

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN  
JURUSAN GIZI  
Tugas Akhir, Juni 2023**

Rina Agustina

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Sikap dengan Status Obesitas Sentral pada Pegawai Rumah Sakit Islam Metro

xiii + 54 halaman + 18 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

**ABSTRAK**

Obesitas sentral merupakan kondisi kelebihan lemak pada daerah perut. Gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tinggi energi, rendahnya konsumsi serat dan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas sentral. Obesitas sentral dapat menyebabkan konsekuensi kesehatan yang serius, sebab merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif. Penderita obesitas sentral dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, data riskesmas tahun 2013 penderita obesitas sentral mencapai 26,6% dan meningkat menjadi 31,0% pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat makro, aktivitas fisik, pengetahuan dan sikap dengan status obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel 70. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2023 di Rumah Sakit Islam Metro. Pengambilan data primer dengan cara pengukuran dan wawancara. Data sekunder didapatkan dari data Rumah Sakit Islam Metro. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat.

Hasil penelitian diperoleh responden 61,4% mengalami obesitas sentral. Responden yang asupan energinya lebih 31,4%. Responden yang asupan proteinnya lebih 20,0%. Responden yang asupan lemaknya lebih 75,7%. Responden yang asupan karbohidratnya lebih 30,0%. Aktivitas fisik yang tidak aktif 71,4%. Pengetahuan responden yang kurang 27,1% dan cukup 51,4%. Sikap responden yang negatif 48,6%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami obesitas. Asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat sebagian dalam konsumsi lebih. Sebagian besar aktivitas fisik tidak aktif, tingkat pengetahuan dalam kategori cukup dan sikap responden negatif. Sebaiknya pegawai Rumah Sakit Islam Metro mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak dan memperbanyak konsumsi makanan tinggi serat, serta meningkatkan aktivitas fisik. Meningkatkan pengetahuan dengan memberikan informasi tentang hal-hal yang berkaitan dengan obesitas sentral melalui poster dan leaflet.

Kata kunci : obesitas sentral, gizi makro, aktivitas, fisik  
Daftar Bacaan : 35 (2000-2022)

**TANJUNGPURANG HEALTH POLYTECHNIC**  
**DEPARTMENT OF NUTRITION**  
**Final Project, June 2023**

Rina Agustina

Description of Macronutrient Intake, Physical Activity, Knowledge and Attitudes with Abdominal Obesity Status in Employees Metro Islam Hospital

xiii + 54 pages + 18 tables, 2 pictures, 9 attachments

**ABSTRACT**

Abdominal obesity is a condition of excess fat in the abdominal area. Lifestyle such as consuming high-energy foods, low consumption of fiber and low physical activity can cause abdominal obesity. Abdominal obesity can cause serious health consequences, because it is a risk factor for degenerative diseases. Patients with abdominal obesity have increased from year to year, the 2013 Riskesdas data for Abdominal obesity patients reached 26.6% and increased to 31.0% in 2018. This study aims to describe intake of macronutrients, physical activity, knowledge and attitudes with abdominal obesity status in Metro Islamic Hospital employees.

The type of research used is descriptive quantitative, with a total sample of 70. This research was conducted in April-May 2023 at the Metro Islamic Hospital. Primary data collection by means of measurement and interviews. Secondary data was obtained from Metro Islamic Hospital data. The data analysis used was univariate analysis.

The results of the study showed that 61.4% of respondents had central obesity. Respondents with energy intake was more 31.4%. Respondents whose protein intake was more 20.0%. Respondents whose fat intake was more 75.7%. Respondents whose carbohydrate intake was more 30.0%. Inactive physical 71.4%. Knowledge of respondents who lacked 27.1% and sufficient 51.4%. The attitude of the respondents was negative 48.6%.

Based on the results of this study concluded that more than half of the respondents experienced excess. The intake of energy, protein, fat and carbohydrates is partly in excess consumption. Most of the physical activity is not active, the level of knowledge is in the sufficient category and the attitude of the respondents is negative. Employees who are more skilled at Metro Islamic Hospital reduce the consumption of foods that are high in fat and increase the consumption of foods high in fiber, as well as increase physical activity. Increase knowledge by providing information on matters related to central obesity through posters and leaflets.

Keywords : abdominal obesity, macro nutrition, activity, physical  
Reference : 35 (2000-2022)