

Keterkaitan antara Konsumsi Pangan, Gaya Hidup, dan Status Gizi pada Pegawai Obes dan Normal

(Interrelation Between Food Consumption, Lifestyle, and Nutritional Status of Obese and Normal Employees)

Lilik Kustiyah, Evy Damayanthi*, Wilda Haerul Fazaarah, Cesilia Meti Dwiriani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara konsumsi, asupan energi dan zat gizi, gaya hidup, serta kondisi sosial ekonomi dengan status gizi pegawai yang obes dan normal. Kajian dilakukan pada 73 pegawai Institut Pertanian Bogor, yang dipilih secara purposif. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Data diperoleh melalui wawancara dengan alat bantu kuesioner serta pengukuran secara langsung bobot badan dan tinggi badan untuk mendapatkan status gizi subjek. Korelasi *Rank Spearman* dan *Korelasi Pearson* digunakan untuk menganalisis hubungan 2 peubah, dan *independent samples t-test* digunakan untuk menganalisis perbedaan antarstatus gizi. Hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan yang nyata ($p < 0,05$) pada jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pengetahuan gizi antara subjek berstatus gizi normal dan obes. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang nyata dan positif antara pendidikan terakhir dengan asupan energi dan karbohidrat; penghasilan keluarga dengan asupan vitamin A dan C; pengetahuan gizi dengan asupan protein; dan kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi subjek. Selain itu, terdapat hubungan yang nyata dan negatif antara kebiasaan olah raga dengan asupan lemak subjek.

Kata kunci: asupan, gaya hidup, konsumsi, obesitas, status gizi

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the interrelation between food consumption, energy and nutrients intake, lifestyle and socioeconomic status with nutritional status of employees. The observation was carried out on 73 employees of the Bogor Agricultural University, selected purposively. Design of this study was cross sectional. Data was collected by interview using questionnaire and measurement of body weight and height in order to get nutritional status of the subjects. Correlation Rank Spearman and Pearson was used to analyze correlation among 2 variables, and independent samples *t-test* was used to analyze differences between 2 nutritional status categories. The result showed that there was a significant difference ($p < 0.05$) on gender, level of education, and nutrition knowledge between the samples of normal nutritional status and obesity. There was also significant and positive correlation between education level and the energy and carbohydrate intake; income of family with vitamin A and C intake; knowledge of nutrition with the intake of protein, fruit consumption habits and nutritional status. However, there was a significant and negative correlation between exercise habits with the fat intake.

Keywords: consumption, intake, lifestyle, nutritional status, obesity

PENDAHULUAN

Dewasa ini obesitas telah menjadi masalah kesehatan dan gizi masyarakat dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Telaah atas epidemik obesitas yang dilakukan Low *et al.* (2009) memperlihatkan bahwa prevalensi obesitas di negara maju berkisar dari 2,4% di Korea Selatan sampai 32,2% di Amerika Serikat, sedangkan di negara berkembang berkisar dari 2,4% di Indonesia sampai 35,6% di Saudi Arabia.

James (2008) menerangkan bahwa laju kejadian obesitas meningkat bersamaan dengan munculnya faktor risiko kardiovaskular (sindrom metabolik). Obesitas merupakan kondisi kompleks yang merupakan kombinasi dari beberapa faktor, seperti genetik,

budaya, perilaku, dan lingkungan. Penyebab utama dari terjadinya obesitas adalah kelebihan asupan energi yang tidak sesuai dengan pengeluaran energi dalam jangka panjang (Riccardi *et al.* 2004). Kecenderungan obesitas lebih sering terjadi pada individu yang memiliki gaya hidup dengan tingkat aktivitas ringan serta mengkonsumsi pangan tinggi kalori serta rendah zat gizi mikro (Swinburn *et al.* 2004). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi nasional obesitas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9% & perempuan 23,8%). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 melaporkan bahwa prevalensi nasional obesitas pada penduduk berumur lebih dari 18 tahun adalah 21,7% dan prevalensi obesitas pada perempuan lebih tinggi (26,9%) dibanding laki-laki (16,3%). Menurut Sari (2011), prevalensi obesitas tertinggi di pegawai Institut Pertanian Bogor (IPB) khususnya rektorat, terjadi pada subjek berumur 30–49 tahun dan 60% berjenis kelamin perempuan. Secara umum tujuan

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Darmaga, Bogor 16680.

* Penulis korespondensi: E-mail: evyimam@yahoo.com