



## Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup Pegawai Obesitas di Wilayah Kerja Kepolisian Resor Belitung Timur

### *Knowledge Of Balanced Nutrition And Lifestyle Of Obese Employees In The Working Area Of The East Belitung Resort Police*

Nabila Putri Amiriya, Ade Devriany\*, Ori Pertami Enardi

Prodi D-III Gizi, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Pangkalpinang, Indonesia

Korespondensi : [ade.devriany@gmail.com](mailto:ade.devriany@gmail.com)

No Hp : 08124143900



<p><b>ARTICLE INFO :</b> <i>Article History :</i> Received: Agustus 2024 Accepted: Agustus 2024 Published: Agustus 2024</p>	<p><b>ABSTRAK</b> <b>Latar Belakang:</b> Obesitas merupakan masalah gizi di masyarakat yang disebabkan kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup tidak sehat. Pengetahuan gizi dan gaya hidup sehat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang. Menurut Riskesdas 2023 prevalensi obesitas di Provinsi Kep. Bangka Belitung mencapai 24,5%. <b>Tujuan:</b> Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup pegawai obesitas di wilayah kerja Polres Belitung Timur. <b>Metode:</b> Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan melibatkan 57 responden yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Jenis data penelitian yang digunakan berupa data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner dan pengukuran lingkar pinggang serta data sekunder yaitu berat badan dan tinggi badan yang diperoleh dari Poliklinik Kesehatan Polres Belitung Timur. <b>Hasil:</b> Pegawai obesitas di wilayah kerja Polres paling banyak berjenis kelamin laki – laki 94,7% dengan status menikah 82,5% dan tingkat pendidikan SMA 73,7%. Skor pengetahuan gizi seimbang berada pada nilai tengah 57,06 dalam kategori cukup dan skor gaya hidup berada pada nilai tengah 83,30 dalam kategori baik. Seluruh pegawai termasuk kategori obesitas sentral. <b>Kesimpulan:</b> Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang cukup dan gaya hidup yang baik. Disarankan melakukan peningkatan aktifitas fisik bagi anggota polisi dengan status gizi <i>overweight</i> dan obesitas</p>
<p><b>Kata Kunci :</b> Gaya hidup Obesitas Pengetahuan</p>	<p><b>ABSTRACT</b> <b>Background:</b> Obesity is a nutritional problem in the community caused by a lack of balanced nutrition knowledge and an unhealthy lifestyle. Nutritional knowledge and a healthy lifestyle influence a person's attitudes and behaviors. According to the 2023 Riskesdas, the prevalence of obesity in the Bangka Belitung Islands Province is 24.5%. <b>Purpose:</b> To identify the overview of the level of knowledge of balanced nutrition and the lifestyle of obese employees in the work area of the East Belitung Police. <b>Methods:</b> This study is a quantitative research with a descriptive research design involving 57 respondents selected using purposive sampling technique. The research data consists of primary data obtained from questionnaire responses, and</p>
<p><b>Keywords :</b> <i>Lifestyle obesity, knowledge</i></p>	

secondary data including body weight and height obtained from the Health Clinic of East Belitung Police Resort. **Results:** In the workplace area of the Police Resort (Polres), employees classified as obese are predominantly male (94.7%), married (82.5%), and have completed high school education (73.7%). The average score for balanced nutrition knowledge is 57.06, categorizing it as sufficient, while the average lifestyle score is 83.30, indicating a good category. All employees fall into the central obesity category. **Conclusion:** Most of the respondents have sufficient knowledge of balanced nutrition and lead a healthy lifestyle. It is recommended to increase physical activity, especially for police officers with overweight and obesity nutritional status.



©2024 by the author. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada masyarakat, baik di negara maju maupun di negara berkembang termasuk Indonesia. Obesitas meningkatkan risiko penyakit, yang berimplikasi pada penurunan produktifitas dan usia harapan hidup seperti hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoporosis dan lain-lain (Lubis, 2022). Salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa di Indonesia pengetahuan mengenai gizi seimbang masih rendah. Pengetahuan merupakan hasil yang didapatkan seseorang melalui indra yang di miliki mata, hidung, telinga dan lainnya (Yuningsih, 2022). Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku gizi yang baik dalam memilih makanan yang bergizi, bervariasi dan seimbang. Obesitas ini cenderung dapat dikelola dengan membiasakan diri untuk menjaga pola hidup sehat. Namun saat ini masih banyak masyarakat yang mengabaikan obesitas.

Kelompok masyarakat yang beresiko tinggi terhadap obesitas salah satunya pekerja kantoran. Pekerjaannya membuat mereka cenderung tidak memperhatikan pola makan dan jarang melakukan aktivitas fisik. Obesitas ini dapat dicegah dengan mengetahui faktor risiko. Berbagai faktor risiko meliputi, usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, durasi tidur, status perkawinan, dan keturunan (Annurullah *et al.*, 2021). Gaya hidup merupakan faktor kedua yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat atau tidaknya lingkungan individu, keluarga, dan masyarakat sangat tergantung pada gaya hidup manusia itu sendiri. Disamping itu juga di pengaruhi oleh kebiasaan, adat istiadat, kepercayaan, Pendidikan sosial ekonomi, dan perilaku-perilaku yang melekat pada dirinya. gaya hidup pada zaman modern ini telah mendorong orang mengubah gaya hidup, seperti makan makanan cepat saji, makan kalengan, buah dan sayur yang memakai bahan pengawet, makanan makanan kaya kolesterol. Gaya hidup seperti ini tidak baik untuk tubuh dan kesehatan karena tubuh kita menjadi rusak karena makanan yang tidak sehat, sehingga tubuh menjadi tidak sehat (Gustini *et al.*, 2022).

Perubahan gaya hidup banyak terjadi khususnya di daerah perkotaan seperti berkurangnya ruang publik yang dimanfaatkan sebagai arena berolahraga, kemudahan akses, menjamurnya kuliner *fast food* dan ketersediaan akses internet sebagai faktor penyebab kurangnya aktivitas fisik (Putri *et al.*, 2023). Kejadian obesitas lebih banyak terjadi di wilayah perkotaan daripada dengan wilayah pedesaan. Hal ini berkaitan dengan gaya hidup, di mana wilayah metropolitan menjadi titik fokus peningkatan keuangan sehingga semua kantor dan hiburan dapat diakses secara efektif. Kemudahan tersebut memberikan dampak terhadap penurunan aktivitas fisik sehingga energi yang masuk lebih besar daripada energi yang dikeluarkan (Irfan *et al.*, 2022).

Kabupaten Belitung Timur merupakan kabupaten di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Ibu kotanya terletak di Kecamatan Manggar. Kabupaten Belitung Timur memiliki satuan kerja Kepolisian Resor (Polres) yang terletak di Kota Manggar. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas yang terjadi di Indonesia sebesar 21,8%. . Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018

Prevalensi obesitas yang terjadi di Belitung Timur sebesar 21, 54%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2023 prevalensi obesitas yang terjadi di Provinsi Kep. Bangka Belitung sebesar 24,5%. Polres Belitung Timur rutin melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta pengecekan kesehatan dalam waktu 6 bulan sekali. Polres Belitung Timur memiliki suatu program bagi anggota polisi yang memiliki status gizi lebih (obesitas) dalam menurunkan berat badan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup pegawai obesitas di wilayah kerja Polres Belitung Timur.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan melibatkan 57 responden sebagai sampel. Sampel penelitian yang dipilih dari populasi sebanyak 106 pegawai dengan status obesitas menggunakan teknik *purposive sampling*. Jenis data penelitian yang digunakan berupa data primer yang diperoleh dari pengukuran lingkaran pinggang serta pengisian kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner gaya hidup yang telah diuji validitas dan realibilitas. Penelitian ini dilaksanakan di Polres Belitung Timur pada April 2024 dengan menggunakan data sekunder yaitu berat badan dan tinggi badan yang diperoleh dari Poliklinik Kesehatan Polres Belitung Timur. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik subyek penelitian yang meliputi tingkat pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup pada anggota polisi Polres Belitung Timur. Pengukuran pengetahuan gizi seimbang dilakukan berdasarkan jawaban dari pertanyaan yang diberikan kepada responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang berisi 12 pertanyaan dengan jawaban tepat mendapatkan nilai 1 dan jawaban yg tidak tepat mendapatkan nilai 0. Hasil dari jawaban benar dikatakan baik apabila nilai berada pada rentang 75-100%, cukup apabila nilai berada pada rentang 56%-74% dan kurang apabila nilai berada pada rentang <56%. Adapun pengukuran gaya hidup dilakukan berdasarkan jawaban pertanyaan yang diberikan kepada responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang berisi 12 pernyataan dengan menggunakan Skala Likert dengan skor 1-5. Gaya hidup pegawai dikategorikan baik apabila nilai berada pada rentang 75-100%, dikategorikan cukup apabila nilai berada pada rentang 56%-74% dan dikategorikan kurang apabila nilai berada pada rentang <56%. Data tersebut disajikan dalam jumlah dan persentase serta dianalisa secara deskriptif.

## HASIL

### 1. Karakteristik Respoden Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum

Karakteristik	Total	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	54	94,7
Perempuan	3	5,3
Status Pernikahan		
Menikah	47	82,5
Belum menikah	10	17,5
Tingkat Pendidikan		
SMA	42	73,7
S1	13	22,8
S2	2	3,5
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

(sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden paling banyak dengan jenis kelamin laki – laki sebesar 94,7%, dengan status pernikahan paling banyak adalah menikah sebesar 82,5%, dengan tingkat pendidikan paling banyak yaitu SMA sebesar 73,7%.

Tabel 2. Distribusi IMT dan Lingkar Pinggang

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Maks
IMT	29,13	28,30	27,1 – 46,1
Lingkar Pinggang	97,44	6,23	81 – 115

(sumber : Data Sekunder, 2024)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata – rata IMT responden adalah 29,13 dengan standar deviasi 28,30. Dengan nilai IMT tertinggi berada pada 46,1 kg/m<sup>2</sup>. Rata – rata lingkar pinggang responden berada pada 97,44 dengan standar deviasi 6,23. Nilai lingkar pinggang tertinggi berada pada 115 cm.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lingkar Pinggang Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Lingkar Pinggang		Obesitas Sentral	
	Min	Maks	n	%
Laki - Laki	91	115	54	94,7
Perempuan	81	98	3	5,3
Total			57	100

(sumber : Data Sekunder, 2024)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa obesitas sentral terbanyak pada responden laki – laki sebesar 94,7% (54 orang) dengan lingkar pinggang terendah sebesar 91 cm dan tertinggi sebesar 115 cm.

## 2. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel	Total	
	n	%
Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang		
Baik	10	17,5
Cukup	25	43,9
Kurang	22	38,6
Gaya Hidup		
Baik	53	93,0
Cukup	3	5,3
Kurang	1	1,7
Total	57	100

(sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa paling banyak responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang gizi seimbang sebesar 43,9% sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 17,5%, sedangkan gaya hidup responden paling banyak memiliki gaya hidup dengan kategori baik sebesar 93%.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan sehingga terjadi kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Obesitas saat ini sudah terjadi masalah global. Prevalensinya meningkat tidak saja di negara-negara maju tapi juga di negara-negara berkembang (Lubis, 2020). Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik jenis kelamin laki – laki menunjukkan bahwa persentase persentase laki – laki lebih besar dibandingkan perempuan yang kemungkinan dikarenakan populasi yang ada di Polres Belitung Timur proporsi jenis

kelamin laki – laki lebih besar dibandingkan perempuan. Laki – laki dan perempuan memiliki risiko yang sama untuk mengalami obesitas, perempuan lebih tinggi obesitasnya dibandingkan laki-laki, karena perbedaan sifat hormonal. Laki-laki memiliki metabolisme lebih tinggi daripada perempuan. Akibatnya, tubuh laki-laki akan lebih banyak membakar kalori sehingga tidak tertimbun jaringan lemak. Pada perempuan, metabolisme lebih sedikit sehingga mudah terjadi obesitas. Selain itu, laki-laki juga cenderung lebih aktif dan lebih banyak beraktivitas daripada perempuan (Kristiana *et al.*, 2021). Berdasarkan status pernikahan menunjukkan bahwa persentase responden yang mengalami obesitas lebih besar pada responden yang telah menikah dibandingkan yang belum menikah. Analisis ini menyatakan bahwa responden yang telah menikah berisiko memiliki kadar trigliserida tinggi dibandingkan dengan yang belum menikah. Saat seseorang yang telah menikah dan tinggal bersama mereka cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kurangnya melakukan aktivitas fisik dikarenakan pada saat telah menikah seseorang cenderung jarang memperhatikan berat badan dibandingkan seseorang yang belum menikah. Dalam hal ini seseorang yang belum menikah cenderung lebih sering memeriksa keadaan kesehatan terutama berat badan dibandingkan dengan seseorang yang telah menikah (Nurhidayati *et al.*, 2022). Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas terbesar terdapat pada tingkat pendidikan SMA. Sementara itu, individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung akan mendapatkan pekerjaan yang berstatus tinggi sehingga membuat individu tersebut menjadi lebih sibuk dan menurunkan aktivitas fisik dari individu tersebut (Nugraha *et al.*, 2021).

## **2. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil paling bahwa pengetahuan tertinggi yaitu pada kategori cukup. Tetapi pengetahuan dengan kategori kurang termasuk kedalam kategori kedua tertinggi. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pengetahuan terkait gizi seimbang masih sangat perlu untuk diberikan dikarenakan tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah gizi salah satunya obesitas (Intantiyana *et al.*, 2018). Pengetahuan gizi seimbang tidak dapat dipandang sebelah mata. Kebiasaan makan yang kurang baik merupakan salah satu dampak dari kurangnya pengetahuan mengenai obesitas. Seseorang yang memiliki pengetahuan rendah akan memiliki kebiasaan makan makanan yang menimbulkan obesitas (Shinta *et al.*, 2020). Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang karena hal tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan kandungan gizi pada setiap makanan yang dimakan. Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam hidup sehat, seperti dapat memilih makanan yang baik, dapat memahami manfaat suatu bahan makanan dan kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut (Nurfiriani, 2023). Obesitas dan penyakit tidak menular sebagian besar dapat dicegah dengan pola hidup yang sehat, seperti menjaga pola makan, aktivitas fisik yang teratur, mengonsumsi makanan yang bergizi. Kebutuhan gizi yang sehat dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mencegah kegemukan (Susindra, 2023).

## **3. Gaya Hidup**

Gaya hidup yang kurang baik akan memperburuk kondisi kualitas hidup seseorang. Gejala-gejala yang dirasakan mengakibatkan keterbatasan baik dari segi fisik, psikologis maupun sosial. Gangguan fungsi tersebut dapat berdampak terhadap kualitas hidup seseorang (Syah *et al.*, 2021). Obesitas dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, khususnya pada aspek pola makan dan pola aktivitas fisik. Pola makan dengan jumlah asupan yang berlebih dan kepadatan energi yang tinggi akan menyebabkan ketidakseimbangan energi sehingga memicu berat badan berlebih dan obesitas. Pola aktivitas fisik yang kurang gerak (*sedentary*) akan meningkatkan risiko obesitas karena

terjadi pengeluaran energi yang tidak maksimal dan tidak seimbangan dengan asupan energi (Az – zahra *et al*, 2022). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan faktor obesitas yang terjadi pada responden lebih besar terjadi dikarenakan faktor kurangnya berolahraga, kurangnya konsumsi air putih, dan memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi. Berdasarkan tiga faktor tersebut dapat dinyatakan bahwa masih banyak responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan responden terkait dengan bagaimana gaya hidup yang baik bagi tubuh. Adanya fenomena di dalam masyarakat yang cenderung memiliki kelebihan berat tubuh (obesitas), menjadikan fenomena ini mendapatkan perhatian yang besar dan masyarakat mulai menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan. Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal yang paling penting, pasalnya menurut *World Health Organization* (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Berbagai cara dilakukan agar mendapat kesehatan yang optimal. Pola makan yang seimbang akan memberikan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik serta rutin melakukan olahraga dan meningkatkan aktifitas fisik sehingga tubuh dapat bekerja secara optimal dan terhindar dari masalah kesehatan terutama obesitas (Tiara & Lasnawati, 2022). Aktivitas fisik salah satunya rutin melakukan olahraga merupakan cara untuk meningkatkan kebutuhan energi, dikarenakan jika jumlah aktivitas fisik yang dilakukan cukup rendah maka akan memicu terjadinya kelebihan berat badan (Irawan *et al*, 2020). Bagi seseorang yang mengalami kelebihan berat badan maupun obesitas aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting, dikarenakan saat berolahraga kalori akan terbakar semakin banyak berolahraga maka akan semakin banyak kalori yang hilang. Oleh karena itu jika asupan energi terlalu banyak dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Irawan *et al*, 2020).

#### **4. Status Gizi**

Masalah kesehatan yang berupa gangguan status gizi merupakan masalah umum yang sering muncul didalam masyarakat. Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang sedang dihadapi masyarakat global, baik di negara maju maupun berkembang. Obesitas dapat terjadi dikarenakan tingginya konsumsi makanan dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi. Apabila hasil dari konsumsi makanan tersebut tidak dibakar atau dikeluarkan maka akan terjadi penimbunan yang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi tubuh. Selain itu, gaya hidup dan rendahnya aktivitas fisik terutama di daerah perkotaan karena perubahan sosial ekonomi menyebabkan peningkatan angka prevalensi obesitas. Penentuan status gizi dapat dilihat dari hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) ataupun lingkar perut (Arifani, 2021). Berdasarkan hasil pengukuran keseluruhan responden mengalami obesitas sentral. Obesitas sentral dapat terjadi karena adanya perubahan gaya hidup seperti asupan makanan yang tinggi lemak, konsumsi sayuran dan buah yang kurang, konsumsi minuman yang mengandung alkohol, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik yang kurang. Selain itu, peningkatan usia, perbedaan jenis kelamin, dan status sosio-ekonomi diduga juga berhubungan dengan kejadian obesitas sentral. obesitas sentral berdampak pada munculnya berbagai penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe-2, batu empedu, hipertensi dan dislipidemia. Semakin besar indeks massa tubuh seseorang maka semakin meningkat juga risiko terjadinya obesitas sentral. (Frisca *et al.*, 2019). Penyebab utama dari meningkatnya ukuran lingkar pinggang yaitu dikarenakan pola hidup yang tidak sehat, kurangnya melakukan aktivitas fisik dan belum bisa menjaga pola makan atau masih mengonsumsi makanan yang tinggi kadar lemak. Seseorang yang tidak memperhatikan diri atau tubuh dikarenakan kesibukan tertentu seperti bekerja dikantor sambil duduk dengan waktu yang lama merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan lingkar pinggang yang dikarenakan rendahnya melakukan aktivitas fisik sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses penurunan kadar lemak yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Aswad & Nani, 2018).

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup pegawai obesitas di Polres Belitung Timur menunjukkan bahwa 43,9% responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi seimbang. Sebanyak 93% responden memiliki gaya hidup yang baik. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), semua responden tergolong obesitas. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar Polres Belitung Timur membuat program rutin penyuluhan yang memberikan informasi serta pemahaman tentang gizi seimbang, gaya hidup sehat, dan edukasi terkait obesitas. Selain itu, disarankan untuk melanjutkan kegiatan olahraga dan meningkatkan aktivitas fisik, terutama bagi anggota polisi yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak yang telah membantu selama proses penelitian dan pihak Kepolisian Resor (Polres) Belitung Timur yang telah memberikan izin atas penelitian yang telah dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annurullah, Gifta Alifa, Maulyda Shakeela Jasmine, Nandita Ardrafritri Saraswati, Yabsutur Rizka, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pembangunan Nasional, and Veteran Jakarta. 2021. "Faktor Resiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2(2):80–88.
- Arifani, Syifa, and Zulia Setiyaningrum. 2021. "Faktor Perilaku Berisiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa Di Provinsi Banten Tahun 2018." *Jurnal Kesehatan* 14(2):160–68. doi: 10.23917/jk.v14i2.13738.
- Aswad, Hajar, and Nani. 2018. "Hubungan Obesitas Berdasarkan Lingkar Pinggang Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II." *E-Journal Keperawatan* 6(1):6.
- Az-Zahra, A., I. Muyassar, and S. Maharani. 2022. "Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Obesitas Di Indonesia." *Researchgate.Net* 4(December):110.
- Frisca, Idawati Karjadidjaja, and Alexander Halim Santoso. 2019. "Prevalensi Obesitas Sentral Berdasarkan Lingkar Pinggang Pada Pengemudi Bus Antar Kota" *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan* 3(2):231–36.
- Gustini, Rumbo Helmi, and Risaldi. 2022. "Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Parigi Mautong." *Pustaka Katulistiwa* 03(1):27–36.
- Intantiyana, Meylda, Laksmi Widajanti, and M. Zen Rahfiludin. 2018. "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(5):404–12.
- Irawan, Andi Muh Asrul, Zakia Umami, Andi Mukramin Yusuf, and Harna Harna. 2020. "Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Anak Obesitas Di SD Islam Al Azhar 1." *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi* 5(4):186. doi: 10.36722/sst.v5i4.424.
- Irfan, Muhamad, Mayang Sari Ayu, Histori Artikel, Universitas Islam, Kata Kunci, and Muhamad Irfan. 2022. "Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Tahun 2022 the Relationship between the Consumption Patterns of Sugary Drinks and the Obesity of Medical Faculty Students of Uisu in 2022." *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 11(1):31–36.

- Kristiana Pelealu, Silvia, Maxi Moleong, and Lucyana Pongoh. 2021. "Hubungan Pola Makan Dan Minum Dengan Kejadian Obesitas Di Sma Negeri 1 Tomohon." *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA* 02(02):32–37.
- Lubis, M Y; Hermawan, D; Febriani, U; Farich, A. 2020. "Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin Dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Malahayati Tahun 2020." *Jurnal Human Care* 2:891–900.
- Lubis, Aulia Hayani. 2022. "Analisis Expert System Diagnosis Penyakit Obesitas Pada Orang Dewasa Menggunakan Backward Chaining Method." *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)* 9(3):1905–16. doi: 10.35957/jatisi.v9i3.2230.
- Nugraha, Fajar, Riki Relaksana, and Adiatma Y. .. Siregar. 2021. "Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih Dan Obesitas Di Indonesia: Analisis Data Ifls 2014." *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia* 5(2). doi: 10.7454/eki.v5i2.4124.
- Nurfiriani, Jesi. 2023. "Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Dan Poster 2023." *The Indonesian Journal of Health Promotion* 6(3):503–6.
- Nurhidayati, Nuzuliyati, Irlina Raswanti Irawan, and Sudikno Sudikno. 2022. "Hubungan Obesitas Dengan Profil Lipid Pada Remaja Di Indonesia." *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)* 45(1):35–46. doi: 10.22435/pgm.v45i1.6081.
- Putri, Linta Meyla, Silvia Hanijaya Tjokro, and Hermanto Wijaya. 2023. "Upaya Edukasi Risiko Obesitas 'Retas' Pada Keluarga Di Wilayah Kota Surabaya." *Community Development in Health Journal* 1:130. doi: 10.37036/cdhj.v1i2.458.
- Shinta, A. P., Lazuardi, L., & Latifah, L. (2020). Booklet Tentang Pencegahan Obesitas Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Siswa Smp Di Kota Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(3), 161-166
- Susindra, Yoswenita, and Riasyah Al Waja Permatasari. 2023. "Pengaruh Media Pembelajaran Infografis Berbasis Aplikasi Android Terhadap Tingkat Pengetahuan Mengenai Obesitas Pada Remaja Putri." *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan* 4(2):81–86. doi: 10.37148/arteri.v4i2.269.
- Syah, Justiyulfah, Afif D. Alba, and Zulikha. 2021. "Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Obesitas Pada Anak Usia 7-12 Tahun Di Kavling Flamboyan Di Kota Batam Tahun 2021." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 1(1):66–84.
- Tiara, Putri Prima, and Lasnawati Lasnawati. 2022. "Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik." *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 1(11):1627–38.
- Yuningsih, Resta ;. Kurniasari Ratih. 2022. "Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literatur Review)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10:1–7.