

ABSTRAK

Overweight dan obesitas telah menjadi permasalahan global yang jumlahnya semakin meningkat baik di negara maju maupun di negara berkembang. Masalah *overweight* dan obesitas dapat diketahui melalui status gizi berdasarkan perhitungan indeks masa tubuh (IMT). Faktor yang mempengaruhi IMT adalah usia, genetik, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik dan durasi tidur. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan durasi tidur dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada pegawai kantor. Metode penelitian ini menggunakan *systematic literature review*. Terdapat 8 artikel penelitian *cross sectional* yang dipublikasikan dari *Google Scholar* dan *Pubmed* dengan total responden sebesar 60.098. Durasi tidur responden tergolong cukup (5-7 jam). Aktivitas fisik responden tergolong rendah. Mayoritas IMT responden tergolong *overweight* atau obesitas. Analisis data secara deskriptif yang telah dilakukan menunjukkan bahwa durasi tidur berhubungan negatif secara signifikan dengan IMT pada pegawai kantor ($p\text{-value} < 0.05$). Aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan IMT pada pegawai kantor. Namun terdapat 3 studi yang menjelaskan faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap IMT yaitu usia, tingkat pendapatan dan sektor pekerjaan ($p\text{-value} < 0.05$). Dari hasil penelitian ini, disarankan pegawai kantor dapat lebih memperhatikan durasi tidur untuk menghindari peningkatan IMT (*overweight* atau obesitas).

Kata kunci : durasi tidur, aktivitas fisik, indeks masa tubuh, karyawan kantor, obesitas.