

ABSTRACT

Central obesity is one of the nutritional problems that occur in workers. Central obesity is fat accumulation in the abdomen. It is caused by the amount of excess fat in subcutaneous fat tissue and body visceral fat. Therefore, there were various factors that lead to Central obesity such as age, gender, nutrient intake, physical activity, smoking habits, and sleeping time. The purpose of this study to analyze the relationship between individual characteristics, nutrient intake, physical activity, smoking habits, and sleeping time to the incidence of central obesity at PT Cahaya Bintang Olympic, Lamongan workers.

This study is observational study by applying cross sectional approach. The writer use 44 workers as the respondents, while it takes randomly then using simple random sampling. Data collection includes measurement of abdominal circumference, measurement of body weight and height, 3x24 hours food recall, physical activity questionnaire, smoking habits, and sleeping time.

Based on the results by applying chi square test and spearman correlation test, It found some variables that there were not relationship with the incidence of central obesity. These variables are individual characteristics consisting of age and sex (age; $p=0.365$, sex: $p=1.000$). Variable calcium intake ($p=0.307$), water intake ($p=0.757$) and smoking habits ($p=0.365$). Meanwhile, the variables that correlate with the incidence of central obesity like energy intake ($p=0.011$, OR=5.400, $r=0.378$), protein intake ($p=0.013$, OR=4.911, $r=0.370$), fat intake ($p=0.009$, OR=6.333, $r=0.390390$) carbohydrate intake ($p=0.003$, OR=7.600, $r=0.432$), physical activity ($p=0.011$, OR=5.400, $r=0.378$), and sleeping time ($p=0.005$, OR=5.950, $r=0.413$).

The conclusion of this study is the workers who indicate as central obesity, they have high energy, protein, fat and carbohydrate intake, while their calcium intake, physical activity, and sleeping time are lower than workers which have not Central obesity. Moreover, Central obesity workers need to improve their energy and nutrient intake, increase physical activity, and improve sleep.

Keywords: workers, central obesity, nutrient intake, physical activity, sleeping time

ABSTRAK

Obesitas sentral merupakan salah satu permasalahan gizi yang terjadi pada pekerja. Obesitas sentral adalah penumpukan lemak dalam tubuh di bagian perut. Penumpukan lemak disebabkan oleh jumlah lemak berlebih pada jaringan lemak subkutan dan lemak visceral tubuh. Obesitas sentral dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti umur, jenis kelamin, asupan zat gizi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan waktu tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara karakteristik individu, asupan zat gizi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan waktu tidur terhadap kejadian obesitas sentral pada pekerja di PT Cahaya Bintang Olympic, Lamongan.

Penelitian ini merupakan penelitian obeservasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 44 pekerja, diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi pengukuran lingkaran perut, pengukuran berat badan dan tinggi badan, *food recall* 3x24 jam, kuesioner aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan waktu tidur.

Berdasarkan hasil analisa uji *chi squared* dan uji korelasi *spearman* menemukan bahwa pada beberapa variabel tidak terdapat hubungan dengan kejadian obesitas sentral. Variabel-variabel tersebut yaitu karakteristik individu yang terdiri dari usia dan jenis kelamin (usia; $p=0.365$ jenis kelamin: $p=1.000$). Variabel asupan kalsium ($p=0.307$), asupan air ($p=0.757$), dan kebiasaan merokok ($p=0.365$). Sementara itu, variabel yang ada hubungan dengan kejadian obesitas sentral seperti asupan energi ($p=0.011$, OR=5.400, $r=0.378$), asupan protein ($p=0.013$, OR=4.911, $r=0.370$), asupan lemak ($p=0.009$, OR=6.333, $r=0.390$), asupan karbohidrat ($p=0.003$, OR=7.600, $r=0.432$), aktivitas fisik ($p=0.011$, OR=5.400, $r=0.378$), dan waktu tidur ($p=0.005$, OR=5.950, $r=0.413$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pekerja yang obesitas sentral memiliki asupan energi, protein, lemak, karbohidrat yang tinggi, sedangkan asupan kalsiumnya lebih rendah, aktivitas fisik yang lebih rendah, dan waktu tidur yang kurang dibandingkan dengan pekerja yang tidak mengalami obesitas sentral. Pekerja obesitas sentral perlu memperbaiki asupan energi dan zat gizi, meningkatkan aktivitas fisik, dan memperbaiki waktu tidur.

Kata kunci: pekerja, obesitas sentral, asupan zat gizi, aktivitas fisik, waktu tidur