

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA KARYAWAN LAKI-LAKI FK-KMK UGM

Kautsar Aliffia Nimasjayandari¹, Widya Wasityastuti², Rio Jati Kusuma²,
Rakhmat Ari Wibowo²

¹Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, terdapat peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia. Obesitas merupakan akumulasi lemak berlebih yang dapat mengganggu kesehatan dan ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). IMT memiliki sensitivitas yang rendah dalam menentukan obesitas dibandingkan pengukuran lemak. Penyebab dasar obesitas, salah satunya akibat peningkatan perilaku sedentari. Jenis pekerjaan dengan posisi duduk dan menghadap komputer merupakan faktor orang berperilaku sedentari.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara lama duduk dengan persentase lemak tubuh dan profil obesitas, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari pada karyawan laki-laki FK-KMK UGM.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional potong lintang yang dilakukan pada 47 subjek karyawan laki-laki FK-KMK UGM berusia 18-59 tahun yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Lama duduk diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan persentase lemak tubuh (PLT) menggunakan *Bioelectric Impedance Analysis* (BIA) Omron HBF 306. Analisis bivariat dan multivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan lama duduk dengan persentase lemak tubuh.

Hasil: Pada 47 subjek penelitian, sebanyak 30 subjek masuk dalam kategori obesitas menurut PLT, sebanyak 43 orang memiliki aktivitas cukup, dan sebanyak 24 orang menghabiskan duduk sehari 3 – <6 jam. Hasil analisis bivariat lama duduk dengan persentase lemak tubuh dengan menggunakan korelasi *Spearman* adalah positif sangat lemah $r = 0,18$ tetapi tidak signifikan secara statistik $p \text{ value} = 0,225$ ($>0,05$) dan hasil analisis multivariat pengaruh lama duduk dengan PLT secara parsial $p \text{ value} = 0,88$ ($>0,05$) dan secara simultan dengan usia didapatkan $p \text{ value} = 0,11$ ($>0,05$)

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama duduk dengan persentase lemak tubuh pada karyawan laki-laki FK-KMK UGM. Mayoritas subjek berstatus obesitas berdasarkan PLT meskipun IMT dalam rentang normal, mayoritas subjek memiliki tingkat aktivitas fisik cukup, dan mayoritas subjek menghabiskan waktu duduk dalam sehari 3 – <6 jam.

Kata Kunci: Persentase lemak tubuh, duduk, perilaku sedentari, obesitas, aktivitas fisik

CORRELATIONS OF SITTING TIME AND BODY FAT PERCENTAGE IN MALE EMPLOYEES OF FK-KMK UGM

Kautsar Aliffia Nimasjayandari¹, Widya Wasityastuti², Rio Jati Kusuma²,
Rakhmat Ari Wibowo²

¹Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada,
Yogyakarta

²Physiology Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

ABSTRACT

Background: According to RISKESDAS 2018, the prevalence of obesity has increased in Indonesia. Obesity is excessive fat accumulation that can risk to health and classified by body mass index (BMI). BMI has low sensitivity to determine obesity rather than body fat percentage. One of the possible causes of obesity could be from sedentary behaviors. Sit at desk and working on a computer is one of the factors that increase sedentary behaviors.

Objective: To determine the correlation of sitting time with body fat percentage and to determine the profile of obesity, physical activity, and sedentary behaviors in male employees of FK-KMK UGM.

Methods: This study was an observational study using a cross-sectional design carried out on 47 male employees of FK-KMK UGM aged 18-59 years who fulfils the inclusion and exclusion criteria. Sitting time was measured by International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Body fat percentage (BFP) was measured by Bioelectric Impedance Analysis (BIA) Omron HBF 306. Bivariate and multivariate analysis were carried out to determine the relationship between sitting time and (BFP).

Results: In 47 subjects, 30 subjects had obesity based on BFP, 43 subjects had sufficient physical activity, and 24 subjects had sitting time for 3-<6 h/day. The results of bivariate analysis with Spearman showed a very weak negative correlation $r = 0,18$ but not statistically significant $p \text{ value} = 0,225 (>0,05)$ between sitting time and BFP. Multivariate analysis showed no significant correlation between sitting time and age with BFP $p \text{ value} = 0,11 (>0,05)$ and no significant correlation independently between sitting time with BFP $p \text{ value} = 0,88 (>0,05)$.

Conclusion: There is no significant correlation between sitting time and BFP in male employees of FK-KMK UGM. The majority of subjects had obesity based on BFP, sufficient physical activity, and sitting time for 3-<6 h/day.

Keywords: Body fat percentage, sitting, sedentary behavior, obesity, physical activity