

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Makanan merupakan sumber zat gizi yang diperlukan untuk keperluan tubuh dalam menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh (Jati, 2014). Konsumsi zat gizi yang berlebih dapat menyebabkan berat badan berlebih atau obesitas.

Sepuluh tahun terakhir, obesitas menjadi masalah global. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 prevalensi obesitas di dunia telah meningkat hampir dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2008, pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Prevalensi kelebihan berat tubuh dan obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi. Kejadian ini tidak hanya terjadi di negara maju, kenaikan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga terjadi di negara-negara berkembang di Asia Tenggara dan Afrika. Di *United State of America* (USA), lebih 60% populasi dewasa mengalami *overweight* pada anak remaja 20-25% mengalami obesitas.

Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9 %, naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%). Kecenderungan prevalensi obesitas (IMT>25 Kg/m<sup>2</sup>) pada laki-laki umur >18 tahun, Indonesia 2007, 2010, dan 2013. Kecenderungan prevalensi obesitas (IMT>25 Kg/m<sup>2</sup>) pada perempuan umur >18 tahun, dan prevalensi obesitas sentral di Indonesia lebih tinggi pada tahun 2013 (26,6%) di bandingkan tahun 2007 yaitu (18,8%).

Obesitas merupakan status gizi yang berlebih, dampaknya akan menimbulkan penyakit degeneratif. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang

dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005). Penyebab utama obesitas karena tidak seimbangnya konsumsi zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi makro yang digunakan oleh tubuh. Penyebab ketidakseimbangan dapat disebabkan karena peningkatan asupan makanan berenergi tinggi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik karena meningkatnya pola hidup yang juga akan mempengaruhi lingkaran pinggang dan pinggul yang berkaitan dengan obesitas sentral.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Trisna & Sudihati (2009) terhadap 85 orang PNS wanita di Kecamatan Lubuk Sikaping (30-50 tahun) didapatkan 52% diantaranya mengalami obesitas. Prevalensi obesitas berkaitan dengan interaksi faktor lingkungan seperti asupan energi, Aktivitas fisik, faktor genetik serta umur. Dan penelitian yang dilakukan Agnesia Cristina (2010) dengan 102 responden di Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah beresiko obesitas sentral, prevalensi obesitas berkaitan dengan umur, jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan rasio lingkaran pinggang dan panggul.

*PT Wings Air* merupakan salah satu anak perusahaan dari *PT Lion Group*, yang berkantor pusat di wilayah Bandara Soekarno Hatta. *Wings air* adalah salah satu maskapai yang menggunakan pesawat ATR yang beroperasi hampir diseluruh Indonesia, terutama wilayah-wilayah terpencil, tak hanya itu *Wings Air* juga dapat melayani penyewaan pesawat (*charter*). *Wings Air* sama dengan perusahaan penerbangan lain terdapat Pilot, Pramugari dan Tim Operation seperti FOO. *Flight Operation Officer* (FOO) bertugas mempersiapkan rute penerbangan, memonitor keadaan pesawat, memonitor jenis dan kategori bandara yang akan dituju dan memonitor cuaca sekitar. FOO mempunyai jam kerja selama 8 jam sehari dan terbagi dalam 3 *shift* (pagi, siang dan malam). Padatnya aktivitas bekerja membuat para pekerja tidak memperdulikan asupan yang dikonsumsi dengan makanan yang tinggi energi dan lemak dan mengkonsumsi suplemen tanpa memperdulikan atau kurang mengetahui komposisi lemak tubuhnya sendiri.

Semakin banyak aktivitas yang mereka lakukan maka semakin banyak pula asupan zat gizi yang mereka konsumsi. Untuk *shift* pagi FOO mulai bekerja dari jam 6 pagi hingga jam 2 siang, untuk *shift* siang mereka bekerja mulai dari jam 2 siang hingga 10 malam dan untuk *shift* malam mereka mulai bekerja dari jam 10 malam hingga jam 6 pagi. Dalam satu *shift* terdapat 3 FOO yang aktif dalam 8 jam yang masing masing mempunyai tugas untuk memonitor penerbangan yang terbagi menjadi tiga wilayah yaitu Indonesia Timur, Tengah dan Barat. *Wings Air* memiliki 40 FOO yang tersebar di seluruh Indonesia terdiri dari 34 pria dan 6 wanita.

Berdasarkan penjelasan diatas asupan zat gizi makro, rasio lingk pinggang dan pinggul, aktivitas fisik dan status IMT merupakan faktor yang mempengaruhi persen lemak tubuh seseorang, oleh karena itu penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui hubungan antara asupan lemak jenuh, lingk pinggang dan pinggul, aktivitas fisik dengan status gizi pada *Flight Operation Officer* (FOO) *Wings Air* di Bandara Soekarno Hatta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

Zat gizi dapat di artikan sebagai zat yang diperoleh dari makanan yang digunakan untuk menghasilkan energi untuk berbagai proses dalam tubuh, memacu pertumbuhan, pertahanan, dan perbaikan. Proses pertumbuhan dan perkembangan dalam tubuh akan berpengaruh terhadap baik dan tidaknya kesehatan seseorang untuk hidup lebih sehat, asupan gizi yang di konsumsi harus seimbang, tidak berlebihan, tapi mengandung semua zat gizi (Kurniali, 2007 dalam Fridawanti, 2016). Zat Gizi dibagi dua golongan, yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin, mineral).

Rasio lingk pinggang dan pinggul (RLPP) adalah salah satu jenis pengukuran antropometri yan menunjukkan status kegemukan yang cukup

akurat untuk menggambarkan komposisi lemak tubuh yang berkaitan dengan obesitas sentral (WHO, 2008).

Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktivitas fisik yang sehari-hari dilakukan antara lain berjalan, berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, mengayuh sepeda, dan lain-lain. Setiap kegiatan fisik menentukan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot (Mahardikawati & Roosita, 2008).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perbandingan (rasio) berat badan/tinggi badan yang sering digunakan untuk menilai berat badan orang dewasa, untuk mengetahui apakah berat badannya tergolong kurang, normal, lebih atau obesitas. IMT adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter (Kusuma & Pinandita, 2011).

#### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini hanya untuk mengetahui asupan zat gizi makro, rasio lingkaran Pinggang dan Pinggul, Aktivitas Fisik terhadap IMT *Flight Operation Officer (FOO) Wings Air* di Bandara Soekarno Hatta. Karena belum terdapatnya penelitian asupan lemak jenuh, lingkaran pinggang dan pinggul, aktivitas fisik terhadap Status Gizi *Flight Operation Officer (FOO) Wings Air* di Bandara Soekarno Hatta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara asupan zat gizi makro, rasio lingkaran pinggang dan pinggul, Aktivitas fisik terhadap IMT pada *Flight Operation Officer (FOO) Wings Air* Di Bandara Soekarno Hatta ?

## **E. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, rasio lingk pinggang dan pinggul, aktivitas fisik dan IMT pada *Flight Operation Officer (FOO) Wings Air* di Bandara Soekarno Hatta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro pada *FOO Wings Air*.
- c. Mengidentifikasi rasio lingk pinggang dan pinggul pada *FOO Wings Air*.
- d. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada *FOO Wings Air*.
- e. Mengidentifikasi IMT pada *FOO Wings Air*.
- f. Menganalisis asupan zat gizi makro dengan status gizi pada *FOO Wings Air*.
- g. Menganalisis rasio lingk pinggang dan pinggul dengan status gizi pada *FOO Wings Air*.
- h. Menganalisis aktivitas fisik dengan status gizi pada *FOO Wings Air*.

## **F. Manfaat penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu pengetahuan mengenai hubungan antara asupan zat gizi makro, rasio lingk pinggang, aktivitas fisik dan IMT pada *Flight Operation Officer (FOO) Wings Air* di Bandara Soekarno Hatta.

### **2. Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait asupan zat gizi makro, lingk pinggang dan pinggul dan IMT sehingga dapat dijadikan acuan untuk gaya hidup sehat dan terhindar dari penyakit yang membahayakan kesehatan.

### 3. Peneliti selanjutnya

- a. Hasil peneliti ini diharapkan mampu menjadi referensi dalam penelitian terkait asupan lemak jenuh, lingkaran pinggang dan pinggul dengan status gizi berikutnya.
- b. Hasil Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk responden.

## G. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No.	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
1.	Agnesia Christina	2010	Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Rasio Lingkaran Pinggang Panggul Orang Dewasa di Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah.	<i>Cross-sectional</i>	Hasil penelitian data sekunder ini menunjukkan 53,9% responden beresiko rasio pinggang panggul.
2.	Satrio Bantarpraci	2012	Hubungan Karakteristik Individu, Asupan Zat Gizi Makro (Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Lemak dan Asupan Karbohidrat) Dengan Obesitas di Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil Menengah	<i>Cross-sectional</i>	Hasil yang didapatkan dengan responden sebanyak 122 menunjukkan 32,8% responden mengalami obesitas. Hasil analisis Bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, pendidikan terakhir, asupan energi, karbohidrat

No.	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
			Tahun 2012.		protein, lemak dengan kejadian obesitas. Sedangkan tidak ada hubungan antara umur, jenis kelamin, aktivitas fisik pada obesitas
3.	Habut <i>et al</i>	2015	<b>Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Aktivitas Fisik Terhadap Kesimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.</b>	<i>Simple random sampling</i>	Penelitian yang dilakukan dengan 107 Mahasiswa didapatkan hasil $p=0,000$ ( $p<0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan keseimbangan dinamis dan aktivitas fisik.
4.	Dewi <i>et al.</i> ,	2017	<b>Hubungan Asupan Energi dan Protein Dengan Status Gizi Narapidana Umum (Studi di Lembaga Per masyarakatan Klas I Semarang Tahun 2016)</b>	<i>purposive sampling</i>	Penelitian yang dilakukan dengan 65 responden, dengan hasil $p= 0,001$ ( $p<0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi.

No.	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
5.	Ilham <i>et al.</i> ,	2017	Hubungan Asupan Energi dan Protein Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya	Desain Korelasi	Penelitian yang dilakukan dengan 96 responden dengan hasil terdapat hubungan antara asupan energi dan protein dengan Indeks Massa Tubuh.

Berdasarkan keaslian penelitian diatas dapat terlihat bahwa perbedaan penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian yang saat ini saya teliti. Dalam penelitian ini variabel yang saya pilih adalah asupan zat gizi makro, rasio lingk pinggang dan pinggul, aktivitas fisik, IMT.

