

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kepolisian Negara Republik Indonesia atau Polri merupakan salah satu salah satu alat ketahanan dan keamanan Indonesia yang memiliki kewajiban serta tanggung jawab yang besar. Tidak hanya mampu menjadi pelindung pengayom dan pelayan masyarakat yang selalu dekat dan bersama masyarakat tetapi juga sebagai penegak hukum yang profesional dan proposional, pemelihara keamanan dan ketertiban dalam negeri ini. Hal tersebut merupakan visi Polri yang wajib dipatuhi semua anggotanya. Banyaknya tugas yang diemban seorang anggota Polri membuat mereka dituntut memiliki status gizi dan asupan yang baik. Tentu saja untuk menjadi seorang anggota Polri tidak sedikit persyaratan yang wajib dipenuhi, beberapa diantaranya ialah sehat jasmani dan rohani serta lulus dalam tes kesehatan dan kesamaptaaan. Kesamaptaaan merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap kegiatan yang dilakukan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Berlian & Pranoto, 2009).

Seiring bertambahnya usia dan tugas-tugas yang harus dilakukan seorang anggota Polisi membuat mereka rentan terhadap gangguan kesehatan serta lingkungan seperti panas dan polusi udara. Penelitian yang dilakukan Ahirawati *et al.* (2009) faktor usia sangat mendukung kekebalan jasmani yaitu semakin tua usia seseorang semakin berkurang daya tahan tubuh terhadap sumber penyakit, sehingga tidak tertutup kemungkinan apabila terkena sumber penyakit akan menjadi lebih parah. Masalah kelebihan gizi pada orang dewasa merupakan masalah penting. Hal ini dapat berpengaruh terhadap ketahanan fisik sehingga mengurangi kebugaran. Selain dapat menimbulkan gangguan emosional seperti rasa malu, rendah diri, kelebihan berat badan juga dapat mengurangi produktifitas kerja (Nurusalma, 2006).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) di Indonesia tahun (2013) prevalensi nasional status gizi lebih (imt) dan obesitas umumnya pada penduduk berusia 15 tahun sebanyak 15,4%. Menurut data Riskesmas Kalimantan Barat tahun 2010, persentase status gizi lebih dan obesitas penduduk dewasa berusia >15 tahun menurut IMT di Provinsi Kalimantan Barat sebesar 18,1% (status gizi lebih 8,6% dan obesitas 9,5%) lebih tinggi dari persentase tahun 2007 yaitu 12,9%.

Penelitian yang dilakukan oleh Marlenywati *et al.* (2013) prevalensi status gizi obesitas di Kepolisian Resort Kota Pontianak cukup tinggi, berdasarkan hasil pemeriksaan IMT diperoleh proporsi sebesar 18,73% dari 619 polisi. Jenis pekerjaan memiliki kontribusi besar dalam penentuan status gizi. Profesi sebagai Polisi memiliki kemungkinan tinggi memiliki status gizi lebih atau obesitas. Status gizi lebih atau obesitas ini dapat terjadi karena sudah menumpuknya lemak dalam tubuh pria dan wanita yang berumur >30 tahun. Gizi lebih yang sering diartikan

sebagai (*overweight* dan obesitas) adalah merupakan penimbunan lemak yang melebihi batas normal. Ditinjau dari segi ilmu gizi, obesitas adalah penimbunan trigliserida yang berlebihan di jaringan-jaringan lemak tubuh (Waspadji, 2003). Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan tersebut dapat terlihat dengan mudah, akan tetapi untuk memastikan penumpukan lemak tubuh tersebut diperlukan pemeriksaan lebih lanjut. Orang-orang dengan lemak visceral yang tinggi akan mengalami peningkatan risiko meningkatnya kolesterol dan trigliserida dan menurunkan jumlah *high density lipoprotein* (HDL) (Ibrahim, 2009).

Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, termasuk tingginya kadar kolesterol dan tingginya tekanan darah, diabetes mellitus, stroke, dislipidemia, osteoarthritis dan beberapa tipe kanker (endometrium, payudara, kolon) (Wargahadibrata, 2009). *Overweight* selain menimbulkan penyakit degeneratif juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pergerakan tubuh yang mengakibatkan penurunan produktifitas kerja dan daya tahan tubuh, lebih cepat lelah, kurang aktif bergerak, serta kurang konsentrasi (Moore, 2005).

Produktifitas kerja setiap anggota polisi tidak sama, salah satunya dari tersediannya zat gizi di dalam tubuh, kekurangan kecukupan zat gizi akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan produktifitas kerja (Wolgemuth, 2002). Obesitas disebabkan karena konsumsi pangan (kecukupan zat-zat gizi) yang melebihi kecukupan normal tubuh seseorang, serta perubahan gaya hidup dan pola makan yang bergeser dari pola makan tradisional yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat dan sayuran, ke pola makan masyarakat barat yang komposisinya banyak mengandung lemak, protein, gula, dan garam namun sedikit asupan serat (Muchtadi, 2001). Faktor yang berpengaruh terhadap (*overweight* dan obesitas) pada orang dewasa antara lain umur, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, keturunan (genetik) dan asupan zat gizi (Barasi, 2009).

Karbohidrat di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah, sebagian disimpan dalam bentuk glikogen dalam hati dan jaringan otot, sebagian lagi diubah menjadi lemak sebagai cadangan energi (Almatsier, 2009). Namun, untuk mengatur jumlah lemak di dalam tubuh diperlukan jenis karbohidrat polisakarida berupa serat. Indonesia termasuk salah satu negara yang kurang mengonsumsi serat. Serat merupakan suatu bahan pangan yang tidak dapat dicerna oleh enzim-enzim pencernaan. Serat larut air mencegah penyerapan asam empedu, kolesterol, dan lemak sehingga darah yang pekat akan menjadi lebih encer dan tekanan periferanya akan menjadi berkurang (Lairon, *et al.*, 2005).

Kebutuhan vitamin dan mineral akan meningkat sejalan dengan tingkat aktifitas fisik seseorang. Seorang pekerja berat maupun ringan memerlukan vitamin dan mineral lebih banyak (Irianto, 2007). Menurut penelitian yang dilakukan Ashima *et al.* (2009) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan kecukupan zat gizi serta berpengaruh pada status gizi seseorang. Penelitian

yang dilakukan oleh Adityawarman (2007) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan komposisi tubuh pada remaja menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap lemak tubuh tetapi tidak berpengaruh secara bermakna terhadap IMT. Penelitian yang dilakukan oleh Pradana (2014) tentang hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan lemak visceral menemukan IMT berpengaruh terhadap lemak visceral.

Untuk memenuhi tugas pokok Kepolisian Republik Indonesia dibutuhkan adanya kemampuan, dukungan yang dapat menjamin kelangsungan kesiapsiagaan setiap anggota kepolisian, meliputi kesehatan, daya pikir dan kesegaran jasmani. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian makanan yang seimbang dan bergizi. Selain itu, dengan dilaksanakan kegiatan olahraga secara teratur dan pemeriksaan kesehatan yang berkala juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani dari seorang polisi.

Seorang anggota polisi selalu dituntut untuk mempunyai kondisi kesehatan yang baik dan prima. Kesehatan merupakan modal utama seseorang anggota kepolisian dalam melaksanakan tugas yang diemban. Kondisi kesehatan yang prima dapat dilihat secara langsung dengan penampilan fisik, yaitu seimbang antara berat badan dan tinggi badan (Bonasari, 2003). Dari data diatas dapat diketahui bahwa prevalensi obesitas pada polisi tergolong tinggi, dan apabila hal ini dibiarkan tanpa penanganan yang maksimal akan dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas dari polisi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan kecukupan energi, zat gizi makro, mikro (magnesium, kalsium) dan aktivitas fisik dengan lemak visceral pada anggota polisi polda kalimantan barat. Pada penelitian-penelitian sebelumnya masih jarang penelitian yang dilakukan pada anggota polisi Polda Kalimantan Barat. Polda Kalimantan barat dipilih sebagai tempat penelitian karena tugas pokok anggota Polisi sebagai pemelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, sebagai penegak hokum serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan masyarakat. Dari 34 Polda di Indonesia Polda Kalimantan Barat satu-satunya polda yang sudah melakukan uji kelayakan dan kepatutan.

1.2 Identifikasi Masalah

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebih ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). Pola hidup yang tak sehat seperti diet tinggi karbohidrat dan lemak serta aktivitas fisik sehari-hari sangat minimal, akan menyebabkan terjadinya kelebihan lemak tubuh, terutama timbunan lemak abdomen. Penumpukan lemak abdomen, khususnya lemak visceral merupakan salah satu penyebab angka morbiditas dan mortalitas.

Aktivitas fisik yang rendah dan ketidakseimbangan kecukupan energi dan zat gizi makro dan mikro yang kurang ataupun berlebih dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Snijder *et al.* (2002) mengenai *prediction of visceral fat by dual-energy X-ray absorptiometry in the elderly: a comparison with computed tomography and anthropometry* menemukan bahwa

melalui BIA dapat diketahui seseorang dengan lemak visceral termasuk obesitas atau tidak. Untuk meningkatkan kualitas serta produktivitas kinerja Kepolisian Polda Kalimantan Barat maka perlu dilakukan penelitian mengenai Hubungan kecukupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro dengan lemak visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu yang tersedia, dana yang digunakan, maka peneliti membatasi ruang lingkup pembahasan tentang “Hubungan Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Mikro (Magnesium, Kalsium) dan Aktivitas Fisik dengan Lemak Visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat”.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Mikro (Magnesium, Kalsium) dan Aktivitas Fisik dengan Lemak Visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat ?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada Hubungan Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Mikro (Magnesium, Kalsium) dan Aktivitas Fisik dengan Lemak Visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecukupan energi pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- b. Mengidentifikasi kecukupan zat gizi makro pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- c. Mengidentifikasi kecukupan zat gizi mikro pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- d. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- e. Mengidentifikasi lemak visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- f. Menganalisis kecukupan energi dengan lemak visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- g. Menganalisis kecukupan zat gizi makro dengan lemak visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- h. Menganalisis kecukupan zat gizi mikro dengan lemak visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat
- i. Menganalisis aktivitas fisik dengan lemak visceral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Anggota Kepolisian

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan pengetahuan, informasi bagi anggota Polisi Polda Kalimantan Barat tentang kecukupan zat gizi, aktivitas fisik serta lemak viseral dan manfaatnya bagi kesehatan serta dapat dijadikan sebagai bahan dalam menentukan program atau kebijakan untuk meningkatkan kesehatan pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat.

2. Bagi Universitas Esa Unggul

Sebagai bahan bacaan dan informasi yang berguna tentang lemak viseral dan kecukupan-kecukupan zat gizi makro dan zat gizi mikro, serta aktivitas fisik pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan pengalaman dalam melakukan penelitian dan meningkatkan kemampuan, menambah wawasan, serta dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan terkait dengan lemak viseral pada anggota Polisi Polda Kalimantan Barat.

1.7 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Design Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Juliana Wati (2011)	Hubungan antara aktivitas fisik, asupan zat gizi makro-asupan serat dengan Obesitas PNS Di kepolisisan Resort Kota Bandung tahun 2011	<ul style="list-style-type: none">- Aktivitas fisik- Asupan Zat Gizi Makro- Asupan Serat	Deskriptif Analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan bermakna antara asupan zat gizi makro dengan obesitas di kepolisisan Kota Bandung
2.	Yulia Kurniawati (2016)	Hubungan antara pola makan, asupan energi, aktivitas fisik, dan durasi tidur	<ul style="list-style-type: none">- Pola makan- Asupan Energi- Aktivitas fisik- Durasi tidur	Pendekatan <i>Case Control</i>	Terdapat hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, duarasi tidur dengan kejadian

		dengan kejadian obesitas pada Polisi Lalu Lintas Resort Kota Banjarmasin			obesitas Polisi Resort Kota Banjarmasin
3.	Aditya Pradana (2014)	Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai lemak viseral	<ul style="list-style-type: none"> - Lemak viseral - IMT - Kebiasaan merokok - Kebiasaan Konsumsi makanan berlemak - Jenis Kelamin - Aktivitas Fisik 	Deskriptif Analitik Pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan antara jenis kelamin, konsumsi karbohidrat, aktivitas fisik dengan nilai lemak viseral
4.	Al Mukhlas Fikri (2015)	Faktor risiko obesitas sentral pada anggota kepolisian resort kabupaten ogan komering ilir	<ul style="list-style-type: none"> - Lingkar perut - Usia - Pengetahuan gizi - Pendapatan - Pendidikan - Ukuran keluarga - Status perkawinan - Status gizi - Kebiasaan merokok - Riwayat keluarga - Aktivitas fisik - Kebiasaan konsumsi 	Deskriptif Analitik Pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan antara status perkawinan, dengan lingkar perut. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar perut dengan pendidikan terakhir, pengetahuan gizi, pendapatan, kebiasaan merokok,

			makanan berlemak - Kebiasaan konsumsi makanan manis - Kebiasaan konsumsi <i>fastfood</i>		riwayat keluarga anggota polisi resort kabupaten ogan komering ilir.
5.	Riskia Eka Putri (2017)	Hubungan aktivitas fisik terhadap lemak viseral dan massa lemak total dosen dan karyawan di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bengkulu	- Aktivitas fisik - Lemak viseral - Massa lemak total	Analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan lemak viseral dan massa lemak tubuh

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel dan tempat penelitian. Adapun variabel bebas (independen) yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecukupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (kalsium, magnesium) dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah lemak viseral. Penelitian ini dilakukan pada anggota Kepolisian di Polda Kalimantan Barat pada tahun 2018.

