



Hubungan Karakteristik Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi Polisi Lalu Lintas Polres Gianyar

Kadek Cindy Aprilia¹, I Putu Suraoka², I Gusti Agung Ari Widarti³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 16 Juni 2026, Revised : 2 Juli 2026, Published : 8 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Kadek Cindy Aprilia

E-mail : cindyaprilaa08@gmail.com

Abstrak

Polisi Lalu Lintas berperan penting dalam menjaga ketertiban dan keamanan jalan, sehingga status gizi dapat memengaruhi kinerja saat bertugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik, aktivitas fisik, dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi polisi lalu lintas Polres Gianyar. Penelitian menggunakan desain observasional dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2025. Sampel berjumlah 48 orang yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung indeks massa tubuh. Data karakteristik dikumpulkan melalui wawancara, aktivitas fisik menggunakan kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), dan tingkat konsumsi energi menggunakan food recall 24 jam. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 35,4% sampel memiliki status gizi normal, 31,3% gemuk, dan 33,3% obesitas. Aktivitas fisik terbanyak berada pada kategori berat yaitu sebesar 37,5%, serta tingkat konsumsi energi kategori lebih sebesar 35,4%. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia ($p=0,001$), jenis kelamin ($p=0,020$), masa kerja ($p=0,003$), aktivitas fisik ($p=0,002$), dan tingkat konsumsi energi ($p=0,000$) dengan status gizi. Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara karakteristik, aktivitas fisik, dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada Polisi Lalu Lintas Polres Gianyar.

Kata kunci – status gizi, karakteristik, aktivitas fisik, tingkat konsumsi energi

Abstract

Traffic police play an important role in maintaining order and road safety, therefore nutritional status can affect performance while on duty. This study aimed to determine the relationship between characteristics, physical activity, and energy intake with the nutritional status of traffic police at Gianyar Police Resort. This study used an observational design with a cross-sectional approach conducted in August 2025. The sample consisted of 48 respondents selected using proportional stratified random sampling. Nutritional status was assessed through measurements of weight and height to calculate body mass index. Characteristic data were collected through interviews, physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire, and energy intake was assessed using 24-hour food recall. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 35.4% of respondents had normal nutritional status, 31.3% were overweight, and 33.3% were obese. Most respondents had heavy physical activity (37.5%), and high energy intake was 35.4%. There were significant relationships between age ($p=0.001$), gender ($p=0.020$), years of service ($p=0.003$), physical activity ($p=0.002$), and energy intake ($p=0.000$) with nutritional status. In conclusion, there is a relationship between characteristics, physical activity, and energy intake with nutritional status.

Keywords - nutritional status, characteristics, physical activity, energy intake

How to Cite : Aprilia, K. C., Suiraoka, I. P., & Widarti, I. G. A. A. (2026). Hubungan Karakteristik Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi Polisi Lalu Lintas Polres Gianyar. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 3(2), 252 - 261. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i2.915>

Copyright ©2026 Kadek Cindy Aprilia, I Putu Suiraoka, I Gusti Agung Ari Widarti

PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi tubuh yang dapat tercapai melalui sebuah keseimbangan asupan makan seseorang. Status gizi berkaitan juga dengan pengeluaran energi akibat aktivitas tubuh (Buanasita, 2022). Hal ini dapat dipengaruhi tidak hanya oleh asupan makanan tetapi juga oleh bagaimana tubuh menggunakan nutrisi. Tubuh pasti akan mencapai kesehatan dan kondisi gizi yang optimal jika telah menyerap cukup nutrisi dan menggunakannya secara efektif (Septiawati, Indriani dan Zuraida, 2021). Status gizi di Indonesia pada kelompok usia 18 tahun ke atas didominasi dengan permasalahan gizi berupa obesitas. Angka obesitas tersebut konsisten mengalami peningkatan. Data tersebut meningkat dari tahun 2007 (10,5%), 2013 (11,5%), 2018 (21,8%), dan 2023 (23,4%). Provinsi Bali memiliki prevalensi obesitas sebesar 23,9%, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan angka rata-rata nasional (Kemenkes, 2023). Selanjutnya, berdasarkan Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018, prevalensi obesitas Kabupaten Gianyar melebihi rata-rata di Bali (23,30%) yaitu sebesar 23,52% (Kemenkes, 2018).

Salah satu faktor risiko kejadian obesitas pada kelompok dewasa adalah jenis pekerjaan. Pada kelompok pekerja di institusi pemerintah (POLRI/TNI/PNS) berisiko lebih besar mengalami obesitas yaitu sebesar 4,25 kali, dibandingkan dengan pekerjaan lain (Resty Muliani dan Magdalena, 2024). Hal ini diperkuat oleh Survei Kesehatan Indonesia 2023. Berdasarkan data tersebut, proporsi status gizi menurut kategori Indeks Massa Tubuh penduduk dewasa (>18 tahun) menurut jenis pekerjaan, Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) menempati posisi pertama dengan prevalensi obesitas (32,0%) bersama dengan PNS, TNI, BUMN, dan BUMD. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan pekerjaan lain seperti pegawai swasta (23,6%), wiraswasta (24,9%), nelayan (15,4%), supir/buruh/pembantu rumah tangga (16,1%), petani/buruh tani (13,7%), dan lainnya (26,9%) (Kemenkes, 2023).

Polri adalah salah satu aparaturnya negara yang memiliki peran sebagai pengayom, pelindung, serta pelayan masyarakat (Mursal, Affan dan Mukidi, 2024). Salah satu satuan di Polri yang memiliki peran strategis di lapangan adalah Satuan Lalu Lintas. Tugas pokok meliputi penegakan peraturan dan pengaturan dalam lalu lintas, penanganan suatu perkara kecelakaan, serta dalam bidang edukasi berupa penyuluhan kepada masyarakat mengenai keselamatan berkendara (Arifin dan Jalili, 2024). Dengan berbagai tugas tersebut, tentunya polisi lalu lintas membutuhkan kondisi fisik yang prima dan status gizi yang optimal dalam menjalankan tugasnya.

Karakteristik individu pada kelompok pekerja seperti usia dan jenis kelamin dapat memengaruhi status gizi. Hal ini juga terlihat pada personel Polri, sebagaimana dibuktikan oleh sebuah studi oleh Ramayanti et al., (2024) yang menemukan hubungan antara usia dan jenis kelamin pada personel Polri yang mengalami obesitas di Mapolda Kalimantan Tengah. Sebanyak 43 orang memiliki status gizi obesitas, dengan mayoritas sebanyak 27 orang berasal dari kelompok usia berisiko (≥ 40 tahun). Selanjutnya, berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar personel berjenis kelamin laki-laki yaitu 38 orang (51,4%) yang memiliki status gizi obesitas, sementara hanya sebagian kecil perempuan yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 5 orang (12,2%). Kondisi ini dapat disebabkan karena perempuan umumnya lebih peduli terhadap penampilan fisik dibandingkan laki-laki, sehingga cenderung lebih selektif mengatur pola makan dan membatasi asupan makanan.

Lama masa kerja juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Personel dengan masa kerja yang lebih lama rentan mengalami peningkatan risiko obesitas, yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang kurang sehat, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Pada fase ini, individu lebih rentan mengonsumsi makanan secara berlebihan, mengalami perubahan gaya hidup, menghadapi tekanan

lingkungan yang tinggi, serta kurangnya aktivitas fisik yang dapat berkontribusi terhadap perubahan pola makan sehingga berpotensi menimbulkan permasalahan gizi (Febytia dan Dainy, 2023). Beberapa studi terdahulu menunjukkan bahwa asupan energi akibat kebiasaan makan dapat memengaruhi status gizi. Jika pola makan seseorang tidak seimbang, terutama asupan berlebih dan kepadatan energi tinggi, berisiko menyebabkan obesitas (Suiraoaka et al., 2025).

Berdasarkan peninjauan awal di Satuan Lalu Lintas Polres Gianyar, salah satu tantangan yang dihadapi adalah meningkatnya angka kecelakaan lalu lintas setiap tahunnya, yaitu sebesar 336 kasus (2021), 824 kasus (2022), 1.109 kasus (2023), dan 1.163 kasus (2024). Peningkatan ini menunjukkan bahwa pentingnya kesiapan fisik yang optimal bagi setiap personel dalam menjalankan tugasnya. Sat Lintas Polres Gianyar terdiri dari empat unit kerja, yaitu Turjawali (Pengaturan, Penjagaan, Pengawasan, dan Patroli), Gakkum (Penegakan Hukum), Regident (Registrasi dan Identifikasi), dan Kamsel (Keamanan dan Keselamatan). Masing-masing unit memiliki karakteristik tugas berbeda, di mana unit Turjawali memiliki intensitas kerja lapangan yang lebih tinggi dibandingkan unit lainnya. Perbedaan beban kerja ini berpotensi menciptakan variasi tingkat aktivitas fisik harian yang dapat memengaruhi status gizi setiap personel.

Hasil pengukuran status gizi pada tes kesamaptaaan jasmani bulan Agustus 2024, dari 93 personel Sat Lintas Polres Gianyar yang mengikuti tes, terdapat 22 personel mengalami *overweight* dan 23 personel mengalami obesitas. Diketahui bahwa unit Turjawali yang memiliki aktivitas fisik lapangan yang tinggi, namun justru tercatat sebagai unit dengan jumlah personel obesitas terbanyak, yaitu 12 orang. Hal ini mencerminkan ketidaksesuaian tingkat aktivitas fisik yang tinggi dengan kondisi status gizi yang tidak ideal. Karena secara teoritis, menurut Nassis et al., (dalam Chaeroni et al., 2021) menyebutkan bahwa aktivitas fisik tinggi dapat menurunkan obesitas dan meningkatkan kesehatan fisik seseorang. Obesitas pada personel kepolisian dapat mengganggu kinerja personal karena memengaruhi kebugaran dan produktivitas kerja personel (Ramayanti et al., 2024).

Meskipun terdapat banyak penelitian mengenai status gizi di masyarakat umum, sejauh ini belum ditemukan penelitian secara khusus membahas hubungan antara karakteristik, aktivitas fisik dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi polisi lalu lintas, khususnya di Polres Gianyar. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan karakteristik, aktivitas fisik, dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi polisi lalu lintas Polres Gianyar.

TINJAUAN PUSTAKA

Status Gizi

Suatu keadaan tubuh yang mencerminkan terpenuhinya suatu kebutuhan energi dan juga zat gizi melalui asupan makanan disebut status gizi. Hal tersebut tentunya berdampak pada kondisi fisik yang dapat diukur (Mayangsari et al., 2022). Seseorang dapat dikatakan mempunyai status gizi baik jika memiliki keseimbangan antara perkembangan mental intelektual dan perkembangan fisik (Buanasita, 2022). Penilaian status gizi dapat menunjukkan suatu tingkat kekurangan gizi. Hal tersebut juga berkaitan dengan kondisi kesehatan maupun penyakit (Yunawati et al., 2023). Secara umum, penilaian status gizi dibagi menjadi dua metode yaitu langsung dan tidak langsung. Salah satu penilaian status secara langsung yaitu menghitung indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh untuk menilai seberapa seimbang tinggi badan dan berat badan seseorang, ditentukan dengan membandingkan tinggi badan dalam satuan meter dengan berat badan dalam satuan kilogram. Pada individu yang berusia di atas 18 tahun, indikator ini umum dipakai untuk mengklasifikasi status gizi, untuk menentukan bahwa individu tersebut termasuk status gizi kurus, normal, atau kelebihan berat badan.

Usia

Usia adalah lamanya seseorang hidup atau sejak dilahirkan. Seiring bertambahnya usia, status

gizi seseorang dapat mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisiologis, metabolisme, pola makan, serta kondisi kesehatan. Pada usia dewasa, kebutuhan zat gizi cenderung optimal karena berada pada masa produktif. Pada fase ini, pertumbuhan fisik umumnya telah berhenti dan ukuran organ tubuh relatif tetap, kecuali berat badan karena penimbunan lemak (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Pada anggota polisi, usia rata-rata untuk dilantik menjadi anggota Polri adalah 18 tahun. Kemudian, batas usia pensiun umumnya secara umum yaitu 58 tahun. Namun, dapat diperpanjang hingga usia 60 tahun bagi yang mempunyai suatu keahlian khusus. Rentang usia ini menunjukkan bahwa personel Polri termasuk dalam kelompok usia kerja aktif.

Jenis Kelamin

Perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan sejak lahir adalah definisi dari jenis kelamin. Memiliki peran penting untuk menentukan kebutuhan energi dan zat gizi. Secara umum, laki-laki memerlukan asupan energi yang lebih besar daripada perempuan, karena laki-laki memiliki massa otot yang lebih tinggi (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Masa Kerja

Masa kerja dapat diartikan sebagai lamanya waktu seseorang bekerja sejak pertama kali diangkat hingga masih aktif bekerja (Mardikaningsih et al., 2022). Semakin lama seseorang bekerja dalam suatu pekerjaan tertentu, terutama yang bersifat fisik, maka kebutuhan energinya semakin tinggi. Jika asupan makanan tidak mencukupi, dapat menyebabkan status gizi yang kurang (malnutrisi). Sebaliknya, jika asupan berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik, bisa menyebabkan obesitas. Pada lembaga kepolisian, masa kerja dihitung sejak diangkat menjadi anggota hingga mencapai pangkat terakhir tanpa terputus, sesuai Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2016 tentang Administrasi Kepangkatan Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia. Secara umum, masa kerja anggota polisi diatur berdasarkan pangkat dan golongan, serta batas usia pensiun yang ditentukan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Rata-rata kenaikan pangkat anggota polisi berlangsung yaitu 4–6 tahun tergantung jenis pangkatnya.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Kegiatan seperti bekerja, merawat rumah, dan bepergian adalah contoh aktivitas fisik, begitu juga kegiatan lain seperti rekreasi, menurut WHO, 2017 (dalam Kusumo, 2020). Berdasarkan tingkat intensitas yang diukur dengan *metabolic equivalents* (METs), aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga kategori. METs merupakan ukuran yang menggambarkan perbandingan penggunaan energi saat beraktivitas dengan kondisi istirahat (Wicaksono dan Handoko, 2020). Kondisi yang dapat memengaruhi peluang seseorang untuk melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah sosial ekonomi. Kelompok dengan ekonomi lebih rendah umumnya memiliki keterbatasan waktu dan peluang terbatas untuk mengikuti aktivitas fisik yang terprogram dan terukur dibandingkan kelompok lain yang lebih sejahtera. Selain itu, Lingkungan mikro seperti dukungan masyarakat, berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Saat ini, dukungan terhadap aktivitas seperti berjalan kaki ke pasar, kantor, atau sekolah semakin berkurang. Selain itu, kebiasaan menghabiskan waktu luang di luar rumah sudah jarang dilakukan bagi sebagian banyak orang, lalu digantikan dengan menonton televisi, game komputer, atau menggunakan gadget. Tingkat aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh motivasi dan pengetahuan, serta pemahaman mereka tentang pentingnya menjalani kehidupan yang sehat. Seseorang yang memiliki pemahaman baik tentang hidup sehat cenderung lebih aktif karena menyadari manfaatnya bagi kesehatan. Terlebih lagi, individu dengan motivasi mencapai kesehatan optimal akan lebih konsisten dalam beraktivitas fisik. Faktor lain seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, serta kondisi lingkungan juga turut berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak (Wicaksono dan Handoko, 2020).

Tingkat Konsumsi Energi

Konsumsi energi seseorang didapatkan melalui makanan yang dikonsumsi yakni berupa energi yang masuk ke dalam tubuh. Tingkat konsumsi ini dievaluasi dengan membandingkan total energi yang benar-benar digunakan dengan kebutuhan yang seharusnya dapat dipenuhi oleh tubuh masing-masing individu (Sirajuddin, 2018). Menentukan nilai tersebut menggunakan acuan AKG (Angka Kecukupan Gizi) koreksi. Tahapannya meliputi: hitung konsumsi harian individu, menentukan kebutuhan energi individu dengan AKG terkoreksi berat badan, dan selanjutnya hasil konsumsi energi dibandingkan dengan kebutuhan energi individu. Perbandingan ini digunakan untuk menentukan tingkat konsumsi energi.

Metode pengukuran melalui dua cara yaitu kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif mencakup frekuensi makanan, metode *dietary history*, wawancara melalui telepon, serta pencatatan makanan. Sementara itu, metode kuantitatif meliputi *food recall*, penimbangan makanan secara langsung, pencatatan perkiraan makanan, inventaris bahan makanan, metode *food account*, pencatatan konsumsi rumah tangga. Selain itu, terdapat pula metode kombinasi yang menggabungkan kedua metode, seperti *food recall* bersama dengan *dietary history* (Hardinsyah dan Supriasa, 2016). *Food recall* merupakan salah satu dari beberapa metode yang penggunaannya dengan cara meminta sampel mengingat kembali semua jenis makanan dan juga minuman yang telah dalam waktu 24 jam terakhir. Informasi yang diperoleh dicatat menggunakan ukuran rumah tangga (URT) (Sirajuddin, 2018).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional* yang dilaksanakan di Polres Gianyar pada bulan Agustus 2025. Populasi penelitian berjumlah 92 polisi lalu lintas, dengan sampel sebanyak 48 orang yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dan dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner serta pengukuran berat badan dan tinggi badan, sedangkan data sekunder diperoleh dari data umum dan jumlah anggota polisi lalu lintas Polres Gianyar. Instrumen penelitian meliputi *informed consent*, formulir identitas sampel, kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*), formulir *Food Recall* 24 jam, dan buku foto makanan. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi variabel dan secara bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan uji *Chi-Square*.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.
Karakteristik Sampel

Karakteristik	f	%
Usia		
Dewasa awal	15	31,3
Dewasa akhir	17	35,4
Lansia awal	16	33,3
Jenis kelamin		
Laki-laki	33	68,8
Perempuan	15	31,2
Masa Kerja		
6–15 tahun	10	20,8
16–25 tahun	20	41,7
26–35 tahun	18	37,5
Jumlah	48	100,0

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik usia sampel tersebar secara relatif merata pada kategori dewasa awal, dewasa akhir, dan lansia awal, dengan jumlah terbanyak pada kategori dewasa akhir yaitu 17 orang (35,4%). Sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 33 orang (68,8%). Sementara itu, pada karakteristik masa kerja, sebagian sampel berada pada kategori 16–25 tahun yaitu sebanyak 20 orang (41,7%).

Tabel 2.
Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	f	%
Ringan	14	29,2
Sedang	16	33,3
Berat	18	37,5
Jumlah	48	100,0

Berdasarkan Tabel 2, aktivitas fisik sampel tersebar secara relatif merata pada kategori ringan, sedang, dan berat, dengan jumlah terbanyak pada kategori aktivitas fisik berat yaitu 18 orang (37,5%). Aktivitas fisik berat pada sampel berkaitan dengan karakteristik pekerjaan sampel yang sebagian besar dilakukan di lapangan, seperti berdiri dalam waktu lama dan mengatur arus lalu lintas. Selain itu, jenis aktivitas fisik berat berupa olahraga yang paling sering dilakukan sampel meliputi latihan gym, lari, dan jogging. Sementara itu, aktivitas fisik sedang dan ringan umumnya terkait dengan kegiatan patroli, berjalan kaki, serta pekerjaan administratif di kantor yang memiliki intensitas aktivitas lebih rendah.

Tabel 3.
Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Energi	f	%
Normal	16	33,3
Kurang	15	31,3
Lebih	17	35,4
Jumlah	48	100,0

Berdasarkan Tabel 3, tingkat konsumsi energi sampel tersebar secara relatif merata pada kategori kurang, normal, dan lebih, dengan jumlah terbanyak pada kategori konsumsi energi lebih yaitu 17 orang (35,4%). Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh sampel adalah beragam jenis daging dan makanan berlemak. Sementara itu, konsumsi sayur dan buah secara rutin masih relatif rendah pada sebagian sampel. Selain itu, terdapat konsumsi makanan jajanan serta minuman tinggi gula pada sampel.

Tabel 4.
Status Gizi

Status Gizi	f	%
Normal	17	35,4
Gemuk	15	31,3
Obesitas	16	33,3
Jumlah	48	100,0

Berdasarkan Tabel 4, status gizi sampel tersebar secara relatif merata pada kategori normal, gemuk, dan obesitas, dengan jumlah terbanyak pada kategori normal yaitu 17 orang (35,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 5.
Hubungan Karakteristik dengan Status Gizi

Karakteristik	Status Gizi						Jumlah		p-value
	Normal		Gemuk		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Usia									
Dewasa awal	8	53,3	3	20,0	4	26,7	15	100,0	0,001
Dewasa akhir	7	41,2	9	52,9	1	5,9	17	100,0	
Lansia awal	2	12,5	3	18,7	11	68,8	16	100,0	
Jenis Kelamin									
Laki-laki	15	45,5	11	33,3	7	21,2	33	100,0	0,020
Perempuan	2	13,3	4	26,7	9	60,0	15	100,0	
Masa Kerja									
6–15 tahun	8	80,0	1	10,0	1	10,0	10	100,0	0,003
16–25 tahun	5	25,0	10	50,0	5	25,0	20	100,0	
26–35 tahun	4	22,2	4	22,2	10	55,6	18	100,0	

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis menunjukkan bahwa variabel usia memiliki nilai $p = 0,001$, jenis kelamin $p = 0,020$, dan masa kerja $p = 0,003$. Dengan demikian, berarti terdapat hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, dan masa kerja dengan status gizi. Pada variabel usia, kelompok dewasa awal sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu 8 orang (53,3%), sedangkan pada dewasa akhir sebagian besar memiliki status gizi gemuk yaitu 9 orang (52,9%), dan pada lansia awal sebagian besar memiliki status gizi obesitas yaitu 11 orang (68,8%). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan usia diikuti dengan meningkatnya proporsi status gizi gemuk hingga obesitas. Hal ini menandakan bahwa proses penuaan berpengaruh terhadap perubahan komposisi tubuh, terutama peningkatan lemak tubuh. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fikri (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara usia dengan status gizi ($p = 0,020$) pada polisi di Polres Ogan Komering Ilir di Sumatera Selatan. Selain itu, penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Haryono et al. (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan usia >40 tahun berisiko lebih tinggi untuk mengalami status gizi obesitas dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Selain itu, penelitian Kohir, Murhan, dan Sulastri, (2024) juga menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia berkaitan dengan penurunan laju metabolisme serta berkurangnya massa otot, yang pada akhirnya akan memicu peningkatan penumpukan lemak tubuh dan berdampak pada status gizi.

Pada variabel jenis kelamin, sebagian besar laki-laki memiliki status gizi normal yaitu 15 orang (45,5%), sedangkan perempuan sebagian besar memiliki status gizi obesitas yaitu 9 orang (60,0%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas lebih banyak ditemukan pada sampel perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kohir, Murhan dan Sulastri (2024) pada 117 sampel usia produktif (15–64 tahun) yang menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan mengalami obesitas. Temuan tersebut turut diperkuat oleh data SKI (2023), dimana prevalensi obesitas penduduk dewasa >18 tahun menurut karakteristik jenis kelamin, perempuan lebih tinggi sebesar 31,2% dibandingkan laki-laki yaitu 15,7%. Perbedaan ini dipengaruhi oleh komposisi lemak lebih tinggi dan metabolisme basal lebih rendah pada perempuan (Sholichah et al., 2022).

Pada variabel masa kerja, sampel dengan masa kerja 6–15 tahun sebagian besar status gizi normal yaitu 8 orang (80,0%). Pada kelompok masa kerja 16–25 tahun sebagian besar status gizi gemuk yaitu 10 orang (50,0%), sedangkan pada masa kerja 26–35 tahun sebagian besar status gizi obesitas yaitu 10 orang (55,6%). Berdasarkan hasil penelitian, sampel dengan masa kerja lebih lama cenderung memiliki rutinitas yang lebih menetap dan aktivitas fisik lebih ringan dibandingkan dengan masa kerja

yang masih baru. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yulia dan Rahmi (2021) yaitu 57,6% polisi lalu lintas Padang dengan masa kerja >10 tahun mempunyai status gizi yang tidak normal. Selain itu, penelitian Astuti (2025) membuktikan bahwa masa kerja berhubungan dengan status gizi, dimana semakin lama masa kerja seseorang, akan semakin tinggi risiko gizi lebih atau obesitas.

Tabel 6.
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Jumlah	p-value	
	Normal		Gemuk		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f		%
Ringan	2	14,3	3	21,4	9	64,3	14	100,0	0,002
Sedang	3	18,7	8	50,0	5	31,3	16	100,0	
Berat	12	66,7	4	22,2	2	11,1	18	100,0	

Berdasarkan Tabel 6, hasil diperoleh nilai $p = 0,002$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Pada kelompok aktivitas fisik ringan, sebagian besar sampel berada pada status gizi obesitas yaitu 9 orang (64,3%), sedangkan pada aktivitas fisik sedang berada pada status gizi gemuk yaitu 8 orang (50,0%). Sementara itu, pada aktivitas fisik berat sebagian besar status gizi normal yaitu 12 orang (66,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sampel dengan aktivitas fisik ringan sebagian besar status gizi obesitas, sedangkan sampel dengan aktivitas fisik berat sebagian besar berada pada status gizi normal.

Aktivitas fisik sampel bervariasi tergantung jenis tugas pada sampel, dimana sebagian bekerja di dalam kantor dengan aktivitas ringan, sedangkan sebagian lainnya bertugas di lapangan dengan aktivitas fisik lebih tinggi. Perbedaan ini dapat memengaruhi pengeluaran energi sehingga sampel dengan aktivitas ringan lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Handayani dan Avicena (2025) pada anggota polisi di Polres Cilegon yang menunjukkan adanya hubungan signifikan aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,000$), dimana sampel dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan dengan aktivitas sedang hingga berat.

Tabel 7.
Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi						Jumlah	p-value	
	Normal		Gemuk		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kurang	10	62,5	3	18,8	3	18,7	16	100,0	0,000
Normal	3	20,0	10	66,7	2	13,3	15	100,0	
Lebih	4	23,5	2	11,8	11	64,7	17	100,0	

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis diperoleh nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi. Pada tingkat konsumsi energi kurang, sebagian besar sampel berada pada status gizi normal yaitu 10 orang (62,5%). Pada tingkat konsumsi energi normal, sebagian besar berada pada status gizi gemuk yaitu 10 orang (66,7%). Sementara itu, pada tingkat konsumsi energi lebih, sebagian besar berada pada status gizi obesitas yaitu 11 orang (64,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sampel dengan tingkat konsumsi energi lebih sebagian besar mengalami obesitas. Kondisi ini mencerminkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Jika kelebihan asupan energi atau kalori, namun jarang melakukan aktivitas fisik ataupun berolahraga, tentu akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Juliana et al., (2022) pada personel polisi di Palembang yang menunjukkan bahwa polisi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dengan status gizi *overweight* dan obesitas memiliki asupan energi yang lebih tinggi serta kebugaran fisik yang lebih rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik polisi lalu lintas Polres Gianyar menunjukkan bahwa usia tersebar secara relatif merata pada kategori dewasa awal, dewasa akhir, dan lansia awal, dengan jumlah terbanyak pada usia dewasa akhir yaitu 35,4%. Sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu 68,8% dan berada pada masa kerja 16–25 tahun yaitu 41,7%. Aktivitas fisik polisi lalu lintas Polres Gianyar juga tersebar secara relatif merata, dengan jumlah terbanyak pada kategori aktivitas fisik berat yaitu 37,5%. Tingkat konsumsi energi tersebar secara relatif merata, dengan jumlah terbanyak pada kategori konsumsi energi lebih yaitu 35,4%. Status gizi sebagian besar berada pada kategori normal yaitu 35,4%, namun masih ditemukan obesitas yang tergolong cukup tinggi yaitu 33,3%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik dengan status gizi, yaitu usia ($p = 0,001$), jenis kelamin ($p = 0,020$), dan masa kerja ($p = 0,003$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,002$) serta tingkat konsumsi energi dengan status gizi ($p = 0,000$).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pemantauan dan peningkatan status gizi personel kepolisian melalui edukasi gizi dan penerapan gaya hidup sehat. Namun, karena pengukuran aktivitas fisik dan tingkat konsumsi energi didasarkan pada laporan sampel, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan potensi recall bias. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan cakupan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. H. P., & Jalili, I. (2024). Peran Polantas Dalam Mengimplementasi Peraturan Tentang Lalu Lintas Dan Angkutan Jalan Perspektif Fiqih Siyasah. *Journal of Sharia and Legal Science*, 2(1), 51–72.
- Astuti, N. D. (2025). Literatur Riview Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting dan Packing Tahun 2025. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(9), 3710–3716.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Penerbit NEM.
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental? *Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ.
- Fikri, A. M. (2023). Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Anggota Kepolisian Resort Kabupaten Ogan Komering Ilir.
- Handayani, W., & Avicena, R. (2025). Relationship Between Macro Nutrient Intake , Physical Activity , and Stress Levels in Police Officers. 4(1), 53–64.
- Hardinsyah, M., & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. In *Jakarta: penerbit buku kedokteran egc* (Vol. 131).
- Haryono, D. A., Arifin, S., Shinta, H. E., Widodo, T., & Yuliani, N. N. S. (2023). Hubungan obesitas dan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe II pada usia > 40 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Hindu. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(2), 53–60.
- Juliana, T. E., Hartati, Y., Taswin, M., & Abidin, Z. (2022). Consumption of Macronutrients , Body Mass Index , Smoking Status with Physical Fitness at Palembang Police District. 24(1), 16–20. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v24i1.266>
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas*, 53(9), 154–165.

- Kemenkes, R. I. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kohir, D. S., Murhan, A., & Sulastris, S. (2024). Skrining Faktor Risiko Obesitas Usia Produktif. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(2), 97–104.
- Kusumo, M. P. (2020). Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: the journal publishing*.
- Mardikaningsih, R., Sinambela, E. A., Retnowati, E., Darmawan, D., Putra, A. R., Arifin, S., Radjawane, L. E., Issalillah, F., & Khayru, R. K. (2022). Dampak Stres, Lingkungan Kerja dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Pekerja Konstruksi. *Jurnal Penelitian Rumpun Ilmu Teknik*, 1(4), 38–52.
- Mayangsari, R., Efrizal, W., Waluyo, D., Qotimah, Q., Sayuti, S., Rokhamah, R., Setyowati, S., Maesarah, M., Amir, S., & Fatmawati, F. (2022). *Gizi Seimbang*. CV Widina Media Utama.
- Mursal, Affan, I., & Mukidi. (2024). Peranan Polisi Dalam Pembinaan Keamanan dan Ketertiban Masyarakat (Studi Penelitian di Kepolisian Resor Pidie). *Ilmiah Metadata*, 6, 83–95.
- Ramayanti, D., Bakhriansyah, M., Shadiqi, M. A., Al Audhah, N., & Zoelkarnain, I. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Personel Polri di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah. *Jurnal Ners*, 8(2), 1391–1398.
- Resty Muliani, M., & Magdalena. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Gaya Hidup dan Lingkungan dengan Obesitas pada Polisi (Studi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut). *Jurnal Gizi Kesehatan*, 16(1), 23–35.
- Septiawati, D., Indriani, Y., & Zuraida, R. (2021). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 598–604. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.660>
- Sholichah, F., Aqnah, Y. I., & Sari, C. R. (2022). Asupan energi dan zat gizi makro terhadap persen lemak tubuh. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 15–22.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). Buku Ajar Gizi Survey Konsumsi Pangan. In Jakarta. *Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 369).
- Suiraoaka, I. P., Niron, M. F. V. D. P. K., Wulandary, W., Siahaan, G., Septiani, B. D. S., & Nurbayani, R. (2025). *Gizi Cerdas: Ilmu dan Inovasi untuk Hidup Sehat*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Iain Pontianak Press.
- Yulia, & Rahmi, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pada Polisi Lalu Lintas di Kota Padang 2021. 2, 113–118.
- Yunawati, I., Setyawati, N. F., Muharramah, A., Dietisien, Y. E., Puspaningtyas, D. E., Wati, D. A., Puspita, L. M., Prasetyaningrum, Y. I., Nasruddin, N. I., Indriyani, I., & Akhriani, M. (2023). Penilaian Status Gizi. In D. S. Effendy & D. Desmawati (Eds.), *Eureka Media Aksara*. Eureka Media Aksara.