

The Influence of LifeStyle on Employee Nutritional Status of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan

Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Emi Inayah Sari Siregar

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Medan, Sumatera Utara, Indonesia 20137

**Corresponding author: e-mail : nayaega1@gmail.com*

ABSTRACT

Lifestyle as one of the factors indirectly plays an important role in influencing nutritional status. The objective of this research was to find out the influence of lifestyle on nutritional status. The research used a cross-sectional design. The sample was 70 employees of Health Polytechnic Directorate, Health Ministry Medan, and taken by using a total sampling technique. The measured factors were eating patterns (adequate carbohydrate and fat intake, the type of food, and the frequency of eating), physical activity, sleep duration, and nutritional status. The data were obtained based on the measurement of BMI and interviews with using food recall, FFQ and questionnaires, then analyzed by using the chi-square test and logistic regression test in order to identify the most dominant factors which influence the nutritional status. The results of the research showed that there was a sufficient effect of carbohydrate intake ($p < 0.001$), adequate fat intake ($p = 0.022$), physical activity ($p < 0.001$) and sleep duration ($p < 0.001$) on the nutritional status. The results of the logistic regression test showed that the most dominant factor in influencing the nutritional status was the amount of carbohydrate intake.

Keywords: *eating pattern, physical activity, sleep duration, nutritional status, cross sectional.*

ABSTRAK

Gaya hidup sebagai salah satu faktor tidak langsung, memegang peranan penting dalam mempengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap status gizi. Desain penelitian menggunakan cross-sectional dengan sampel pegawai Direktorat Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan sebanyak 70 sampel. Metode penarikan sampel menggunakan total sampling. Faktor-faktor yang diukur adalah pola makan (kecukupan asupan karbohidrat dan lemak, jenis makanan dan frekuensi makan), aktivitas fisik, durasi tidur dan status gizi. Data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square dan uji regresi logistik untuk mengidentifikasi faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi status gizi responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kecukupan asupan karbohidrat ($p=0,000$), kecukupan asupan lemak ($p=0,022$), aktivitas fisik ($p=0,000$) dan durasi tidur ($p=0,000$) dengan kejadian obesitas. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi status gizi yaitu jumlah asupan karbohidrat.

Kata kunci: pola makan, aktivitas fisik, durasi tidur, status gizi, cross sectional.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan faktor penting dalam menentukan derajat kesehatan karena dapat menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh terhadap asupan zat gizi. Status gizi normal akan tercapai apabila kebutuhan asupan gizi terpenuhi secara optimal. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan masalah berupa gizi kurang dan gizi lebih. Gizi lebih dianggap sebagai sinyal awal munculnya kelompok penyakit-penyakit *degeneratif* yang banyak terjadi di negara maju dan berkembang. Peningkatan prevalensi gizi lebih dapat terlihat dari banyaknya orang yang mengalami *overweight* dan obesitas.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa yang berusia ≥ 18 tahun mengalami gizi lebih. Masalah gizi lebih juga menimbulkan berbagai penyakit *degeneratif* seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, gangguan muskuloskeletal khususnya kanker endometrium, payudara, dan kolon. Selain itu, gizi lebih merupakan penyebab kematian nomor lima di dunia. Setidaknya 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat *overweight* dan obesitas setiap tahunnya (WHO, 2015).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, status gizi penduduk Indonesia usia > 18 tahun terdiri dari kurus (11,1%), normal (62,7%), *overweight* (11,5%) dan obesitas (14,8%). Sementara di Sumatera Utara, status gizi penduduk dewasa terbagi menjadi kurus (6,5%), normal (62,5%), *overweight* (13,0%) dan obesitas (18,1%). Dari data di atas terlihat bahwa angka *overweight* dan obesitas di Sumatera Utara melampaui prevalensi *overweight* dan obesitas nasional. Sementara itu, Medan sebagai ibu kota Propinsi Sumatera Utara memiliki prevalensi gizi lebih yang juga lebih besar dari prevalensi nasional, yaitu prevalensi *overweight* sebesar 15% dan obesitas sejumlah 23,8% (Riskesdas Sumut, 2013).

Hal ini mengindikasikan bahwa Sumatera Utara khususnya kota Medan, masih didominasi oleh masalah gizi lebih.

Status gizi disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung. Gaya hidup sebagai salah satu faktor tidak langsung, memegang peranan penting dalam mempengaruhi status gizi individu.

Pola makan sebagai salah satu indikator gaya hidup, memiliki pengaruh terhadap status gizi di Indonesia. Pola makan yang tidak sehat, yaitu rendah serat dan tinggi lemak, dapat mengakibatkan peningkatan berat badan. Hal ini didukung dengan data Riskesdas 2013 yang menunjukkan bahwa sebanyak 93,5% penduduk Indonesia berumur >10 tahun, kurang mengkonsumsi serat dalam bentuk sayuran dan buah. Sementara sejumlah 47,4% penduduk masih banyak mengkonsumsi makanan berlemak 1-6 kali seminggu (Riskesdas, 2013).

Pola makan tidak sehat tersebut diiringi dengan tingginya jumlah penduduk Indonesia yang kurang beraktivitas fisik. Riskesdas 2013 melaporkan, sebanyak 26,1% penduduk Indonesia yang berusia >10 tahun, kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang kurang memiliki resiko lebih besar untuk mengalami gizi lebih dibandingkan aktivitas fisik yang cukup (Sudikno, 2010).

Durasi tidur yang cukup sebagai salah satu indikator gaya hidup, juga berperan dalam mempengaruhi status gizi. *The National Sleep Foundation* (2013) menyatakan durasi tidur yang kurang akan berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik yang diikuti dengan peningkatan konsumsi makanan. Penelitian *The National Sleep Foundation* (2013) menunjukkan, responden yang tidur selama lebih dari 9 jam tiap malam, memiliki kemungkinan

21% mengalami *overweight* dan obesitas dibanding mereka yang hanya tidur selama 7-9 jam.

Berdasarkan data Riskesdas 2013, penduduk yang berprofesi sebagai pegawai banyak mengalami masalah gizi lebih berupa *overweight* sebesar 13,7% dan obesitas sebanyak 17,1%. Pegawai dinilai kurang menerapkan pola makan sehat, terlihat bahwa pegawai adalah profesi yang paling banyak mengkonsumsi makanan berlemak (49,6%) dibanding profesi lainnya.

Menurut *The National Sleep Foundation* (2013), durasi tidur yang baik perharinya bagi orang dewasa adalah 7-9 jam/hari. Hal ini juga berlaku bagi pegawai perkantoran yang umumnya terdiri dari orang dewasa. Berdasarkan penelitian *Global Corporate Challenge* (2014) yang dikutip Kertopati (2014), ditemukan sebanyak 93% dari 1,5 juta pegawai mengalami kurang tidur di bawah tujuh jam sehari. Dampak dari kurang tidur pada pegawai tersebut dialihkan kepada peningkatan konsumsi makanan.

Ketiga faktor di atas merupakan bagian dari gaya hidup yang mempengaruhi status gizi, dan mungkin terdapat pada pegawai perkantoran dimana pun, termasuk di Poltekkes Kemenkes Medan. Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan di bulan Februari tahun 2019, dari 74 orang pegawai tersebut terdapat 20% yang mengalami obesitas, 34% mengalami *overweight* dan 46% memiliki berat badan normal. Rata-rata memiliki jam kerja selama 8 jam/hari dan sebagian besar bekerja dalam ruangan dengan menggunakan *Air Conditioner* (AC).

Rumusan permasalahan penelitian yaitu sejauh mana gaya hidup yang terdiri pola makan, aktivitas fisik dan durasi tidur mempengaruhi status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup yang terdiri dari pola makan, aktivitas fisik dan durasi tidur terhadap status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan.

Manfaat penelitian untuk memberikan informasi tentang gaya hidup yang mempengaruhi status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan, agar pegawai yang memiliki status gizi lebih berkeinginan untuk menurunkan berat badannya menjadi normal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*.

Dilakukan di Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan yang berlokasi di jalan Jamin Ginting KM. 13,5, Kelurahan Lau Cih, Kecamatan Medan Tuntungan, Medan. Sampel dalam penelitian ini adalah pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan sebanyak 70 orang.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari hasil wawancara dan pengukuran IMT. Data tentang IMT dengan mengukur berat badan dengan timbangan injak dan tinggi badan dengan *microtoise*, data pola makan dilakukan dengan cara wawancara langsung menggunakan kuesioner penelitian, *food frequency questionnaire* (FFQ) dan *food recall* 24 jam. *Food recall* 24 jam dilakukan 2 hari secara tidak berurutan, data aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *Baecke Physical Activity Scale*, data durasi tidur dengan wawancara dan menggunakan kuesioner. Data sekunder merupakan gambaran umum Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diuji dalam 3 tahap yaitu uji univariat, bivariat dan multivariat.

UNIVARIAT

Status gizi responden dilihat dari hasil IMT yang dikategorikan dalam 2 (dua) kategori yaitu normal (IMT sebesar 18,5 - 24,9) dan gizi lebih (IMT sebesar ≥ 25), status gizi normal dan status gizi lebih masing-masing sebanyak 35 orang (50,0%).

Pola makan responden frekuensi makan karbohidrat dan lemak semua pegawai sering mengkonsumsi makanan yang bersumber karbohidrat dan lemak dengan frekuensi sebanyak 1-3 kali/hari dan 4-5 kali/minggu. Jumlah kecukupan asupan karbohidrat, terdapat 21 orang (30,0%) yang mengkonsumsi berlebih dan jumlah kecukupan asupan lemak terdapat 23 orang pegawai (32,9%) asupan lemak berlebih. Responden yang mengkonsumsi jenis makanan tidak lengkap sebesar 26 orang (37,1%).

Aktivitas fisik yang tidak beresiko terdiri dari aktivitas berat dengan indeks $>7,9$ dan aktivitas sedang dengan indeks 5,6-7,9, sedangkan aktivitas fisik yang beresiko yaitu aktivitas ringan dengan indeks $< 5,6$.

Hasil penelitian terdapat 21 orang pegawai (30,0%) yang aktivitas fisik beresiko dan sebanyak 49 orang (70,0%) yang aktivitas fisik tidak beresiko.

Durasi tidur yang beresiko mempengaruhi status gizi selama <7 jam/hari berjumlah 20 orang (28,6%). Sedangkan responden lainnya sebanyak 50 orang (71,4%) memiliki durasi tidur yang cukup sehingga tidak beresiko dengan durasi tidur 7-9 jam.

BIVARIAT

Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* untuk melihat variabel apa saja yang mempengaruhi terhadap kejadian status gizi lebih pada pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan.

Tabel 1. Faktor–Faktor Gaya Hidup yang Mempengaruhi Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Variabel	Status Gizi		Total	P
	Gizi Lebih	Gizi Normal		
Kecukupan Asupan Karbohidrat				
Lebih	18	3	21	< 0,001
Baik	17	32	49	
Kecukupan Asupan Lemak				
Lebih	16	7	23	0,022
Baik	19	28	47	
Jenis Makanan				
Tidak Lengkap	16	10	26	0,138
Lengkap	19	25	44	
Aktivitas Fisik				
Beresiko	18	3	21	< 0,001
Tidak beresiko	17	32	49	
Durasi Tidur				
Beresiko	18	3	21	< 0,001
Tidak beresiko	17	32	49	

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar pegawai yang memiliki kecukupan karbohidrat berlebih adalah pegawai dengan gizi lebih, yaitu sebanyak 18 orang (85,7%). Sedangkan sebagian besar pegawai yang memiliki tingkat kecukupan karbohidrat yang baik adalah pegawai berstatus gizi normal, yaitu sebanyak 32 orang (65,3%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p < 0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara kecukupan asupan karbohidrat dengan status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan. Fungsi karbohidrat dan lemak memang penting untuk tubuh. Karbohidrat berguna untuk memberi makan pada otak dan sebagai sumber energi utama. Asupan karbohidrat yang berlebih, tidak akan langsung digunakan oleh tubuh sehingga disimpan dalam bentuk glikogen. Hati dan otot merupakan tempat penyimpanan glikogen. Bila asupan karbohidrat berlebih sedangkan kapasitas hati dan otot dalam menyimpan glikogen terbatas, maka karbohidrat akan disimpan dalam bentuk lemak.

Kecukupan asupan lemak, terdapat 23 orang pegawai yang memiliki kecukupan asupan lemak berlebih dan 47 orang pegawai yang memiliki

kecukupan asupan lemak baik. Pegawai dengan kecukupan asupan lemak berlebih umumnya didominasi oleh pegawai berstatus gizi lebih, yaitu sejumlah 16 orang (69,6%). Sedangkan pegawai yang memiliki kecukupan asupan lemak yang baik didominasi oleh pegawai berstatus gizi normal, yaitu sejumlah 28 orang (59,6%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,022 < 0,05$, sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kecukupan asupan lemak dengan status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan. Tingginya asupan karbohidrat dan lemak berpotensi mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dengan kalori yang dikeluarkan. Hal ini sesuai dengan pendapat CDC (2012) yang menyatakan bahwa keseimbangan energi dapat diibaratkan seperti timbangan, dimana penambahan berat badan dapat terjadi ketika kalori yang dikonsumsi lebih besar daripada kalori yang digunakan. Karena kelebihan karbohidrat dan lemak yang tidak digunakan menjadi zat tenaga akan disimpan dalam tubuh berupa glikogen.

Jenis makanan yang dikonsumsi responden ada 44 orang pegawai mengkonsumsi jenis makanan

lengkap dan 26 orang pegawai mengkonsumsi jenis makanan tidak lengkap. Ada 16 orang (61,5%) pegawai dengan status gizi lebih mengkonsumsi jenis makanan kategori tidak lengkap. Sedangkan selebihnya, ada 19 orang (43,2%) pegawai dengan status gizi lebih mengkonsumsi jenis makanan kategori lengkap. Dari data tersebut terlihat bahwa pegawai berstatus gizi lebih, lebih banyak mengkonsumsi jenis makanan lengkap. Adapun pegawai yang berstatus gizi normal lebih banyak mengkonsumsi jenis makanan kategori lengkap yaitu sebanyak 25 orang (56,8%), dan kategori tidak lengkap sebanyak 10 orang (38,5%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,138 > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara jenis makanan dengan status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan. Pegawai dengan status gizi lebih yang mengkonsumsi jenis makanan secara tidak lengkap mengaku kurang menyukai sayur dan buah, sehingga konsumsi serat menjadi rendah. Padahal sayur dan buah berfungsi sebagai zat pengatur metabolisme dalam tubuh. Susunan makanan yang tidak lengkap, dan hanya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk tanpa diimbangi dengan konsumsi sayur dan buah, cenderung akan meningkatkan kejadian gizi lebih. Makanan yang dikonsumsi minimal harus mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Zat gizi tersebut dapat diperoleh dari susunan menu yang lengkap.

Penelitian yang dilakukan Herikedia (2012) menyimpulkan bahwa pola makan dengan asupan berlebih dan tidak seimbang akan mempengaruhi terjadinya *overweight* dan obesitas.

Aktivitas fisik responden yang tidak beresiko, yaitu sejumlah 49 orang. Sedangkan selebihnya, sebanyak 21 orang pegawai melakukan aktivitas fisik yang beresiko. Aktivitas fisik yang beresiko mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik ringan, dan lebih banyak dilakukan oleh pegawai yang berstatus gizi lebih yaitu sebanyak 18 orang (85,7%). Sedangkan aktivitas yang tidak beresiko mempengaruhi status gizi dilakukan sebagian besar oleh pegawai berstatus gizi normal, yaitu sebanyak 32 orang (65,3%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p < 0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan. Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam pengeluaran energi. Menurut Abadini (2018) aktivitas fisik yang kurang merupakan penyebab utama

meningkatnya gizi lebih dalam masyarakat. Seseorang yang banyak makan dan kurang melakukan aktivitas fisik atau jarang berolahraga, akan cenderung mengalami *overweight* dan obesitas karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar. Pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan umumnya menyatakan tidak pernah melakukan olahraga dan aktivitas fisik berat di dalam maupun di luar kantor. Senam pagi dan senam peregangan yang dilaksanakan di Direktorat diikuti sebagian kecil pegawai. Hari libur juga tidak digunakan untuk berolahraga. Sebagian besar pegawai memilih bersantai dan menghabiskan waktu bersama keluarga di rumah, tempat wisata atau pusat perbelanjaan. Orang dewasa membutuhkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal selama 150 menit per minggu (WHO, 2015). Manfaat kesehatan yang lebih besar lagi dapat diperoleh dengan meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik. Setiap orang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugarannya dengan aktif bergerak secara teratur tanpa memandang umur, etnis, serta atau ukuran tubuh. Bahkan, semua jenis aktivitas fisik seperti berjalan, berkebun, olahraga, dan melakukan aktivitas rumah tangga dapat berperan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Kemenkes, 2011). Hasil penelitian Hamasaki (2016) menyatakan aktivitas fisik yang kurang mempengaruhi terjadinya peningkatan berat badan menjadi *overweight* dan obesitas. Penelitian Harikedia (2012) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada orang dewasa di Indonesia, juga mendukung hal tersebut. Sudikno menyatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang memiliki resiko lebih besar untuk mendorong terjadinya obesitas dibanding dengan aktivitas fisik yang cukup.

Durasi tidur responden terdapat ada 50 orang pegawai yang memiliki durasi tidur tidak beresiko, sedangkan selebihnya sebanyak 20 orang memiliki durasi tidur kurang yang beresiko. Sebagian besar pegawai yang memiliki durasi tidur kurang dan beresiko adalah pegawai berstatus gizi lebih, yaitu sebanyak 17 orang (85,0%). Sedangkan sebagian besar pegawai yang memiliki durasi tidur cukup adalah pegawai berstatus gizi normal, yaitu sebanyak 32 orang (64,0%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p < 0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan. Pegawai berstatus gizi lebih yang memiliki durasi tidur kurang,

mengaku mengalami kesulitan tidur. Selain itu, alasan pegawai lain mengalami durasi tidur pendek karena berdomisili cukup jauh dari wilayah Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan, sehingga harus bangun lebih awal untuk berangkat kerja. Sementara sebelum berangkat kerja, pegawai terutama yang berjenis kelamin perempuan, masih harus menyelesaikan urusan rumah tangga. Akibatnya beberapa pegawai harus mengurangi durasi tidurnya agar dapat mengatur semua urusan dengan baik. Ada beberapa alasan mengapa durasi tidur kurang bisa mengakibatkan penambahan berat badan yang berujung pada gizi lebih. Saat seseorang terlalu sedikit memejamkan mata untuk tidur, metabolisme tubuh akan menurun untuk menyimpan energi. Kondisi itu akan memicu pelepasan hormon kortisol, yang menambah nafsu makan. Tubuh akan mengira membutuhkan lebih banyak energi, sehingga meminta asupan makanan lebih banyak. Kurang tidur juga meningkatkan pelepasan *ghrelin*, hormon penanda rasa lapar, dan mengurangi *leptin*, hormon yang memberikan sinyal perut kenyang. Dengan keadaan yang demikian, tubuh akan terus merasa lapar. Seseorang yang biasanya tidur dibawah 5 jam/hari mempunyai kadar *leptin* yang rendah dan kadar *ghrelin* 15,0% lebih tinggi dibanding orang yang cukup tidur selama 7-9 jam (Taheri, dkk, 2004), sehingga berpeluang besar dalam menimbulkan gizi lebih bagi orang yang kurang tidur. Hasil penelitian di atas juga didukung oleh hasil penelitian kohort yang dilakukan oleh Haser, dkk (2004) selama 13 tahun. Penelitian yang melibatkan 496 orang dewasa yang berusia 27 tahun di Switserland ini menyimpulkan bahwa durasi tidur yang kurang merupakan faktor resiko terhadap terjadinya obesitas.

MULTIVARIAT

Uji multivariat digunakan untuk melihat faktor gaya hidup yang paling dominan mempengaruhi status gizi dengan menggunakan uji regresi logistik berganda digunakan 2 (dua) tahap berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *chi square* dengan nilai $p < 0,25$. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa faktor durasi tidur dengan $p < 0,001 < 0,05$ artinya durasi tidur menjadi faktor resiko terhadap status gizi pada pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.

Sedangkan faktor yang paling dominan adalah kecukupan asupan karbohidrat dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$ artinya kecukupan asupan karbohidrat yang berlebih menjadi faktor utama yang

mempengaruhi status gizi pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan pada tahun 2015. Hasil akhir analisis regresi logistik dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Akhir Analisis Regresi Logistik Berganda.

Variabel	Exp (B)	Sig	(95% CI)
Durasi tidur	9,54	0,003	2.138 – 42,589
Kecukupan Asupan Karbohidrat	11,95	0,001	2,588 - 50,617
Constant	.018	.001	

KESIMPULAN

1. Asupan karbohidrat dan lemak, aktivitas fisik serta durasi tidur merupakan bagian dari gaya hidup yang mempengaruhi status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan, sedangkan frekuensi makan dan jenis makanan yang juga bagian dari gaya hidup tidak berpengaruh terhadap status gizi.
2. Berdasarkan hasil uji *multivariat*, ternyata asupan karbohidrat merupakan faktor paling dominan dalam mempengaruhi status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan. Pegawai dengan kecukupan asupan karbohidrat berlebih memiliki peluang 11,946 kali lebih besar untuk menjadi gizi lebih, dibanding dengan pegawai yang memiliki kecukupan asupan karbohidrat kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, Dinanti, Wuryaningsih, Caroline Endah, 2019, Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018, *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, Vol. 14, No. 1.
- Hamasaki, Hidetaka, 2017, *Physical Activity and Obesity in Adults*, diakses Agustus 2019, www.researchgate.net
- Harikedia, Vera, Tando, Naomi, 2012, Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas pada Tokoh Agama di Kota Manado, *Jurnal Gizido*, vol. 4, no. 1, 5-12.
- Haser, Gregor, Buysse, Dause, Klaghofer, Richard, Gamma, Alex, 2004, *The Association Between*

- Short Sleep Duration and Obesity in Young Adults ; A 13 Year Prospective Study, *Journal Sleep*, Vol. 27, Issue 04, 661-666.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011, Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa, diakses tanggal 28 Februari 2019, www.gizi.depkes.go.id.
- _____, 2013, Riskesdas dalam Angka, Jakarta, Balitbangkes.
- Kertopati, Lesthia, Paramitha, Tasya, 2014, Waspada, Pekerjaan Bisa Kurangi Kulititas Tidur, diakses 23 Januari 2015, www.vivalife.com.
- Sudikno, 2010, Aplikasi Regresi Logistik Pada Hubungan Aktvitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Orang Dewasa di Indonesia (Analisis Data Riskesda 2007), Tesis, Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Taheri, S., Lin, S., Austin, D., Young, T., Mignot, E., 2004, Short Sleep Duration in Associated with Reduced Leptin, Elevated Gherlin, and Increased Body Mass Index, diakses 29 April 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov.
- The National Sleep Foundation, 2008, Sleep Talking, diakses 1 Maret 2015, www.sleepfoundation.org.
- The National Sleep Foundation, 2013, Sleep in America Poll, Exercise and Sleep, diakses 8 Maret 2019, www.sleepfoundation.org.