

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu manifestasi dari masalah gizi lebih yang masih perlu diperhatikan. Obesitas merupakan suatu kondisi dimana penumpukan lemak secara berlebih disebabkan ketidak seimbangannya pemasukan energi dengan energi yang dikeluarkan (Kemenkes, 2017). Secara global, lebih dari 1 miliar orang dewasa menderita kegemukan atau *overweight*, paling sedikit sebanyak 300 juta di antara mereka mengalami obesitas (WHO, 2017). Terjadinya obesitas dapat dikarenakan faktor genetik yang diturunkan dari keluarga dan faktor lingkungan yang mencakup perilaku pola makan dan gaya hidup. Cara hidup yang tidak sehat, akan berdampak pada timbulnya penyakit degeneratif. Obesitas merupakan salah satu kontributor utama dalam terjadinya penyakit kronis degeneratif yang dapat menyebabkan kematian. Hutajulu (2019) mengatakan bahwa obesitas yang dialami oleh pasien dengan gagal jantung dapat menyebabkan kematian. Menurut WHO (2021), *overweight* dan obesitas adalah risiko utama kelima terjadinya kematian mendunia. Sebanyak 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya karena menderita obesitas atau *overweight*. Obesitas juga dapat mempengaruhi kinerja pada pegawai, kinerja pegawai tidak hanya dilihat dari faktor keterampilan, keadaan fisik seorang juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kinerja seorang pegawai.

Jumlah orang yang berusia 18 tahun keatas dan bekerja sebagai karyawan kantor memiliki risiko lebih tinggi menderita obesitas dibandingkan dengan pekerja lainnya (Annurullah, G, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Winnie. W dan Zarfiel. T pada PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI (2014) mendapatkan hasil sebesar 48,3% mengalami obesitas. Menurut Riskesdas (Kemenkes RI, 2014) prevalensi obesitas pada umur dewasa sebesar 14,76%, berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), di DKI Jakarta sebanyak 34,87% penduduk dengan kelompok umur dewasa mengalami kelebihan berat badan. Dari hasil Riskesdas pada tahun 2018, pada usia dewasa diatas 18 tahun

mempunyai proporsi sebesar 13,6% untuk berat badan lebih dan sebesar 21,8% sudah mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi obesitas di perkotaan lebih tinggi sebesar 25,1% dibandingkan dengan pedesaan, dan usia 40-45 tahun merupakan kelompok yang menderita obesitas tertinggi dengan persentase sebesar 29,6% (Kemenkes RI, 2018).

Kejadian gizi lebih yang dialami karyawan kantor atau pegawai salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan akan gizi, kurangnya aktivitas fisik, dan tingginya frekuensi konsumsi makanan kemasan. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan akan kandungan gizi yang terdapat dalam makanan serta kemampuan dalam memutuskan makanan yang ingin di konsumsi sesuai dengan yang tubuh butuhkan, sehingga terhindar dari penyakit dan menghasilkan perkembangan tubuh yang optimal (Andrasili, J. S, 2018). Pengetahuan gizi didapatkan dari diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi memiliki peran penting, apabila seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik, maka dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Dewi, 2013). Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Widiantini & Tafal (2014) menyatakan bahwa, sebanyak 74,8% PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI merupakan tamatan perguruan tinggi dan yang memiliki pengetahuan gizi kurang serta mengalami obesitas sebesar 77,8%. Dari penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari *et all* (2019), didapatkan hasil sebesar 43,4 % pegawai yang berjabat sebagai guru olahraga masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang.

Selain pengetahuan gizi, aktivitas fisik memiliki tugas dalam menjaga keseimbangan gizi. Gerakan tubuh yang didapatkan dari otot rangka dan membutuhkan energi dalam prosesnya pengeluarannya disebut aktivitas fisik, aktivitas fisik juga dapat dilakukan sebagai bagian dari pekerjaan (WHO, 2018). Dilihat dari intensitas dan besaran kalori, aktivitas fisik dikelompokkan menjadi tiga, yaitu aktifitas ringan, aktivitas sedang dan aktivitas berat (Kusumo, 2021). Perilaku sedentari atau dapat disebut aktivitas fisik tingkat ringan adalah aktivitas berbaring ataupun duduk seharian di tempat kerja seperti didepan komputer, membaca, ataupun di rumah seperti saat bermain *online game*, dan lain-lain, tetapi tidak termasuk waktu tidur (Riskesdas, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Boli Honey Ivone *et al* (2021) mengatakan, pegawai Dispora NTT dapat

menghabiskan rata-rata sebanyak 7-8 jam untuk duduk. Apabila seseorang menghabiskan banyak waktu hanya untuk duduk, maka akan semakin berisiko mengalami obesitas. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2013), penduduk DKI Jakarta yang berprofesi sebagai pegawai, memiliki proporsi perilaku sedentari 3 – 5,9 jam sebesar 36,8%. Menurut data Riskesdas (2018) proporsi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk berusia ≥ 10 tahun di DKI Jakarta sebesar 47,8%. Proporsi aktivitas fisik yang kurang pada PNS/BUMN sebesar 36,5% (Kemenkes RI, 2018).

Pola makan yang salah dan tidak berdasarkan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), dapat menjadi dampak terjadinya kejadian gizi lebih pada pegawai. Tingginya frekuensi konsumsi makanan kemasan yang mengandung tinggi kalori, lemak, kolesterol, karbohidrat serta natrium akan menimbulkan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Makanan kemasan termasuk kedalam makanan yang beresiko mengakibatkan penyakit degeneratif. Makan beresiko meliputi konsumsi makanan/ minuman manis, makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi, makanan dengan pengolahan dibakar, makanan olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, *soft dirk*, mie instan dan lainnya (Kemenkes RI, 2018). Menurut data Riskesdas (2018) proporsi kebiasaan konsumsi makanan olahan dengan pengawet selama 1-6 kali/minggu sebanyak 27,5% dan sebanyak 20,4% diantaranya adalah PNS/BUMN. Sebanyak 60,3% proporsi kebiasaan konsumsi mie instan/makanan instan di DKI Jakarta dan 45,2% diantaranya adalah PNS/BUMN (Kemenkes RI, 2018). Mukhlisa *et all* (2018) mengatakan, bahwa ada hubungan pada asupan energi dan konsumsi makanan ringan dengan kejadian gizi lebih. Penelitian yang dilaksanakan oleh Suci Ramadhanti (2018) pada orang dewasa di provinsi Sulawesi Utara juga menyatakan, bahwa sebanyak 46% responden sering mengkonsumsi mie instan/makanan instan, dan sebanyak 19,6% sering mengkonsumsi makanan olahan dengan pengawet. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Defita (2021), sebanyak 52,6 % pengunjung Suku Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kota Administrasi Jakarta Selatan sering mengonsumsi makanan dan minuman kemasan.

Orang dewasa yang bekerja sebagai karyawan kantor atau pegawai, menghabiskan waktu di tempat kerja dengan berbagai kewajiban dan tuntutan yang dapat mempengaruhi pengetahuan, kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang sangat

berpengaruh terhadap kejadian status gizi lebih (Gracelia and Napitupulu, 2012). Peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.

I.2 Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas, bahwa pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi makanan kemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian gizi lebih pada pegawai atau karyawan kantor. Dari hasil Riskesdas pada tahun 2018, peningkatan status gizi pada usia dewasa diatas 18 tahun mempunyai proporsi sebesar 13,6% untuk berat badan lebih dan sebesar 21,8% sudah mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018). Pengetahuan gizi memiliki fungsi yang penting, apabila seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik, maka dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Dewi, 2013). Aktivitas fisik juga mempunyai peran dalam keseimbangan gizi, perilaku sedentari atau dapat disebut aktivitas fisik tingkat ringan adalah aktivitas berbaring ataupun duduk dalam sehari-hari di tempat kerja seperti di depan komputer, membaca, ataupun di rumah seperti bermain *online game*, dan lain-lain, tetapi tidak termasuk waktu tidur (Riskesdas, 2013). Hal itu dapat menjadi faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kejadian gizi lebih. Selain pengetahuan gizi dan aktivitas fisik, pola makan juga merupakan penyebab langsung yang dapat berpengaruh pada status gizi (Rahayu, 2020). Menurut Riskesdas (2013), sebanyak 15% pegawai mengalami obesitas. Peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.
- d. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi makanan kemasan pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.
- e. Mengetahui gambaran kejadian gizi lebih pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.
- f. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih di Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.
- g. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih di Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.
- h. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih di Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya pengetahuan akan gizi, aktivitas fisik sebagai pertimbangan saat ingin membeli dan mengonsumsi makanan kemasan sehingga dapat berdampak baik pada keadaan gizi dan kesehatan pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian digunakan untuk menambah pengetahuan akan gizi dan menerapkan pentingnya aktivitas fisik, sebagai pertimbangan pada saat memilih serta mengonsumsi makan kemasan, sehingga dapat mengurangi resiko gizi lebih.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian digunakan untuk sumber informasi yang dapat membantu penelitian selanjutnya terkait hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI.