

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sehat tahun 2010 merupakan salah satu agenda pembangunan nasional di bidang kesehatan dalam rangka mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Pembangunan nasional merupakan rangkaian upaya pembangunan berkelanjutan yang dilakukan oleh semua komponen bangsa, negara dan masyarakat yang lebih baik. Pembangunan yang hakiki adalah pembangunan SDM yang mencapai semua komponen pembangunan dengan tujuan akhir meningkatkan kualitas manusia dan kesejahteraan masyarakat (Bappenas, 2010). Masa depan suatu bangsa ditentukan oleh kualitas dan kuantitas SDM. SDM yang berkualitas dicirikan sebagai manusia yang sehat, produktif dan mandiri (Bappenas, 2007). Gizi merupakan salah satu komponen penting dalam menciptakan SDM yang berkualitas untuk pembangunan Indonesia (Alfiah, 2015).

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda (*Double Burden*) artinya, masalah gizi kurang (*underweight*) masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih (*Overweight*) (Kristina, 2010). Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia diatas 18 tahun) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu juga dapat memengaruhi produktifitas kerja (Astarwan, 2008).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) pada tahun 2010 prevalensi obesitas sebesar 21,7% dan status gizi kurang sebesar 17,9%, sedangkan pada tahun 2013 prevalensi obesitas sebesar 28,9% dan status gizi kurang sebesar 8,7%. Status gizi lebih tidak hanya memicu obesitas tetapi juga memicu penyakit lain seperti jantung, diabetes melitus, stroke, serta kanker. Komplikasi antara obesitas dengan penyakit-penyakit tersebut dapat menyebabkan kematian (WHO, 2011). Status gizi kurang dapat menghambat aktivitas kerja yang akan menurunkan produktifitas kerja. Hal ini disebabkan karena kemampuan kerja seseorang sangat dipengaruhi oleh jumlah energi

yang tersedia, dimana energi tersebut diperoleh dari makanan sehari-hari dan apabila jumlah makanan sehari-hari tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka energi didapat dari cadangan tubuh (Septi, 2010).

Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi dibagi menjadi dua yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung seperti usia, gaya hidup, jenis kelamin, lingkungan, genetik, kebiasaan makan. Faktor tidak langsung seperti pengetahuan, aktivitas fisik, pendidikan, pendapatan dan kebudayaan (Supariasa *et al.*, 2002).

Aktivitas fisik adalah kegiatan-kegiatan sadar yang dilakukan sehari-hari yang diukur dengan energi dalam kalori yang digunakan. Pengeluaran energi setiap individu berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Menurut Riskesdas (2013), proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26.1%. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari 24.1%. Menurut penelitian yang dilakukan Dewi & Mahmudiono (2013) terdapat hubungan aktivitas fisik bekerja dengan status gizi kepada Pegawai Negeri Sipil (PNS) ($p=0,024$).

Pengeluaran energi yang tidak sebanding dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kegemukan (Mahardikawati & Rosita, 2008). Jika berbagai aktivitas fisik dan pertumbuhan meningkat tetapi tidak diimbangi dengan asupan zat gizi atau makanan yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi atau malnutrisi (Arisman, 2010).

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, seperti karbohidrat, lemak, dan protein (Indriati & Gardjito, 2014). Proses pertumbuhan dan perkembangan dalam tubuh akan berpengaruh terhadap baik dan tidaknya kesehatan seseorang. Untuk tetap hidup sehat, asupan gizi yang dikonsumsi harus seimbang, tidak berlebihan dan mengandung semua zat gizi (Kurniali & Abikusno, 2007).

Pola makan di kota-kota besar telah berubah dari pola tradisional yang banyak mengandung karbohidrat dan serat menjadi pola modern dengan

kandungan protein, lemak, gula, dan garam yang tinggi tetapi rendah serat (Muchtadi, 2009). Perubahan selera makan ini cenderung menjauhi konsep makanan seimbang sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk di Jakarta adalah penyedap 77,8%, makanan manis 61,4%, berlemak 47,8% dan makanan asin 20,3% (Riskesdas, 2013). Data tersebut menunjukkan adanya kecenderungan untuk mengonsumsi makanan padat energi.

Makanan padat energi termasuk makanan yang mempunyai kandungan densitas energi yang tinggi dan menurut Ledikwe *et al.* (2006) makanan dengan nilai densitas energi yang tinggi adalah lebih dari 4 kkal/gram. Menurut (Mendoza, *et al.*, 2007) makanan dengan densitas energi tinggi memberikan rasa lezat, sehingga seseorang cenderung untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan sehingga dapat meningkatkan asupan energi total yang mempengaruhi berat badan dan dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Densitas energi digunakan untuk menentukan dan mengukur seberapa cukup asupan energi pada individu atau masyarakat tertentu, semakin rendah nilai densitas energi maka pola konsumsi pada individu atau masyarakat tertentu semakin baik (Fauzi, 2014). *Dietary Guidelines for Americans* tahun 2007 mengungkapkan bahwa mengonsumsi makanan dengan densitas energi tinggi seperti makanan yang mengandung gula dapat meningkatkan risiko obesitas yang berdampak pada penyakit diabetes mellitus (DM) (Marmot *et al.*, 2007).

Penelitian yang dilakukan pada pedagang pasar wanita di Kebayoran Lama Jakarta Selatan menunjukkan bahwa responden dengan status gizi lebih banyak mengonsumsi makanan pokok, makanan tinggi gula dan lemak dengan nilai densitas energi tinggi seperti mie instan (5,17 kalori/gram), jeroan (9,0 kalori/gram) (Nuzrina & Wiyono, 2010).

Berdasarkan observasi awal pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat, banyak para pedagang wanita yang mempunyai status gizi lebih, pedagang lebih banyak mengonsumsi makanan manis, gorengan, kopi dan aktivitas fisik yang dilakukan pedagang hanya duduk, main *handphone* dan

ngobrol sambil menunggu pelanggan datang, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Asupan zat gizi makro, densitas energi, aktivitas fisik dan status gizi pada pedagang di Pasar Tomang Barat Jakarta Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Profesi atau pekerjaan yang dimiliki secara tidak langsung dapat memengaruhi berat badan seseorang. Mulai dari tingginya tekanan pekerjaan hingga aktivitas yang sebagian besar dihabiskan hanya dengan duduk. Profesi pedagang banyak menghabiskan waktu untuk duduk dan berdiri saja tanpa mengangkat beban berat. Kualitas dan kuantitas makanan sangat erat hubungannya dengan status gizi, ketahanan fisik, dan produktivitas kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Kristina (2010) pada pedagang sayur kota Medan dengan kelompok sosial ekonomi menengah ke atas diketahui adanya perubahan kebiasaan makan dan pola aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik disebabkan karena banyaknya waktu luang dan perilaku menetap pada pekerjaan dan di rumah. Tingkat aktivitas fisik yang rendah juga disebabkan oleh peningkatan penggunaan alat transportasi (WHO 2014). Pedagang sayur tersebut sering mengonsumsi makanan yang tinggi kalori setiap hari baik pada saat dirumah maupun pada saat dipasar. Sebagian besar pedagang sayur selalu mengonsumsi minuman yang mengandung gula seperti: teh manis, susu, kopi dan sebagainya dalam jumlah yang berlebih untuk menghilangkan rasa bosan dan jenuh pada saat mereka menunggu pembeli datang.

C. Pembatasan Masalah

Masalah gizi pada orang dewasa produktif dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang tidak mungkin diteliti semuanya, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti status gizi pada pedagang dan supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya, maka penelitian ini dibatasi pada variabel status gizi sebagai variabel dependen dan asupan zat gizi makro, densitas energi dan aktivitas fisik sebagai variabel independen.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dirumuskan suatu masalah bagaimana asupan zat gizi makro, densitas energi, aktivitas fisik dan status gizi pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan densitas energi konsumsi dan hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, jenis kelamin dan pendapatan), zat gizi makro, densitas energi konsumsi, aktivitas fisik dan status gizi pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat.
- b. Menganalisis perbedaan densitas energi konsumsi berdasarkan status gizi pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat.
- c. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat.
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dengan mengaplikasikan teori yang telah dipelajari selama kuliah di Universitas Esa Unggul serta memberikan pengetahuan dan proses berfikir secara ilmiah.

2. Bagi Universitas Esa Unggul

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau daftar bacaan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi yang baik untuk mengembangkan pengetahuan mengenai status gizi pedangang dan mewujudkan tri dharma perguruan tinggi sebagai lembaga penyelenggaraan pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat.

G. Keterbaruan penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No.	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
1.	Jason A. Mendoza, Adam Drewnowski, dan Dimitri Christakis	2007	Dietary Energy Density Is Associated With Obesity and the Metabolic Syndrome in U.S. Adults	<i>Cross – Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat hubungan antara IMT wanita dewasa dengan densitas energi ($p=0,005$) - Terdapat hubungan lingkaran pinggang wanita dewasa dengan densitas energi ($p=0,003$) - Terdapat hubungan lingkaran pinggang laki-laki dewasa dengan densitas energi ($p=0,004$)
2.	Rachmanida Nuzrina dan Sugeng Wiyono	2010	Biaya Bahan Makanan, Densitas Energi Makanan dan Status Gizi Wanita Pedagang Pasar Kebayoran Lama Jakarta Selatan	<i>Cross – Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ada hubungan antara biaya bahan makanan dengan densitas energi makanan $r = 0.521$ ($p<0,05$).

No.	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
3.	Desi Kristina T	2010	Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kegemukan pada Pedagang Sayur di Lingkungan XIII Kelurahan Kwala Bekala Medan	<i>Deskriptif analitik</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ada hubungan yang signifikan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan tingkat kegemukan pada pedagang sayur {$p(0,036) < 0,05$}. - Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kegemukan pada pedagang sayur {$p(0,031) < 0,05$}.
4.	Rizka Dyah Ayu Avihani	2012	Densitas Energi Makanan dan Hereditas sebagai Faktor Resiko Hipertensi Obesitik pada Remaja Awal	<i>Case Control</i>	- Terdapat hubungan antara densitas energi dengan kejadian hipertensi obesitik ($p=0,001$).
5.	Aklima Zahra M. Evawany Y Aritonang, Fitri Ardiani	2012	Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Karyawan UD Alfa Star Busana dan PLS Ervina Medan Tahun 2012.	<i>Cross – Sectional</i>	- Terdapat hubungan signifikan positif antara status gizi dengan produktivitas kerja ($r=0,419^*$; $p<0,05$).

No.	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
6.	Ulfah puspita dewi dan Fillah fithra dieny	2013	Hubungan Antara Densitas Energi dan Kualitas Diet dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja	<i>Cross sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi makanan densitas energi tinggi lebih banyak pada perempuan (32,4%) dibandingkan laki-laki (5,9%). - Terdapat hubungan signifikan antara densitas energi dengan IMT ($p=0,000$).
7.	Yuni Lestari, Nur Lina dan Kiki Korneliani	2013	Hubungan Frekuensi Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Pedagang.	<i>Cross – Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ada hubungan antara frekuensi konsumsi lemak terhadap obesitas dengan nilai $p<0,05$ ($p=0,016$) - Ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas dengan nilai $p<0,005$ ($p=0,048$).

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terdapat perbedaan antara jumlah sampel, tempat penelitian dan responden yang diteliti. Dalam penelitian ini terdapat variabel densitas energi dimana densitas energi pada pedagang masih jarang diteliti.



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Universitas
Esa U

Universitas
Esa U

ggul

ggul

ggul