondents include 121 teachers, with 60 from public schools and 61 from private schools. Data were analyzed using the Chi-Square test, showing that age, physical activity, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, nutritional knowledge, and family income are significantly related to being overnutrition ($p < 0.05$). Gender, vegetable and fruit consumption, and stress levels were not significantly related ($p > 0.05$). The Mann-Whitney test revealed significant differences in physical activity, stress levels, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, and vegetable and fruit consumption between public and private schools ($p\text{-value} < \alpha$).

Keywords: Food Intake, Overnutrition, Teacher