

# HUBUNGAN POLA MAKAN *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN OBESITAS PADA PEGAWAI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2017

Wulan Suci Indryani

## Abstrak

Obesitas adalah kondisi penumpukan lemak yang berlebih di jaringan adiposa dalam tubuh yang menjadi faktor risiko dari penyakit degeneratif. Di Indonesia obesitas merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat, khususnya pada usia dewasa. Pola makan *junk food*, aktivitas fisik dan durasi tidur merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kejadian obesitas pada usia dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan *junk food*, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan obesitas pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi sampel adalah pegawai di UPNVJ dengan sampel sebanyak 80 yang didapatkan dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2017 dengan menggunakan instrumen berupa timbangan seca, *microtoise*, pita meter, dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 77,5% pegawai di UPNVJ mengalami obesitas. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur ( $p=0,001$ ), catatan tidur 6 hari ( $p=0,019$ ), aktivitas fisik ( $p=0,044$ ) dan pola makan *junk food* ( $p=0,006$ ) dengan kejadian obesitas pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terdapat hubungan antara pola makan *junk food*, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2017.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Obesitas, Pegawai, Pola Makan *Junk Food*,.

# **CORRELATIONS BETWEEN PATTERNS OF EATING JUNK FOOD, PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP DURATION WITH OBESITY AT THE UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA EMPLOYEES IN 2017**

**Wulan Suci Indryani**

## **Abstract**

Obesity was a condition of fat accumulation in the adipose tissue on body that becomes a risk factor of degenerative diseases. In Indonesia obesity was health problems which increasing, particularly in adulthood. The patterns of eating junk food, physical activity and sleep duration might cause of obesity in adulthood. The purpose to analyzed correlation between patterns of eating junk food, physical activity and sleep duration with obesity among the employees of Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. The methods used in this study was cross sectional. the sample population was employee in UPNVJ with 80 samples obtained by the method of purposive sampling. The research was conducted in May – June 2017. The instrument to collect data using the seca scales, microtoise, ribbon meters and questionnaire. The results showed 77,5% of the employees in the UPNVJ were obese. Bivariate analysis results showed that there was significant correlations between sleep duration ( $p=0,001$ ), sleep diary 6-d ( $p=0,019$ ), physical activity ( $p=0,044$ ) and patterns of eating junk food ( $p=0,006$ ) with obesity on employees at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. There were correlations between the pattern of eating junk food, physical activity and sleep duration with obesity at the Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta employees in 2017.

**Keyword :** Employee, Obesity, Patterns Of Eating Junk Food, Physical Activity, Sleep Duration.