

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekarang ini persoalan tentang gizi di Indonesia masih menjadi masalah utama di aspek kesehatan, salah satunya adalah status gizi lebih, dikarenakan telah menjadi masalah kesehatan yang banyak terjadi di berbagai negara. Gizi lebih sendiri sering diartikan sebagai *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi jika asupan energi seseorang melebihi energi yang dikeluarkan. Obesitas terjadi jika dalam suatu periode waktu lebih banyak kalori yang masuk melalui makanan daripada yang digunakan untuk menunjang kebutuhan energi tubuh, yang selanjutnya energi yang berlebih akan disimpan sebagai trigliserida di jaringan lemak (Hastuti, 2019).

Eksistensi gizi kerja sangat penting karena status gizi akan menampilkan kualitas fisik serta daya tahan tubuh pekerja, sebagai bagian dari zat pembangun dan masukan energi ketika tubuh merasa lelah karena efek dari bekerja, serta dapat meningkatkan dorongan atau semangat dalam bekerja yang akan menunjukkan produktivitas kerja (Ramadhanti, 2020). Status gizi yang dimiliki pekerja memiliki kaitan erat dengan produktivitas kerja (Atiqoh, Wahyuni dan Lestantyo, 2014). Dalam kurun waktu yang cukup lama gizi lebih dapat menurunkan produktivitas kerja dan juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronik degeneratif antara lain tekanan darah tinggi, kelainan tulang, stroke, DM Tipe II, bahkan juga kanker (Masrul, 2018).

Obesitas memberikan dampak secara ekonomi bagi penderita dan negara. Dampak secara ekonomi berupa biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, yaitu biaya langsung dan biaya tidak langsung. Biaya langsung diakibatkan oleh kesakitan dan kematian, sedangkan biaya tidak langsung yang dikeluarkan akibat menurunnya produktivitas kerja, pekerja sering tidak masuk karena sakit dan biaya tambahan lainnya, kehilangan waktu kerja, kematian pada usia muda, dan biaya asuransi yang tinggi (Masrul, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas, dengan jumlah lebih dari 1,9 miliar mengalami kelebihan berat badan. Dari angka tersebut lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami

obesitas. Sebanyak 39% dewasa berusia >18 tahun (39% pria dan 40% Wanita) mengalami kelebihan berat badan, dan 13% mengalami obesitas (11% laki-laki dan 15% perempuan) pada tahun 2016, angka tersebut hampir tiga kali lipat di antara tahun 1975 dan 2016.

Jumlah prevalensi status gizi di Indonesia menurut kategori IMT pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas menunjukkan bahwa 13,6% mengalami berat badan lebih dan 21,8% mengalami obesitas. Adapun kelompok usia 30-34 tahun, 14,4% mengalami berat badan lebih sedangkan 23% mengalami obesitas. Kelompok usia 35-39 tahun yang mengalami berat badan lebih sebesar 15,5% dan 27,0% mengalami obesitas, kelompok usia 40-44 tahun 16,3% mengalami berat badan lebih dan 29,6% mengalami obesitas (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah Jati Padang Jakarta Selatan pada tahun 2023, didapatkan hasil bahwa karyawan yang memiliki status gizi lebih dengan kategori *overweight* sebanyak 18,6% dan obesitas 81,4%. Sedangkan di RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta tahun 2022, menunjukkan bahwa pegawai yang memiliki status gizi lebih dengan kategori *overweight* sebanyak 18,5% dan obesitas 81,5%.

Salah satu faktor penyebab gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam kurun waktu yang cukup lama sehingga akan mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizqiya (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan gizi lebih. Responden yang mengalami gizi lebih dan asupan energi yang berlebih sebesar 89,5%.

Asupan lemak yang berlebih dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan berat badan dan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas), sehingga lemak yang terkandung pada makanan perlu diperhatikan (Fentiana, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rumagit *et al.*, (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan gizi lebih. Responden yang mengkonsumsi lemak tinggi dan mempunyai kelebihan berat badan tingkat berat ada 25 orang (58,13%).

Penyumbang energi terbesar dari makanan sehari-hari adalah karbohidrat (Shanti *et al.*, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan obesitas sentral. Nilai OR yang diperoleh sebesar 2,643 (1,126 – 6,201) yang berarti responden dengan asupan karbohidrat tinggi memiliki resiko dua kali lebih besar dari responden yang memiliki asupan karbohidrat yang cukup untuk menderita obesitas sentral.

Penelitian Azizah (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kejadian obesitas sentral. Hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa mengkonsumsi protein yang berlebih akan mengakibatkan asam amino mengalami *deaminiase*, dimana tubuh akan mengeluarkan nitrogen, sisa ikatan karbon akan diubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh. Studi yang dilakukan pada tahun 2016 menunjukkan bahwa asupan protein yang tinggi dihubungkan dengan kenaikan berat badan (Rizqa Dhafiningtia and Trini Sudiarti, 2023).

Faktor penyebab terjadinya *overweight* pada seseorang adalah asupan kalori dan asupan serat yang tidak seimbang. Asupan serat yang cukup akan berpengaruh positif dalam mengurangi risiko *overweight* (Shanti *et al.*, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jeser dan Santoso (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan serat dalam sayur dan buah dengan obesitas.

Aktivitas fisik merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan, faktor penting yang dapat memastikan kesehatan dan kesejahteraan individu baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup. Berkurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan gizi lebih (Charehjo dan Hoorijani, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulidasari *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas. Didapatkan nilai OR = 29,824 dengan 95% (CI) = 6,350-140,080, yang berarti responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki kecenderungan terhadap kejadian obesitas sebanyak 29,824 kali dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik tinggi.

Pada pegawai dengan sistem *shift* kerja mempunyai ritme tidur yang tidak baik. Hal ini dapat mempengaruhi ritme sirkadian seseorang sehingga dapat mengakibatkan perubahan hormonal seperti peningkatan hormon grelin dan menurunnya hormon leptin yang dapat merangsang rasa lapar dan nafsu makan (Army, 2023). Menurut penelitian Cazellina (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan obesitas sentral. Diperoleh nilai OR sebesar 4.053, hal ini menunjukkan bahwa pekerja yang melakukan *shift* kerja lebih berisiko 4 kali mengalami obesitas sentral dibandingkan dengan pekerja yang tidak melakukan *shift* kerja.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 20 orang pegawai kontrak di Rumah Sakit X menunjukkan bahwa sebesar 15% mengalami berat badan lebih dan 40% mengalami obesitas. Setelah melakukan studi pendahuluan pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X tahun 2024.

1.2 Perumusan Masalah

Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, Status Gizi berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa (umur >18 tahun) di Provinsi Jawa Barat sebesar 13,7% berat badan lebih dan 23% obesitas. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 20 pegawai kontrak Rumah Sakit X menunjukkan bahwa sebanyak 15% pegawai mengalami berat badan lebih dan 40% mengalami obesitas.

Pada umumnya pegawai kontrak di Rumah Sakit X sering mengkonsumsi makanan yang tinggi energi dan tinggi lemak untuk memenuhi kebutuhan asupan makan, serta sering mengkonsumsi minuman siap saji. Kurang mengkonsumsi makanan yang berserat seperti sayur dan buah-buahan. Lingkungan di sekitar Rumah Sakit X dikelilingi dengan restoran yang menyajikan makanan siap saji (*fast food*), makanan yang tinggi kalori dan lemak (*junk food*), minimarket yang menjual makanan kemasan dan juga pedagang jajanan yang sebagian besar pengolahannya dengan proses digoreng.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran asupan energi pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
3. Bagaimana gambaran asupan karbohidrat pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
4. Bagaimana gambaran asupan protein pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
5. Bagaimana gambaran asupan lemak pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
6. Bagaimana gambaran asupan serat pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
7. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
8. Bagaimana gambaran *shift* kerja pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
9. Bagaimana hubungan asupan energi dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
10. Bagaimana hubungan asupan karbohidrat dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
11. Bagaimana hubungan asupan protein dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
12. Bagaimana hubungan asupan lemak dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
13. Bagaimana hubungan asupan serat dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
14. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?
15. Bagaimana hubungan *shift* kerja dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X tahun 2024.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
2. Mengetahui gambaran asupan energi pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
3. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
4. Mengetahui gambaran asupan protein pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024
5. Mengetahui gambaran asupan lemak pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
6. Mengetahui gambaran asupan serat pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
7. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
8. Mengetahui gambaran *shift* kerja pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
9. Menganalisis hubungan asupan energi dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
10. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
11. Menganalisis hubungan asupan protein dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
12. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
13. Menganalisis hubungan asupan serat dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.

14. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.
15. Menganalisis hubungan *shift* kerja dengan gizi lebih pada pegawai kontrak di Rumah Sakit X Tahun 2024.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi kepada responden untuk mengetahui tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi lemak berlebih dan meningkatkan asupan serat untuk mencegah terjadinya gizi lebih.

1.5.2 Bagi Rumah Sakit X

Memberikan informasi mengenai permasalahan gizi lebih pada pegawai kontrak, sehingga menjadi masukan untuk peningkatan aktivitas fisik dan penerapan makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

1.5.3 Bagi Peneliti

Sebagai bentuk dari penerapan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan dan memperoleh pengetahuan serta wawasan mengenai gizi. Mendapatkan pengalaman yang sangat berharga melalui kegiatan penyusunan proposal penelitian, kegiatan penelitian, dan penulisan hasil penelitian.

1.5.4 Bagi Program Studi S1 Gizi

Memberikan informasi dan manfaat sehingga bisa menjadi bahan masukan untuk perkembangan pendidikan dan menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.