



**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN AKTIVITAS FISIK  
PERSONEL YANG MEMILIKI BERAT BADAN BERLEBIH  
(*OVERWEIGHT*) DI POLRES SERUYAN TAHUN 2023**

Disusun Oleh

**Andreas Suryadi**  
PO.62.20.1.21.052

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA  
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**2023**



**GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN AKTIVITAS FISIK  
PERSONEL YANG MEMILIKI BERAT BADAN BERLEBIH  
(*OVERWEIGHT*) DI POLRES SERUYAN TAHUN 2023**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah Karya Tulis Ilmiah**

Disusun Oleh :

**Andreas Suryadi  
PO.62.20.1.21.052**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA  
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Andhas Suryadi  
NIM : PO.52.20.1.21.052  
Program Studi : D-III Keperawatan  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Karakteristik Dan Aktifitas Fisik  
Personel Yang Memiliki Berat Badan Berlebih  
(Overweight) Di Pokes Sanjaya Tahun 2023.

Terah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Palangka Raya, 17 Desember 2023

Pembimbing 1



Ns. Agnes Dewi Astuti, M.Kep., Sp. Kep. Kom.  
NIP. 198006162001122001

Pembimbing 2



Ns. Missesa, S.Kep, M.Kep., Sp. Kep.J.  
NIP. 198902162001122002

ep.J.

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Andreas Suryadi  
NIM : PO.62.20.1.21.052  
Program Studi : D-III Keperawatan  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Karakteristik Dan Aktivitas Fisik  
Personel Yang Memiliki Berat Badan Berlebih  
(Overweigh) Di Polres Seruyan Tahun 2023.

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah  
Hari Kamis Tanggal 18 Desember 2023

Ketua Penguji : Dr. Nang Randu Utama, S.Pd., M.A.  
NIP. 197310092000031003



Penguji I : Ns. Agnes Dewi Astuti, M.Kep., Sp. Kep.Kom.  
NIP. 198006162001122001



Penguji II : Ns. Missesa, S.Kep, M.Kep., Sp.Kep.J.  
NIP. 198002162001122002



Mengetahui  
Ketua Program Studi  
D-III Keperawatan



Ns. Syam'ani, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 19790225 200112 1 001

Mengesahkan  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Palangka Raya



Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 19760907 200112 2 002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Andreas Suryadi  
NIM : PO.62.20.1.21.052  
Program Studi : D-III Keperawatan  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Karakteristik Dan Aktivitas Fisik  
Personel Yang Memiliki Berat Badan Berlebih  
(*Overweight*) Di Polres Seruyan Tahun 2023.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Karya Tulis Ilmiah** yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa **Karya Tulis Ilmiah** ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 18 Desember 2023

Yang Membuat Pernyataan

**Andreas Suryadi**  
NIM. PO.62.20.1.21.052

## ABSTRAK

### GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN AKTIVITAS FISIK PERSONEL YANG MEMILIKI BERAT BADAN BERLEBIH (OVERWEIGHT) DI POLRES SERUYAN TAHUN 2023

Andreas Suryadi<sup>1</sup>, Agnes Dewi Astuti<sup>2</sup>, Missesa<sup>3</sup>  
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
Email: Andreassuryadi30@gmail.com

**Latar Belakang :** Berat badan berlebih merupakan kondisi di mana berat badan seseorang melebihi rata-rata yang diharapkan. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kondisi kelebihan berat badan.. Hasil studi pendahuluan dari data yang diperoleh dari Seksi Dokter dan Kesehatan (Sidokkes) Polres Seruyan, bahwa yang mengalami berat badan berlebih (*Overweight*) pada tahun 2023 sebanyak 56 personel.

**Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik personel yang memiliki berat badan berlebih di Polres Seruyan berdasarkan usia, tingkat pendidikan, riwayat penyakit kronis serta pola makan seta mengetahui gambaran aktivitas fisik personel yang memiliki berat badan berlebih.

**Metode Penelitian :** Penelitian merupakan penelitian kuantitatif yang dianalisis secara deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu Personel Polres Seruyan yang mengalami masalah dengan berat badan berlebih berjumlah 56 Personel. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 56 Personel Polres Seruyan.

**Hasil Penelitian :** Penelitian ini mendapatkan bahwa sebagian besar dengan karakteristik berdasarkan usia mayoritas usia 19-39 tahun yaitu 32 orang (57.1%), berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas pendidikan SMA yaitu 43 orang (76.8%), berdasarkan riwayat penyakit Hipertensi 20 orang (35.1%), berdasarkan pola makan mayoritas menyatakan Kadang-kadang yaitu 49 orang (87.5%), dan berdasarkan aktivitas fisik mayoritas dengan aktivitas fisik ringan yaitu 29 orang (51.8%).

**Kesimpulan :** mayoritas berusia 19-39 tahun, riwayat pendidikan terakhir SMA, riwayat penyakit terbanyak Hipertensi, mayoritas menyatakan Kadang-kadang mengkonsumsi *fast food* dan melakukan aktivitas fisik ringan, Personel Polres Seruyan yang mengalami masalah dengan berat badan berlebih selanjutnya diberikan edukasi kesehatan tentang pola hidup sehat.

**Kata Kunci :** *Overweight*, Karakteristik dan Aktivitas Fisik

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat yang telah dilimpahkan-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Karakteristik Dan Aktivitas Fisik Personel Yang Memiliki Berat Badan Berlebih (*Overweight*) Di Polres Seruyan Tahun 2023”. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat menempuh mata kuliah Karya Tulis Ilmiah dan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya. Penulisan proposal ini telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP., MPH. Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di politeknik kementerian Kesehatan Palangka raya.
2. Bapak AKBP Ampu Mesias Von Bulow, S.I.K., M.H. Selaku Kapolres Seruyan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di Polres Seruyan serta memberikan dukungan dan motivasi sehingga selesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Ns. Reny Sulistyowati ,S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan di Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya atas segala kesabaran dan cinta dan kasih yang mengalir tidak henti kepada semua mahasiswa.
4. Bapak Ns. Syam’ani S.Kep., M.Kep. Selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.yang sudah membimbing dan mengajar kami.



5. Ibu Ns. Agnes Dewi Astuti, M.Kep, Sp. Kep.Kom., selaku pembimbing I dan penguji dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah saya, yang senantiasa meluangkan waktunya dan memberikan dukungan, arahan, dalam membimbing penyusunan Karya Tulis ilmiah.
6. Ibu Ns. Missesa, S.Kep., M.Kep, Sp. Kep.J. selaku pembimbing II dan penguji yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan dukungan, arahan, dalam membimbing Penyusunan Karya Tulis ilmiah.
7. Bapak Dr. Nang Randu Utama, SPd., M.A. selaku Ketua Penguji dalam sidang saya yang telah memberi masukan dan arahan dalam penulisan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah
8. Bapak Supriandi, SST., M.Kes. selaku dosen pembimbing Akademik saya yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan nasihat, arahan dan semangat dalam menjalankan perkuliahan saya.
9. Dosen dan seluruh Staf pengajar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Palangka Raya yang telah memberikan banyak bimbingan ,dukungan dan ilmu dalam proses pembelajaran.
10. Kepada Istri dan anak saya terkasih, serta keluarga besar tercinta atas kepercayaan, kesabaran, dukungan dan doa serta semangat yang tak pernah berhenti sehingga menjadi kekuatan selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Kepada Senior, rekan-rekan SIMAMI yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

12. Kepada Senior, rekan-rekan dan Letting di Polres Seruyan yang telah banyak memberikan dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan karya tulis di masa mendatang.

Palangka Raya, 18 Desember 2023

Andreas Suryadi

## DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul .....	I
LEMBAR Logo.....	II
HALAMAN Judul.....	V
HALAMAN Persetujuan .....	IV
HALAMAN Pengesahan .....	V
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	VI
Abstrak .....	VII
Kata Pengantar.....	VIII
Daftar Isi .....	XI
Daftar Tabel.....	XIV
Daftar Gambar.....	XV
Daftar Lampiran .....	XVI
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Dasar.....	7
1 Pengertian Berat Badan .....	7
2 Karakteristik Berlebihnya Berat Badan .....	7
3 Metode mengukur berat badan ideal (Antropometri) .....	11
4 IMT (Indeks Massa Tubuh).....	11
5 Cara Menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT) .....	12
6 Pengaruh aktivitas fisik dengan IMT.....	13
7 Dampak berat badan berlebih .....	14
B. Konsep Aktivitas Fisik.....	15

1	Pengertian Aktivitas Fisik .....	15
2	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	16
3	Rekomendasi Aktivitas Fisik.....	17
4	Keuntungan melakukan aktifitas fisik secara teratur.....	18
5	Manfaat melakukan aktivitas fisik .....	19
6	Penilaian aktivitas fisik.....	20
C.	Personel Polri .....	22
D.	Kerangka Teori .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>24</b>
A.	Design Penelitian.....	24
B.	Kerangka Konsep Penelitian .....	24
C.	Definisi Operasional.....	25
D.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
E.	Populasi dan Sampel.....	27
F.	Instrumen Penelitian .....	28
G.	Tahap Pengumpulan Data.....	29
H.	Analisis Data.....	29
I.	Etika Penelitian .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
A.	Hasil Penelitian .....	33
1.	Mengidentifikasi karakteristik personel yang memiliki berat badan berlebih (Overweight) di Polres Seruyan berdasarkan usia, tingkat pendidikan, riwayat penyakit kronis serta pola makan frekuensi mengkonsumsi <i>fast food</i> .....	33
a.	<i>Karakteristik Berdasarkan Usia</i> .....	33
b.	<i>Karakteristik Berdasarkan Tingkat pendidikan</i> .....	34
c.	<i>Karakteristik Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis</i> .....	34
d.	<i>Gambaran Karakteristik Pola Makan</i> .....	35
2.	Gambaran Aktivitas Fisik.....	35

B. Pembahasan .....	36
1. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan usia .....	36
2. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan tingkat pendidikan .....	37
3. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis .....	38
4. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan Pola Makan .....	39
5. Gambaran Aktivitas fisik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional .....	25
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	34
Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Riwayat penyakit kronis .....	34
Tabel 4.4 Karakteristik Berdasarkan Pola Makan.....	35
Tabel 4.5 Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus IMT .....	13
Gambar 2.2 Pengklasifikasian IMT .....	13
Gambar 2.3 Kerangka Teori .....	23
Gambar 3.1 Konsep Penelitian .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penelitian .....	47
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....	48
Lampiran 3 Surat Keterangan Layak Etik .....	51
Lampiran 4 Uji Plagiasi Turnitin .....	52
Lampiran 5 Dokumentasi.....	53
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup .....	54



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berat badan berlebih adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang melebihi rata-rata. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, yang menunjukkan bahwa satu dari tujuh orang yang ditemui memiliki masalah ini. Selain itu, WHO melaporkan bahwa setiap tahun 2,8 juta orang meninggal akibat kondisi ini. Orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan menyumbang 39% dari populasi global, dengan persentase pria sebesar 38% dan wanita sebesar 40%.(WHO, 2022).

Kelebihan berat badan pada orang dewasa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk asupan makanan, aktivitas fisik, dan perilaku yang kurang aktif. Diet, status sosial, ketidakseimbangan aktivitas tubuh, dan pola konsumsi makanan semuanya berkontribusi terhadap kecenderungan terjadinya kelebihan berat badan. Jika asupan kalori tidak seimbang dengan energi yang digunakan untuk aktivitas fisik, maka peningkatan cadangan energi yang disimpan dalam tubuh dapat menyebabkan kelebihan berat badan. (WHO, 2022).

Perubahan kebiasaan makan dan aktivitas seperti kurangnya aktifitas fisik dan konsumsi padat energi tinggi lemak dan gula, sering kali menjadi salah satu penyebab

kelebihan berat badan. Beberapa faktor berkontribusi terhadap kelebihan berat badan, termasuk beberapa faktor yang tidak dapat diubah seperti genetika, budaya, jenis kelamin, dan usia. Namun, ada juga faktor-faktor yang dapat dimodifikasi, seperti konsumsi makanan siap saji atau fast food, minuman ringan, faktor psikologis, faktor keluarga, masalah sosial ekonomi, dan kurangnya aktivitas fisik..

Selama beberapa dekade terakhir, kelebihan berat badan telah meningkat di semua kelompok umur. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan orang dewasa. Angka kelebihan berat badan pada orang dewasa meningkat dari 28,9 persen pada tahun 2013 menjadi 35,4 persen pada tahun 2018, menunjukkan tren kenaikan yang signifikan dalam prevalensi kelebihan berat badan di Indonesia selama periode tersebut. (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2017, dari total populasi sebanyak 267.757 jiwa, terdapat 1.557 kasus kelebihan berat badan dan obesitas, atau 39,18%. Pengukuran berat badan menunjukkan bahwa kelebihan berat badan merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker. Obesitas juga banyak ditemui di berbagai negara berkembang, yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta adanya riwayat keluarga yang turut berperan (Almatsier, 2017).

Aktivitas fisik berperan penting dalam mempengaruhi berat badan, di mana kurangnya aktivitas fisik berkaitan erat dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Semakin

rendah tingkat aktivitas fisik seseorang, semakin tinggi kemungkinan terjadinya peningkatan IMT. Individu dengan aktivitas fisik yang minim cenderung mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang dalam berolahraga, semakin banyak energi yang dibakar, sehingga mengurangi risiko kelebihan berat badan. Sebaliknya, jika asupan energi melebihi kebutuhan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, energi yang berlebih akan menumpuk dalam tubuh tanpa terbakar, yang berpotensi menyebabkan kelebihan berat badan (Christianto et al, 2018).

Melakukan aktivitas fisik secara rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang teratur menawarkan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan fungsi dan kinerja jantung, menjaga sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan stamina tubuh. Selain itu, aktivitas fisik membantu membuat otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, meningkatkan energi dan kebugaran, serta mengurangi risiko penyakit seperti penyakit jantung, stroke, kanker, dan tekanan darah tinggi. Selain itu, olahraga juga berperan dalam mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kelebihan berat badan serta obesitas (Hasdianah et al, 2014).

Aktivitas fisik berfungsi untuk membakar kalori dalam tubuh. Jika asupan kalori melebihi kebutuhan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka tubuh akan mengalami kelebihan berat badan. Di Indonesia, prevalensi aktivitas fisik yang rendah mencapai 33,5%. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merekomendasikan

agar setiap individu melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari. Namun, banyak orang yang belum memenuhi rekomendasi ini karena berbagai alasan. Ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan kalori dapat mengakibatkan kegemukan, yang pada gilirannya meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) dan potensi kematian.

Hasil studi pendahuluan dari data yang diperoleh dari Seksi Dokter dan Kesehatan (Sidokkes) Polres Seruyan, bahwa yang mengalami berat badan berlebih (*Overweight*) pada tahun 2023 sebanyak 56 personil, dari sebagian personil menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan hanya pada saat olahraga bersama dan setelah itu hanya aktivitas fisik ringan yang dilakukan, serta dikerenakan pengaruh kesibukan pada saat bekerja sebagian responden juga menyatakan untuk pola makan yang mereka konsumsi kebanyakan *fast food*, oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait gambaran karakteristik dan aktivitas fisik personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) di Kepolisian Resor (Polres) Seruyan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu: "Bagaimana Gambaran karakteristik dan aktivitas fisik personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan tahun 2023?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi karakteristik dan aktivitas fisik terhadap personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan berdasarkan usia, tingkat pendidikan, riwayat penyakit kronis serta pola makan frekuensi mengkonsumsi *fast food*.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai karakteristik dan aktivitas fisik personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan.

### 2. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Hasil penelitian ini menjadi bahan tambahan kepastakaan dan informasi bagi mahasiswa dalam penyusunan materi pembelajaran mengenai gambaran karakteristik dan aktivitas fisik personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan.

### 3. Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengetahuan mengenai karakteristik dan aktivitas fisik terhadap berat badan berlebih (*Overweight*).

#### 4. Polres Seruyan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk meningkatkan pelaksanaan program dan pelayanan oleh petugas kesehatan dalam memberikan penyuluhan, edukasi dan pemeriksaan untuk pencegahan ataupun penanganan bagi penderita berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan.

#### 5. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan informasi untuk dapat melanjutkan penelitian terkait dengan gambaran karakteristik dan aktivitas fisik Personel Polres Seruyan yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) dengan metode lainnya dan lokasi yang berbeda.

#### 6. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman berharga mengenai aktivitas fisik dan pencegahan faktor risiko terhadap kelebihan berat badan (*overweight*). Dengan demikian, peneliti dapat berbagi manfaat yang diperoleh dengan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat..

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar**

##### **1 Pengertian Berat Badan**

Berat badan adalah hasil dari peningkatan atau penurunan semua jaringan dalam tubuh. Monitoring berat badan secara berkala sangat penting untuk mendeteksi ketidaknormalan berat badan, baik penurunan maupun kenaikan, sejak dini. Berat badan ideal setiap individu bervariasi, bergantung pada tinggi badan dan massa otot yang dimiliki. Salah satu metode untuk menentukan apakah berat badan seseorang ideal atau normal adalah dengan menghitung dan menilai nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut *World Health Organization (WHO, 2016)*, responden dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 18,5 hingga 22,9 termasuk dalam kategori berat badan normal. Sebaliknya, responden dengan nilai IMT antara 23 hingga 24,9 dikategorikan sebagai overweight.

##### **2 Karakteristik Berlebihnya Berat Badan**

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi berat badan antara lain (Siti Rukma A. F, 2021):

###### **a. Kelebihan makanan**

Kelebihan berat badan pada seseorang hanya terjadi ketika terdapat surplus makanan dalam tubuh, terutama makanan yang merupakan sumber energi. Dengan kata lain, jumlah makanan yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh. Asupan gizi yang berlebihan akan mengakibatkan peningkatan berat

badan. Makanan dengan kepadatan energi tinggi—seperti yang kaya lemak, gula, dan rendah serat—dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi.

b. Pola Aktivitas Fisik dan Kemudahan Hidup

Kelebihan berat badan tidak hanya disebabkan oleh konsumsi makanan berlebih, tetapi juga oleh penurunan aktivitas fisik, yang mengakibatkan kelebihan energi. Pola aktivitas fisik yang minim menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak optimal, sehingga meningkatkan risiko penambahan berat badan. Pengelolaan obesitas dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik secara kontinu dengan intensitas rendah hingga sedang, yang berfungsi untuk meningkatkan pengeluaran energi dan massa otot. Pola hidup aktif dapat menyeimbangkan asupan energi, sehingga energi yang dikonsumsi tidak akan berlebih jika seseorang tetap aktif. Kemajuan teknologi dan kemudahan hidup juga berkontribusi pada berkurangnya aktivitas fisik, dengan mendorong masyarakat untuk menjalani gaya hidup yang kurang memerlukan kerja fisik berat.

c. Faktor Psikologis dan Genetik

Faktor psikologis sering kali berperan dalam terjadinya kelebihan berat badan. Gangguan emosional, seperti tekanan psikologis atau lingkungan yang tidak mendukung, dapat mendorong seseorang untuk makan lebih banyak sebagai cara mengatasi perasaan cemas, sedih, kecewa, atau tertekan. Selain itu, kegemukan dapat diturunkan dari generasi ke generasi dalam suatu keluarga, menjelaskan mengapa anak-anak dari orang tua yang



gemuk cenderung memiliki kecenderungan yang sama. Faktor genetik juga berperan dalam menentukan jumlah sel lemak dalam tubuh, yang bisa lebih besar dari ukuran normal dan dapat diturunkan kepada bayi selama masa kehamilan. Oleh karena itu, bayi yang lahir sering kali memiliki kadar lemak tubuh yang relatif sama besarnya.

d. Pola Konsumsi Makan

Masyarakat di perkotaan cenderung memiliki pola makan tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat yang menjadi pemicu meningkatnya penderita obesitas. Kesibukan masyarakat yang tinggal di perkotaan menjadi salah satu faktor tingginya minat makanan cepat saji yang dianggap praktis. Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung kalori yang tinggi. Seringnya mengonsumsi makanan tinggi kalori akan menyebabkan kelebihan kalori di dalam tubuh yang membuat simpanan lemak meningkat dan pada akhirnya meningkatkan berat badan.

e. Kebudayaan

Bayi yang gemuk sering dikaitkan masyarakat umum sebagai bayi yang sehat. Banyak orang tua berusaha memastikan kesehatan bayi mereka dengan memberikan susu dalam jumlah yang berlebihan, biasanya melalui susu botol atau formula. Namun, bayi yang mengalami kelebihan berat badan pada enam minggu pertama cenderung akan tumbuh menjadi remaja yang juga gemuk.

f. Faktor Hormonal

Menurut para ahli, faktor hormonal dapat mempengaruhi kejadian *obesitas* dengan hipotesa bahwa *Depo Medroksiprogesteron Asetat* (DMPA) akan merangsang otak khususnya pada pusat pengendalian nafsu makan, yang menyebabkan akseptor memiliki nafsu makan besar dan cenderung makan lebih banyak daripada biasanya. Stimulasi ini dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan yang jika tidak di kontrol akan berpotensi mengarah pada kegemukan.

g. Faktor Obat-obatan

Obat-obatan jenis steroid yang sering digunakan dalam jangka waktu lama untuk terapi asma, osteoarthritis, dan alergi dapat meningkatkan nafsu makan, yang pada gilirannya meningkatkan risiko bertambahnya berat badan. Penggunaan steroid dapat mempengaruhi metabolisme dan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, sehingga penting untuk memantau berat badan dan pola makan selama penggunaan obat tersebut. Jika Anda mengalami perubahan signifikan dalam berat badan saat menggunakan steroid, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk penanganan yang sesuai.

h. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat berperan penting dalam mempengaruhi berat badan seseorang. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk sebagai simbol kemakmuran dan keindahan, maka individu tersebut

cenderung lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan. Norma dan nilai budaya yang mendukung pandangan ini dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan persepsi terhadap berat badan, sehingga berkontribusi pada peningkatan berat badan.

### **3 Metode mengukur berat badan ideal (*Antropometri*)**

*Antropometri* berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*Anthropos*" yang berarti tubuh dan "*Metros*" yang berarti ukuran. Dengan demikian, *antropometri* adalah ilmu yang mengukur ukuran tubuh. *Antropometri* dibagi menjadi dua kategori utama: *antropometri statis* dan *antropometri dinamis*. *Antropometri Statis* adalah pengukuran tubuh dalam posisi diam. Pengukuran ini biasanya sudah distandarisasi dan mencakup ukuran seperti tinggi badan, berat badan, tinggi siku duduk, dan sejenisnya. Sedangkan *Antropometri Dinamis* (Fungsional): Ini melibatkan pengukuran keadaan dan ciri-ciri fisik manusia saat tubuh bergerak. Contoh pengukuran dinamis termasuk sudut putar pergelangan tangan, sudut putar kepala, dan lain-lain.

### **4 IMT (Indeks Massa Tubuh)**

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2018), Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran sederhana yang membandingkan berat badan dengan tinggi badan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. IMT, atau Body Mass Index (BMI), merupakan metode sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama terkait dengan kekurangan atau

kelebihan berat badan. IMT dihitung dengan membagi berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan (TB) dalam meter. Berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, sementara berat badan yang kurang dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi.

Mempertahankan berat badan normal dapat membantu seseorang mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Alat yang digunakan untuk mengukur berat badan dan tinggi badan adalah cukup sederhana, yaitu timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan. Pengukuran Tinggi Badan dilakukan dengan posisi berdiri tegak lurus, tanpa alas kaki. Pastikan kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding, dan pandangan diarahkan ke depan. Lengan harus tergantung relaks di samping badan. Bagian pengukur yang bergerak harus disesuaikan dengan bagian teratas kepala dan diperkuat pada rambut kepala yang tebal. Pengukuran Berat Badan dilakukan dengan posisi berdiri di atas timbangan berat badan dengan pandangan lurus ke depan. Metode ini memastikan pengukuran yang akurat dan konsisten untuk memantau status berat badan dan tinggi badan.

## **5 Cara Menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Indeks Massa Tubuh (IMT) didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Penggunaan IMT ini hanya diterapkan untuk orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun dan tidak berlaku untuk bayi, anak-anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan. Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Gambar 2. 1 Rumus IMT

Pengklasifikasian Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Kementerian Kesehatan terbagi menjadi tiga kategori:

Kategori IMT
Underweight = < 18,5 kg/m <sup>2</sup>
Normal = 18,5-22,9 kg/m <sup>2</sup>
Overweight = ≥ 23 kg/m <sup>2</sup>

Gambar 2. 2 Pengklasifikasian IMT  
Sumber (Kemenkes RI, 2018)

## 6 Pengaruh aktivitas fisik dengan IMT

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT). Kurangnya aktivitas fisik, baik dalam kegiatan sehari-hari maupun latihan fisik terstruktur, merupakan salah satu faktor risiko peningkatan nilai IMT. Ketika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik, tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, hal ini dapat secara berkelanjutan menyebabkan IMT yang tidak normal dan obesitas.

Cara yang paling mudah dan umum untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melakukan latihan fisik atau gerak badan. Aktivitas fisik merupakan variabel penting dalam pengeluaran energi, sehingga menjadi salah satu perilaku utama dalam upaya penurunan berat badan. Perubahan IMT dapat

terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin yang, selain dipengaruhi oleh pola makan, juga dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Oleh karena itu, menjaga tingkat aktivitas fisik yang memadai sangat penting untuk mengatur berat badan dan mencapai IMT yang sehat (Y. M. Habut et al., 2018).

## **7 Dampak berat badan berlebih**

- a. Dampak Metabolik: Lingkar perut yang melebihi ukuran tertentu (lebih dari 90 cm pada pria dan lebih dari 80 cm pada wanita) dapat berdampak negatif pada kesehatan. Peningkatan lingkar perut ini sering dikaitkan dengan peningkatan kadar trigliserida, penurunan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik), peningkatan tekanan darah. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti sindrom metabolik, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan komplikasi kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting untuk memantau dan mengelola ukuran lingkar perut melalui pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur.
- b. Pemicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif.  
Dampak dari penyakit lainnya dapat mencakup berbagai kondisi kesehatan, seperti perburukan asma, osteoarthritis pada lutut dan pinggul yang terkait dengan masalah mekanis, pembentukan batu empedu, nyeri pinggang, stroke, serta asma. Selain itu, terdapat pula risiko perlemahan hati seperti sirosis, penyakit jantung koroner, diabetes, dislipidemia, hipertensi, gangguan menstruasi yang berujung pada infertilitas, serta beberapa jenis kanker seperti kanker payudara, kolon, pankreas, ginjal, dan prostat.

## **B. Konsep Aktivitas Fisik**

### **1 Pengertian Aktivitas Fisik**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas ini mencakup berbagai pergerakan anggota tubuh yang berkontribusi pada pengeluaran tenaga dan sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik, mental, serta kualitas hidup yang optimal.

Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitasnya, yaitu ringan, sedang, dan berat. Kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, atau naik turun tangga termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Aktivitas ini, jika dilakukan secara teratur, dapat memperbaiki kesehatan jantung, paru-paru, serta organ tubuh lainnya dan memberikan berbagai manfaat kesehatan tambahan.

Kekurangan aktivitas fisik dapat berkontribusi pada munculnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, radang sendi, dan obesitas. Obesitas, khususnya, harus diperhatikan karena dapat menjadi faktor risiko bagi berbagai penyakit serius lainnya. Berdasarkan data dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pada tahun 2016, kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit jangka panjang dan kondisi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes melitus tipe 2, kanker endometrium, kanker payudara, kanker usus besar, serta gangguan kolesterol dan tekanan darah tinggi (Syam, 2017).

## 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Klasifikasi aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga tingkat intensitas, yang sesuai untuk remaja sebagai berikut :

### a. Kegiatan ringan

Kegiatan ini memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak mengakibatkan perubahan signifikan dalam pernapasan atau ketahanan. Contoh kegiatan ringan meliputi berjalan kaki, menyapu lantai, mengepel, mencuci baju atau piring, dan mencuci kendaraan.

### b. Kegiatan Sedang

Kegiatan ini membutuhkan tenaga dengan intensitas sedang atau berkelanjutan, melibatkan gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh kegiatan sedang termasuk berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, dan bermain musik.

### c. Kegiatan Berat

Kegiatan ini umumnya terkait dengan olahraga dan memerlukan kekuatan (*strength*), serta menyebabkan berkeringat. Contoh kegiatan berat adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, senam, bela diri (seperti karate, taekwondo, pencak silat), dan aktivitas outbond.



### 3 Rekomendasi Aktivitas Fisik

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberikan pedoman dan rekomendasi mengenai aktivitas fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan yang baik, yang disesuaikan untuk berbagai kelompok usia dan populasi tertentu. Berikut adalah rincian pedoman tersebut:

#### ☞ Anak-anak dan Remaja (5-17 tahun)

- 1) Disarankan untuk melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat setiap hari. Aktivitas ini termasuk bermain, olahraga, kegiatan rekreasi, pendidikan jasmani, atau latihan terencana, dalam konteks keluarga, sekolah, dan komunitas.
- 2) Sebagian besar aktivitas fisik harian harus berupa aktivitas aerobik. Aktivitas berat yang memperkuat otot dan tulang harus dilakukan setidaknya tiga kali seminggu.

#### ☞ Dewasa (18-64 tahun)

- 1) Direkomendasikan untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas berat setiap minggu. Aktivitas ini harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit setiap sesi.
- 2) Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang menjadi 300 menit per minggu, atau melakukan 150 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas berat per minggu, atau kombinasi keduanya.

3) Aktivitas penguatan otot yang melibatkan kelompok otot besar harus dilakukan pada dua atau lebih hari dalam seminggu.

c. Kelompok usia lebih 65 tahun

1) Direkomendasikan untuk mengikuti pedoman yang sama dengan dewasa, yaitu setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas berat setiap minggu

2) Lansia dengan mobilitas terbatas harus melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah jatuh, tiga atau lebih hari per minggu.

3) Aktivitas penguatan otot yang melibatkan kelompok otot besar harus dilakukan pada dua atau lebih hari dalam seminggu

#### **4 Keuntungan melakukan aktifitas fisik secara teratur**

a. Mengurangi risiko penyakit

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit lainnya.

b. Mengendalikan berat badan

Aktivitas fisik yang rutin membantu menjaga berat badan tetap terkendali. Dengan seimbangnya energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan, berat badan tidak akan berlebihan, dan bentuk tubuh akan menjadi lebih baik.

c. Meningkatkan kelenturan otot dan kekuatan tulang

Manfaat lain dari aktivitas fisik adalah meningkatkan kelenturan otot dan kekuatan tulang. Otot menjadi lebih lentur dan tidak kaku karena sering digerakkan secara teratur, sementara tulang menjadi kuat karena sering berlatih atau melakukan aktivitas fisik yang rutin.

d. Meningkatkan kepercayaan diri

Memiliki bentuk tubuh yang bagus dapat meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, aktivitas fisik juga membuat tubuh lebih bertenaga dan bugar.

e. Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

Secara keseluruhan, rutin melakukan aktivitas fisik memberikan banyak manfaat kesehatan. Hal ini dapat membantu menghindari berbagai jenis penyakit degeneratif dan meningkatkan kualitas hidup secara umum.

## **5 Manfaat melakukan aktivitas fisik**

Manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur meliputi berbagai aspek kesehatan yang signifikan. Berikut adalah beberapa manfaat yang didapatkan ketika melakukan aktivitas fisik secara teratur.

a. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru-paru dan pembuluh darah.

Dengan rutin berolahraga, kebutuhan oksigen dalam tubuh dapat terpenuhi, sehingga meningkatkan kinerja jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah menjadi lancar.

b. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang

Aktivitas fisik dapat memperkuat massa tulang, mengurangi nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung, dan lutut, serta meningkatkan kekuatan otot.

c. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh

Meningkatkan fleksibilitas tubuh melalui aktivitas fisik dapat membantu mengurangi risiko cedera.

d. Meningkatkan metabolisme tubuh

Aktivitas fisik yang rutin membantu mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan, semakin kecil risiko terkena kelebihan berat badan dan obesitas.

e. Mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit

Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko berbagai penyakit, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya (PTM).

f. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Rutin berolahraga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh melalui peningkatan pengaturan kekebalan, sehingga tubuh lebih tahan terhadap penyakit.

## 6 Penilaian aktivitas fisik

Penilaian aktivitas fisik dilakukan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang hasilnya dinyatakan dalam satuan *Metabolic Equivalent of Task* (MET). MET adalah satuan yang digunakan untuk

memperkirakan energi yang dikeluarkan selama aktivitas fisik. Berdasarkan laporan otomatis dari International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), terdapat tiga kategori aktivitas fisik yang dapat dihitung berdasarkan nilai MET, yaitu (Booth *et al.*, 2003: 1381):

- a. Kategori ringan : Aktifitas fisik dengan MET < 600 MET – menit / minggu
- b. Kategori sedang : Aktifitas fisik dengan MET ≥ 600 MET – menit / minggu
- c. Kateogri berat : Aktifitas fisik dengan MET ≥ 3000 MET – menit / minggu

Cara menghitung dan kuantifikasi MET-menit/minggu dapat menggunakan rumus berikut :

$$\text{MET} = \text{Frekuensi (hari/minggu)} \times \text{Durasi (menit/hari)} \times \text{Nilai MET}$$

Untuk menghitung total MET – menit / minggu, jumlahkan MET-menit dari berbagai jenis aktifitas fisik yang dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Data durasi aktivitas fisik rendah atau berjalan kaki dikalikan dengan MET = 3,3
- b. Untuk aktivitas fisik sedang dikalikan dengan MET = 4
- c. Data durasi aktivitas fisik berat dikalikan dengan MET = 8.
- d. Total MET-menit/minggu = aktivitas rendah/berjalan (3,3 MET x menit x hari) + aktivitas sedang (4 MET x menit x hari) + aktivitas berat (8 MET x menit x hari).

## **C. Personel Polri**

### **1. Pengertian Polri**

Berdasarkan Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2016 tentang Pengamanan Internal di Lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia, yang tercantum dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 1, dinyatakan bahwa :

“Kepolisian Negara Republik Indonesia yang selanjutnya disebut Polri adalah alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri (UU No. 13 Tahun 2016).

### **2. Pengertian Personel**

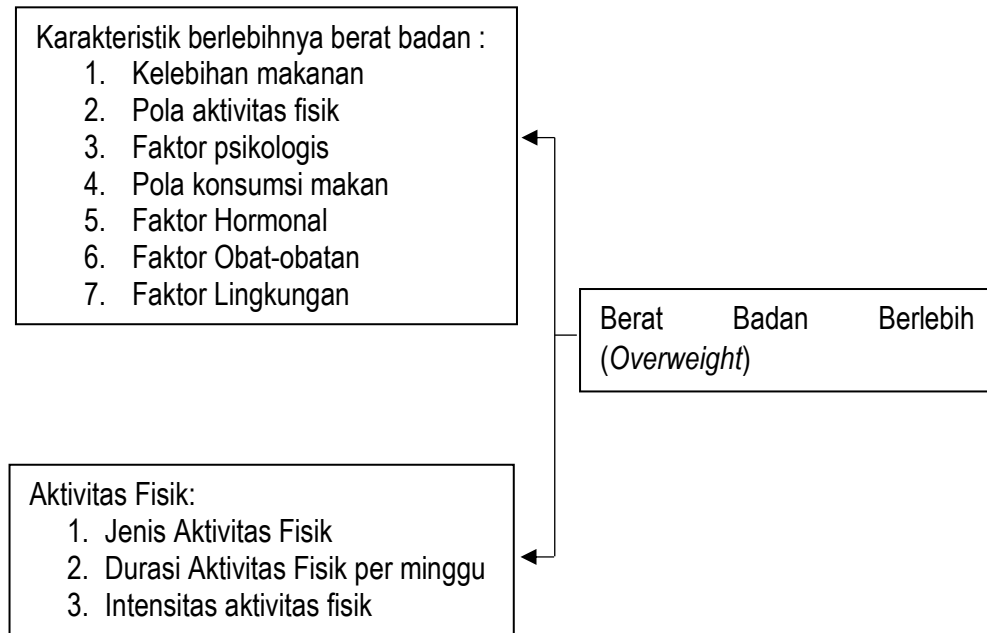
Berdasarkan Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2016 tentang Pengamanan Internal di Lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia, yang tercantum dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 5, dinyatakan bahwa :

“Penelitian Personel adalah segala usaha, pekerjaan, dan kegiatan yang dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mengetahui sejak dini sikap dan perilaku calon Pegawai Negeri pada Polri dan perkembangan perilaku Pegawai Negeri pada Polri dalam penyelenggaraan tugas Kepolisian.” (UU No 13 Tahun 2016).

Dalam konteks penelitian ini, yang dimaksud dengan personel adalah anggota Polri yang bekerja di Polres Seruyan.

#### D. Kerangka Teori

Berdasarkan landasan teori diatas maka didapatkan kerangka teori sebagai berikut.



Gambar 2.3 Kerangka teori  
Sumber : (Siti Rukma A. F, 2021),  
*WHO Physical Activity*

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Design Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif lebih menekankan pada data faktual daripada penyimpulan penelitian dan dilakukan secara sistematis. Penelitian deskriptif memiliki tujuan, yaitu memaparkan peristiwa yang terjadi saat itu juga dan disajikan tanpa adanya manipulasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik dan aktivitas fisik di wilayah kerja Polres Seruyan personel yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*).

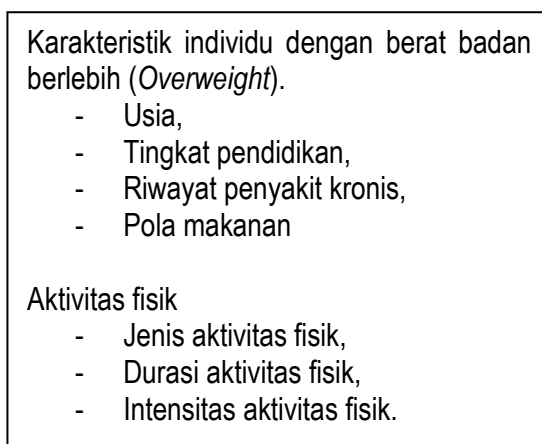
#### **B. Kerangka Konsep Penelitian**

Kerangka konsep adalah suatu kerangka yang memiliki sebuah konsep yang saling terhubung satu sama lain dengan tujuan memberikan gambaran tentang variabel yang akan diteliti (Nursalam, 2020).

Kerangka konsep yang diangkat pada penelitian ini adalah karakteristik dan aktivitas fisik pada berat badan berlebih (*Overweight*). Terdapat 2 faktor risiko yang memengaruhi terjadinya, yaitu karakteristik individu yang meliputi usia, tingkat pendidikan, tinggi badan, berat badan, riwayat penyakit kronis (Hipertensi, Diabetes Melitus jantung, lainnya), pola makan yang meliputi sering tidaknya mengonsumsi makanan cepat saji. Serta aktivitas fisik yang meliputi Jenis aktivitas fisik, Durasi



aktivitas fisik, intensitas aktivitas fisik. Pada kedua hal tersebut memengaruhi terhadap berat badan berlebih (*Overweight*).



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi berdasarkan dari karakteristik yang diamati oleh peneliti dari suatu yang didefinisikan (Nursalam, 2020). Definisi operasional pada penelitian ini akan dijabarkan dalam tabel 3.1.

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional**

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Usia	Umur adalah usia individu yang dihitung sejak kelahiran hingga saat ini, dinyatakan dalam satuan tahun.	Pengisian Kuesioner	Ordinal	1.19-39 Tahun 2.40-49 Tahun 3.50-59 Tahun
Pendidikan	Jenjang pendidikan formal yang diselesaikan oleh responden berdasarkan ijazah terakhir yang dimiliki.	Pengisian Kuesioner	Ordinal	1.SMA 2.D-3 3.S-1

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Riwayat penyakit kronis	Responden pernah menjalani pengobatan tertentu	Pengisian Kuesioner	Nominal	1. Tidak ada 2. Hipertensi 3. Jantung 4. Diabetes Militus 5. Lain-lain
Pola Makan	Frekuensi mengonsumsi <i>fast food</i> dalam satu minggu terakhir	Pengisian Kuesioner	Ordinal	1. Tidak Pernah ("0") 2. Kadang kadang (2-3 kali seminggu) 3. Sering (4-7 kali seminggu)
Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah segala bentuk kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh dan dapat dikategorikan menjadi aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik diukur dalam satuan MET ( <i>Metabolic Equivalent of Task</i> ), yang memberikan gambaran jumlah energi yang dikeluarkan selama aktivitas tersebut.	Mengisi kuesioner yang terdiri dari 7 pertanyaan. dengan menggunakan kuesioner IPAQ versi Short Form. Aktivitas fisik yang diukur adalah aktivitas fisik selama 7 hari terakhir	Ordinal	1. Aktivitas ringan (MET < 600 METmenit/minggu) 2. Sedang (MET ≥ 600METmenit/minggu) 3. berat ≥ 3000 METmenit/minggu)

#### D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah kerja Polres Seruyan Kab. Seruyan. Pemilihan tempat penelitian ini berdasarkan laporan bahwa belum ada studi yang dilakukan, Objek dan tempat yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian adalah area atau lokasi yang relevan dengan fokus penelitian. Penelitian ini dilakukan dari 1 hingga 7 Desember 2023 dan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pengajuan judul penelitian : mengajukan judul penelitian untuk mendapatkan persetujuan awal.

2. Penyusunan proposal penelitian : menyusun proposal penelitian yang mencakup tujuan, model dan rencana kerja.
3. Ujian proposal : mengikuti ujian proposal untuk mempresentasikan dan mempertahankan rencana penelitian.
4. Pengumpulan proposal: mengumpulkan proposal yang telah direvisi dan disetujui.
5. Pengambilan data: melakukan pengumpulan data sesuai dengan metode yang telah ditetapkan
6. Pengolahan data: menganalisis data yang telah dikumpulkan untuk mendapatkan hasil penelitian
7. Pelaporan hasil penelitian: menyusun laporan hasil penelitian dan menyajikannya sesuai dengan format yang ditentukan.

## **E. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

Populasi menurut Sugiyono (2022:130), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari Personel Polres Seruyan yang mengalami masalah dengan berat badan berlebih berdasarkan Surat Perintah Nomor : Sprin/60/I/BIN.2.4/2023 dalam rangka pelaksanaan Pengendalian Berat Badan Berlebih (*Overweight*) Tahun 2023 guna pembinaan dan pemeliharaan fisik serta Kemampuan Personel Polres Seruyan, yang berjumlah 56 Personel Polres Seruyan yang memiliki berat badan berlebih yang sebelumnya telah

dilakukan pengukuran berat badan dan pengukuran tinggi badan oleh Sidokkes Polres Seruyan.

b. Sampel / Responden

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili keseluruhan populasi (Notoatmodjo, 2005). Jika jumlah responden kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian total populasi. Namun, jika subjeknya besar, sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari populasi atau lebih. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 56 Personel Polres Seruyan yang memiliki berat badan berlebih yang sebelumnya telah dilakukan pengukuran berat badan dan pengukuran tinggi badan oleh Sidokkes Polres Seruyan.

c. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, digunakan data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung melalui proses pengumpulan data yang dilakukan sendiri oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan wawancara dengan responden, di mana responden diharapkan mengisi jawaban mereka secara langsung.

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai karakteristik responden, termasuk usia, tingkat pendidikan, riwayat penyakit kronis, pola makan (terutama frekuensi konsumsi makanan cepat saji), serta aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir.

Kuesioner yang digunakan adalah versi bahasa Indonesia dari *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF), yang dikembangkan oleh Booth pada tahun 1996. Kuesioner IPAQ telah divalidasi di 14 pusat di 12 negara dan terstandarisasi secara internasional, dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi (Purnama & Suaahda, 2019).

#### **G. Tahap Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan terjun langsung ke lapangan dan melakukan pengamatan secara langsung untuk memperoleh data yang akurat. Pada tahap ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan wawancara dengan responden, di mana responden diharapkan mengisi jawaban mereka secara langsung.

#### **H. Analisis Data**

Analisis data adalah proses untuk memeriksa, mengubah, dan membersihkan data serta menyusunnya untuk menghasilkan informasi yang berguna. Proses ini memberikan petunjuk dan cara bagi peneliti dalam mengambil keputusan terkait permasalahan penelitian yang sedang diteliti (Fauzi *et al.*, 2022).

##### **1. Pengolahan Data**

Langkah awal untuk analisis data adalah pengolahan data. Proses ini dilakukan untuk menyederhanakan data awal penelitian, sehingga data menjadi lebih mudah dipahami dan siap untuk dianalisis lebih lanjut..

- a. *Editing* : Kegiatan ini melibatkan pemeriksaan semua daftar pertanyaan dari responden untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data yang dikumpulkan.
- b. *Coding* : Setelah proses editing, coding dilakukan dengan memberikan simbol berupa angka terhadap jawaban responden. Ini bertujuan untuk mengubah data kualitatif menjadi format yang dapat diproses secara statistik.
- c. *Tabulating* : Kegiatan ini mencakup perhitungan data dari hasil coding dan penyajian data dalam bentuk tabel. Tabulasi membantu dalam menyusun data secara sistematis sehingga memudahkan analisis selanjutnya.

## 2. Penganalisaan Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis. Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengolah dan menganalisis data setelah data dari responden atau sumber lain terkumpul. Data ini kemudian dapat disajikan dalam bentuk analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan atau inferensi lebih lanjut. Teknik ini fokus pada penyajian data dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti tabel, grafik, atau statistik ringkasan, untuk memberikan gambaran umum tentang data yang diperoleh (Fauzi *et al.*, 2022),

$$\text{Rumus } P = f/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

f = Responden frekuensi

N = Jumlah data/sampel

## I. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan sudut pandang atau ketentuan yang menentukan baik-buruk, benar-salah dalam kegiatan penelitian. Aspek ini sangat penting dan diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan cara yang etis dan bermartabat. Dengan kaidah etika penelitian, peneliti dapat memahami dan menjaga hak dan kewajiban baik peneliti maupun subjek penelitian (Fauzi *et al.*, 2022).

Kebermaknaan dan kebenaran suatu penelitian harus dilandaskan pada prinsip-prinsip kejujuran, objektivitas, dan rasa tanggung jawab. Ini mencakup memastikan bahwa data dikumpulkan, dianalisis, dan dilaporkan secara akurat tanpa manipulasi atau bias. Peneliti harus berkomitmen untuk tidak melanggar hak-hak subjek penelitian, seperti privasi dan kerahasiaan, serta memperoleh persetujuan yang diperlukan sebelum melakukan penelitian. Prinsip-prinsip ini membantu menjaga integritas penelitian dan kepercayaan publik terhadap hasil penelitian.

Masalah etika penelitian keperawatan adalah hal yang sangat penting, karena penelitian ini berhubungan langsung dengan manusia. Oleh karena itu, aspek etika penelitian harus diperhatikan secara cermat (Fauzi *et al.*, 2022). Poin-poin etika yang perlu diperhatikan meliputi: Poin segi etika yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

### 1. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Masalah etika dalam penelitian keperawatan adalah aspek penting yang memberikan jaminan perlindungan terhadap subjek penelitian. Salah satu cara untuk menjaga etika penelitian adalah dengan tidak mencantumkan nama

responden pada lembar alat ukur. Sebagai gantinya, gunakan kode atau inisial nama pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang dikaji. Hal ini bertujuan untuk melindungi privasi, menjaga kerahasiaan, meningkatkan kepercayaan, dan mematuhi standar etika penelitian.

## 2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Masalah kerahasiaan adalah salah satu aspek etika penelitian yang sangat penting. Ini mencakup jaminan bahwa informasi yang diperoleh selama penelitian, termasuk sumber informasi dan masalah-masalah lainnya, akan tetap rahasia dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian. Poin-poin utama dalam menjaga kerahasiaan meliputi perlindungan data pribadi, penggunaan kode atau inisial, menjamin kerahasiaan data, persetujuan secara tertulis kesediaan menjadi responden dan pembatasan penggunaan data.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, peneliti dapat memastikan bahwa kerahasiaan data terjaga, memenuhi standar etika penelitian, dan membangun kepercayaan dengan responden serta komunitas ilmiah



## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

1. Mengidentifikasi karakteristik personel yang memiliki berat badan berlebih (Overweight) di Polres Seruyan berdasarkan usia, tingkat pendidikan, riwayat penyakit kronis serta pola makan frekuensi mengkonsumsi *fast food*

- a. Karakteristik Berdasarkan Usia

Karakteristik berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.1:

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Berdasarkan Usia (n = 56)**

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
19 - 39 tahun	32	57.1
40 - 49 tahun	17	30.4
50 - 59 tahun	7	12.5
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik berdasarkan usia diketahui bahwa dari 56 responden, mayoritas memiliki rentang usia 19-39 tahun yaitu sebanyak 32 orang (57.1%), usia 40-49 tahun tahun sebanyak 17 orang (30.4%), usia 50-59 tahun tahun sebanyak 7 orang (12.5%).

**b. Karakteristik Berdasarkan Tingkat pendidikan**

Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan dapat dilihat pada tabel 4.2:

**Tabel 4.2**  
**Karakteristik Pasien Berdasarkan Tingkat Pendidikan (n = 56)**

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
SMA	43	76.8
D3	2	3.6
S1	11	19.6
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 menunjukkan karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan diketahui bahwa dari 56 responden, mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 43 orang (76.8%), D3 sebanyak 2 orang (3.6%), dan S1 sebanyak 11 orang (19.6%).

**c. Karakteristik Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis**

Karakteristik berdasarkan riwayat penyakit kronis dapat dilihat pada tabel 4.3:

**Tabel 4.3**  
**Karakteristik Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis (n = 56)**

Penyakit Kronis	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Ada	35	62.5
Hipertensi	20	35.7
Jantung	1	1.8
Diabetes Millitus	0	0
Lain-lain	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Tabel 4.3 menunjukkan karakteristik berdasarkan riwayat penyakit kronis diketahui bahwa dari 56 responden, mayoritas Tidak ada memiliki riwayat

penyakit kronis yaitu sebanyak 35 orang (62.5%), Hipertensi sebanyak 20 orang (35.7%), Jantung sebanyak 1 orang (1.8%).

#### d. Gambaran Karakteristik Pola Makan

Karakteristik Pasien berdasarkan pola makan sering tidaknya mengkonsumsi *fast food* dapat dilihat pada tabel 4.4:

**Tabel 4.4**  
**Karakteristik Berdasarkan Pola Makan (n = 56)**

Pola makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Pernah	5	8.9
Kadang-kadang	49	87.5
Sering	2	3.6
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Tabel 4.4 menunjukkan karakteristik berdasarkan pola makan sering tidaknya mengkonsumsi *fast food* diketahui bahwa dari 56 responden, mayoritas menyatakan Kadang-kadang yaitu sebanyak 49 orang (87.5%), Tidak pernah sebanyak 5 orang (8.9%), Sering sebanyak 2 orang (3.6%).

## 2. Gambaran Aktivitas Fisik

Gambaran Aktivitas Fisik dapat dilihat pada tabel 4.5:

**Tabel 4.5**  
**Gambaran aktivitas fisik (n = 56)**

Aktivitas fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	29	51.8
Sedang	27	48.2
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Tabel 4.5 menunjukkan Gambaran Aktivitas Fisik diketahui bahwa dari 56 responden, responden dengan Aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 29 orang (51.8%), Aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 27 orang (48.2%), serta untuk aktivitas fisik berat tidak ada responden yang melakukan aktivitas fisik berat.

## **B. Pembahasan**

### **1. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan usia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden, mayoritas berada dalam rentang usia 19-39 tahun, yaitu sebanyak 32 orang (57,1%). Definisi usia produktif bervariasi tergantung pada kemampuan fisik seseorang. Usia produktif dapat didefinisikan sebagai periode di mana seseorang dapat melakukan aktivitas dan memproduksi dengan baik. Dalam konteks ini memproduksi berarti menghasilkan sesuatu yang berguna bagi diri sendiri serta orang lain. Usia produktif umumnya didefinisikan sebagai rentang usia di mana individu dapat bekerja dan membiayai kehidupannya sendiri. Rentang usia ini biasanya mencakup penduduk yang berusia antara 15 hingga 64 tahun (Kistianita & Gayatri, 2015). Secara umum, batasan umur produktif dimulai dari masa ketika seseorang mulai dapat bekerja hingga memasuki masa pensiun. Usia pensiun tidak selalu sama dengan masa pensiun Polri yang ditetapkan pada umur 58 tahun, karena banyak individu yang masih produktif di atas usia pensiun tersebut. Yang membatasi produktivitas seseorang adalah penuaan (*aging*), yang berdampak pada menurunnya kemampuan untuk melakukan aktivitas.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Putra et al., 2021). menunjukkan bahwa dari 65 responden yang mengalami berat badan berlebih terdapat sebagian besar subjek penelitian berusia 19-40 tahun (90,8%) ini menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu penyebab memiliki berat badan berlebih. Hasil data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan adanya tren peningkatan proporsi Overweight pada usia di atas 18 tahun. Proporsi ini meningkat dari 8,6% pada tahun 2007, menjadi 11,6% pada tahun 2013, dan mencapai 13,6% pada tahun 2018. Dengan demikian, jumlah penderita berat badan berlebih (*Overweight*) di Indonesia terus mengalami kenaikan dari tahun ke tahun.

## **2. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan tingkat pendidikan**

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 56 responden, mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 43 orang (76.8%). Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh oleh seseorang maka akan semakin luas wawasannya sehingga diharapkan informasi yang didapatkan menjadi lebih banyak. Sehingga seseorang yang berpendidikan tinggi cenderung lebih mudah untuk menerima informasi dan pengetahuan (Maulidina, 2019).

Penelitian (Riskesdas, 2018) menyebutkan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap kebiasaan hidup, meskipun pada tingkat SMA dan perguruan tinggi menunjukkan sebaliknya. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan berupaya lebih untuk menjaga kesehatannya secara lebih baik ketimbang yang berpendidikan lebih rendah. Karena seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki

pengetahuan lebih di sekolahnya. Penghasilan yang didapatkan oleh seseorang juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, sehingga seseorang yang memiliki penghasilan lebih tinggi akan mampu tinggal dan hidup di lingkungan yang lebih sehat (Helni, 2020).

### **3. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis**

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 56 responden, berdasarkan riwayat penyakit kronis diketahui bahwa mayoritas Tidak ada memiliki riwayat penyakit kronis yaitu sebanyak 35 orang (62.5%), Hipertensi sebanyak 20 orang (35.7%), Jantung sebanyak 1 orang (1.8%). Berdasarkan Hasil studi yang didapatkan dari Sidokkes Polres Seruyan bahwa dari 20 personel yang memiliki riwayat hipertensi, mayoritas dengan tekanan darah Hipertensi Tahap I: 140-150/90-99 mmHg serta personel memiliki riwayat penyakit Hipertensi berusia diatas 40 tahun dimana yaitu seseorang yang sudah mencapai usia lebih dari 40 tahun akan mengalami banyak penyakit regenerative, karena pada usia tersebut merupakan awal mula individu terserang penyakit kronis salah satunya hipertensi (Azzahra dan Sumrahadi, 2022).

*Overweight* adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang melebihi berat badan normal pada umumnya. Jika kondisi ini dibiarkan, dapat mengganggu kesehatan (Kemenkes, 2016). *Overweight* menjadi permasalahan yang sering terjadi pada semua kelompok usia di seluruh dunia. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Claudya Angelin et al., 2020) yang

menyatakan seorang dengan IMT *overweight* atau obesitas memiliki risiko menderita hipertensi sebesar 1,6 kali lebih besar dibandingkan orang dengan IMT normal.

Memiliki berat badan yang berlebih dapat membuat seseorang mudah mengalami kelelahan saat melakukan berbagai kegiatan. Hal ini terjadi karena tubuh memerlukan lebih banyak tenaga untuk menyelesaikan aktivitas, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan oksigen pada jaringan tubuh. Otot, paru-paru, dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan ini. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami kelebihan berat badan akan lebih mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas fisik (Simbolon et al., 2018).

#### **4. Gambaran Karakteristik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih berdasarkan Pola Makan**

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 56 responden, berdasarkan pola makan sering tidaknya mengonsumsi *fast food* diketahui bahwa mayoritas menyatakan Kadang-kadang mengonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 49 orang (87.5%). Berdasarkan pernyataan responden salah satu *fast food* yang sering dikonsumsi pada saat kegiatan dan pekerjaan adalah gorengan serta responden juga menyatakan bahwa sering mengonsumsi minuman manis yang memiliki tinggi gula sehingga secara umum kelebihan berat badan atau *Overweight* terjadi karena pola makan yang tidak teratur akan menimbulkan penumpukan lemak dan meningkatkan

resiko terjadinya penambahan berat badan yang menjurus ke arah *Overweight* (Morrison et al., 2018).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelebihan berat badan (*Overweight*), di antaranya adalah kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat ini ditandai dengan konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi kadar gula, serta rendahnya asupan buah-buahan dan sayur-sayuran. Faktor-faktor ini secara signifikan dapat berdampak pada peningkatan berat badan (Kayode & Alabi, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian (Retno et al, 2021). menunjukkan bahwa dari 50 responden yang mengalami berat badan berlebih terdapat 32 orang (60,2%) yang memiliki pola makan berisiko dengan frekuensi jarang.

#### **5. Gambaran Aktivitas fisik Personel Polres Seruyan yang mengalami berat badan berlebih**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden, mayoritas melakukan aktivitas fisik ringan, yaitu sebanyak 29 orang (51,8%). Aktivitas fisik berfungsi untuk membakar kalori dalam tubuh. Jika asupan kalori berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, tubuh akan mengalami kegemukan (Fitri et al., 2018). Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan seperti pekerjaan, rumah tangga (misalnya pengasuhan dan pembersihan rumah tangga), serta transportasi (misalnya berjalan kaki dan bersepeda) (WHO, 2018).



Sebagian masyarakat Indonesia cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, dengan prevalensi sebesar 33,5%. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merekomendasikan agar setiap individu melakukan aktivitas fisik selama 30 menit per hari. Namun, kenyataannya, banyak yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolahraga, seringkali karena berbagai alasan. Ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan kalori dapat menyebabkan obesitas, yang meningkatkan risiko terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) dan dapat berkontribusi pada peningkatan risiko kematian..

Berdasarkan hasil penelitian dari Hanafi (2019), diketahui bahwa 206 responden (75%) terlibat dalam aktivitas fisik ringan, sementara 69 orang (25%) terlibat dalam aktivitas fisik sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung berhubungan dengan tingkat berat badan berlebih yang lebih tinggi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Karakteristik Dan Aktivitas Fisik Personel Yang Memiliki Berat Badan Berlebih (*Overweight*) Di Polres Seruyan Tahun 2023 pada 56 responden, dapat disimpulkan bahwa:

Karakteristik berdasarkan usia, sebagian besar usia 19-39 tahun yaitu sebanyak 32 orang (57.1%), berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 43 orang (76.8%), berdasarkan riwayat penyakit kronis, sebagian besar Tidak ada memiliki riwayat penyakit kronis yaitu sebanyak 35 orang (62.5%) tetapi ada sebagian mempunyai riwayat penyakit Hipertensi yaitu sebanyak 20 orang (35.7%), berdasarkan pola makan, sebagian besar menyatakan Kadang-kadang mengkonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 49 orang (87.5%) serta gambaran aktivitas fisik, sebagian besar melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 29 orang (51.8%).

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi data sebagai bahan pertimbangan untuk merancang studi serta memperluas metode dan variabel pada penelitian selanjutnya.

## 2. Bagi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang berharga mengenai kejadian berat badan berlebih (*Overweight*) sehingga menambah wawasan mahasiswa/mahasiswi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

## 3. Bagi Institusi Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk meningkatkan pelaksanaan program dan pelayanan oleh petugas kesehatan dalam memberikan penyuluhan, edukasi dan pemeriksaan untuk pencegahan ataupun penanganan bagi penderita berat badan berlebih (*Overweight*) di Polres Seruyan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah Responden kesulitan untuk mengingat aktivitas fisik apa saja yang mereka lakukan selama 7 hari terakhir serta jumlah waktu berapa lama mereka melakukan aktivitas fisik setiap harinya. Selain itu dikarenakan jarak yang jauh untuk melaksanakan penelitian serta adanya responden yang tidak ada di lokasi penelitian sehingga memerlukan waktu yang cukup lama dalam melengkapi data yang diperlukan sehingga hal tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arini, A. P. (2018). *Aplikasi Metode Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Almatsier, S. 2017. *Penuntun Diet edisi baru*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bentham, J., di Cesare, M., Bilano, V., Bixby, H., Zhou, B., Stevens, G. A., Riley, L. M., Taddei, C., Hajifathalian, K., Lu, Y., Savin, S., Cowan, M. J., Paciorek, C. J., Chirita-Emandi, A., Hayes, A. J., Katz, J., Kelishadi, R., Kengne, A. P., Khang, Y. H., ... Cisneros, J. Z. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3).
- BPS (2021) *Provinsi Kalimantan Tengah Dalam Angka*.
- British Hearth Foundation (BFH), 2014. *64000 People Died From Heart Diseases in 2013*. BFH.
- Booth, M. L., B. E. Ainsworth, M. Pratt, U. L. F. Ekelund, A. Yngve, J. F. Sallis and P. Oja. (2003). "International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 195(9131/03): 1381.
- Chan, Y. Y., Lim, K. K., Lim, K. H., Teh, C. H., Kee, C. C., Cheong, S. M., Khoo, Y. Y., Baharudin, A., Ling, M. Y., Omar, M. A., & Ahmad, N. A. (2017). Physical activity and overweight/obesity among Malaysian adults: Findings from the 2015 National Health and morbidity survey (NHMS). *BMC Public Health* (Vol. 17, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4772-z>.
- Christianto, D. A., Barus, A. M. B., Dewita, A. N., Ramadhanti, Puspitasari, A. R., Pramudito, P. A., & Fenty. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), 78–88.
- Christanto, D. A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Body Mass Index (BMI) Di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kulon Progo, Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*.
- Fauzi, A. et al. (2022) *Metodologi Penelitian, CV Pena Persada*.
- Habut, Y. M., Nurmawan, S. P., & Wiryanthini, D. A. I. (2018). Relationship of Body Mass Index and Physical Activity for Dynamic Balance. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, 45–51.

- Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Helni (2020) 'Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Provinsi Jambi', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), p. 34. doi: 10.26714/jkmi.15.2.2020.34-38.
- Juliantara, P. E. D., & Dwipayana, M. P. I. (2019). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Sma Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>.
- Kayode, O. O., & Alabi, Q. K. (2020). *Food consumption patterns, physical activity and overweight and obesity among undergraduates of a private university in Nigeria*. *Clinical Nutrition Experimental*, 31, 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.yclnex.2020.01.001>.
- Kemkes RI. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–158. <http://www.depkes.go.id/article/view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga.html>.
- Kemkes RI. (2018). *FactSheet Obesitas Kit Informasi Obesitas.pdf* (pp. 1–8).
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kistianita, A. N., Yunus, M., & Gayatri, R. W. (2015). Analisis Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Usia Produktif Dengan Pendekatan Who Stepwise Step 1 ( Core / Inti ) Di Puskesmas.
- Kussoy, K., & Kepel Kandidat skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Bagian Kimia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, B. (2013). Prevalensi Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Minahasa. In *Jurnal e-Biomedik (eBM)* (Vol. 1, Issue 2).
- Maulidina, F. (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), pp. 149–155. doi: 10.22236/arkesmas.v4i1.3141.
- Morrison, K. M., Cairney, J., Eisenmann, J., Pfeiffer, K., & Gould, D. (2018). *Associations of Body Mass Index, Motor Performance, and Perceived Athletic Competence with Physical Activity in Normal Weight and Overweight Children*. *Journal of Obesity*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/3598321>.
- NIHRD Report of Riskesdas; Jakarta. 2018. [(accessed on 1 April 2023)]. Available online: <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>.

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Merdeka.
- Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2016 tentang *Pengamanan Internal Di Lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia*.
- Purnama, H., & Suaahda, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif* Vol. 5 No. 2, Juli 2019: 102-106.
- Putra, N. M. W. N. D., Arsana, I. W. E., Permatananda, P. A. N. K. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(1), 27-31.
- Riskesdas Nasional (2018) *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*, Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., Gizi, J., Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P., & Keperawatan, J. (2018). Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 2). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Siti Rukma A. F (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan berat badan pada remaja selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu*.
- Syam, Y. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri Mangkura 1 Makassar*.
- World Health Organization. (2016). *World Health Statistics*. World Health Organization.



## Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

### KUESIONER

#### GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERSONEL YANG MEMILIKI BERAT BADAN BERLEBIH (OVERWEIGHT) DI POLRES SERUYAN

(*International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi Short-Form*)

- Nama :
- Usia :
- Jenis kelamin :
- Pendidikan :
- Riwayat Penyakit Kronis : 1. Hipertensi  
2. Jantung  
3. Diabetes Militus  
4. Lain-lainnya (.....)
- Pola makan Sering mengonsumsi  
*Fast Food* : 1. "0" = Tidak Pernah  
2. "2-3 kali seminggu" = Kadang-kadang  
3. "4-7 kali seminggu" = Sering

TB (Tinggi Badan)	
BB (Berat Badan)	
IMT (Indeks Massa Tubuh)	

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya berlari, bermain sepak bola, aerobik, senam, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat ) dan outbond?  
\_\_\_\_\_ hari seminggu

Tidak ada aktivitas fisik berat



2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_ Jam \_\_\_\_\_ menit

sehariTidak tahu/tidak pasti

3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melaksanakan aktivitas fisik sedang. Contohnya berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda dan bermain musik?

\_\_\_\_\_ hari seminggu

Tidak ada aktivitas fisik sedang

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_ Jam \_\_\_\_\_ menit

sehariTidak tahu/tidak pasti

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit atau melakukan aktivitas fisik ringan seperti menyapu lantai, mengepel, mencuci baju/piring, dan mencuci kendaraan?

\_\_\_\_\_ hari seminggu

tidak berjalan kaki

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki atau melakukan aktivitas fisik ringan pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_ Jam menit

sehariTidak tahu/tidak pasti

7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja atau belajar?

\_\_\_\_\_ Jam menit

sehariTidak tahu/tidak pasti

Sumber : (Christanto, 2017)

Penilaian aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang hasilnya dinyatakan dalam Metabolic Equivalent of Task (MET).

Kuantifikasi dan cara menghitung MET-menit/minggu mengikuti rumus berikut :

- a) Data durasi aktivitas fisik rendah atau berjalan kaki dikalikan dengan MET = 3,3 x durasi dalam menit x durasi dalam hari.
- b) Untuk aktivitas fisik sedang dikalikan dengan MET = 4 x durasi dalam menit x durasi dalam hari.
- c) Data durasi aktivitas fisik berat dikalikan dengan MET = 8 x durasi dalam menit x durasi dalam hari.
- d) Total MET-menit/minggu = aktivitas rendah/berjalan (3,3 MET x menit x hari) + aktivitas sedang (4 MET x menit x hari) + aktivitas berat (8 MET x menit x hari)

Bedasarkan Automatic report of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) terdapat tiga kategori aktivitas fisik yang dapat dihitung dari MET yaitu

- a) ringan (MET < 600 METmenit/minggu),
- b) sedang (MET ≥ 600MET- menit/minggu)
- c) berat ≥ 3000 MET-menit/minggu).

**Contoh pengisian :**

Responden mengisi Kuesioner :

Aktivitas fisik berat 1 hari selama seminggu dan menghabiskan waktu 60 menit/hari

Aktivitas fisik sedang 3 hari seminggu dan menghabiskan waktu 30 menit/hari

Aktivitas fisik ringan 7 hari seminggu dan menghabiskan waktu 60 menit/hari

Aktivitas fisik berat 8 x 60 menit x 1 hari = 480 MET-menit/minggu

Aktivitas fisik sedang 4 x 30 menit x 3 hari = 360 MET-menit/minggu

Aktivitas fisik ringan 3,3 x 60 menit x 7 hari = 1386 MET-menit/minggu

Total MET-menit/minggu = 480 + 360 + 1386 = 2226 MET-menit/minggu

Bedasarkan Automatic report of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) terdapat tiga kategori aktivitas fisik sedang.

## Lampiran 3 Surat Keterangan Layak Etik


**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**PELEMBAGAAN KEMAHKAMAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
Jalan Sisinga Dua No. 22 Palangka Raya (Gedung A), Jalan Dimpang No. 12, Gedung B, Palangka Raya  
 Jalan Sekeloa Selatan I No. 12 Palangka Raya (Gedung C), Palangka Raya  
 Telp: (0511) 2101111 - 2101112 - 2101113 - 2101114 - 2101115 - 2101116 - 2101117 - 2101118 - 2101119 - 2101120 - 2101121 - 2101122 - 2101123 - 2101124 - 2101125 - 2101126 - 2101127 - 2101128 - 2101129 - 2101130 - 2101131 - 2101132 - 2101133 - 2101134 - 2101135 - 2101136 - 2101137 - 2101138 - 2101139 - 2101140 - 2101141 - 2101142 - 2101143 - 2101144 - 2101145 - 2101146 - 2101147 - 2101148 - 2101149 - 2101150 - 2101151 - 2101152 - 2101153 - 2101154 - 2101155 - 2101156 - 2101157 - 2101158 - 2101159 - 2101160 - 2101161 - 2101162 - 2101163 - 2101164 - 2101165 - 2101166 - 2101167 - 2101168 - 2101169 - 2101170 - 2101171 - 2101172 - 2101173 - 2101174 - 2101175 - 2101176 - 2101177 - 2101178 - 2101179 - 2101180 - 2101181 - 2101182 - 2101183 - 2101184 - 2101185 - 2101186 - 2101187 - 2101188 - 2101189 - 2101190 - 2101191 - 2101192 - 2101193 - 2101194 - 2101195 - 2101196 - 2101197 - 2101198 - 2101199 - 2101200


---

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**  
 No. 01/111KE/PE/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti/Utama : Andreas Suryadi  
*Principal Investigator*

Nama Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN AKTIVITAS FISIK PERSONEL YANG MEMILIKI BERAT BADAN BERLEBIHAN (OVERWEIGHT) DI POLRES SERUYAN TAHUN 2023"**  
**"DESCRIPTION OF THE CHARACTERISTICS AND PHYSICAL ACTIVITIES OF OVERWEIGHT PERSONNEL IN THE SERUYAN POLRES 2023"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemrosesan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Dujai/Kejelasan, 6) Kerahasiaan dan Privasi, 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 5) Fairness/Explanation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

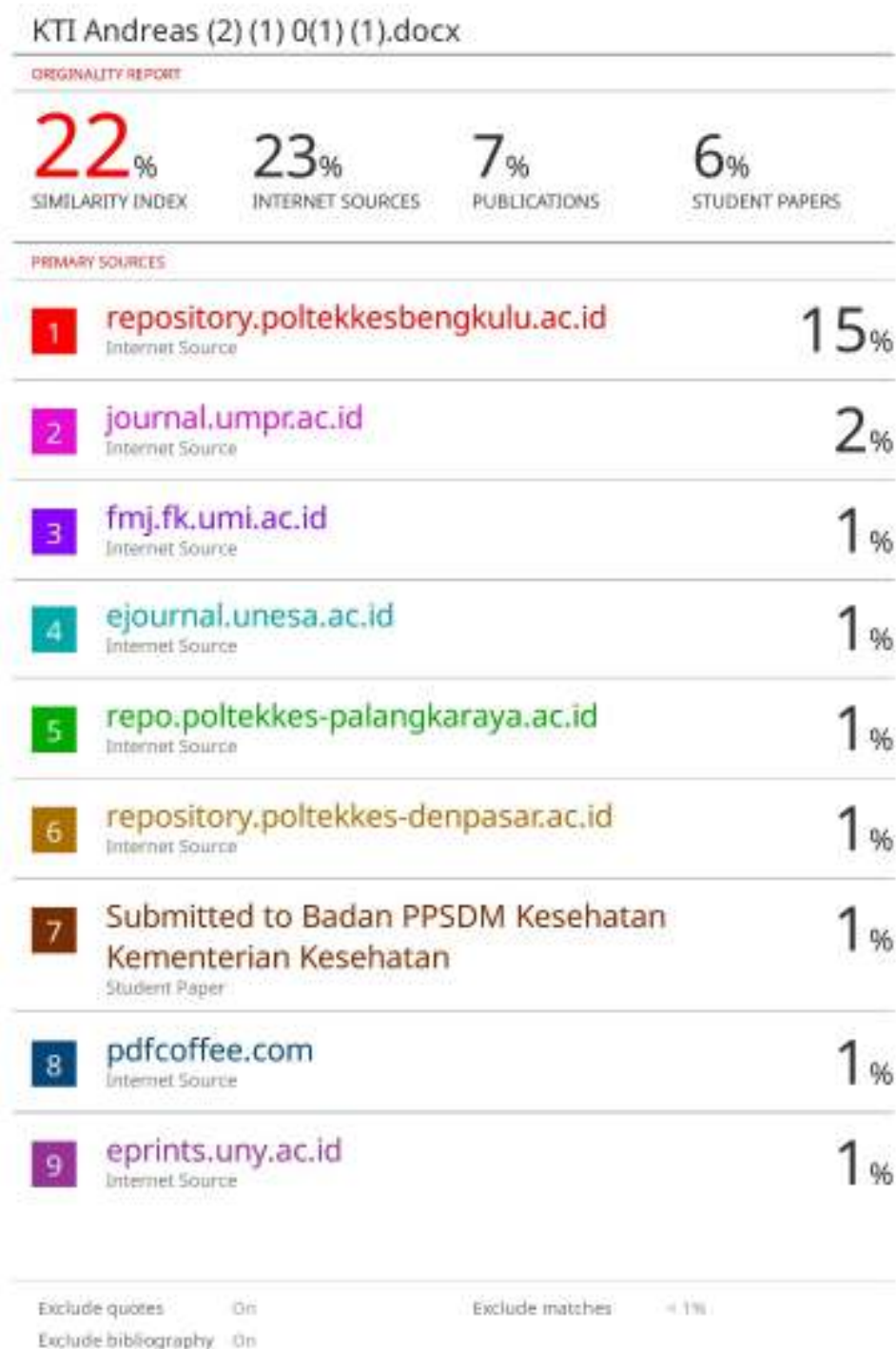
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 8 Januari 2024 sampai dengan tanggal 8 Januari 2025.

*This declaration of ethics applies during the period January 8, 2024 until January 8, 2025.*

January 8, 2024  
 Professor and Chairperson,

  
 Yoni Luthi, S.Kep, MPH

## Lampiran 4 Uji Plagiasi Turnitin



Lampiran 5 Dokumentasi

DOKUMENTASI



**Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup****DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Andreas Suryadi

Tempat/Tanggal Lahir : Sampit, 27 Oktober 1996

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Jl. Sepakat 3 Komp. Perumahan Bangas Permai No. 21

Email : Andreassuryadi30@gmail.com

Telp : 0812-5456-5826

**Riwayat Pendidikan**

Tahun 2002 s/d 2008 : SD Negeri - 2 Kota Besi

Tahun 2008 s/d 2011 : SMP Negeri - 1 Kota Besi

Tahun 2011 s/d 2014 : SMA Negeri - 1 Kota Besi

Tahun 2021 s/d sekarang : D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
Palangka Raya