

ABSTRACT

Obesity is an abnormal condition or serious excess fat in adipose tissue that interferes with health. Obesity can occur due to several factors, namely dietary factors, genetic factors, hormonal / metabolic factors, psychological factors and physical activity factors. Various discomforts can be caused due to obesity such as excess weight will burden the knees and pelvis so that arthritis can arise, the workload of the heart pumping blood to the obesity tissue becomes heavier, the heart load has an impact on the lungs and airway, the immune system of people who are obese decreases so that it is easy to get sick and increase mortality. From a preliminary study with accidental sampling technique, it was obtained at the MCU unit of Rumah Sakit S from 10 people sampled a total of 10 obese people. This study aims to determine the factors related to the incidence of obesity in Rumah Sakit S employees in 2022. This study used a cross-sectional analytic research design with a large sample of 81 employees. The sampling technique used is stratified random sampling. The results of the *Chi Square* statistical test study showed that there was a relationship between the history of obesity in the family and the incidence of obesity ($p\text{-value} = 0.002$), there was a relationship between carbohydrate intake and the incidence of obesity ($p\text{-value} = 0.022$), there was no relationship between physical activity and the incidence of obesity ($p\text{-value} = 1$). The advice that can be given is that a joint exercise program should be held for employees who work at Rumah Sakit S in the hospital area such as gymnastics or aerobics with a frequency of at least once every 1 week at the time after returning home from morning service so that it can be easily reached by employees.

Keywords : obesity, family history, carbohydrate intake, physical activity, stress

ABSTRAK

Obesitas merupakan kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sehingga mengganggu kesehatan. Obesitas dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor makanan, faktor genetik, faktor hormonal/ metabolisme, faktor psikologis dan faktor aktivitas fisik. Berbagai ketidaknyamanan dapat ditimbulkan karena obesitas seperti berat badan yang berlebih akan membebani lutut dan panggul sehingga bisa timbul radang sendi, beban kerja jantung memompa darah ke jaringan obesitas menjadi bertambah berat, beban jantung berdampak pada paru dan jalan nafas, daya tahan tubuh orang yang mengalami obesitas menurun sehingga mudah sakit dan meningkatkan angka kematian. Dari studi pendahuluan dengan teknik *accidental sampling* didapatkan di unit MCU Rumah Sakit S dari 10 orang sampel sejumlah 10 orang mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan Rumah Sakit S Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional analytic* dengan besar sampel 81 karyawan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Hasil penelitian uji statistik *Chi Square* menunjukkan ada hubungan antara riwayat obesitas pada keluarga dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,002$), ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,022$), ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,017$), tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 1$). Saran yang dapat diberikan yaitu sebaiknya diadakan program olahraga bersama bagi karyawan yang bekerja di Rumah Sakit S di area rumah sakit seperti senam atau aerobik dengan frekuensi minimal 1 minggu sekali pada waktu setelah pulang dinas pagi sehingga dapat mudah dijangkau oleh karyawan.

Kata kunci: obesitas, riwayat keluarga, asupan karbohidrat, aktifitas fisik, stres