

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK, AIR, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA

Farah Dianifitri Kuswandi

Abstrak

Lemak tubuh yang menumpuk secara berlebihan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi disebut berat badan lebih. Berbagai faktor dapat memengaruhi kejadian berat badan lebih, antara lain pola makan tinggi gula, garam, dan lemak, konsumsi air yang kurang, *sedentary lifestyle*, serta durasi tidur yang kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi gula, garam, lemak, air, *sedentary lifestyle*, dan durasi tidur dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 102 orang yang dipilih secara *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), kuesioner konsumsi air, *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ), dan *Sleep Timing Questionnaire* (STQ). Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi gula yang berlebih (51%), konsumsi garam yang berlebih (50%), konsumsi lemak yang berlebih (50%), kebiasaan konsumsi air putih yang kurang (79,4%), *sedentary lifestyle* yang tinggi (74,5%), dan durasi tidur yang kurang (62,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi gula ($p=0,016$), konsumsi lemak ($p=0,023$), dan *sedentary lifestyle* ($p=0,000$) dengan kejadian berat badan lebih. Namun, hubungan antara konsumsi air ($p=0,481$), konsumsi garam ($p=0,537$), dan durasi tidur ($p=0,171$) dengan berat badan lebih tidak signifikan.

Kata Kunci: Berat Badan Lebih, Konsumsi Gula, Garam, Lemak, Air, *Sedentary Lifestyle*, Durasi Tidur

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK, AIR, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA

Farah Dianifitri Kuswandi

Abstract

Excessive accumulation of body fat caused by an imbalance between energy intake and expenditure is referred to as overweight. Various factors can influence the occurrence of overweight, including a diet high in sugar, salt, and fat, insufficient water consumption, a sedentary lifestyle, and insufficient sleep duration. The purpose of this study was to determine the relationship between the frequency of sugar, salt, fat, and water consumption, sedentary lifestyle, and sleep duration with the occurrence of overweight among employees at the University of National Development “Veteran” Jakarta. The study design used was cross-sectional with 102 respondents selected through stratified random sampling. Data collection was conducted through interviews using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), water consumption questionnaire, Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ), and Sleep Timing Questionnaire (STQ). Data analysis included univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of the univariate analysis showed that most participants had excessive sugar consumption habits (51%), excessive salt consumption habits (50%), excessive fat consumption habits (50%), insufficient water consumption habits (79.4%), had a high sedentary lifestyle (74.5%), and had insufficient sleep duration (62.7%). The results of the bivariate analysis showed that there was a significant association between sugar consumption ($p=0.016$), fat consumption ($p=0.023$), and sedentary lifestyle ($p=0.000$) with overweight status. However, the relationship between water consumption ($p=0.481$), salt consumption ($p=0.537$), and sleep duration ($p=0.171$) with overweight was not significant.

Keywords: Obesity, Sugar, Sodium, Fat, Water, Sedentary Lifestyle, Sleep Duration