

FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA KARYAWAN DI PT X

(Studi Analitik Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, Perilaku Tidur dan Perilaku Mengelola Stres Kurang Baik dengan Obesitas pada Karyawan *Work Office* di PT X)

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Agus Salim

2210912210013



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
BANJARBARU**

Februari, 2026

Skripsi

**FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA
KARYAWAN DI PT X**

**(Studi Analitik Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, Perilaku
Tidur dan Perilaku Mengelola Stres Kurang Baik dengan Obesitas pada
Karyawan *Work Office* di PT X)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Agus Salim

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **3 Februari 2026**

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain

Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK

Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH

Pembimbing Pendamping

Muhammad Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Dian Rosadi, SKM., MPH

Koordinator Program Studi: Kesehatan Masyarakat

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 3 Februari 2026



ABSTRAK

FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA KARYAWAN DI PT X

(Studi Analitik Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, Perilaku Tidur dan Perilaku Mengelola Stres Kurang Baik dengan Obesitas pada Karyawan *Work Office* di PT X)

Agus Salim

Masalah kesehatan kerja perlu diteliti ketika menunjukkan tren peningkatan yang konsisten pada kelompok pekerjaan tertentu. Di PT X, obesitas secara konsisten masuk tiga besar temuan *Medical Check-Up* (MCU) selama empat tahun terakhir, dengan kasus terbanyak berasal dari divisi *work office* yang didominasi pekerjaan administratif sedentari. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor perilaku yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan *work office* PT X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi analitik metode *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah karyawan *work office* bidang administrasi dengan populasi 77 orang, dan 53 responden dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk perilaku aktivitas fisik, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk perilaku makan, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk perilaku tidur, serta *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk perilaku mengelola stres kurang baik. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square* pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil menunjukkan 69,8% responden mengalami obesitas. Aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas ($p = 0,004$; PR = 10,267), demikian pula perilaku makan berisiko ($p = 0,043$; PR = 4,286). Sebaliknya, kualitas tidur ($p = 0,347$) dan *emotional eating* ($p = 0,835$) tidak menunjukkan hubungan signifikan. Rendahnya aktivitas fisik dan perilaku makan berisiko berhubungan dengan obesitas pada karyawan *work office* PT X, sehingga perlu menjadi fokus promosi kesehatan kerja.

Kata kunci: *Emotional eating*, obesitas, perilaku aktivitas fisik, perilaku makan, perilaku tidur

ABSTRACT

FACTORS ASSOCIATED WITH OBESITY AMONG EMPLOYEES AT PT X

(An Analytical Study on Physical Activity Behavior, Eating Behavior, Sleep Behavior, and Poor Stress Management in Relation to Obesity among Work Office Employees at PT X)

Agus Salim

Occupational health problems need to be investigated when they show a consistent upward trend within a particular job group. At PT X, obesity has consistently ranked among the top three findings in Medical Check Up examinations over the past four years, with the highest number of cases originating from the work office division, which is predominantly composed of sedentary administrative work. This study aimed to analyze behavioral factors associated with the incidence of obesity among work office employees at PT X. The research used a quantitative approach with an analytic study design employing a cross sectional method. The study subjects were administrative work office employees with a total population of 77 individuals, and 53 respondents were selected using simple random sampling. The research instruments included the Global Physical Activity Questionnaire, or GPAQ, to assess physical activity behavior, the Food Frequency Questionnaire, or FFQ, to assess eating behavior, the Pittsburgh Sleep Quality Index, or PSQI, to assess sleep behavior, and the Dutch Eating Behavior Questionnaire, or DEBQ, to assess emotional eating as a form of poor stress management. Data were analyzed using the Chi square test at a 95 percent confidence level. The results showed that 69.8 percent of respondents were obese. Physical activity was significantly associated with the incidence of obesity, with $p = 0.004$ and $PR = 10.267$. Risky eating behavior was also significantly associated with obesity, with $p = 0.043$ and $PR = 4.286$. In contrast, sleep quality, with $p = 0.347$, and emotional eating, with $p = 0.835$, did not show significant associations. Low physical activity levels and risky eating behavior are associated with obesity among work office employees at PT X, indicating the need for workplace health promotion interventions.

Keywords: *Emotional eating, obesity, physical activity behavior, eating behavior, sleep behavior*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“FAKTOR-FAKTOR YANG BERTINGKATAN DENGAN OBESITAS PADA KARYAWAN DI PT X (Studi Analitik terhadap Perilaku Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, Perilaku Tidur dan Perilaku Mengelola Stres Kurang Baik dengan Obesitas pada Karyawan *Work Office* di PT X)”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM. Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat Dian Rosadi, SKM., MPH. Unit Pengelola Skripsi dan P2M Anggun Wulandari, SKM., M.Kes.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Utama Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK dan Dosen Pembimbing Pendamping Muhammad Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Dewan Penguji Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH atas kritik dan saran yang membangun, sehingga skripsi ini dapat diperbaiki dan diselesaikan dengan lebih baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT X atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini bisa dilaksanakan dan bantuan fasilitas terkait kelancaran kegiatan penelitian di lapangan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada tim Divisi HSE PT X atas bantuan dan pendampingannya dalam proses pengumpulan data hingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada kedua orang tua penulis, Bapak Mansyah dan Ibu almarhumah Hidayati, serta kepada kedua orang tua angkat penulis, Bapak Ir. Iswan Sujarwo dan Ibu Dra. Muriani, dan kepada kakak penulis, Andre, Herlambang, dan Maulida, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, serta bantuan finansial selama masa perkuliahan. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada PT Adaro Indonesia yang telah memberikan penulis beasiswa selama perkuliahan. Sahabat dan rekan mahasiswa/i Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2022 serta semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan mendo'akan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang yang diteliti.

Banjarbaru, 3 Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Keaslian Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Obesitas.....	16
B. Aktivitas Fisik.....	27
C. Pola Makan	31
D. Kualitas Tidur	38
E. Perilaku Mengelola Stres Kurang Baik	45
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Landasan Teori	50
B. Hipotesis	54
BAB IV RANCANGAN PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	55

	B.	Populasi dan Sampel.....	56
	C.	Instrumen penelitian	60
	D.	Variabel Penelitian.....	66
	E.	Definisi Operasional	66
	F.	Prosedur Penelitian	68
	G.	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	72
	H.	Cara Analisis Data	73
BAB V		HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A.	Karakteritik Responden	75
	B.	Analisis Univariat	76
	C.	Analisis Bivariat	83
	D.	Keterbatasan Penelitian	113
BAB VI		PENUTUP	
	A.	Simpulan.....	115
	B.	Saran	115
		DAFTAR PUSTAKA	
		LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1.	Kategori Indeks Massa Tubuh	24
2.2.	Kategori Aktivitas Fisik	31
2.3.	Skor <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	36
2.4.	Kategori Pola Makan	38
2.5.	Kategori Kualitas Tidur	45
2.6.	Kategori <i>Emotional eating</i>	49
4.1.	Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik.....	61
4.2.	Skor <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	62
4.3.	Kisi-kisi kuesioner pola makan.....	63
4.4.	Kisi-kisi Kuesioner Kualitas tidur	64
4.5.	Kisi-kisi kuesioner <i>emotional eating</i>	66
4.6.	Definisi Operasional Penelitian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Karyawan di PT X.....	66
4.8.	<i>Coding</i> Data Penelitian	72
5.1.	Distribusi frekuensi Karakteristik Responden di PT X.....	75
5.2.	Distribusi Responden Berdasarkan Status Obesitas	77
5.3.	Distribusi dan frekuensi responden berdasarkan klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT).....	77
5.4.	Distribusi dan frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik.....	78
5.5.	Distribusi dan frekuensi responden berdasarkan perilaku makan.....	80
5.6.	Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Tidur.....	81
5.7.	Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Mengelola Stres Kurang Baik.....	82

5.8.	Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Karyawan di PT X	84
5.9.	Hubungan antara Perilaku Makan dengan Obesitas pada Karyawan di PT X.....	90
5.10.	Hubungan antara Perilaku Tidur dengan Obesitas pada Karyawan di PT X.....	98
5.11.	Hubungan antara Perilaku Mengelola Stres Kurang Baik dengan Obesitas pada Karyawan di PT X.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Kerangka Teori Obesitas Oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021	53
3.2. Kerangka Konsep Penelitian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Karyawan di PT X.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Ijin Penelitian
2. Penjelasan Sebelum Persetujuan
3. Lembar Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
4. Kuesioner penelitian
5. Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner GPAQ pada Responden Obesitas dengan Aktivitas Fisik Kurang
Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner GPAQ pada Responden Tidak Obesitas
6. Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner FFQ pada Responden Obesitas dengan Perilaku Makan Berisiko
7. Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner PSIQ pada Responden Obesitas dengan Perilaku Tidur Berisiko
8. Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner DEBQ pada Responden Obesitas dengan *Emotional Eating* Tinggi
9. Hasil Uji Statistik
10. Surat Keterangan Layak Etik
11. Dokumentasi