

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kondisi imbang yang diperoleh melalui asupan zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan yang diperlukan tubuh bagi proses fungsionalnya secara normal dapat disebut dengan (*nutritional status*) atau status gizi (Kemenkes RI, 2017). Status gizi terbagi 3 kelompok yaitu status gizi normal, kurang dan berlebih (Hardiansyah & Syampurma, 2017). Status gizi berlebih (*overweight*) dan obesitas menggambarkan kondisi abnormal karena adanya peningkatan akumulasi lemak tubuh, pada umumnya akan ditimbun di jaringan subkutan dan sekitar organ. Peningkatan lemak tubuh secara berlebih dapat berakibat pada gangguan kesehatan (WHO, 2020).

Status gizi berlebih (*overweight*) dan obesitas sebagai unsur ancaman Penyakit Tidak Menular (PTM) contohnya diabetes melitus dan hipertensi (Widiantini & Tafal, 2014). Penumpukan massa lemak pada tubuh berdampak pada meningkatnya pelepasan asam lemak bebas (*free fatty acid/FFA*) serta mengakibatkan terhambatnya fungsi kerja insulin, sehingga terjadi ketidakberhasilan dalam penyerapan glukosa ke dalam sel dan meningkatkan kadar gula darah, selain itu, kadar insulin yang dihasilkan sel pancreas menjadi tidak mampu menyeimbangkan dengan kalori asupan tinggi, sehingga meningkatkan kadar gula darah. Timbulnya diabetes melitus sebagian besar disertai dengan penyakit hipertensi, hal ini dikarenakan memiliki keterlibatan dalam kompleksitas pada penderita diabetes melitus (Sugaritma *et al.*, 2015).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018), penduduk usia >18 tahun yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas terjadi penambahan dari tahun 2007 hingga 2018. Ditahun 2007 penduduk usia >18 tahun yang mengalami berat badan berlebih (*overweight*) terdapat 8,6% dan meningkat pada tahun 2013 sebesar 11,5% dan terus berlanjut hingga 13,6% pada tahun 2018. Begitupun penduduk usia >18 tahun yang mengalami obesitas, ditahun 2007 berjumlah 10,5%

dan meningkat pada tahun 2013 berjumlah 14,8% dan berlanjut hingga tahun 2018 dengan prevalensi 21,8% (Kemenkes RI, 2018).

Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta menduduki urutan ketiga tertinggi secara nasional provinsi yang mengalami kelebihan berat badan dikelompok usia dewasa >18 tahun dengan prevalensi 34,67% (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2018, menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018) provinsi Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta mengalami peningkatan lebih dari rerata nasional untuk prevalensi obesitas dengan kelompok usia dewasa >18 tahun. Selain itu, DKI Jakarta juga berada pada posisi kedua pada provinsi (setelah Sulawesi Utara) sebagai daerah penderita obesitas terbesar 28,73% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini berbeda dibandingkan dengan provinsi disekitar DKI Jakarta yaitu provinsi Jawa Barat dan provinsi Banten dengan prevalensi obesitas di kelompok usia dewasa >18 tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013) provinsi Jawa Barat dan Provinsi Banten memiliki prevalensi berturut-turut 26,94% dan 24,82% dan mengalami penurunan di tahun 2018 sebesar 22,47% dan 21,17%. (Kemenkes RI, 2018).

Seorang mengalami obesitas apabila pada pria persen lemak yang ada di dalam tubuhnya sudah melebihi 25% dari berat badan total, wanita apabila sudah melebihi 30% dari berat badan total (Safiti, 2020). Selain itu, seseorang dapat obesitas jika memiliki Indeks Massa Tubuh dengan *cut off point* menurut WHO adalah  $30\text{kg}/\text{m}^2$  pada wilayah Asia, menggunakan *cut off point*  $25\text{ kg}/\text{m}^2$ , dan Indonesia digunakan *cut off point*  $27\text{ kg}/\text{m}^2$  (Endang et al., 2010). Pola makan tidak seimbang yakni tingginya lemak pada makanan yang dikonsumsi serta rendahnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan proporsi obesitas (Hariawan & Pefrianti, 2020).

Obesitas disebabkan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab obesitas diantaranya genetik, usia, jenis kelamin, kondisi fisik serta penyakit infeksi (Setiawati et al., 2019). Sedangkan untuk faktor eksternal penyebab obesitas meliputi faktor dari keinginan makan berlebih, melakukan pola makan belum tepat, mengonsumsi makanan tinggi akan lemak secara berlebih, kurangnya melakukan aktivitas fisik dan lingkungan kurang mendukung (Sugiyanto & Alhusna, 2017).

Tingginya asupan kalori, lemak serta kolestrol pada pola makan terlebih *fast food* serta makanan instan yang dikemas lainnya, memberikan pengaruh terhadap meningkatnya kondisi obesitas. Hal ini dikarenakan, konsumsi energi yang dikonsumsi secara besar dibandingkan oleh yang dikeluarkan akan disimpan didalam tubuh dalam bentuk jaringan lemak (Sugiyanto & Alhusna, 2017). Penelitian yang dilakukan terhadap staff Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Yogyakarta membuktikan adanya korelasi kebiasaan mengkonsumsi lemak terhadap keadaan obesitas. Kondisi ini dipengaruhi kebiasaan responden yang sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gorengan. Apabila melakukan pola konsumsi tinggi lemak secara berulang, maka akan berisiko pada kesehatan, karena apabila cadangan energi dan lemak pada jaringan adiposa tidak dibakar atau dipergunakan maka akan meningkatkan hormon *leptin* (Sugiyanto & Alhusna, 2017). Berlebihnya sel lemak didalam tubuh membuat hormon *leptin* menjadi tidak mampu menjalankan sebagaimana fungsinya dengan baik, resistensi *leptin* akan menimbulkan rasa “kelaparan” yang memiliki arti sebagai makanan yang dikonsumsi akan memberikan kesan rasa lapar oleh otak dan memberikan sinyal secara menerus untuk meningkatkan nafsu makan (Pakpahan, 2019). Oleh sebab itu, hal tersebut berpengaruh terhadap pengaturan keseimbangan energi didalam tubuh dan menyebabkan obesitas (Sugiyanto & Alhusna, 2017).

Menurut penelitian Sari & Amaliah (2014) permasalahan gizi berlebih (*overweight*) atau obesitas terjadi didaerah perkotaan dibandingkan dipedesaan dengan kelompok pekerjaan sebagai PNS/pegawai/TNI/polri serta pada status Pendidikan tinggi. Tingginya kejadian status gizi berlebih (*overweight*) dan obesitas pada pegawai dipengaruhi karena pegawai memiliki kecenderungan melakukan aktivitas fisik rendah. Hal ini dikarenakan pada umumnya pekerja kantor ataupun pegawai menghabiskan sebagian besar waktunya didalam ruangan (Wulandari *et al.*, 2019). Selain itu, aktivitas yang dilakukan para pegawai cenderung pasif, dalam hal ini, yang dimaksud dengan pasif adalah aktivitas yang cenderung menetap, tidak banyak bergerak, serta cenderung ringan dan tidak mengeluarkan banyak energi (Adhitya, 2016).

Dalam penggunaan cadangan lemak tubuh, aktivitas fisik mempunyai peran penting, apabila melakukan banyak kegiatan yang memerlukan fisik, sehingga energi keluar dari tubuh makin besar pula. Kurang dalam melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab dari ketidakseimbangan dari pengeluaran energi (Yuniarti & Amanah, 2019). Apabila tidak menyeimbangkan asupan yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan dengan latihan fisik atau kurang melakukan aktivitas fisik, maka berisiko mengalami berat badan berlebih (Wulandari *et al.*, 2019). Penelitian terhadap Pegawai Negeri Sipil (PNS) di sekretariat jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, membuktikan jika adanya korelasi dari aktifitas fisik terhadap kondisi obesitas, karena s dalam berkerja tidak banyak energi yang di keluarkan. Keadaan ini berbeda pada seseorang yang bekerja menggunakan otot ataupun melakukan aktivitas yang cukup banyak (Widiantini & Tafal, 2014).

Keseimbangan antara asupan yang dikonsumsi dengan pengeluaran zat gizi seseorang juga dapat digambarkan melalui parameter persen lemak tubuh. Adanya kandungan gizi yang berlebih dalam tubuh kemudian disimpan dalam bentuk cadangan lemak terjadi diakibatkan karna asupan konsumsi yang berlebih (Sukianto *et al.*, 2020). Cadangan lemak ini disebut lemak non esensial, hal ini dapat dihubungkan dengan faktor risiko obesitas dan Penyakit Tidak Menular (PTM) (Fahimah, 2016). Penelitian Sukianto *et al.*, tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara persentase lemak dalam tubuh dan status status atau kondisi gizi para *staff* UPN (Universitas Pembangunan Nasional) Jakarta. Hal tersebut dikarenakan besaran atau persentase lemak tubuh dapat dijadikan sebagai paramater yang dinilai cukup untuk memberikan gambaran dari status/kondisi gizi, karena didasarkan dari keadaan responen yang memiliki persentase lemak tubuh lebih mampu dideteksi mempunyai kondisi/status gizi kategori normal. Hal tersebut dapat ditemukan dalam diri seorang atlit ataupun orang dengan penggunaan atau latihan fisik berintensitas besar.

Status gizi berlebih (*overweight*) dan obesitas mampu menurunkan produktivitas kerja pegawai, karena berkaitan dengan kesehatan serta daya tahan tubuh. Pegawai dengan status gizi baik akan memiliki kapasitas kerja serta daya tahan tubuh yang baik (Farikha & Ardyanto, 2017). Oleh sebab itu, pegawai sehat

akan lebih produktif menjalankan pekerjaannya dibanding dengan pegawai tidak sehat (Sukianto et al., 2020).

Berdasarkan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) sebagai riset awal yang dilaksanakan tanggal 14 September 2020 terhadap 35 orang pegawai Kemdikbud memperlihatkan bahwa 68,5% diantaranya obesitas. Maka dari itu, didasarkan dari paparan sebelumnya memicu ketertarikan dalam diri peneliti melakukan penelitian guna mengetahui korelasi yang terjadi antara rutinitas mengkonsumsi lemak, kegiatan yang memerlukan fisik serta persen lemak tubuh dengan status gizi pada *staff* di Kemdikbud tahun 2020.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Status atau tingkat gizi berlebih (*overweight*) serta obesitas merupakan salah satu unsur yang memicu Penyakit Tidak Menular (PTM) serta menambah nilai morbiditas serta mortalitas di Indonesia. Didasarkan dari dokumen dan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan jika adanya peningkatan dari tahun ke tahun mengenai kejadian obesitas yang terjadi pada usia >18 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa kasus status gizi berlebih bertambah menjadi 13,6% (ditahun 2013 sebesar 11,5%) sedangkan untuk kasus obesitas menjadi 21,8% (ditahun 2013 sebesar 14,8%). Beberapa Faktor terkait kejadian status gizi lebih (*overweight*) dan obesitas yakni kebiasaan konsumsi lemak, kegiatan yang memerlukan fisik serta tingkat atau persentase lemak tubuh.

Riset dilaksanakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta karena berdasarkan studi pendahuluan dengan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) banyak pegawai mengalami obesitas. Selain itu, keadaan tersebut dipicu dengan seringnya mengkonsumsi makanan berkalori tinggi, serta kandungan lemak & kolestrol, ditambah dengan kurangnya aktivitas gerak dalam keseharian (*sedentary*) seperti aktivitas pekerjaan dilaksanakan dengan duduk didalam ruangan menjadi dugaan unsur pemicu yang mempengaruhi. Maka dari keadaan tersebut, muncul ketertarikan peneliti guna melakukan analisis perihal unsur atau faktor yang menjadi pengaruh atas status atau tingkat gizi dikhususkan pada status gizi lebih (*overweigh*) dan obesitas di Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta. Dalam hal ini, unsur atau faktor yang memunculkan ketertarikan peneliti

untuk melaksanakan riset adalah kebiasaan konsumsi lemak, kegiatan yang membutuhkan fisik serta tingkat atau persentase lemak tubuh, dan selanjutnya dilakukan analisis apakah terdapat korelasi dengan status gizi pada pegawai di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta tahun 2020.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Menemukan adanya korelasi kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik, serta persen atau tingkat lemak tubuh dengan status gizi pada pegawai di Kemdikbud tahun 2020.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Memahami representasi ciri khas pada pegawai di Kemdikbud tahun 2020 (usia, jenis kelamin, status pernikahan, serta tingkat pendidikan)
- b. Mengetahui gambaran tingkat kebiasaan konsumsi lemak pada pegawai di Kemdikbud tahun 2020.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada pegawai di Kemdikbud tahun 2020.
- d. Mengetahui gambaran persen lemak tubuh pada pegawai di Kemdikbud tahun 2020.
- e. Mengetahui gambaran status gizi pegawai di Kemdikbud tahun 2020.
- f. Melakukan analisis korelasi rutinitas konsumsi lemak atas status gizi pada pegawai di Kemdikbud tahun 2020.
- g. Melakukan analisis korelasi aktivitas fisik terhadap status gizi pegawai di Kemdikbud tahun 2020.
- h. Menganalisis hubungan tingkat persentase lemak tubuh terhadap status gizi pegawai di Kemdikbud tahun 2020.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Pegawai Di Kemdikbud**

Pegawai Kemdikbud khususnya pegawai pada Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan Anak Usia Dini serta Direktorat Kursus dan Pelatihan dapat memantau status gizi serta dapat melakukan pencegahan penyakit tidak menular

(PTM) yang timbul akibat dari masalah status gizi berlebih (*overweight*) dan obesitas. Selain itu, staff Kemdikbud terkhusus dalam Direktorat terkait dapat melakukan pengendalian status gizi dengan cara melaksanakan pengelolaan unsur atau faktor pemicu kelebihan status gizi beberapa yang dapat dilakukan adalah mengurangi jumlah konsumsi lemak yang rutin, melakukan kegiatan fisik, serta tingkat atau persentase lemak tubuh. Apabila status atau tingkat gizi yang dimiliki dinyatakan baik, maka pegawai di Kemdikbud Direktorat terkait yang diteliti pada riset ini kemudian juga dapat meningkatkan kesehatan serta produktivitas kerjanya.

#### **I.4.2 Bagi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan**

Adanya pengetahuan mengenai status gizi pada pegawai, diharapkan Kementerian Pendidikan kebudayaan dapat menambah derajat kesehatan pegawai, terkhususnya pada pegawai di Kemdikbud. Sehingga, apabila mengetahui faktor risiko dari gizi berlebih (*overweight*) dan obesitas pada pegawai, diharap memiliki rancangan kegiatan sesuai dan valid guna memberikan dukungan upaya optimalisasi tingkat atau status gizi pegawai. Apabila status gizi yang dimiliki dinyatakan dalam kondisi baik, maka kinerja serta kapabilitas dari pegawai dalam lingkungan Kemdikbud meningkat.

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Riset yang telah dilaksanakan peneliti hasilnya bisa dipergunakan menjadi bahan masukan ilmu pengetahuan. Selain itu, hasil dari riset yang telah dilaksanakan ini peneliti harapkan sesuai dan bisa dipergunakan menjadi sumber kajian kepustakaan penambah pengetahuan teruntuk mahasiswa ilmu gizi.