Borneo Nursing Journal (BNJ)
Vol. 4, No. 2, Juli 2022, Hal. x-y P-ISSN: 2685-5054
https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN EFEKTIVITAS PROGRAM PENGENDALIAN BERAT BADAN BERLEBIH PADA ANGGOTA POLDA GORONTALO

Nur Yunita Lasanudin [1], Fadly Syamsuddin [2], Sabirin B. Syukur[3], Pipin Yunus[4]

[1234]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email:
Nuryunitalasanudin29@gmail.com[1], fadlisyamsuddin@umgo.ac.id[2], sabirinsyukur@umgo.ac.id[3], pipinyunus@umgo.ac.id[4]

Abstrak

Berat badan berlebih *(overweight)* merupakan kondisi indeks masa tubuh (IMT) dalam kisaran 23,0-24,9 kg/m^2 yang menjadi masalah kesehatan global dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo. Penelitian menggunakan metode kuantitatif desain penelitian analitik *cross sectional study*. Sampel berjumlah 60 responden menggunakan teknik *purposive sampling*, instrumen penelitian berupa kuisioner pola makan, aktivitas fisik, serta lembar observasi efektivitas program, menggunakan uji *Chi-square.* Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, tingkat pendidikan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih (*pValue* <0,001). Aktivitas fisik nilai OR 35.467 (95% CI : 7.475 – 168.274), tingkat pendidikan Nilai OR 28.778 (95% CI = 6.318 - 131.083). Kesimpulan : ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat pendidikan terhadap efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo.
Kata Kunci : Efektivitas program pengendalian berat badan berlebih, faktor-faktor

Abstract

Overweight is a condition of body mass index (BMI) in the range of 23.0-24.9 kg/m2 which is a global health problem and reduces the quality of life. This study aims to determine the factors related to the effectiveness of the overweight control program in members of the Gorontalo Regional Police. The study used a quantitative method with a cross-sectional analytical research design. The sample consisted of 60 respondents using a purposive sampling technique, the research instrument was a questionnaire on diet, physical activity, and an observation sheet on the effectiveness of the program, using the Chi-square test. The results showed a significant relationship between diet, physical activity, and education level with the effectiveness of the overweight control program (pValue <0.001). Physical activity had an OR value of 35,467 (95% CI: 7,475 - 168,274), and education level had an OR value of 28,778 (95% CI = 6,318 - 131,083). Conclusion: There is a relationship between diet, physical activity, and education level on the effectiveness of the excess weight control program for members of the Gorontalo Regional Police.

Keywords: *Effectiveness of overweight control programs, factors*

1. Pendahuluan

Berat badan berlebih atau *overweight* merupakan kondisi adanya kelebihan berat badan yang hampir mendekati obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kisaran 23,0-24,9 (kg/m^2) atau mempunyai berat badan yang lebih besar dibandingkan berat normal umumnya. Berat badan berlebih dapat menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat dan berdampak buruk terhadap kondisi fisik serta kualitas hidup seseorang (Eliska et al, 2025).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia berusia di atas 18 tahun. Pada tahun 2018, angka obesitas tercatat sebesar 21,8% dan meningkat menjadi 23,4% pada tahun 2023. Pengukuran obesitas dalam survei ini menggunakan indikator indeks massa tubuh (IMT), dengan kriteria obesitas pada orang dewasa ditetapkan pada IMT ≥27,0. Prevalensi obesitas ditemukan lebih tinggi pada kelompok penduduk dengan tingkat pendidikan D3 hingga perguruan tinggi sebesar 29,6%, serta lebih banyak terjadi pada pekerja di sektor formal dengan proporsi mencapai 32,0% (Kemenkes RI, 2024).

Prevalensi berat badan lebih di Provinsi Gorontalo sebesar 83% (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2024). Hasil pengambilan data awal oleh peneliti didapatkan pada tahun 2025 jumlah anggota polisi di Satuan Kerja (Satker) Biddokes POLDA Gorontalo yang *overweight* sebanyak 152 orang dengan persentase sebesar 21%. Prevalensi status gizi (IMT) pada penduduk dewasa umur >18 tahun Provinsi Gorontalo dengan berat badan berlebih 14,87%, obesitas 22,96% (Riskesdas, 2018).

Anggota Kepolisian memiliki tuntutan tugas yang tinggi dengan jam kerja panjang, beban kerja fisik dan mental yang berat, serta pola kerja yang sering tidak teratur. Kondisi ini dapat berkontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik dan perubahan pola makan yang tidak sehat, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan pada anggota kepolisian. Berdasarkan riset, jumlah anggota yang mengalami *overweight* di berbagai satuan kepolisian cukup signifikan, menunjukkan pentingnya intervensi yang efektif untuk mengontrol kondisi ini (Maruanaya & Pratminingsih, 2025).

Program pengendalian berat badan berlebih termasuk dalam pencegahan berat badan meningkat yang dapat dicegah dengan tidak makan berlebihan, yang termasuk dalam ayat QS. Al-A'Raf ayat 31:

يٰبَنِيْٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْٓا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Program pengendalian berat badan berlebih dapat juga berdampak pada kesehatan kerja anggota polisi. Kesehatan kerja adalah suatu kondisi fisik, mental dan sosial seorang pekerja yang tidak hanya bebas dari penyakit namun juga kemampuan pekerja dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan dan pekerjaannya (Handayani et al, 2025).

Pelaksanaan program kesehatan di lingkungan kerja dan dampaknya terhadap kesehatan juga juga dipengaruhi oleh kesiapan anggota untuk berpartisipasi, motivasi individu, ketersediaan fasilitas, serta sistem pengawasan pelaksanaan program itu sendiri. Kesiapan termasuk dalam komponen penting sikap yang membuat seseorang siap merespon atau melakukan pengendalian berat badan berlebih (Feng et al, 2024).

Berbagai faktor-faktor yang akan diuraikan sepeti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat pendidikan merupakan faktor dominan karena hal tersebut menjadi dasar yang menentukan keberhasilan implementasi program pengendalian berat badan berlebih. Perubahan gaya hidup sehari-hari sering ditemukan di kota-kota di Indonesia, misalnya pola makan yang kurang baik seperti tinggi kalori, lemak, dan kolesterol terutama pada makanan siap saji *(fast food)* yang berdampak meningkatnya kejadian berat badan berlebih (obesitas). Kemudian pola aktivitas fisik yang kurang menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan jumlah kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi terjadinya penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh (Wansyaputri et al, 2020).

Tingkat pendidikan seseorang yang tinggi dapat mendorong seseorang mempunyai perilaku hidup yang baik dengan memiliki kebiasaan diet yang sehat dan melakukan aktivitas fisik dan lebih mampu memahami informasi yang diberikan ketika dilakukan pendidikan kesehatan dalam program pengendalian berat badan, sebaliknya seseorang dengan tingkat pendidikan rendah memiliki keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan yang diberikan (Maesaroh et al, 2024). Dalam konteks kesehatan kerja, pekerja dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kontrol kerja yang lebih baik, paparan risiko

fisik yang lebih rendah, serta kemampuan memahami program keselamatan dan kesehatan kerja dan pendidikan yang rendah cenderung kurang pemahamannya terhadap pentingnya pencegahan penyakit akibat kerja (Schulte, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Puspitasari tahun 2018) menyatakan tingkat pendidikan mempengaruhi pengendalian berat badan berlebih. Sementara, dalam penelitian Maharani tahun 2024) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan kerja meliputi faktor internal (usia, jenis kelamin dan kualitas tidur) dan faktor eksternal (masa kerja, postur kerja dan beban kerja fisik).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 09 Januari 2026 terhadap 5 anggota kepolisian di Satker Biddokkes Polda Gorontalo berusia 23-25 tahun dan 47 tahun memiliki berat badan berlebih dengan hasil wawancara 2 dari 5 orang yang berjenis kelamin perempuan melakukan pemantauan setiap sebulan sekali dan 3 orang lainnya berjenis kelamin laki-laki menyatakan sangat jarang memantau berat badannya dengan alasan tidak ingin melihat berat badan dan merasa hal tersebut tidak perlu dipantau. 2 orang menyebutkan mengendalikan berat badan dengan berolahraga rutin dan diet dan setelah diet berat badan dicek kembali, serta 1 orang hanya mengurangi makanan berminyak, sementara 2 orang tidak mengatur makanan yang dikosumsi maupun melakukan aktivitas fisik dan diet. 1 orang yang berpendidikan SMA menyebutkan dirinya kadang melakukan pemantauan berat badannya, 2 orang pendidikannya perguruan tinggi setiap bulan memantau berat badan dan berusaha mengendalikan berat badannya dan 2 orang dengan pendidikan perguruan tinggi jarang melakukan pemantauan dan mengendalikan berat badan dengan mengurangi makanan berminyak.

Hasil wawancara juga menunjukkan 2 orang menyatakan merasa cepat lelah, 1 orang menyatakan sulit melakukan aktivitas secara produktif, 1 orang mengatakan sudah terbiasan tetapi sesak, 3 orang mengatakan ketika melakukan aktivitas kerja yang berlebihan merasa terengah-engah (ngos-ngosan), 2 orang mengatakan nyeri punggung dan 1 orang mengatakan merasa cepat pegal saat duduk maupun berdiri.

Urgensi penelitian ini terletak pada beberapa hal seperti, meningkatnya prevalensi berat badan berlebih pada anggota kepolisian yang berpotensi mengganggu kinerja dan kesiapsiagaan, berdampak langsung terhadap kesehatan kerja yang dapat menurunkan produktivitas dan kualitas pelayanan kepada masyarakat, belum optimalnya evaluasi program pengendalian berat badan sehingga diperlukan analisis foktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, serta dalam kontribusi ilmiah khususnya di bidang kesehatan kerja dan manajemen program kesehatan institusi. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program pengendalian berat badan serta dampak kesehatan kerja anggota, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi yang lebih tepat, efektif, dan berkelanjutan. Sehingga program pengendalian berat badan berlebih penting dilakukan untuk menekan meningkatnya kasus *overweight* yang dapat mencegah obesitas dan dampak kesehatan kerja anggota di Polda Gorontalo yang termasuk dalam anggota kepolisian di suatau daerah dalam melaksanakan program tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan sikap anggota kepolisian di Polda Gorontalo. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Faktor-Faktor yang Berhubungan Efektivitas Program Pengendalian Berat Bedan Berlebih Pada Anggota Polda Gorontalo" dalam bentuk skripsi.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional study* adalah jenis penelitian yang mengumpulkan data pada satu titik waktu untuk menggambarkan karakteristik populasi atau mengeksplorasi hubungan atau pengaruh antara variabel independen dan dependen (Adiputra et al, 2021). Dimana dalam penelitian peneliti mengukur variabel independen (pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat pendidikan) dengan variabel dependen (efektivitas program pengendalian berat badan berlebih).

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

3.1.1 Analisis Univariat

3.1.1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Pada Anggota Polda Gorontalo

Karakteristik Sampel	Jumlah	%
Usia		
20-30	27	45
31-40	17	28,3
41-50	16	26,7
Total	**60**	**100**
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	55	91,7
Perempuan	5	8,3
Total	**60**	**100**
Tingkat Pendidikan		
D3/Sederajat	20	33,3
SMA	40	66,7
Total	**60**	**100**
Satuan Kerja		
Reskrimum	35	58,3
Reskrimsus	25	41,7
Total	**60**	**100**
Berat Badan		
Overweight dengan Resiko	27	45
Obesitas I	33	55
Total	**60**	**100**

Sumber : Data Primer (2026)

Tabel 1 Menunjukkan usia sampel terbanyak berada di rentang usia 20-30 tahun sebanyak 27 responden (45%). Responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55 responden (91,7%). Jumlah responden terbanyak berpendidikan SMA sebanyak 40 responden (66,7%). Menurut satuan kerja sebagian besar responden berasal dari Ditreskrimsus sebanyak 35 responden (58,3%) perbedaan dari jumlah tersebut karena anggota yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden pada saat penelitian dilakukan, akan tetapi kedua satuan kerja tetap terwakili dalam penelitian ini sehingga dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo. Kemudian dari karakteristik berat badan sebagian besar responden dengan obesitas I sebanyak 33 responden(55%).

3.1.1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Berdasarkan hasil analisis univariat, distribusi pola makan pada anggota Polda Gorontalo sebagai salah satu faktor efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Anggota Polda Gorontalo

Pola Makan	Frekuensi	%
Baik	22	36,7
Kurang Baik	38	63,3
Total	60	100%

Sumber : Data Primer (2026)

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik berjumlah 22 responden (36,7%). Sedangkan responden dengan pola makan kurang baik berjumlah 38 responden (63,3%).

3.1.1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil analisis univariat, distribusi aktivitas fisik pada anggota Polda Gorontalo sebagai salah satu faktor efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Anggota Polda Gorontalo

Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
Baik	19	31,7
Kurang Baik	41	68,3
Total	60	100%

Sumber : Data Primer (2026)

3.1.1.4 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil analisis univariat, distribusi tingkat pendidikan pada anggota Polda Gorontalo sebagai salah satu faktor efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Anggota Polda Gorontalo

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
SMA	40	66,7
D3/Sederajat	20	33,3
Total	60	100%

Sumber : Data Primer (2026)

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan SMA 40 responden (66,7%). Sedangkan untuk D3/Sederajat 20 responden (33,3%).

3.1.1.5 Distribusi Responden Berdasarkan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih Di Polda Gorontalo

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih Di Polda Gorontalo

Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih	Frekuensi	%
Efektif	17	28,3
Tidak efektif	43	71,7
Total	60	100%

Sumber : Data Primer (2026)

Tabel 5 menujukan bahwa responden dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih secara efektif 17 responden (28,3%). Sedangkan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih tidak efektif berjumlah 43 responden (71,7%).

3.2.1 Analisis Bavariat

3.2.1.1 Hitungan Faktor Pola Makan dengan Efektivitas Pengendalian Berat Badan Berlebih

Data karakteristik pola makan yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Analisis Pola Makan Menjadi Salah Satu Faktor yang Berhubungan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih Pada Anggota Polda Gorontalo

Pola Makan	Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih				Total		*p*
	Efektif		Tidak Efektif				
	Frekuensi	Total	Frekuensi	Total	Frekuensi	Total	
Baik	17	28,3	5	8,3	22	36,7	<0,001
Kurang Baik	0	0	38	63,3	38	63,3	
Total	17	28,3	43	71,7	60	100	

Sumber : Data Primer (2026)

Dari tabel 1 diketahui 22 responden (36,7%), pola makan baik dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih efektif 17 responden (28,3%), tidak efekif 5 responden (8,3%). Sedangkan 38 responden (63,3%), pola makan kurang baik dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih efektif 0 responden (0%), tidak efektif 38 responden (63,3%). Hasil Analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p* untuk pola makan <0,001 dimana *p Value* <α 0,05 sehingga H_0 ditolak. Artinya bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih.

3.2.1.2 Hubungan Faktor Aktivitas Fisik dengan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih

Tabel 2 Analisis Aktivitas Fisik Menjadi Salah Satu Faktor yang Berhubungan dengan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih Pada Anggota Polda Gorontalo

Aktivitas Fisik	Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih				Total		*p*	OR 95% CI
	Efektif		Tidak Efektif					
	Frek	Total	Frek	Total	Frek	Total		
Baik	14	23,3	5	8,3	19	31,7	<0,001	OR : 35.467 95% CI : 7.475 – 168.274
Kurang Baik	3	5	38	63,3	41	68,3		
Total	17	28,3	43	71,7	60	100		

Sumber : Data Primer (2026)

Dari tabel 2 diketahui 19 responden (31,7%), aktivitas fisik baik dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih efektif 14 responden (23,3%), tidak efektif 5 responden (8,3%). Sedangkan 41 responden (68,3%), aktivitas fisik kurang baik dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih efektif 3 responden (5%), tidak efektif 38 responden (63,3%). Hasil Analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p* untuk aktivitas fisik <0,001 dimana p *Value* <α 0,05 sehingga H_0 ditolak. Artinya bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih. Nilai OR 35.467 (95% CI : 7.475 – 168.274) menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik baik memiliki peluang 35.467 kali lebih besar untuk mencapai efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dibandingkan responden dengan aktivitas fisik kurang baik.

3.2.1.3 Hubungan Faktor Tingkat Pendidikan dengan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih

Tabel 3 Analisis Tingkat Pendidikan Menjadi Salah Satu Faktor yang Berhubungan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih Pada Anggota Polda Gorontalo

Tingkat Pendidikan	Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih				Total		*p*	OR 95% CI
	Efektif		Tidak Efektif					
	Frek	Total	Frek	Total	Frek	Total		
D3/Sederajat	14	23.3	6	10	20	33.3	<0,001	OR = 28.778 95% CI = 6.318 - 131.083
SMA	3	5	37	61.7	40	66.7		
Total	17	28.3	43	71.7	60	100		

Sumber : Data Primer (2026)

Dari tabel 3 diketahui 40 responden (66,7%), tingkat pendidikan SMA dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih efektif 3 responden (5%), tidak efektif 37 responden (61,7%). Sedangkan 20 responden (33,3%), tingkat Pendidikan D3/Sederajat dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih efektif 14 responden (23,3%), tidak efektif 6 responden (10%). Hasil Analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *P* untuk tingkat pendidikan <0,001 dimana *P Value* <α 0,005 sehingga H_0 ditolak. Artinya bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih. Nilai OR 28.778 (95% CI = 6.318 - 131.083) menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan D3/sederajat memiliki peluan 28.778 kali lebih besar untuk mencapai efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dibandingkan dengan responden Pendidikan SMA.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Analisis Univariat

1. Pola Makan

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 4.2, menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik berjumlah 22 responden (36,7%). Sedangkan responden dengan pola makan kurang baik berjumlah 38 responden (63,3%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 63,3% anggota Polda Gorontalo yang mengalami berat badan berlebih masih menerapkan pola makan yang kurang baik. Kondisi menggambarkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak, gula dan kalori serta rendah serat, makanan cepat saji (*fast food*) masih cukup tinggi pada responden. Pola makan yang kurang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya berat badan berlebih dan berhubungan dengan keberhasilan program pengendalian berat badan. Pola makan yang baik menggambarkan suatu pengaturan jumlah makanan dan jenis makan dari berbagai makanan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung karbohidrat, lemak, protein vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan sehari-hari. Makanan yang siembang mengandung protein hewani dan protein nabati, buah dan sayuran yang merupakan kebutuhan gizi yang penting.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut berhubungan dengan faktor kesibukan dalam menjalankan tugas, kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan sehat, kebiasaan mengonsumsi makanan sepat saji serta kuranya kesadaran akan pentingnya penerapan pola makan yang baik. Selain itu tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan responden lebih memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh tanpa memperhatikan kandungan gizinya. dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa Sebagian besar responden masih perlu meningkatkan kualitas pola makan melalui penerapan pola makan baik dan seimbang guna mendukung efektivitas program pengendalian berat badan berlebih di lingkungan Polda Gorontalo.

2. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil analisis univariat tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik baik berjumlah 19 responden (31,7%). Sedangkan responden dengan aktivitas fisik kurang baik berjumlah

41 responden (68,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan berat badan berlebih memiliki aktivitas fisik yang masih kurang karena disebabkan oleh berbagai faktor, seperti padatnya jadwal kerja, kurangnya waktu luang untuk berolahraga secara teratur, serta kelelahan setelah bekerja. Kondisi tersebut yang mengakibatkan kurangnya pengeluaran energi sehingga terjadi penumpukan kalori dalam tubuh yang bisa beresiko menyebabkan peningkatan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsudin F et al tahun 2023, bahwa responden dengan gaya hidupnya tidak baik yang mengalami hipertensi derajat 2 ini karena kurang melakukan aktivitas fisik maupun olahraga, responden banyak yang mengonsumsi makanan berlemak tinggi seperti santan, banyak responden laki-laki yang memilki kebiasaan merokok dan responden banyak yang selalu mengonsumsi kafein. Menurut peneliti gaya hidup yang tidak baik yaitu aktivitas fisik yang kurang, pola makan yang tidak baik, adanya kebiasaan merokok dan mengonsumsi kafein yang berlebihan dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi pada lansia sehingga apabila faktor-faktor risiko ini tidak dihindari dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berasumsi responden dengan aktivitas fisik kurang baik disebabkan oleh tuntutan pekerjaan dan kesibukan dalam menjalankan tugas kepolisian yang menyebabkan waktu untuk berolahraga menjadi terbatas. Selain itu, kelelahan fisik setelah bekerja serta kurangnya kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat aktivitas fisik pada responden. Peneliti juga berasumsi bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat proses pengendalian berat badan. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik secara teratur perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa Sebagian besar responden masih memiliki aktivitas fisik yang kurang baik. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan motivasi untuk melakkukan aktivitas fisik secara rutin guna mendukung keberhasilan program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo.

3. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan SMA 40 responden (66,7%). Sedangkan untuk D3/Sederajat 20 responden (33,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pendidikan SMA. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan kesehatan termasuk didalamnya tentang pola makan dan aktivitas fisik dan pengendalian berat badan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, umumnya semakin baik kempuan dalam memahami informasi kesehatan sehingga dapat mendukung pengambilan keputusan yang tepat terkait dengan pola hidup sehat. Akan tetapi, tingkat pendidikan yang lebih tinggi tidak selalu menjamin seseorang memiliki perilaku kesehatan yang baik. Penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik yang teratur, serta kepatuhan terhadap program kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti motivasi individu, lingkungan, pengalaman, dan tuntutan pekerjaan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Elya Sugianti et al. dalam penelitiannya menemukan hasil analisis hubungan negatif antara pendidikan dan kejadian obesitas sentral. Hasil analisis sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan yang rendah berhubungan dengan peningkatan kejadian obesitas sentral. Pendidikan mempengaruhi pola pikir dan tingkat kepercayaan seseorang. Pendidikan yang rendah berhubungan nyata dengan peningkatan kejadian obesitas sentral. Namun seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang obesitas, masih saja melakukan perilaku yang tidak sehat seperti gaya hidup sedentary dan makan dalam jumlah yang berlebihan ketika mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berasumsi responden dengan tingkat pendidikan SMA disebabkan oleh karakteristik keanggotaan di Polda Gorontalo yang sebagian besar direkrut dengan latar belakang pendidikan menengah atas. Tingkat pendidikan tersebut dinilai cukup untuk memahami informasi yang berkaitan dengan kesehatan dan program pengendalian berat badan apabila diberikan edukasi yang tepat dan berkelanjutan. Peneliti juga berasumsi bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan responden dalam menerima dan memahami informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, serta mengikuti program pengendalian berat badan berlebih. Namun,

keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh tingkat pendidikan, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, kesadaran individu, dukungan lingkungan, dan konsistensi dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA. Kondisi ini dapat menjadi pertimbangan dalam penyusunan strategi edukasi dan sosialisasi program pengendalian berat badan berlebih agar materi yang diberikan dapat dipahami dan diterapkan dengan baik oleh seluruh anggota.

4. Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 4.5 menujukan bahwa responden dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih secara efektif 17 responden (28,3%). Sedangkan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih tidak efektif berjumlah 43 responden (71,7%).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai atau mengalami efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dalam kategori tidak efektif. Hasil ini menggambarkan bahwa tujuan program dalam membantu mengendalikan atau menurunkan berat badan belum bisa tercapai secara optimal pada sebagian besar responden yang menjadi responden penelitian. Efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kepatuhan terhadap pola makan yang baik, keteraturan melakukan aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, motivasi individu serta dukungan lingkungan dalam menjalankan program. Apabila faktor-faktor tersebut tidak diterapkan secara konsisten, maka keberhasilan program dalam mencapai target pengendalian berat badan dapat menjadi kurang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh dr. Susy et al tahun 2022, peserta memiliki IMT >27, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan pola hidup sedentary dan frekuensi serta intensitas Latihan fisik yang dianjurkan pada kehidupan sehari-hari serta pemantauan berat badan untuk mencegah berat badan berlebih.

Berdasarkan hasil penetian yang dilakukan, peneliti berasumsi responden yang berada pada kategori efektivitas program pengendalian berat badan berlebih tidak efektif disebabkan oleh rendahnya kepatuhan responden dalam menerapkan pola hidup sehat, khususnya dalam menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, kesibukan pekerjaan, kurangnya motivasi, serta keterbatasan waktu untuk mengikuti program secara optimal turut memengaruhi keberhasilan program pengendalian berat badan berlebih ini.

Peneliti juga berasumsi bahwa keberhasilan program ini tidak hanya ditentukan oleh pelaksanaan program, tetapi juga oleh komitmen dan partisipasi aktif dari setiap anggota dalam menerapkan perubahan perilaku kesehatan berkelanjutan. Oleh karena itu masih diperlukan evaluasi dan penguatan program agar pelaksanaanya dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam mengendalikan berat badan berlebih pada aggota Polda Gorontalo.

3.2.2 Analisis Bavariat

1. Hubungan Faktor Pola Makan dengan Efektivitas Pengendalian Berat Badan Berlebih

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.6, diketahui bahwa dari 60 responden terdapat 22 responden (36,7%) yang memiliki pola makan baik. Dari jumlah tersebut, sebanyak 17 responden (28,3%) menunjukkan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih yang efektif, sedangkan 5 responden (8,3%) menunjukkan program yang tidak efektif. Sementara itu, dari 38 responden (63,3%) yang memiliki pola makan kurang baik, tidak terdapat responden yang menunjukkan efektivitas program yang efektif (0%), dan seluruhnya sebanyak 38 responden (63,3%) menunjukkan program yang tidak efektif. Dari hasil analisis data menggunakan *uji Chi-Square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo tahun 2026, dengan nilai *p Value* <0,001 dimana p *Value* <α 0,05 sehingga H_0 ditolak. Artinya bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih

Pola makan dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan, meliputi kebiasaan membatasi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, mengontrol asupan kalori, mengatur jadwal makan, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, memenuhi kebutuhan minum air putih minimal 8 gelas dalam sehari, membaca label gizi makanan, menghindari minuman manis, menjaga porsi makan, serta menerapkan pola makan sehat secara konsisten. Responden yang memperoleh hasil ukur 26-40 pada pernyataan dalam kuisioner tersebut dikategorikan memiliki pola makan baik, sedangkan responden dengan hasil ukur <25 dikategorikan memiliki pola makan kurang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik cenderung memiliki efektivitas program pengendalian berat badan yang lebih baik dibandingkan responden dengan pola makan kurang baik. Hal ini terlihat dari sebagian besar responden yang memiliki pola makan baik berhasil mencapai efektivitas program pengendalian berat badan berlebih. Sebaliknya, seluruh responden yang memiliki pola makan kurang baik berada pada kategori program yang tidak efektif.

Sebaliknya, responden yang tidak menerapkan pola makan yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai target pengendalian berat badan. Asupan energi yang berlebihan, konsumsi makanan tinggi kalori, serta kurangnya pengendalian terhadap pola makan dapat menyebabkan berat badan tetap meningkat meskipun telah mengikuti program pengendalian berat badan. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa pola makan merupakan faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo. Semakin baik penerapan pola makan sehat yang dilakukan anggota, maka semakin besar peluang keberhasilan program pengendalian berat badan berlebih yang dijalankan. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan mengenai penerapan pola makan baik agar efektivitas program pengendalian berat badan dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti berasumsi bahwa pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo. Responden yang menerapkan pola makan sehat, seperti membatasi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, menghindari minuman manis, menjaga porsi makan, serta menerapkan pola makan sehat secara konsisten, cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mencapai keberhasilan program pengendalian berat badan.

Sebaliknya, responden yang memiliki pola makan kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan berat badan karena asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan. hal ini menyebabkan penurunan berat badan menjadi lebih sulit dicapai meskipun responden telah mengikuti program pengendalian berat badan.

2. Hubungan Faktor Aktivitas Fisik dengan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.7 diketahui bahwa dari 60 responden, terdapat 19 responden (31,7%) yang memiliki aktivitas fisik baik. Dari jumlah tersebut, sebanyak 14 responden (23,3%) memiliki efektivitas program pengendalian berat badan berlebih yang efektif, sedangkan 5 responden (8,3%) memiliki efektivitas program yang tidak efektif. Sementara itu, dari 41 responden (68,3%) yang memiliki aktivitas fisik kurang baik, sebanyak 3 responden (5%) memiliki efektivitas program yang efektif dan 38 responden (63,3%) memiliki efektivitas program yang tidak efektif. Dari hasil analisis dengan menggunakan *uji Chi-Square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo tahun 2026, dengan nilai *p Value* <0,001 dimana *p Value* <α 0,05 sehingga H_0 ditolak. Artinya bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih. Nilai OR 35.467 (95% CI : 7.475 – 168.274) menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik baik memiliki peluang 35.467 kali lebih besar untuk mencapai efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dibandingkan responden dengan aktivitas fisik kurang baik.

Aktivitas fisik dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan yang menggambarkan sikap dan perilaku responden terhadap aktivitas fisik dan olahraga. Pernyataan tersebut meliputi kesediaan meluangkan waktu untuk berolahraga, keyakinan mengenai manfaat olahraga terhadap

kesehatan, kebiasaan melakukan olahraga secara teratur, kesediaan memeriksakan kondisi kesehatan, persepsi terhadap olahraga ringan maupun berat, hambatan dalam berolahraga seperti rasa malas, pusing, atau pegal setelah berolahraga, serta kesadaran akan pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik baik cenderung lebih berhasil dalam menjalankan program pengendalian berat badan dibandingkan responden yang memiliki aktivitas fisik kurang baik. Sebagian besar responden yang aktif berolahraga dan memiliki kesadaran yang baik mengenai pentingnya aktivitas fisik berhasil mencapai efektivitas program pengendalian berat badan. Sebaliknya, responden dengan aktivitas fisik kurang baik lebih banyak ditemukan pada kelompok yang program pengendalian berat badannya tidak efektif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan anggota, maka semakin besar peluang keberhasilan program pengendalian berat badan berlebih yang dijalankan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan motivasi dan kesadaran anggota dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari keberhasilan program pengendalian berat badan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Alfarisi et al tahun 2022. Tentang Hubungan pola aktivitas dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan bermakna antara pola aktivitas dengan kejadian obesitas dengan nilai *(P-Value 0,000)* dan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Malahayati dengan nilai *p* sebesar *(P-Value 0,000)*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo. Anggota yang secara rutin meluangkan waktu untuk berolahraga, memiliki kesadaran akan manfaat olahraga bagi kesehatan, serta berupaya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari cenderung lebih berhasil dalam mengendalikan berat badan dibandingkan anggota yang kurang aktif secara fisik. Peneliti juga berasumsi bahwa masih rendahnya aktivitas fisik pada sebagian anggota dapat dipengaruhi oleh kesibukan pekerjaan, kelelahan setelah bertugas, kurangnya motivasi untuk berolahraga, serta adanya keluhan fisik seperti pusing atau pegal setelah melakukan aktivitas olahraga. Kondisi tersebut menyebabkan anggota tidak dapat melakukan aktivitas fisik secara optimal sehingga efektivitas program pengendalian berat badan menjadi kurang maksimal.

3. Hubungan Faktor Tingkat Pendidikan dengan Efektivitas Program Pengendalian Berat Badan Berlebih

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.8 diketahui bahwa dari 60 responden, terdapat 40 responden (66,7%) yang memiliki tingkat pendidikan SMA. Dari jumlah tersebut, sebanyak 3 responden (5%) memiliki efektivitas program pengendalian berat badan berlebih yang efektif, sedangkan 37 responden (61,7%) memiliki efektivitas program yang tidak efektif. Sementara itu, terdapat 20 responden (33,3%) yang memiliki tingkat pendidikan D3/sederajat. Dari jumlah tersebut, sebanyak 14 responden (23,3%) memiliki efektivitas program pengendalian berat badan berlebih yang efektif dan 6 responden (10%) memiliki efektivitas program yang tidak efektif. Dari hasil analisa data menggunakan uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p Value* <0,001 dimana *p Value* <α 0,05 sehingga H_0 ditolak. Artinya bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih. Nilai OR 28.778 (95% CI = 6.318 - 131.083) menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan D3/sederajat memiliki peluanG 28.778 kali lebih besar untuk mencapai efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dibandingkan dengan responden Pendidikan SMA.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan D3/sederajat memiliki efektivitas program pengendalian berat badan yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan tingkat pendidikan SMA. Sebaliknya, sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA berada pada kategori program yang tidak efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam memahami, menerima, dan menerapkan informasi terkait kesehatan, khususnya mengenai pengendalian berat badan.

Berdasarkan teori, tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memperoleh informasi kesehatan, memahami manfaat perilaku hidup sehat, serta menerapkan

pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengambil keputusan terkait kesehatan, termasuk dalam mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan mematuhi program pengendalian berat badan yang telah ditetapkan. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin memiliki keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan secara keseluruhan sehingga penerapan perilaku hidup sehat menjadi kurang optimal. hal ini dapat memengaruhi keberhasilan program pengendalian berat badan yang dijalankan.

Tingkat pendidikan merupakan salah satu dari faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pengendalian berat badan berlebih. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi, aktivitas fisik, serta risiko kesehatan akibat obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Islam dan Sim tahun 2021 menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan yang lebih tinggi memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan sehat dan makanan tidak sehat lebih sedikit dibandingkan individu dengan pendidikan rendah. hal ini dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas maupun berat badan berlebih.

Namun, terdapat penelitian lain Rahani et al tentang gambaran kejadian obesitas dan faktor-faktor yang memengaruhi pada usia diatas 40 tahun di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta Tahun 2016, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan kejadian obesitas (*P-value 0,352*). Dalam penelitian ini, seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang obesitas, masih saja melakukan perilaku yang tidak sehat seperti gaya hidup *sedentary* dan makan dalam jumlah yang berlebihan ketika mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo. Anggota dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal, menerapkan pola makan sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya menjaga kesehatan. Peneliti juga berasumsi bahwa responden dengan pendidikan D3/sederajat lebih mudah menerima dan memahami informasi kesehatan yang diberikan melalui program pengendalian berat badan dibandingkan responden dengan pendidikan SMA. Kemampuan dalam mengakses, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan tersebut memungkinkan mereka untuk lebih patuh dalam menjalankan program yang telah ditetapkan.

Selain itu, tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat memengaruhi pola pikir seseorang dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya lebih kritis dalam memilih gaya hidup sehat dan lebih sadar akan risiko kesehatan yang dapat timbul akibat berat badan berlebih. Namun demikian, peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan efektivitas program pengendalian berat badan. Faktor lain seperti motivasi individu, pola makan, aktivitas fisik, dukungan lingkungan, dan komitmen dalam menjalankan program juga berkontribusi terhadap keberhasilan pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Polda Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa :

a. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, responden yang mengalami kenaikan berat badan berlebih, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 38 responden (63,3%), aktivitas fisik kurang baik sebanyak 41 responden (68,3%), dan tingkat pendidikan SMA sebanyak 40 responden (66,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota dengan berat badan berlebih masih memiliki perilaku kesehatan yang kurang optimal, khususnya dalam penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur. Selain itu, karakteristik pendidikan responden yang didominasi oleh lulusan SMA perlu menjadi pertimbangan dalam penyusunan edukasi kesehatan agar program pengendalian berat badan berlebih dapat dipahami dan diterapkan secara lebih efektif oleh seluruh anggota Polda Gorontalo.
b. Efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo Tahun 2026 dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat pendidikan. Ketiga faktor tersebut memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan efektivitas program, di mana anggota

yang memiliki pola makan baik, aktivitas fisik baik, serta tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih berhasil dalam mencapai efektivitas program pengendalian berat badan berlebih. Dengan demikian, semakin baik pola makan, semakin tinggi aktivitas fisik, dan semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin besar peluang keberhasilan program pengendalian berat badan berlebih yang dijalankan.

c. Hasil *Uji Chi-Square* menunjukkan bahwa pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo dengan nilai *P-Value <0,001*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan, aktivitas fisik, dan semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin efektif program pengendalian berat badan berlebih di jalankan.

5. Daftar Pustaka

Adiputra et al. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.

Aji et al. 2022. Promosi dan Pendidikan Kesehatan Di Masyarakat. Global Eksekutif Teknologi.

Alfarisi et al. 2022. Hubungan Pola Aktivitas dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas. Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

Amin et al. 2017. Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting dari Citra dengan Deteksi Tepi Canny. Jurnal Ilmiah Matematika.

Ariga S. 2022. Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat, Berkualitas di Lingkungan Rumah. Sekolah Tinggi Agama Islam Swasta. Aceh Tenggara.

Ariyanto et al. 2024. Edukasi Manajemen Pengendalian Obesitas Pada Remaja. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK).

Arofah. 2021. *Media Berwawasan Gender*. Qiara Media.

Ashar et al. 2021. Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Belawan Sicanang. Merdeka Kreasi.

Avelina et al. 2021. Monograf Pengaruh Terapi Life Review Terhadap Depresi Lansia. NEM.

Basri et al. 2025. Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Melalui Pengukuran Kebugaran Jasmani Bagi Pegawai Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar. *Media Implementasi Riset Kesehatan*.

Deswita. 2023. Penatalaksanaan Keperawatan Obesitas Pada Remaja. Indramayu.

Dewi, N. F. 2020. Identifikasi Risiko Ergonomi dengan Metode Nordic Body Map Terhadap Perawat Poli RS X. Jurnal Sosial Humaniora Terapan.

Dewi K. 2021. Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus Di Desa Baler Bale Agung, Kecamatan Negara, Kabupaten Jembrana. Skripsi Program Studi DIII Keperawatan.

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. 2024. Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2024. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo.

Eli et al. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Tenaga Kependidikan Di Universitas Muslim Indonesia. Jurnal Mahasiswa Kedokteran. Fakumi Medical Journal. Vol 2 No.12.

Eliska et al. 2025 . Gizi Kesehatan Masyarakat. CV Merdeka Kreasi Group.

Elya Sugianti et al. 2009. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Di DKI Jakarta. Jakarta

Handayani et al. 2025. Buku Ajar Keperawatan Kesalamatan Pasien dan Kesehatan Kerja. Mahakarya Citra Utama.

Hizkia et al. 2024. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Tentang Diabetes Melitus Di Dusun VIII Delitua Barat Tahun 2024. Jurnal Cakrawala Ilmiah.

Hulu et al. 2020. Promosi Kesehatan Masyarakat. Yayasan Kita Menulis.

Jarji M, et al. 2025. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMPN 2 Ratolindo. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara, Indonesia. Vol 2, No 1.

Kartini et al. 2023. Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Eureka Media Aksara.

Kemenkes RI. 2024. *S*urvei Kesehatan Indonesia (SKI). Kemenkes BKPK.

Kementerian Kesehatan RI. (2025). Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa.

Lontoh S et al. 2022. Pentingnya Pengaturan Berat Badan pada Dewasa Muda Melalui Edukasi Latihan Olahraga. Universitas Tarumanagara.

Limas et al. 2024. Skrining Antropometri Pada Pria dan Wanita Usia Produktif dalam Rangka Pencegahan Obesitas Di Kalam Kudus II, Kelurahan Duri Kosambi, Jakarta. Jurnal Serina Abdimas.

Meliala et al. 2023. Buku Ajar Kriminologi Forensik : Forensik sebagai Studi Kriminologi dan Pelibatan Disiplin Lain dalam Pengungkapan Kejahatan. Salemba Humanika.

Miko & Pratiwi. 2017. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh *(Relationship to eating pattern and physical activity with obesity in Health Polytechnic students Ministry of Health in Aceh).* Kampus Terpadu Poltekes Kemenkes Aceh RI Aceh Lampeneurut, Aceh Besar.

Nusasenjaya, R. 2024. Perspektif Kesehatan Kerja Pada Pekerja Obesitas Terhadap Pengaruh Produktivitas Kerja. Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Pakpahan et al. 2021. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.

Pratiwi L. 2023. Memahami Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Wanita Pekerja Kantoran dengan Pendekatan Teori *Health Belief Model.* Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta Indonesia.

Putri dan Rachman. 2023. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Rahani et al. 2016. Gambaran Kejadian Obestias dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pada Usia di Atas 40 Tahun di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta. Universitas Kristen Krida Wacana.

Rahmawati & Inayah. 2024. Hubungan Aktivitas Fisik, Jenis Kelamin dan Umur Terhadap Obesitas Pada Pekerja Di Perusahaan Pembangkit Listrik. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia.

Schulte. 2019. *Occupational safety and health, education, and worker well-being. Journal of Public Health.*

Sebayang. 2012. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa Di Universitas Indonesia. depok.

Universitas Indonesia. Skripsi

Setiawan. 2021. Dasar-Dasar Pendidikan Kajian Teoritis untuk Mahasiswa PGSD. CV Pena Persada.

Sukarelawati. 2019. Komunikasi Interpersonal Membentuk Sikap Remaja. IPB Press.

Syaifuddin et al. 2023. Memahami Faktor Penentu dalam Meningkatkan Kepuasan Kerja dan Kinerja Karyawan. Penerbit Adab.

Syamsuddin F et al. 2023. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Wahyuni. 2022. Pelayanan Keluarga Berencana. Unisma Press.

Wardani et al. 2022. Teori dan Praktik Keterampilan Dasar Kebidanan. Rena Cipta Mandiri.

Yunita. 2025. Perilaku Kesehatan & Promosi Kesehatan. Universitas Indonesia.