

BAB I

PENDAHULUAN

2.1. Latar Belakang

Di negara berkembang, khususnya Negara yang sedang mengalami transisi, gizi kurang yang sudah merupakan masalah tetap, bahkan kini timbul bersamaan dengan masalah gizi lebih (kegemukan) yang banyak terjadi pada anak-anak maupun orang dewasa. Menurut Kushari & Asmayuni (2007) obesitas merupakan akibat dari kelebihan lemak tubuh karena tidak adanya keseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan dan seringkali menyebabkan gangguan kesehatan.

Berdasarkan data prevalensi penduduk dewasa dengan status gizi kurus, gizi lebih dan obesitas menurut IMT/U masing-masing provinsi di Indonesia yaitu prevalensi status gizi kurus pada dewasa di Indonesia sebanyak 8,7%, dimana prevalensi tertinggi berada di Nusa Tenggara Timur sebanyak 19,5%. Prevalensi status gizi dewasa dengan (BB) lebih sebanyak 13,5 %, dimana prevalensi tertinggi berada di Sulawesi Utara sebanyak 16,0% dan DKI Jakarta sebanyak $\pm 11,0\%$. Prevalensi status gizi dewasa dengan obesitas sebanyak 15,4%, dimana prevalensi tertinggi di Sulawesi Utara sebanyak 24,0%, DKI Jakarta sebanyak $\pm 15,5\%$ (Riskesdas, 2013). Status gizi secara langsung mempengaruhi tingkat kesehatan yang nantinya akan berdampak pada produktivitas kerja. Bagi seseorang yang bekerja, faktor lain yang berpengaruh terhadap kesehatan adalah tempat kerja yang menimbulkan berbagai penyakit, adanya gangguan kesehatan disebabkan oleh lingkungan pekerjaan dan gaya hidup masing-masing tenaga kerja (Hermanduanti & Kusumadewi, 2008).

Dampak peningkatan indeks massa tubuh dapat dilihat dari berbagai bidang terutama dibidang gizi, saat ini telah terjadi perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur, tingginya konsumsi garam dan meningkatnya konsumsi makanan yang tinggi lemak serta berkurangnya aktivitas fisik terjadi pada sebagian masyarakat terutama di perkotaan (Dewi & Kartini, 2017).

Salah satu faktor spesifik adalah pengetahuan akan memengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan yang cukup tidak menjamin seseorang memiliki status gizi normal. Banyak orang yang memiliki pengetahuan tinggi tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan di kehidupan sehari-hari (Marpaung, 2016). Seseorang yang memiliki keterbatasan pengetahuan terutama tentang gizi cenderung memiliki gaya hidup dan pola makan yang buruk, begitu pula sebaliknya (Bonaccio, *et al.*, 2013). Pengetahuan tentang gizi berhubungan dengan gaya hidup dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro yang berlebih salah satunya karbohidrat (Bantarpraci, 2012).

Konsumsi makanan pokok yang tinggi karbohidrat dapat meningkatkan indeks massa tubuh (Wahyuningsih, 2013).

Peningkatan obesitas terjadi karena berubahnya gaya hidup, seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Gaya hidup sedentarian ditandai dengan banyak duduk dan kurang gerak dengan kata lain kehidupan masyarakat yang sedenter menyebabkan menurunnya aktivitas fisik sehingga terjadi penurunan penggunaan energi. Individu yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki IMT normal (Seng dan Yin, 2010). Ketidakaktifan fisik merupakan istilah untuk mengidentifikasi orang-orang dengan tingkat kegiatan fisik teratur yang rendah, atau tidak ada sama sekali. Sedangkan menurut Damasanti, (2012) mengatakan bahwa terjadinya ketidakseimbangan antara kalori yang masuk melalui makanan dan minuman dengan pembakaran kalori oleh aktivitas fisik tubuh membuat *positive balance* dengan akibat glukosa dan lemak darah meningkat serta berat badan naik. Akibatnya pembakaran energinya tidak lebih dari 1,5 kali pembakaran energi saat beristirahat.

Selain itu secara bersamaan timbul masalah gizi lain yaitu gizi kurang yang terjadi kalangan pekerja. Penyebab langsung gizi kurang disebabkan oleh makanan dan penyakit. Seseorang yang mengkonsumsi cukup makan tetapi sering menderita sakit pada akhirnya dapat menderita gizi kurang. Hal ini terjadi karena seseorang yang tidak memperoleh cukup makan, maka daya tubuh akan melemah sehingga mudah terserang penyakit. Adapun faktor lainnya yaitu pelayanan kesehatan dan lingkungan yang kurang memadai (Alamsyah, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Jaminah (2018) pada sampel karyawan perempuan di Instalasi Gizi RSUD Dr. Soetomo menghasilkan data persentase obesitas sebesar 65%. Angka tersebut lebih tinggi dari prevalensi obesitas di Indonesia yaitu 32,9%. Perempuan pada usia 40-59 tahun mengalami penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh sehingga menyebabkan gangguan distribusi lemak sehingga memungkinkan terjadinya penimbunan lemak dalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan wanita yang lebih muda.

Berdasarkan uraian diatas, pengetahuan gizi mempengaruhi status gizi seseorang yang berhubungan dengan gaya hidup dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro yang berlebih, untuk mendukung kurangnya masalah gizi sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan bermakna antara pengetahuan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada pekerja wanita”

2.2. Identifikasi Masalah

Semakin meningkatnya prevalensi gizi lebih dan obesitas di seluruh dunia di banyak negara-negara berkembang yang salah satunya diakibatkan oleh perubahan demografi dan ekonomi yang merubah gaya hidup masyarakat,

ditandai dengan kandungan kalori makanan lebih tinggi dan kurangnya aktivitas fisik serta pengetahuan yang mempengaruhi status gizi seseorang. Namun, terjadinya gizi lebih ini juga diiringi dengan tetap adanya gizi kurang, sehingga sering disebut dengan beban masalah gizi ganda (WHO, 2007).

Dampak peningkatan indeks massa tubuh dapat dilihat dari berbagai bidang terutama dibidang gizi menurut Angka prevalensi obesitas pada perempuan dewasa >18 tahun di Indonesia tahun 2007, sebesar 14,8%, namun pada tahun 2013 naik menjadi 32,9% (Kemenkes RI, 2013). Peningkatan tersebut tidak sesuai dengan target global obesitas WHO yang menyebutkan bahwa tidak boleh ada peningkatan prevalensi obesitas dari tahun ke tahun (WHO, 2007). Hal tersebut menggambarkan bahwa masalah obesitas masih belum terselesaikan.

Menurut hasil penelitian Silvano (2013) memiliki asumsi ada hubungan asupan karbohidrat dengan IMT sedangkan menurut (Jaminah, 2018) terdapat hubungan antara pengetahuan dan aktivitas fisik pada karyawan perempuan di Instalasi Gizi RSUD Dr. Soetomo terdapat IMT.

2.3. Keterbatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada variabel independen meliputi pengetahuan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik sedangkan untuk variabel dependen yaitu terhadap indeks massa tubuh pada pekerja wanita.

2.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka didapat identifikasi dan pembatasan masalah, sehingga penulis dapat merumuskan masalah “Apakah ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada pekerja wanita?”

2.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

2.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada pekerja wanita?

2.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik sampel (Usia, pendidikan, indeks massa tubuh).
2. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada pekerja wanita.
3. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro pada pekerja wanita.
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pekerja wanita.

5. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh pada pekerja wanita.
6. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro dengan indeks massa tubuh pada pekerja wanita.
7. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada pekerja wanita.

2.6. Manfaat Penelitian

2.6.1 Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini peneliti memperoleh pengetahuan dan dapat mengaplikasikan teori yang telah dipelajari selama kuliah serta meningkatkan wawasan dan ketrampilan dalam mengolah, menganalisis data menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah.

2.6.2 Bagi Institusi

Dapat menambah bahan referensi bagi perpustakaan Universitas Esa Unggul, berguna bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian mengenai indeks massa tubuh pada pekerja wanita serta menambah dan memperluas pengetahuan serta sebagai informasi bagi yang membutuhkan.

2.6.3 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru bagi PT serta dapat meningkatkan produktivitas kerja untuk performa kerja yang lebih baik.

2.6.4 Sampel

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi karyawan serta menambah pengetahuan tentang status gizi (indeks massa tubuh) khususnya dalam menjaga asupan makanan dan kesehatan.

2.7. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
1	Ilham, Oktorina, & As'at	2017	Hubungan asupan energi dan protein terhadap indeks massa tubuh/IMT mahasiswa	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan konsumsi energi, asupan protein serata tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap Indeks Massa Tubuh.
2	Langgar & Setyawati	2014	Hubungan antara asupan gizi dan status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan perusahaan tahu baxo Bu pudji di Ungaran tahun 2014	<i>Cross sectional</i>	Memiliki tingkat kelelahan kerja berat, faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja anatara lain masa kerja dan status gizi. Umur asupan energi dan zat gizi makto tidak ada hubungan dengan kelelahan kerja. Status gizi karyawan pada umumnya normal dengan presentase 62,5%.
3	Suryana & Fitri	2017	Hubungan aktivitas fisik dengan IMT dan komposisi lemak tubuh	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan IMT dan komposisi lemak tubuh. Namun terdapat kecenderungan pada sampel yang memiliki aktivitas ringan memiliki IMT dan komposisi lemak tubuh yang lebih tinggi atau obese.
4	Damasanti	2012	Hubungan indeks massa tubuh/ IMT dengan aktivitas fisik wanita di perumahan Gedongan Colomadu Karanganyar	<i>Cross sectional</i>	Dari hasil pengujian terlihat bahwa ada hubungan, dimana $p=0,025<0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara IMT dengan aktivitas fisik.
5	Silvano, Darmobo, & Anggraini	2013	Hubungan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dengan IMT	<i>Cross sectional</i>	Hasil korelasi pearson antara asupan energi dengan IMT memiliki nilai signifikan 0,000 dengan p value 0,05 maka memiliki ansumsi ada hubungan asupan energi dengan IMT. Sedangkan aktivitas fisik dengan IMT

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil
6	Jaminah & Trias Mahmudiono	2017	Hubungan pengetahuan, aktivitas fisik dengan IMT karyawan perempuan instalasi gizi RSUD Dr. Soetomo	<i>Cross sectional</i>	memiliki p value 0,481 dengan p value >0,05 dengan ansumsi tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan IMT. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan aktivitas fisik pada karyawan perempuan di Instalasi Gizi RSUD Dr. Soetomo terdapat IMT.

Keenam penelitian di atas memiliki variabel yang sama, pada penelitian Ilham, Oktorina, & As'at (2017) dengan metode *Cross sectional* bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan konsumsi energi, asupan protein serta tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) berkaitan dengan obesitas yang tinggi. Penelitian Langgar & Setyawati (2014) dengan metode *Cross sectional* menyatakan bahwa memiliki tingkat kelelahan kerja berat, faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja antara lain masa kerja dengan kelelahan kerja. Penelitian Suryana & Fitri (2017) dengan metode *Cross sectional* bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan IMT dan komposisi lemak tubuh. Namun terdapat kecenderungan pada sampel yang memiliki aktivitas ringan memiliki IMT dan komposisi lemak tubuh yang lebih tinggi atau obese.

Sedangkan penelitian Damasanti (2012) dari hasil pengujian terlihat bahwa ada hubungan, dimana $p=0,025 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara IMT dengan aktivitas fisik. Sedangkan nilai koefisien korelasinya sebesar 0,225 sehingga hubungannya lemah. Sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa orang dengan IMT gemuk dan obesitas lebih banyak memiliki aktivitas fisik sedang. Penelitian Silvano, Darmobo, & Anggraini (2013) dengan metode *Cross sectional* menyatakan bahwa Hasil korelasi pearson antara asupan energi dengan IMT memiliki nilai signifikan hubungan asupan energi dengan IMT. Sedangkan aktivitas fisik dengan IMT memiliki p value 0,481 dengan p value $> 0,05$ dengan asumsi tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan IMT.

Serta penelitian Jaminah & Mahmudiono (2018) dengan metode *Cross sectional* menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan aktivitas fisik pada karyawan perempuan di Instalasi Gizi RSUD Dr. Soetomo terdapat IMT. Penelitian ini sudah mampu menganalisis data-data dengan baik, namun data masih terbatas pada hubungan pengetahuan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada pekerja wanita. Berdasarkan hal tersebut, penelitian akan menganalisis lebih lanjut tentang pengetahuan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik serta status gizi (indeks massa tubuh).