

JURNAL SKRIPSI

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PEKERJA
WANITA DI PT INTIDRAGON SURYATAMA KOTA MOJOKERTO**



**AYU KHOIRIYATUL SEPTIN
2013201013**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PEKERJA
WANITA DI PT INTIDRAGON SURYATAMA KOTA MOJOKERTO**



**AYU KHOIRIYATUL SEPTIN
2013201013**

Pembimbing 1

**Agustin Dwi Syalfina, M.Kes.
NIK. 220 250 084**

Pembimbing 2

**Elyana Mafticha, M.P.H.
NIK. 220 250 053**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Ayu Khoiriyatul Septin
NIM : 2013201013
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Setuju/tidak setuju*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapatkan arahan dari pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa*)** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 02 Juli 2024



Ayu Khoiriyatul Septin
NIM : 2013201013

Mengetahui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Agustin Dwi Syalfina, M.Kes.
NIK. 220 250 084

Elyana Mafticha, M.P.H.
NIK. 220 250 053

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PEKERJA WANITA DI PT INTIDRAGON SURYATAMA KOTA MOJOKERTO

Ayu Khoiriyatul Septin

Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : ayukhoiriyatuls14@gmail.com

Agustin Dwi Syalfina, M.Kes.

Dosen Pembimbing 1 Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : agustinpipin2@gmail.com

Elyana Mafticha, M.P.H.

Dosen Pembimbing 2 Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : elyanama@gmail.com

Abstrak - Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia yang tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga telah menyebar di daerah terpencil negara berkembang. Obesitas banyak terjadi pada perempuan tidak terkecuali pada pekerja. Obesitas dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan dan dapat menimbulkan beberapa penyakit komplikasi yang terjadi seperti diabetes tipe 2, stroke, penyakit jantung, dan sejumlah kanker sampai menyebabkan kematian. Salah satu faktor yang menyebabkan obesitas yaitu pola makan dan penggunaan kontrasepsi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi dengan kejadian obesitas pekerja wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan pendekatan *crosssectional*, dengan teknik sampling *propotionate stratified random sampling* yang jumlah sampelnya 120 responden. Data yang terkumpul diolah menggunakan uji statistik untuk dianalisa dengan uji *chi square* dengan α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan pola makan tidak sesuai sebanyak 71,7%, sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi hormonal sebanyak 64,2%, sebageian besar responden mengalami obesitas sebanyak 69,2%. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas (p value 0,000; PR= 5,798; 95%CI = 2,442-13,770), dan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan kontrasepsi dengan kejadian obesitas (p value 0,000; PR=5,175; 95%CI = 2,249-11,908). Pola makan dan penggunaan kontrasepsi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pekerja wanita.

Kata Kunci: Pola Makan, Penggunaan Kontrasepsi, Obesitas

Abstract - Obesity is one of the world's biggest health problems that not only occurs in developed countries, but has also spread in remote areas of developing countries. Obesity is prevalent in women and workers are no exception. Obesity can have a negative impact on health and can lead to several complications that occur such as type 2 diabetes, stroke,

heart disease, and a number of cancers to cause death. One of the factors that cause obesity is diet and contraceptive use. The purpose of this study was to determine the factors that influence the incidence of obesity of female workers at PT Intidragon Suryatama Mojokerto City. This study used a cross-sectional approach, with a sampling technique of proportionate stratified random sampling which sampled 120 respondents. The collected data were processed using statistical tests to be analyzed with the chi square test with α 0.05. The results showed that most respondents with an inappropriate diet were 71.7%, most respondents used hormonal contraception as much as 64.2%, most respondents were obese as much as 69.2%. The chi square test results show that there is a significant relationship between diet and the incidence of obesity (p value 0.000; $PR = 5.798$; $95\%CI = 2.442-13.770$), and there is a significant relationship between contraceptive use and the incidence of obesity (p value 0.000; $PR = 5.175$; $95\%CI = 2.249-11.908$). Diet and contraceptive use have a significant association with the incidence of obesity among female workers.

Keywords: Diet, Contraceptive Use, Obesity

PENDAHULUAN

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia yang tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga telah menyebar di daerah terpencil negara berkembang. Obesitas banyak terjadi pada perempuan dan tidak terkecuali pada pekerja. Kejadian obesitas pada pekerja wanita diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur dan penggunaan alat kontrasepsi dapat menimbulkan berbagai efek samping diantaranya kelebihan berat badan (Aryatika, 2023).

Berdasarkan hasil data Riskesda 2018, menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas, yaitu pada tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2018 sebesar 21,8%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur nilai prevalensi obesitas diatas nilai rata-rata nasional Indonesia, yaitu sebesar 22,4% ,dengan proporsi laki-laki dewasa yang mengalami obesitas sebesar 14,7% dan perempuan dewasa yang mengalami obesitas sebesar 29,8% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2022).

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: genetik, pola makan, aktivitas fisik, psikis, penggunaan kontrasepsi, dan kelelahan kerja. Pola aktivitas fisik sendetary (aktivitas fisik kurang) menyebabkan pelepasan energi yang dimasukkan ke dalam tubuh kurang optimal sehingga meningkatkan terjadinya obesitas (Kemenkes RI, 2019).

Sebagian besar pekerja wanita di industri pengolahan, terutama pekerja pabrik, memiliki jam kerja yang panjang, upah yang rendah, lingkungan kerja yang tidak sehat dan

aktivitas pekerja yang rendah, secara signifikan dapat mengubah berat badan pekerja yang semula normal menjadi obesitas, yang dapat menurunkan produktivitas mereka di tempat kerja (Koryaningsih, 2019).

Upaya untuk menurunkan angka obesitas pada kelompok pekerja dapat dilakukan dengan program skrining kesehatan posbindu PTM (penyakit tidak menular) yang dilakukan satu bulan sekali dengan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tes gula darah, asam urat dan tes kolesterol yang dilakukan oleh pihak perusahaan bagi pekerja untuk mengetahui derajat kesehatan pekerja. Dengan adanya program tersebut pada pekerja akan dapat mengetahui masalah kesehatan yang dialami pada pekerja, termasuk masalah kesehatan peningkatan berat badan atau obesitas, sehingga dapat diketahui faktor risiko penyebab obesitas pada pekerja wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh pekerja wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto yang berjumlah 900 orang/pekerja, diambil dengan teknik *propotionate stratified random sampling* yang jumlah sampelnya 120 responden.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer untuk mengetahui data obesitas, pola makan dan penggunaan kontrasepsi. Data primer diperoleh dari angket atau kuesioner yang telah diisi oleh responden dan melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan responden untuk dilakukan perhitungan IMT. Kemudian di analisis menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Uraian	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Umur		
	17-25 Tahun	11	9,2
	26-45 Tahun	62	51,7
	46-65 Tahun	47	39,2
2.	Pendidikan Terakhir		
	SD-SMP	25	20,8
	SMA/Sederajat	81	67,5
	Perguruan Tinggi	14	11,7

Pada penelitian ini Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-45 tahun dengan pendidikan terakhir sebagian besar responden yaitu SMA/Sederajat.

2. Karakteristik Data Khusus

Tabel 2. Pola Makan Pekerja Wanita

No	Pola Makan	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Sesuai	34	28,3%
2.	Tidak Sesuai	86	71,7%
Jumlah		120	100%

Pada penelitian ini Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak sesuai.

Tabel 3. Penggunaan Kontrasepsi Pekerja Wanita

No	Penggunaan Kontrasepsi	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Hormonal (Implan, Pil KB, Suntik KB)	77	64,2%
2.	Non Hormonal (IUD, MOW, MOP)	43	35,8%
Jumlah		120	100%

Pada penelitian ini Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih menggunakan kontrasepsi hormonal.

Tabel 4. Obesitas Pekerja Wanita

No	Obesitas	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Ya	83	69,2%
2.	Tidak	37	30,8%
Jumlah		120	100%

Pada Penelitian ini Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas.

Tabel 5. Uji Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pekerja Wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

No	Pola Makan	Obesitas				Total		P value	PR (95% C1)
		Ya		Tidak					
		N	%	N	%				
1.	Sesuai	14	16,9	20	54,1	34	28,3%	0,000	5,798(2,442-13,770)
2.	Tidak Sesuai	69	83,1	17	45,9	86	71,7%		
3.	Jumlah	83	100	37	100	120	100%		

Pada Tabel 5 diketahui bahwa terdapat responden yang obesitas sebagian besar respondennya memiliki pola makan tidak sesuai sebanyak 69 responden (83,1%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas dengan nilai $p \text{ value } 0,000 < 0,05$.

Tabel 6. Uji Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi dengan Kejadian Obesitas Pekerja Wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

No	Penggunaan Kontrasepsi	Obesitas				Total		P value	PR (95% C1)
		Ya		Tidak					
		N	%	N	%				
1.	Hormonal (Implan, Pil KB, Suntik KB)	63	75,9	14	37,8	77	64,2 %	0,000	5,175 (2,249-11,908)
2.	Non Hormonal (IUD, MOW, MOP)	20	24,1	23	62,2	43	35,8%		
3.	Jumlah	83	100	37	100	120	100%		

Pada Tabel 6 diketahui bahwa terdapat sebagian besar responden yang mengalami obesitas hampir seluruhnya menggunakan kontrasepsi hormonal sebanyak 63 responden (75,9%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan kontrasepsi dengan kejadian obesitas dengan nilai $p \text{ value } 0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

1. Pola Makan Pekerja Wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Berdasarkan hasil Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak sesuai karena banyaknya jawaban yang tidak mengkonsumsi makanan dalam satu minggu sesuai dengan ketentuan isi piringku, hal ini dikarenakan pekerja wanita mengkonsumsi makanan dalam sehari-hari dengan porsi yang tidak sesuai dengan mengkonsumsi karbohidrat dan lauk pauk seadanya yang tidak memikirkan jumlah atau porsi yang sesuai dengan isi piringku. Hasil analisis berdasarkan karakteristik data umum menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-45 tahun memiliki pola makan tidak sesuai, sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/Sederajat dengan pola makan tidak sesuai.

Pola makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh psikologis, fisiologi dan sosial budaya (Aryatika, 2023). Pola makan sesuai adalah aturan jumlah porsi makan dalam satu kali makan sehari di sesuaikan dengan ketentuan isi piringku yang terdapat dalam program pemerintah bagi pekerja, tetapi masih banyak pekerja wanita yang tidak mengkonsumsi makanan dalam sehari – hari sesuai dengan ajuran isi piringku.

Pola makan pekerja wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto setengahnya masih tidak sesuai pola makannya yang di anjurkan oleh pemerintah, dikarenakan pekerja wanita mengkonsumsi karbohidrat dan lauk-pauk, hanya sebagian kecil responden yang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan, tanpa melihat jumlah porsi makannya atau jenis makanannya dan beranggapan bahwa yang terpenting saya kenyang dan sehat meskipun pola makannya tidak sesuai, sehingga tidak ada ketertarikan untuk mengubah pola makan yang sesuai anjuran pemerintah. Sehingga perlu adanya kesadaran khusus bagi pekerja wanita untuk berkomitmen dalam mengubah pola makan yang sesuai dengan anjuran pemerintah yaitu isi piringku.

2. Penggunaan Kontrasepsi Pekerja Wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Berdasarkan hasil Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi hormonal dengan jangka waktu lebih dari 2 tahun. Penggunaan kontrasepsi non hormonal hanya sebagian kecil responden yang menggunakan dan penggunaannya dalam jangka waktu lebih dari 2 tahun bahkan ada yang kurang dari 2 tahun.

Hasil analisis berdasarkan karakteristik data umum menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-45 tahun memilih menggunakan kontrasepsi hormonal, sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/Sederajat dengan menggunakan kontrasepsi hormonal.

Penggunaan Kontrasepsi hormonal dalam waktu jangka panjang akan berpengaruh terhadap kadar estrogen level terendah. Hilangnya estrogen dalam sirkulasi menyebabkan peningkatan berat badan. Hal ini terjadi karena estrogen merupakan faktor utama dalam meregulasi metabolisme adiposit atau sel lemak sehingga terjadi peningkatan berat badan (Innas, 2021).

Hasil peneliti yang dilakukan dalam penggunaan kontrasepsi yang ditunjukkan oleh responden ini, membuktikan bahwa meskipun responden sudah mengetahui efek samping terhadap penggunaan kontrasepsi baik hormonal maupun non hormonal dengan jangka waktu pendek atau panjang sesuai dengan pilihannya masing-masing responden, namun mereka memberikan respon yang baik jika penggunaan kontrasepsi hormonal lebih meningkatkan efek samping yang lebih banyak salah satunya penambahan berat badan, dibandingkan penggunaan kontrasepsi non hormonal. Jadi, jika responden menggunakan kontrasepsi sebaiknya lebih memilih untuk penggunaan kontrasepsi yang sesuai maka diharapkan dapat lebih meminimalisir efek samping obesitas yang akan dialami.

3. Obesitas Pekerja Wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Berdasarkan hasil Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas. Hal ini dikarenakan dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat

badan responden kemudian dilakukan perhitungan IMT sebagian besar memiliki hasil ($IMT \geq 25,1$), yang artinya mengalami obesitas.

Dampak obesitas salah satunya yaitu meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, kardiovaskular, kanker, dan bahkan kematian muda. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan saja, tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit lain, yaitu secara umum akan menurunkan produktivitas individu khususnya pada pekerja. Dengan adanya kejadian seperti itu maka kegiatan sosial ekonomi pun akan menerima imbasnya seperti menurunnya kualitas kehidupan penderita, menurunnya produktivitas, dan tingginya biaya yang dikeluarkan individu ketika sakit (Annurullah *et al.*, 2021).

Obesitas ini cenderung dapat dilakukan pencegahan dengan salah satunya membiasakan diri untuk menjaga pola makan, penggunaan kontrasepsi dan melakukan aktivitas fisik. Namun saat ini masih banyak masyarakat yang mengabaikan penyakit obesitas. Kelompok masyarakat yang beresiko tinggi terjadinya obesitas salah satunya yaitu pekerja. Pekerja cenderung tidak memperhatikan pola makan dan jarang melakukan aktivitas fisik (Dilla Christina, 2021).

Hasil dari penelitian yang dilakukan dalam obesitas yang dialami oleh responden membuktikan bahwa pola makan yang tidak sesuai dengan mengonsumsi tinggi karbohidrat dan lauk-pauk tidak sesuai jumlah porsi isi piringku dan melakukan aktivitas dengan duduk tanpa ada aktivitas yang berat, kemudian dilakukan secara terus menerus oleh pekerja dalam jangka waktu yang lama sehingga menimbulkan efek samping yaitu meningkatkan berat badan.

4. Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pekerja Wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Hasil dari uji *Chi Square* Tabel 5 diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pekerja wanita. Hal ini didukung oleh persepsi yang masih kurang pola makan yang tidak sesuai aturan dari pemerintah. Meskipun pola makan tidak dipantau oleh perusahaan tempat kerja,

setidaknya ada kesadaran diri bagi responden terkait pola makan yang sesuai terkait porsi makan dalam sekali makan sehari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Koryaningsih dkk, (2019) bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada buruh perempuan di Pabrik Rajungan Desa Prapag Kidul dan Prapag Lor Kecamatan Losari Kabupaten Brebes tahun 2019 (Koryaningsih, 2019). Hal ini sejalan juga dengan penelitian Novela (2019) dan Karera dkk (2023) bahwa pola makan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pekerja wanita (Novela, 2019).

Pola makan hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dilakukan oleh responden yaitu jumlah porsi makan sebagian besar responden masih banyak mengkonsumsi tinggi karbohidrat seperti nasi, kentang, jagung, dll, lauk pauk seperti ayam, daging, telur, dll dan hanya sedikit responden yang mengkonsumsi sayuran serta buah-buahan secara rutin dalam satu kali makan selama satu minggu, dalam hal ini responden banyak yang tidak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam satu kali makan selama satu minggu, dikarenakan jenis buah dan sayur yang harganya sedikit lebih mahal, sehingga responden lebih memilih tidak mengkonsumsi buah dan sayur.

Upaya yang dapat dilakukan yaitu untuk meningkatkan informasi responden terkait jumlah porsi makan yang sesuai dengan isi piringku dari pemerintah melalui kegiatan skrining kesehatan posbindu PTM (penyakit tidak menular) yang dilakukan oleh pihak perusahaan bagi pekerja untuk mengetahui derajat kesehatan pekerja di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

5. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi dengan Kejadian Obesitas Pekerja Wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Hasil dari uji *Chi Square* Tabel 6 diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara Penggunaan Kontrasepsi dengan kejadian obesitas pekerja wanita. Responden yang menggunakan kontrasepsi non hormonal cenderung lebih sedikit yang mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang menggunakan kontrasepsi hormonal.

Hasil penelitian ini sepaham dengan Shintiya, dkk (2022) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kejadian obesitas pekerja wanita (Shintya dkk, 2022). Hubungan antara penggunaan

kontrasepsi hormonal dengan lama penggunaan kurang lebih dari 2 tahun dengan kejadian obesitas sejalan dengan penelitian Mutia, dkk (2020).

Penggunaan kontrasepsi hormonal yang makin lama dapat meningkatkan kelebihan berat badan. Peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal disebabkan karena kandungan hormon yang ada dalam kontrasepsi tersebut yang dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus sehingga akseptor lebih banyak makan dari biasanya. Penggunaan kontrasepsi hormonal dalam waktu ≥ 1 tahun akan meningkatkan risiko kegemukan sebesar 1,36 kali dan akan mengalami peningkatan setiap tahunnya dan dapat bertambah 1-5 kg dalam tahun pertama. Penggunaan kontrasepsi dalam waktu ≥ 7 tahun risiko obesitas dapat meningkat hingga 8,3 kali (Y and Andrie, 2020).

Penggunaan kontrasepsi yang digunakan oleh pekerja wanita sebagian besar menggunakan kontrasepsi hormonal dan penggunaannya lebih dari 2 tahun, sedangkan sesuai dengan peraturan pemerintah penggunaan kontrasepsi hormonal tidak di anjurkan lama penggunaan lebih dari 2 tahun, atau digunakan dalam jangka waktu yang lama, agar tidak menimbulkan berbagai efek samping yang dialami, dan jika ingin menggunakan kontrasepsi dalam jangka waktu yang lama, maka dari itu pekerja wanita di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto menggunakan kontrasepsi non hormonal untuk meminimalisir efek samping yang dialami salah satunya kelebihan berat badan atau obesitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan penggunaan kontrasepsi pekerja wanita dengan kejadian obesitas di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto. Untuk meminimalisir kejadian obesitas pekerja wanita dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan tentang obesitas, pola makan, penggunaan kontrasepsi yang sesuai dan tepat sebagai cara pencegahan obesitas bagi pekerja, dan diharapkan dapat meminimalisir efek samping yang dialami ketika melakukan aktivitas dalam bekerja dan diharapkan adanya pengadaan kantin atau makan siang untuk pekerja atau bekerjasama dengan pihak *catering*.

DAFTAR PUSTAKA

- Annurullah, G.A. *et al.* (2021) 'Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran', *Kesehatan Tambusai*, 2, pp. 80–88.
- Aryatika, K. (2023) 'Hubungan Konsumsi Makanan dan Minuman serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Garmen Wanita', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(1), pp. 36–49.
- Dilla Christina, R.A.D.S. (2021) 'Obesitas pada Pekerja Minyak dan Gas Obesity', *Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat* [Preprint].
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022*. Surabaya: Dinkes Jatim.
- Innas, S.Q. (2021) 'Analisis Hubungan Lama Penggunaan Dan Usia Akseptor Hormonal Puskesmas Perumnas Ii Pontianak', 18(March), pp. 147–156.
- Kemenkes RI (2019) *Pola makan dan Pola Aktivitas Fisik yang Menyebabkan Obesitas*.
- Koryaningsih (2019) 'Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Buruh Perempuan', *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 1(1), pp. 11–18.
- Novela, V. (2019) 'Hubungan konsumsi zat gizi mikro dan pola makan dengan kejadian obesitas', *Jurnal Human Care*, 4(3), pp. 190–198.
- Paat, L.A.S.S. (2022) 'Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Di Desa Motoling', *Klabat Journal Of Nursing*, 4(1).
- Y, A.M. and Andrie, M. (2020) 'Analisis Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Risiko Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pal III Pontianak', (8).