

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Status gizi lebih yaitu masalah gizi yang perlu diperhatikan di negara maju maupun berkembang. Status gizi lebih terdiri atas *overweight* dan obesitas. *Overweight* yaitu kelebihan berat badan yang ditandai dengan indeks massa tubuh diatas 23 kg/m^2 (Fairudz & Nisa, 2015), sedangkan kelebihan lemak, yang terjadi karena ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan dan konsumsi energi, disebut obesitas (Kemenkes, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016 dan 600 juta di antaranya mengalami obesitas. Obesitas berdampak pada penyakit kronis seperti hipertensi, kanker, diabetes dan penyakit jantung koroner yang dapat berujung pada kematian. Sebuah penelitian di Afrika Selatan menemukan bahwa 97% kematian mendadak disebabkan oleh penyakit kronis (Suwandono & Widagdo, 2019). Menurut WHO (2021), setiap tahunnya 2,8 juta kematian orang dewasa diakibatkan karena kelebihan berat badan dan obesitas, hal ini menjadi penyebab kematian terbesar kelima di dunia.

Data BPS tahun 2018 di Indonesia, 49 juta orang yang berusia 15 tahun keatas bekerja sebagai pekerja kantoran atau pegawai. Menurut data BPS pada tahun 2021, mayoritas orang berusia 18 tahun ke atas yang sudah bekerja sebagai pekerja kantoran mengalami obesitas. Produktivitas kerja karyawan dapat dipengaruhi oleh obesitas, dan produktivitas kerja bergantung pada banyak faktor.

Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang seimbang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang makanan dan zat-zat gizinya sehingga dapat dikonsumsi dengan aman dan tidak menimbulkan penyakit. (Lestari, 2020). Pengetahuan gizi yang baik mencerminkan perilaku dan sikap yang baik dalam memilih makanan yang bergizi, bervariasi dan seimbang (Agustin et al., 2018).

Masalah status gizi lebih juga disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik pegawai atau pekerja. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh

otot rangka yang pengeluarannya membutuhkan energi. (WHO, 2017). Asupan energi yang berlebihan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang dapat menyebabkan berat badan bertambah. (Roring et al., 2020). Aktivitas fisik penting untuk memantau berat badan, olahraga selama 30 menit dapat menyehatkan jantung, olahraga selama 60 menit dapat membantu mencegah kenaikan berat badan, dan olahraga selama 90 menit dapat membantu menurunkan berat badan. Pekerja kantoran adalah kelompok orang dewasa yang berisiko mengalami gaya hidup *sedentary* karena kurangnya gerak dan banyak waktu duduk pada jam kerja yang panjang (Kesumaning Ratri & Hadi Hasan, 2021).

Motivasi intrinsik, penilaian kognitif dan respon afektif merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat, menurut teori "*Interactional Model of Client Health Behaviour*". Perilaku manusia dipengaruhi oleh ketiga komponen ini, yang saling berhubungan. Salah satu gaya hidup sehat adalah dengan membiasakan makan sarapan secara teratur. Sarapan dilakukan 2-3 jam setelah bangun tidur. Sarapan yang teratur penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi di pagi hari dan menjadi sumber energi untuk sepanjang hari. Melewatkan sarapan meningkatkan asupan makanan pada jam makan berikutnya, yang menyebabkan makan berlebihan dan risiko mengalami status gizi lebih, sehingga akan menurunkan produktivitas kerja.

Penyebab paling umum dari perubahan konsumsi makanan adalah kebiasaan makan yang tidak teratur. Kebiasaan mengonsumsi makanan berisiko dapat mempengaruhi perubahan status gizi. Menurut Oktavian (2012), makanan yang berisiko tinggi adalah minuman manis, berlemak, cepat saji, minuman manis dan bersoda yang tinggi lemak, gula, garam, kolesterol, pewarna dan pengawet tetapi rendah serat dan vitamin.

SMP Negeri 4 Pasarkemis merupakan sekolah menengah pertama negeri yang ada di Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menemukan bahwa 22,1% orang dewasa di provinsi Banten mengalami obesitas, sedangkan rata-rata nasional Indonesia yaitu 21,8% sehingga perilaku berisiko (perilaku pola makan dan aktivitas fisik yang berisiko) lebih tinggi daripada rata-rata nasional. (Arifani & Setiyaningrum, 2021). Berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), di Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang yang

memiliki berat badan berlebih dan obesitas yaitu 11,98% dan 13,37% sedangkan yang memiliki berat badan obesitas yaitu 20,55% dan 28,16% (Kemenkes Banten, 2018). Obesitas lebih banyak terjadi di daerah perkotaan (34,57%) daripada di daerah pedesaan. Mereka yang berusia 45-54 tahun memiliki 41,05% populasi obesitas (Kemenkes Banten, 2018). Terlalu banyak makan di kalangan pekerja dapat memberikan efek negatif pada tubuh mereka, seperti daya tahan tubuh yang lebih rendah terhadap penyakit, kinerja fisik yang lebih rendah, peningkatan berat badan, kurangnya semangat, kurangnya motivasi, dan sebagainya, yang berakibat pada ketidakmampuan mereka untuk bekerja secara optimal dan menurunnya produktivitas kerja mereka.

Hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan pada 38 pegawai, 9 pegawai memiliki kategori overweight dan 18 pegawai dengan kategori obesitas. Kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang, kurangnya aktivitas fisik, menundanya sarapan pagi dan sering mengonsumsi makanan berisiko membuat pegawai atau karyawan berisiko mengalami kejadian status gizi lebih membuat produktivitas kerja menurun. Hal ini lah yang membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian status gizi lebih pada pegawai di SMP Negeri 4 Pasarkemis Tahun 2023.

I.2. Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas di kalangan pekerja kantoran atau pegawai. Salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas tenaga kerja, kualitas sumber daya manusia dan kualitas hidup adalah status gizi (Adrianto & Ningrum, 2010). Faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah pengetahuan gizi (Dewi & Kartini, 2017). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Peningkatan berat badan dapat terjadi karena asupan energi yang berlebihan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (Roring et al., 2020). Individu yang tidak sarapan 2,8 kali lebih mungkin mengalami obesitas dibandingkan individu yang sarapan (Gusti et al., 2020). Salah satu penyebab langsung dari perubahan status gizi, selain pengetahuan gizi dan

aktivitas fisik, adalah pola makan (Rahayu, 2020). Obesitas yang terjadi di Kabupaten Tangerang mencapai 28,43% dan pegawai PNS/BUMN yang mengalami obesitas di Banten sebanyak 45,18% (Risksedas Banten, 2018). Maka rumusan masalah penelitian ini yakni “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Pegawai Di SMPN 4 Pasarkemis Tahun 2023?”

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Pegawai Di SMP Negeri 4 Pasarkemis Tahun 2023.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin pegawai SMPN 4 Pasarkemis.
- b. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian status gizi lebih pegawai SMPN 4 Pasarkemis.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian status gizi lebih pegawai SMPN 4 Pasarkemis.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian status gizi lebih pegawai SMPN 4 Pasarkemis.
- e. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) dengan kejadian status gizi lebih pegawai SMPN 4 Pasarkemis.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi Responden

Pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) berpengaruh terhadap kejadian status gizi lebih dan hasil penelitian ini akan membantu responden akan memahami pentingnya kebiasaan ini dan bisa memotivasi responden untuk memahami pedoman gizi seimbang.

I.4.2. Bagi Institusi

Penelitian ini untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman pegawai di SMPN 4 Pasarkemis tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) dengan kejadian status gizi lebih. Bagi instansi pemerintah dengan adanya penelitian ini diharapkan melakukan penyuluhan bukan hanya terhadap siswanya tetapi para pegawai sehingga bisa mengurangi prevalensi kejadian status gizi lebih.

I.4.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya obesitas di kalangan pegawai.