

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN SINDROM METABOLIK PADA PEKERJA
DI PT PLN (PERSERO) UPT BANJARBARU**

Skripsi

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

Diajukan Oleh:
Amanda Annisa
2210912320016



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

Mei, 2026

Skripsi

**FAKTOR YANG BEHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN SINDROM METABOLIK
PADA PEKERJA DI PT PLN (PERSERO) UPT BANJARBARU**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Amanda Annisa

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **26 Mei 2026**

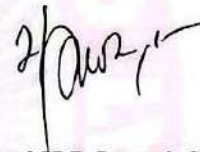
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK

Anggota Dewan Penguji Lain



Hadrianti H.D Lasari, SKM., MPH

Pembimbing Pendamping



Restiana Kartika Mantasti Hapsari, S.Si.T., M.Kes



Ihva Hazairin Noor, SKM., MPH

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



Dian Rosadi, SKM., MPH

Koordinator Program Studi: Kesehatan Masyarakat

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah 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.

Baniarbaru, 26 Mei 2026



Amanda Annisa

ABSTRAK

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN SINDROM METABOLIK PADA PEKERJA DI PT PLN (PERSERO) UPT BANJARBARU

**Amanda Annisa, Mufatihatul Aziza Nisa, Restiana Kartika Mantasti
Hapsari, Vina Yulia Anhar, Hadrianti H.D Lasari, Ihya Hazairin Noor**

Sindrom metabolik merupakan sekumpulan kelainan metabolik yang ditandai dengan obesitas sentral, hipertensi, peningkatan kadar trigliserida, peningkatan glukosa darah puasa dan penurunan kadar *high density lipoprotein* (HDL) yang terjadi secara bersamaan dalam individu. Kondisi ini berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian sindrom metabolik pada Pekerja PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 46 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data primer diperoleh melalui pengisian *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), serta pengukuran tekanan darah dan lingkar perut. Data sekunder diperoleh dari hasil medical check up (MCU) perusahaan meliputi kadar trigliserida, kadar high density lipoprotein (HDL) dan kadar glukosa darah puasa. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p=0,040$), pola makan ($p=0,036$), dan riwayat penyakit keluarga ($p=0,019$) berhubungan dengan kejadian sindrom metabolik. Sementara itu, usia ($p=0,768$) dan jenis kelamin ($p=0,671$) tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian sindrom metabolik. Perusahaan disarankan untuk memperkuat program promosi kesehatan melalui peningkatan aktivitas fisik, edukasi pola makan sehat, dan pemantauan kesehatan secara berkala guna mencegah kejadian sindrom metabolik pada pekerja.

Kata kunci: Aktivitas fisik, pola makan, pekerja, sindrom metabolik

ABSTRACT

FACTORS RELATED TO THE INCIDENCE OF METABOLIC SYNDROME IN WORKERS AT PT PLN (PERSERO) UPT BANJARBARU

**Amanda Annisa, Mufatihatul Aziza Nisa, Restiana Kartika Mantasti
Hapsari, Vina Yulia Anhar, Hadrianti H.D Lasari, Ihya Hazairin Noor**

Metabolic syndrome is a set of metabolic disorders characterized by central obesity, hypertension, increased triglyceride levels, increased fasting blood glucose and decreased high density lipoprotein (HDL) levels that occur simultaneously in individuals. This condition is associated with an increased risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes mellitus. This study aims to analyze factors related to the incidence of metabolic syndrome in PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru workers. This study uses a quantitative design with a cross sectional design. The research sample amounted to 46 respondents who were selected using the purposive sampling technique. Primary data was obtained through filling out the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), Food Frequency Questionnaire (FFQ), as well as blood pressure and abdominal circumference measurements. Secondary data was obtained from the results of the company's medical check-up (MCU) including triglyceride levels, high density lipoprotein (HDL) levels and fasting blood glucose levels. Data analysis uses chi-square test. The results showed that physical activity ($p=0.040$), diet ($p=0.036$), and family disease history ($p=0.019$) were related to the incidence of metabolic syndrome. Meanwhile, age ($p=0.768$) and sex ($p=0.671$) did not show a significant association with the incidence of metabolic syndrome. Companies are advised to strengthen health promotion programs through increased physical activity, healthy eating education, and regular health monitoring to prevent the occurrence of metabolic syndrome in workers.

Keywords: *Dietary pattern, metabolic syndrome, physical activity, workers*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN SINDROM METABOLIK PADA PEKERJA DI PT PLN (PERSERO) UPT BANJARBARU”**, 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:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCN, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
2. Dian Rosadi, SKM., MPH selaku Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
3. Anggun Wulandari, SKM., M.Kes dari Unit Pengelola Skripsi dan P2M yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
4. Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK dan Restiana Kartika Mantasti Hapsari, S.SiT., M. Kes, serta Vina Yulia Anhar, SKM., MPH, yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.

5. Hadrianti H.D Lasari, SKM., MPH dan Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Noor Ahda Fadillah, SKM., M.Kes (Epid) selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dalam perkuliahan dari semester awal sampai dengan semester akhir ini.
7. PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua, Bapak Arianto, S.P dan Ibu Agustina, S.E yang selalu memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil. Serta saudara, Muhammad Rizqi Anugerah yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
9. Sahabat, kerabat, dan rekan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat FKIK ULM Angkatan 2022, atas dukungan yang diberikan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam karya ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 26 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN 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.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Sindrom Metabolik.....	12
B. Faktor Risiko Sindrom Metabolik.....	23
 BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Landasan Teori.....	36
B. Hipotesis Penelitian.....	39
 BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Instrumen Penelitian.....	41
D. Variabel Penelitian.....	47

E. Definisi Operasional.....	47
F. Prosedur Penelitian.....	49
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	53
H. Cara Analisis Data.....	56
I. Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Responden.....	59
B. Analisis Univariat.....	60
C. Analisis Bivariat.....	74
D. Keterbatasan Penelitian.....	88
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Komponen Kriteria Sindrom Metabolik.....	16
2.2 Kisi-kisi Aktivitas Fisik.....	25
2.3 Kisi-Kisi Pola Makan.....	29
2.4 Kategori Skor FFQ.....	29
4.1 Klasifikasi Jenis Aktivitas Fisik.....	43
4.2 Kisi- Kisi Aktivitas Fisik.....	43
4.3 Kisi-Kisi Pola Makan.....	45
4.4 Kategori Skor FFQ.....	46
4.5 Definisi Operasional Penelitian Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Pekerja di PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru.....	47
5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden.....	59
5.2 Distribusi Frekuensi Sindrom Metabolik dan Kejadian Sindrom Metabolik Berdasarkan Divisi Kerja.....	61
5.3 Distribusi Frekuensi 3 Kombinasi Sindrom Metabolik.....	62
5.4 Distribusi Frekuensi 4 Kombinasi Sindrom Metabolik.....	63
5.5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	64
5.6 Distribusi Frekuensi Kuesioner Aktivitas Fisik.....	65
5.7 Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	68
5.8 Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Pola Makan.....	69
5.9 Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Keluarga.....	73

5.10	Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit	73
5.11	Distribusi Frekuensi Usia.....	73
5.12	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	74
5.13	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Pekerja PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru.....	75
5.14	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Pekerja PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru.....	78
5.15	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan antara Riwayat Penyakit Keluarga dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Pekerja PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru.....	82
5.16	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan antara Usia dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Pekerja PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru.....	85
5.17	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Pekerja PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Teori <i>National Heart, Lung and Blood Institute</i> (2022)..	38
3.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Izin Permintaan Data
2. Hasil Data 10 Penyakit terbanyak di PT PLN (Persero) UPT Banjarbaru
3. Surat Permohonan Izin Penelitian
4. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian
5. Surat Layak Etik
6. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
7. Surat Pernyataan Persetujuan Sebelum Penelitian (*Informed Consent*)
8. *QR Code* Kuesioner Penelitian
9. Kuesioner Penelitian
10. Bukti Permohonan Izin Penyebaran Kuesioner Penelitian
11. Hasil Uji Statistik
12. Dokumentasi Penelitian
13. Draft Jurnal
14. Lembar Konsultasi