

RESEARCH STUDY

Open Access

Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, dan Durasi Waktu Tidur dengan IMT pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya

Correlation between Energy Intake, Job Stress, Physical Activity, and Sleep Duration with BMI in Middle Manager at Surabaya's Government Agency

Annisa Risqi Wulandari*, Dhenok Widari¹, Lailatul Muniroh²

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi status gizi lebih pada penduduk dewasa semakin meningkat di Indonesia. Manajer madya merupakan kelompok yang berisiko mengalami kegemukan karena jenis pekerjaan kantor yang ringan serta rentan mengalami stres kerja. Dukungan ekonomi juga menjadi salah satu faktor pendukung besarnya asupan energi dibandingkan energi yang dikeluarkan untuk beraktifitas. Masalah gizi lebih pada penduduk dewasa dapat memengaruhi status kesehatan dan produktifitas kerja seseorang.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara asupan energi, stres kerja, aktifitas fisik dan durasi waktu tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Manajer Madya.

Metode: Penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian potong lintang. Sebanyak 49 manajer madya di Dinas Pemerintah Kota Surabaya dipilih menggunakan metode *cluster sampling*. Pengumpulan data menggunakan pengukuran antropometri untuk IMT, SQ-FFQ untuk asupan energi, kuesioner OSI-R untuk stres kerja serta *recall* aktifitas fisik untuk data aktifitas fisik dan durasi waktu tidur. Analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (61,2%), kecukupan energi tergolong baik (47%), stres kerja tingkat sedang (69,4%), aktifitas fisik ringan (46,9%) dan sedang (46,9%) serta durasi tidur yang kurang (59,2%). Terdapat hubungan antara asupan energi ($p=0,001$) dan durasi waktu tidur ($0,006$) dengan IMT. Stres kerja ($p=0,227$) dan aktifitas fisik ($p=0,148$) tidak berhubungan dengan IMT.

Kesimpulan: Semakin tinggi asupan energi dan semakin singkat durasi waktu tidur maka akan semakin tinggi IMT pada manajer madya.

Kata kunci: asupan energi, stres kerja, aktifitas fisik, durasi waktu tidur, IMT, manajer madya

ABSTRACT

Background: Prevalence of overweight and obesity in adult has increased each year in Indonesia. Middle managers were groups at risk for overweight because their job characteristics such as low physical activity and risk of experiencing job stress. Economy support in middle manager was one of supporting factor which affect to higher amount of energy intake. Overweight in adult can affect on their health status and work productivity

Objectives: The purpose of this study was to analyze the correlation between energy intake, job stress, physical activity and sleep duration with BMI in middle manager.

Methods: This was an observational study with cross sectional design. 49 Middle Manager in Surabaya's Government Agency were selected using cluster sampling. Nutritional status data were collected using anthropometric measurement, energy intake using SQ-FFQ, job stress using OSI-R questionnaire, physical activity and sleep duration data using activity recall. Data were analyzed by Pearson product moment test.

Results: This study showed that most of respondents has normal nutritional status (61.2%), adequate energy intake (47%), moderate level job stress (69.4%), low (46.9%) and moderate (46.9%) physical activity level, and lack of sleep duration (59.2%). There were correlation between energy intake ($p=0.001$) and sleep duration ($p=0.006$) with BMI. Job stress ($p=0.227$) and physical activity ($p=0.148$) had no correlation with BMI.

Conclusions: higher energy intake and lower sleep duration would increase BMI.

Keywords: energy intake, job stress, physical activity, sleep duration, BMI, middle manager

