

ABSTRAK

Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada aparatur sipil negara di Kabupaten Sleman

Erna Y. Renyaan¹, Yayi Suryo Prabandari²

1. Epidemiologi lapangan, FKMK UGM
2. Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan, dan Kedokteran Sosial, FKMK UGM

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah kesehatan secara global. Prevalensi obesitas terus meningkat setiap tahun seiring dengan perubahan *life style*. Obesitas pada orang dewasa, jika tidak diatasi sedini mungkin, dapat memicu terjadinya penyakit-penyakit degeneratif dan kardiovaskuler. Aktivitas fisik yang kurang dan tingginya tingkat stres diduga berperan dalam peningkatan prevalensi terjadinya obesitas di kalangan aparatur sipil negara (ASN). Peran aktivitas fisik dan tingkat stres di kalangan ASN dalam kejadian obesitas belum banyak yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada ASN di Kabupaten Sleman.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *case control* tidak berpasangan dengan perbandingan 1:1. Kasus adalah orang yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) ≥ 27 , sedangkan kontrol adalah orang yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) < 27 dan yang bekerja sebagai ASN dalam satu kantor atau dinas dengan kelompok kasus. Kuat tidaknya hubungan digambarkan dengan nilai OR yang didapatkan melalui analisis bivariabel dan multivariabel dengan uji regresi logistik, sedangkan *chi square* digunakan untuk uji signifikansi. Alat ukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik, yaitu *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan tingkat stres, yaitu skala Holmes-Rahe (*The Social Readjustment Rating Scale*).

Hasil : Besar sampel yang didapatkan adalah 244 orang yang terdiri dari 122 orang kasus dan 122 orang kontrol. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 78,3% responden berumur antara 35-54 tahun. Responden memiliki tingkat pendidikan terakhir S1/S2 sebanyak 57,4%. Hasil analisis bivariabel menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang dengan kejadian obesitas (OR = 2,08 ; 95% CI = 1,07 – 4,02; *p-value*: 0,02), tingkat stres berat dengan kejadian obesitas (OR = 6,81 ; 95% CI : 0,75 – 316,60; *p-value*: 0,05) dan umur 34-54 tahun dengan kejadian obesitas (OR= 3,51 ; 95% CI : 0,92 – 13,37; *p-value*: 0,06). Hasil analisis multivariabel menunjukkan bahwa pada model akhir aktivitas fisik sedang berhubungan dengan kejadian obesitas pada ASN di Kabupaten Sleman.

Kesimpulan : Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada ASN di Kabupaten Sleman. Oleh sebab itu, diharapkan pemerintah Kabupaten Sleman dapat meningkatkan kegiatan olah raga secara rutin, melakukan *gathering* atau *outbound* bagi ASN dan menyediakan *fitness center* sebagai tempat olah raga rutin bagi ASN serta membentuk posbindu institusi di masing-masing dinas.

Kata kunci : aktivitas fisik, tingkat stres, obesitas, ASN, Sleman

ABSTRACT

Association between physical activities and stress levels with obesity incidence among state civil apparatus in Sleman District

Erna Y. Renyaan¹, Yayi Suryo Prabandari²

1. Field Epidemiology Training Program, FKKMK UGM
2. Universitas Gadjah Mada

Background: Obesity is a global health problem. The prevalence of obesity continues to increase every year along with changes in lifestyle. Obesity in adults that not treated as early as possible can lead to degenerative and cardiovascular diseases. Poor physical activity and high levels of stress are thought to play a role in increasing the prevalence of obesity among state civil apparatus. The extent to which the role of physical activity and stress levels in civil servants with the incidence of obesity has not been widely studied. So this study aims to determine the relationship between physical activity and stress levels with the incidence of obesity among state civil apparatus in Sleman District

Method: This research used 1:1 unmatched case-control study design. Cases were people who had a body mass index (BMI) of ≥ 27 . While controls were people who had a body mass index (BMI) < 27 and who work as state civil apparatus in one office or service with a case group. Relationship strength is illustrated by OR values obtained through bivariate and multivariate analysis with logistical regression tests while the chi-square used for significance tests. The measuring instrument used a physical activity questionnaire is the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and stress level, is the Holmes-Rahe scale (The Social Readjustment Rating Scale)

Results: The sample size was 244 people consisting of 122 cases and 122 controls. The results showed that 78.3% of respondents were between 35-54 years old. Respondents have a final education level of S1 / S2 as much as 57.4%. The results of the bivariate analysis showed that moderate physical activity with obesity events (OR = 2.08; 95% CI = 1.07 - 4.02; p-value: 0.02), severe stress levels with the incidence of obesity (OR = 6.81; 95% CI: 0.75 – 316.60; p-value: 0.05) and age 34-54 years with, the incidence of obesity (OR = 3.51; 95% CI: 0.92 - 13.37; p-value: 0.06) The results of multivariate analysis showed that in the final model moderate physical activity had a relationship with the incidence of obesity among state civil apparatus in Sleman District.

Conclusion: Physical activity had a relationship with the incidence of obesity on state civil apparatus in Sleman District. Therefore, it is hoped that the Sleman District do activities outbound for state civil apparatus and provide a fitness center as a routine sporting place for state civil apparatus and establish institution *posbindu* in each office.

Keywords: physical activity, stress level, obesity, state civil apparatus, Sleman