

Asupan Zat Gizi Makro, Tingkat Stres, Dan Status Gizi Pekerja Kantor : Studi Literatur

Ayudika Noviarni¹, Ani Margawati¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku sedentari memiliki risiko terhadap kejadian obesitas pada pekerja kantor. Obesitas terjadi ketika aktivitas fisik ringan sedangkan asupan makan melebihi kebutuhan. Salah satu risiko kenaikan berat badan adalah ketika seseorang mengalami stres dan tidak dapat mengolahnya dengan baik sehingga akan berdampak pada perilaku makan yang kurang sehat.

Tujuan: Mengkaji penelitian-penelitian terkini yang berkaitan dengan asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein), tingkat stres, dan status gizi pada pekerja kantor.

Metode: Literature review ini menggunakan data base PubMed, ProQuest, Science Direct, dan Google Scholar dan dalam pencarian kata kunci menggunakan *boolean operators* untuk menghubungkan antar variabel.

Hasil: Ditemukan 13 artikel sepuluh tahun terakhir sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pekerja kantor memiliki perilaku sedentari. Rata-rata asupan zat gizi makro melebihi kebutuhan, asupan karbohidrat 3 artikel, lemak 7 artikel, protein 3 artikel. Tingkat stres tinggi 5 artikel. Status gizi *overweight* dan obesitas 7 artikel. Terdapat 4 hasil artikel yang menunjukkan karbohidrat, lemak, dan lemak jenuh berhubungan dengan status gizi serta IMT yang tinggi meningkatkan tingkat stres pekerja kantor.

Simpulan: Sebagian besar asupan karbohidrat, lemak, dan protein melebihi kebutuhan, tingkat stres sedang hingga tinggi, dan status gizi tergolong *overweight* dan obesitas pada pekerja kantor. Perbedaan variabel dan metode penelitian pada 4 artikel menjadikan hasil yang tidak konsisten.

Kata Kunci: zat gizi makro, stres, status gizi, obesitas, pekerja kantor, perilaku sedentari

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro