

## ABSTRAK

Nama : Erlita Cahaya Rizkiah  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Beban Glikemik, Aktivitas Fisik, Stres Kerja dengan Lemak Visceral pada Pekerja di Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Banten

Lemak visceral adalah lemak yang disimpan dalam jaringan adiposa tubuh bagian perut. Penumpukan lemak visceral dalam jumlah tinggi menimbulkan obesitas sentral dan terjadinya sindrom metabolik yang menjadi risiko terjadi penyakit degeneratif. Provinsi Banten menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada tahun 2018 sebesar 22,5% dan pada tahun 2020 sebesar 25,2%. Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya obesitas khususnya di tempat kerja yaitu kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, dan gaya hidup tidak sehat. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban glikemik, aktivitas fisik, dan stress kerja dengan lemak visceral. Penelitian dilaksanakan di Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Banten, pada Agustus 2021 sampai Agustus 2022. Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif yang bersifat survei analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan sampel penelitian berjumlah 76 responden. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan beban glikemik dengan lemak visceral ( $p=0,000$ ), terdapat hubungan aktivitas fisik dengan lemak visceral ( $p=0,002$ ), dan tidak terdapat hubungan stress kerja dengan lemak visceral ( $p=0,137$ ). Hal ini dikarenakan responden tetap mengonsumsi makanan berkarbohidrat yang cukup ketika hari kerja maupun libur dan responden cenderung kurang melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Sedangkan responden memiliki perilaku makan yang berbeda pada saat mengalami stress kerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hanya beban glikemik dan aktivitas fisik berhubungan secara signifikan terhadap lemak visceral pada pekerja di Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Banten. Bagi para pekerja diharapkan dapat memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, meningkatkan aktivitas fisik dan membiasakan untuk tidak melampiaskan stress pada perilaku makanan yang kurang baik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Beban Glikemik, Lemak Visceral, Obesitas Sentral, Stres Kerja.  
xiv+104 halaman : 17 gambar; 10 tabel  
Daftar Pustaka : 78 (2004-2021)

## ABSTRACT

Name : Erlita Cahaya Rizkiah  
Program Study : Ilmu Gizi  
Title : Relationship of Glycemic Load, Physical Activity, Work Stress with Visceral Fat in Workers in the Service Office of Manpower and Transmigration of Banten Province

Visceral fat is fat that is stored in the adipose tissue of the abdominal region. The accumulation of high amounts of visceral fat causes central obesity and the occurrence of metabolic syndrome which is a risk for degenerative diseases. Banten Province shows that the prevalence of obesity in 2018 is 22.5% and in 2020 it is 25.2%. Risk factors that cause obesity, especially in the workplace, are lack of physical activity, unhealthy eating patterns, and unhealthy lifestyles. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between glycemic load, physical activity, and work stress with visceral fat. The research was carried out in the Office of Manpower and Transmigration of Banten Province, from August 2021 to August 2022. This type of research is quantitative research which is an analytic survey using a cross-sectional research design with a research sample of 76 respondents. Data analysis used the Chi-Square test. Based on the results of the study, it was found that there was a relationship between glycemic load and visceral fat ( $p=0.000$ ), there was a relationship between physical activity and visceral fat ( $p=0.002$ ), and there was no relationship between work stress and visceral fat ( $p=0.137$ ). This is because respondents still consume sufficient carbohydrate food on weekdays and holidays and respondents tend to do less physical activity which causes fat accumulation in the body. While respondents have different eating behavior when experiencing work stress. It can be concluded that only glycemic load and physical activity are significantly related to visceral fat in workers at the Office of Manpower and Transmigration of Banten Province. It is hoped that workers can pay attention to the type of food consumed, increase physical activity and make it a habit not to vent stress on bad food behavior.

Key Words : Central Obesity, Glycemic Load, Physical Activity, Visceral Fat, Work Stress  
xiv+104 pages : 17 pictures; 10 tables  
Bibliography : 78 (2004-2021)