

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Ojek online sudah menjadi salah satu alat transportasi umum di Indonesia, khususnya ketika kondisi jalan raya atau umum mengalami kepadatan (Jumhadi & Mulyani, 2023). Pada kalangan muda ojek telah menjadi pekerjaan unggulan untuk *fresh graduate* (Kamim & Khandiq, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia, sekitar 77% mitra pengendara ojek berusia antara 20 hingga 39 tahun berdasarkan data yang dikumpulkan pada tahun 2018 (Kamim & Khandiq, 2019). Ojek online di Indonesia sudah dimulai sejak 2015 yang diawali dengan berdirinya perusahaan Go-jek (Manuel & Wirawan, 2020). Menurut data dari asosiasi ojek online GARDA (Gabungan Aksi Roda Dua) Indonesia, jumlah pengendara ojek online di seluruh Indonesia pada tahun 2020 ada sekitar 4 juta pengendara, yaitu 1 juta pengendara ojek online berada di Kawasan jabodetabek (Suryatama & Ayu, 2023)

Seseorang yang berusia 18 tahun keatas yang bekerja sebagai pengendara ojek online memiliki risiko lebih tinggi menderita obesitas dibandingkan dengan pekerja lainnya (Annurullah, G, 2021). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia, pada kelompok dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas mengalami penambahan dari tahun 2007 hingga 2018. Pada tahun 2007 di kelompok dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun yang mengalami berat badan berlebih (*overweight*) sebanyak 8,6% dan meningkat menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan terus berlanjut hingga 13,6% pada tahun 2018. Pada kelompok dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun yang mengalami obesitas, di tahun 2007 sebesar 10,5% dan meningkat angka kejadian obesitas pada tahun 2013 sebesar 14,8% dan berlanjut hingga tahun 2018 dengan angka kejadian obesitas sebesar 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi gizi lebih di Provinsi Jawa Barat melebihi prevalensi nasional pada kelompok dewasa yaitu yang mengalami berat badan lebih sebesar 13,7% dan obesitas sebesar 23%. Kota Depok menjadi salah satu kota di provinsi Jawa Barat dengan prevalensi

dewasa gemuk dan obesitas tertinggi yaitu sebesar 15,7% dan 29,16% (Risikesdas, 2018). Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya pada pengendara ojek online di Kota Denpasar didapatkan prevalensi gizi lebih sebesar 61,7% (Pratama et al., 2020).

Gizi lebih menjadi masalah kesehatan yang diprioritaskan dan sering dijumpai serta menjadi masalah gizi pada semua kalangan usia sehingga berpotensi menjadi faktor gangguan kesehatan dengan berbagai komplikasi (Amrynia & Prameswari, 2022). Keadaan gizi lebih yang dibiarkan dalam waktu yang lama dapat meningkatkan tumpukan lemak pada tubuh sehingga menyebabkan terjadinya obesitas (Sumilat & Fayasari, 2020). Status gizi yang baik pada pengendara ojek online sangat diperlukan karena memiliki kaitan erat dengan produktivitas dalam bekerja. Status gizi yang baik terjadi karena seimbangannya asupan zat energi yang dikonsumsi dengan kebutuhan energi (Setyandari & Margawati, 2017). Kehadiran nutrisi seimbang memiliki efek positif pada kinerja fisik dan daya tahan pekerja, serta bertindak sebagai zat pembangun dan sumber energi saat tubuh merasakan kelelahan terkait pekerjaan (Ramadhanti, 2020). Pengemudi ojek online dapat memperoleh manfaat yang signifikan dari mempertahankan status gizi yang seimbang yaitu dapat meningkatkan produktivitas kerja sehingga memungkinkan pengendara memperoleh imbalan atas tercapainya target, meningkatkan konsentrasi, mengurangi risiko kecelakaan kerja, dan mencegah kelelahan kerja (Pratama et al., 2020).

Mengonsumsi sayur dan buah yang tinggi serat dapat membantu mengurangi risiko makan berlebihan dengan membantu menciptakan rasa kenyang lebih lama (Hanjaya, 2021). Menurut data riset kesehatan dasar Republik Indonesia (2018), diketahui bahwa 95,5% penduduk Indonesia usia lebih dari 5 tahun dan 96,5% masyarakat yang bekerja sebagai sopir mengalami keadaan kekurangan asupan sayur dan buah (Kemenkes RI, 2018). Sebanyak 98,1% penduduk di Jawa Barat berusia lebih dari 5 tahun mengalami kekurangan asupan sayur dan buah serta merupakan paling tertinggi di seluruh provinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahma dkk (2020), 98% pengendara ojek online di Jakarta kekurangan asupan serat yang dapat dijumpai pada konsumsi buah

dan sayuran. Konsumsi sayur dan buah yang kurang dapat menjadi faktor pemicu terjadinya masalah gizi yaitu obesitas.

Pola makan yang salah atau tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang (PGS) dapat menyebabkan terjadinya kejadian gizi lebih (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022). Menjaga pola makan yang baik akan menjadi sumber dukungan imun yang baik. Menyusun pola makan yang baik melibatkan usaha dan perhatian dalam mengatur jumlah dan variasi makanan. Sehingga dapat menjaga keseimbangan dan efisiensi sistem metabolisme yang berfungsi sebagai penghasil tenaga yang dibutuhkan untuk beraktivitas sehari-hari (Amaliyah et al., 2021). Setiap pekerja membutuhkan asupan gizi yang sesuai dengan beban pekerjaan yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan kapasitas pekerjaan diantaranya pengendara ojek yang lebih beresiko mengalami pola makan yang tidak teratur atau terjadinya gangguan asupan makronutrien (Virlando Suryadinata et al., 2021). Hal ini disebabkan faktor pekerjaan mereka yang diharuskan mengejar target mencari penumpang sehingga menghadapi kesulitan mengendalikan pola makan yang teratur dan waktu kerja yang tidak fleksibel sehingga lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji (Ferusgel et al., 2021). Ketidaksesuaian pola makan secara terus menerus akan menyebabkan bertambahnya berat badan sehingga mempengaruhi pengaturan makan di waktu selanjutnya dengan mengonsumsi makanan yang berlebih (Kumara & Putra, 2022).

Aktivitas fisik diperlukan pada orang dewasa untuk mengurangi risiko terjadinya berbagai macam penyakit dan kematian dini (Abadini & Wuryaningsih, 2018). Semakin bertambah usianya seseorang menyebabkan kurang aktif bergerak sehingga menyebabkan penurunan massa otot dan mengalami perlambatan dalam pembakaran kalori tubuh (Widiantini & Tafal, 2014). Pengemudi ojek online berisiko mengalami ketidaksehatan fisik karena kurangnya aktivitas fisik akibat jadwal kerja yang padat dan mobilitas berkendara yang tinggi, sehingga memiliki keterbatasan waktu untuk berolahraga (Pratama et al., 2020). Menurut hasil riset Kesehatan dasar Republik Indonesia (2018), prevalensi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk Indonesia usia >10 tahun yaitu sebesar 33,5% (Kemenkes RI, 2018). Penelitian yang dilaksanakan oleh Manuel & Wirawan (2020) pada

pengendara ojek online di Jabodetabek dan Denpasar juga menyatakan, bahwa sebanyak 55,6% responden kurang dalam melakukan aktivitas fisik.

Pengendara ojek online memiliki mobilitas yang tinggi dengan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berkendara sehingga dapat mempengaruhi asupan makan dan aktivitas fisik mengakibatkan terjadinya kejadian gizi lebih (Pratama et al., 2020). Status gizi yang optimal diperlukan bagi pengendara ojek online berguna untuk meningkatkan produktivitas kerja sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi resiko kecelakaan (Pratama et al., 2020). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berkaitan hubungan konsumsi buah sayur, pola makan, dan aktivitas fisik pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru. Tempat tersebut dipilih karena adanya beberapa pertimbangan diantaranya, Kota Depok adalah salah satu kota dengan prevalensi tinggi gizi lebih di Jawa Barat pada usia dewasa >18 tahun. Penelitian ini juga dilakukan karena belum ada data terkait permasalahan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru.

I.2 Rumusan Masalah

Masalah gizi merupakan masalah yang serius dan harus ditangani dikarenakan salah satu unsur yang memicu terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) serta meningkatkan nilai atau prevalensi morbiditas serta mortalitas di Indonesia. Masalah ini juga diperkuat dengan adanya kejadian masalah gizi seperti, gizi kurang, gizi lebih (*overweight*) dan obesitas yang terus meningkat prevalensinya dari tahun 2007 hingga 2018 berdasarkan data riset Kesehatan dasar Republik Indonesia. Masalah gizi tersebut juga dialami oleh para pengendara ojek online. Hasil Riskesdas pada tahun 2018, penduduk dewasa usia lebih dari 18 tahun dengan pekerjaan utama sebagai sopir sebanyak 12% mengalami gizi lebih (*overweight*) dan sebanyak 15,7% mengalami obesitas. Jarang mengkonsumsi sayur dan buah, tidak teraturnya pola makan dan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor penyebab terjadinya kejadian masalah gizi. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan konsumsi buah dan, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pengendara Ojek Online di Shelter Stasiun Depok Baru.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru.
- b. Mengetahui gambaran konsumsi buah dan sayur pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru
- c. Mengetahui gambaran pola makan pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru
- d. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru
- e. Mengetahui gambaran kejadian gizi lebih pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru
- f. Menganalisis hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru
- g. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru
- h. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Manfaat penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman partisipan dan memberikan wawasan tentang keterkaitan antara konsumsi buah dan sayur, pola makan dan aktivitas fisik yang berdampak besar pada kejadian gizi lebih dan

diharapkan dapat menjadi contoh pada responden untuk melakukan tindakan pencegahan dan menjaga kesehatan.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi

Menjadi penambah sumber informasi bagi seluruh akademisi dan masyarakat untuk mengonsumsi sayur dan buah, mengatur pola makan, dan menerapkan pentingnya aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi masalah gizi.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Harapannya, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berarti sebagai bahan pustaka dan referensi ilmiah bagi generasi selanjutnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait hubungan antara konsumsi buah dan sayur, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru.