

GAMBARAN FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA PEKERJA SECURITY PT KILANG PERTAMINA INTERNASIONAL RU IV CILACAP

Overview Of Obesity Risk Factors in Security Workers at PT Kilang Pertamina International RU IV Cilacap

Kristian Hendrik Santoso
Universitas Al – Irsyad Cilacap
email: kristianhendrik@gmail.com_ 085700777983

ABSTRAK

Data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi obesitas Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Obesitas umum dapat diukur dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor risiko obesitas (usia, aktifitas fisik, pola makan) pada pekerja *security* PT Kilang Pertamina Internasional RU IV Cilacap. Desain penelitian adalah kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Responden pada penelitian ini berjumlah 60 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Metode pengambilan data dilakukan dengan penyebaran angket kuesioner. Data diolah secara univariat. Dari hasil penelitian menunjukan gambaran faktor risiko obesitas usia rata-rata pekerja *security* PT KPI RU IV Cilacap ada di masa dewasa yaitu 38,28 tahun, usia minimum pekerja yaitu 22 tahun, usia maksimum pekerja yaitu 56 tahun, gambaran faktor risiko obesitas sebagian besar pekerja *security* PT KPI RU IV Cilacap dominan melakukan aktivitas fisik yang sedang, gambaran faktor risiko obesitas pekerja *security* PT KPI RU IV Cilacap memiliki pola makan yang lebih pada asupan serat, protein, dan sebagian besar asupan air, serta memiliki pola makan yang cukup pada asupan karbohidrat dan sebagian besar asupan air.

Kata kunci : Obesitas, Aktivitas Fisik, Pola Makan

ABSTRACT

2018 Regional Health Research (Riskesdas) data shows that the prevalence rate of obesity in Indonesia has increased from year to year. General obesity can be measured using body mass index (BMI). This study aims to determine the risk factors for obesity (age, physical activity, diet) in security workers at PT Kilang Pertamina Internasional RU IV Cilacap. The research design is quantitative with a cross sectional study. Respondents in this study were 60 people taken using simple random sampling technique. The data collection method was carried out by distributing questionnaires. Data was processed univariately. The results of the research show a picture of the risk factors for obesity, the average age of PT KPI RU IV Cilacap security workers is in adulthood, namely 38.28 years, the minimum age of workers is 22 years, the maximum age of workers is 56 years, a picture of the risk factors for obesity for the majority of workers security at PT KPI RU IV Cilacap predominantly engages in moderate physical activity, an overview of the risk factors for obesity, security workers at PT KPI RU IV Cilacap have a diet that is more about fiber, protein and mostly water intake, and have a diet that is sufficient in carbohydrate intake and most of the water intake.

Keywords: Obesity, Physical Activity, Diet