

Abstrak

HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT SEDERHANA, ASUPAN SERAT DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH KARYAWAN REKTORAT UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Noor Cherinawati, Saryono, Yovita Puri Subardjo

Latar Belakang : Prevalensi obesitas setiap tahun meningkat. Karyawan memiliki resiko terkena obesitas yang lebih besar. Obesitas pada karyawan disebabkan karena faktor gaya hidup. Karyawan merupakan salah satu pekerjaan yang memiliki gaya hidup sedenter, mengonsumsi asupan karbohidrat sederhana berlebihan dan asupan serat yang kurang namun tidak diimbangi dengan kebiasaan olahraga yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat sederhana, asupan serat, dan kebiasaan olahraga dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) karyawan.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Sampel berjumlah 63 orang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Data asupan karbohidrat sederhana dan serat diukur menggunakan metode recall 2x24 jam, data kebiasaan olahraga diukur menggunakan kuesioner kebiasaan olahraga, dan IMT diukur menggunakan timbangan digital dan *microtoice*. Data dianalisis menggunakan korelasi *pearson*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata asupan karbohidrat sederhana $37,8 \pm 33,3$; rata-rata asupan serat $9,7 \pm 4,1$; rata-rata kebiasaan olahraga $63,6 \pm 77,7$. Proporsi status gizi responden yaitu 49,2% status gizi normal; 17,5% status gizi lebih dan 33,3% obesitas. Hasil uji korelasi *pearson* diperoleh hubungan tidak signifikan antara asupan karbohidrat sederhana, asupan serat, dan kebiasaan olahraga dengan IMT ($p = 0,976$; $0,871$ dan $0,454$).

Kesimpulan : Asupan karbohidrat sederhana, asupan serat, dan kebiasaan olahraga tidak berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh

Kata kunci : karbohidrat sederhana, serat, kebiasaan olahraga, indeks massa tubuh

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN SIMPLE CARBOHYDRATES INTAKE, DIETARY FIBER INTAKE, AND EXERCISE HABBITS WITH BODY MASS INDEX OF HEAD OFFICIAL EMPLOYEE JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY

Noor Cherinawati, Saryono, Yovita Puri Subardjo

Background : The prevalence of obesity in adult every year increased. Employees had greater obesity risk. Obesity in employees was caused by lifestyle factors. Employee was a job that has greater sedentary lifestyle, excess simple carbohydrates intake and inadequate dietary fiber intake but not balanced with routine exercise habits. This study aim to determine correlation between simple carbohydrates intake, dietary fiber intake, and exercise habits on body mass index of employee.

Method : This study used a cross-sectional method. As many as 63 peoples were selected as samples using purposive sampling method. Simple carbohydrate intake and fiber intake were measured using a 2x24 hour recall method, exercise habits were measured using exercise habits questionnaires. Body mass index (BMI) was measured using digital scales and microtoise. Data were analyzed using pearson correlation test.

Research Result : The result showed an average simple carbohydrates intake $37,8 \pm 33,3$, dietary fiber intake $9,7 \pm 4,1$, exercise habits $63,6 \pm 77,7$. The nutritional status propotions of respondents were 49,2% normal nutritional status, 17,5% overweight and 33,3% obesity. The pearson correlation test showed insignificant relationship between simple carbohydrates intake, dietary fiber intake, and exercise habits with BMI ($p = 0.976, 0.871$ and 0.454).

Conclusion : Simple carbohydrates intake, dietary fiber intake, and exercise habits did not relate with body mass index head official employee Jenderal Soedirman University.

Keywords : simple carbohydrates, dietary fiber, exercise habits, body mass index.