

Factors Associated With Overnutrition in Contract Employees at X Hospital in 2024

Dhonna Tri Meylani^{1*}, Annisa Nursita Angesti¹

*¹Study Program of Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin
University*

(Email : meylanidhonnatri@gmail.com)

ABSTRAK

The issue of nutrition in Indonesia is still a major problem in the health aspect, one of which is overnutrition. This is related to the imbalance of energy intake with energy expended over a long period of time. Labor nutrition is very important to pay attention to because it shows the physical quality and endurance of workers. Workers' nutritional status is closely related to productivity. Overnutrition can reduce work productivity and can also increase the risk of chronic degenerative disease. The purpose of this study was to determine the factors associated with overnutrition in contract employees at X Hospital in 2024. The method in this research is a type of quantitative and research using a cross sectional design. The population in this study were all contract employees at X Hospital. The sample used is 110 respondents with stratified random sampling technique. The research instrument used was a digital scales, microtoise, respondent characteristics questionnaire, 24-hours food recall questionnaire, and Physical Activity Level (PAL) questionnaire. The analysis used was univariate and bivariate using chi-square. The results showed that as many as 60 employees (54,5%) are overnutrition. There is a significant relationship between energy intake (p-value = 0,008), fat intake (p-value = 0,036), fiber intake (p-value = 0,041), physical activity (p-value = 0,041), work shifts (p-value = 0,018) with overnutrition. There was no significant relationship between carbohydrate intake and protein intake with overnutrition. It is recommended for those who experience overnutrition to lose weight, reduce fat intake, do physical activity and increase fiber intake.

Keywords : Overnutrition, Macronutrients, Employees

Faktor yang Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Pegawai Kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024

Dhonna Tri Meylani^{1*}, Annisa Nursita Angesti¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni

Thamrin

(Email : meylanidhonnatri@gmail.com)

ABSTRAK

Persoalan tentang gizi di Indonesia masih menjadi masalah utama di aspek kesehatan, salah satunya adalah status gizi lebih. Hal ini berkaitan dengan ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang dikeluarkan dalam waktu yang cukup lama. Gizi tenaga kerja sangat penting untuk diperhatikan karena menampilkan kualitas fisik serta daya tahan tubuh pekerja. Status gizi pekerja memiliki kaitan erat dengan produktivitas. Gizi lebih dapat menurunkan produktivitas kerja dan juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronik degeneratif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024. Metode pada penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pegawai kontrak di Rumah Sakit X. Sampel yang digunakan adalah 110 responden dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah timbangan digital, *microtoise*, kuesioner karakteristik responden, kuesioner *food recall* 24 jam, dan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL). Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60 pegawai (54,5%) mengalami gizi lebih. Ada hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p\text{-value} = 0,008$), asupan lemak ($p\text{-value} = 0,036$), asupan serat ($p\text{-value} = 0,041$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,041$), *shift* kerja ($p\text{-value} = 0,018$) dengan gizi lebih. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan asupan protein dengan gizi lebih. Disarankan bagi yang mengalami gizi lebih untuk menurunkan berat badan, mengurangi asupan lemak, melakukan aktivitas fisik serta meningkatkan asupan serat.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Zat Gizi Makro, Pegawai