BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dengan drastis dan menjadi masalah gizi yang serius. Data pada tahun 2016 yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO) menunjukan bahwa obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Seluruh dunia penduduk dewasa usia diatas 18 tahun yang mengalami obesitas dengan *Body Mass Index* (BMI) diatas 25 sebanyak 48,99% (WHO, 2017). Disamping itu anak-anak juga diketahui sebagai kelompok sasaran prioritas intervensi obesitas global (Pamungkas & Chamroonsawasdi, 2019).

Amerika sebagai negara maju juga mengalami masalah dengan obesitas ini. Penduduk yang produktif Amerika (usia diatas 18 tahun) pada tahun 2015 mengalami obesitas sebanyak 67,4% dan pada tahun 2016 sebanyak 67,9% (WHO, 2017). Perwakilan negara maju dari Asia yaitu Jepang juga mengalami hal serupa, pada tahun 2015 penduduk jepang dengan usia diatas 18 tahun sebesar 26,8% dan pada tahun 2016 sebesar 27,2%. Di negara berkembang juga tidak luput dari masalah obesitas ini, terbukti di negara Nauru, obesitas menduduki rangking pertama dengan angka kejadian obesitas sebesar 88,3% pada penduduk usia produktif tahun 2015 dan sebesar 88,5% pada tahun 2016. Dari contoh ketiga negara tersebut, obesitas tiap tahun mengalami kenaikan di seluruh dunia, bahkan di negara miskin seperti Ethiopia obesitas meningkat dari tahun 2015 sebesar 20,4% menjadi 20,9% pada tahun 2016 (WHO, 2017).

Indonesia saat ini mengalami permasalahan gizi ganda, ketika permasalahan gizi kurang belum terselesaikan, muncul permasalahan gizi lebih. Gizi lebih atau obesitas dianggap sebagai sinyal awal, munculnya penyakit-penyakit degeneratif yang saat ini merambah seluruh pelosok Indonesia. Obesitas yang berlanjut hingga usia dewasa dapat menyebabkan timbulnya penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes tipe 2, jantung, perkembangan kanker tipe tertentu, insomnia, dan gangguan tidur (Nudhira, Wekadigunawan, dan Murti, 2018). Menurut WHO, seseorang dikatakan obesitas jika nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq$ 25 kg/m^2 (Misnadirly, 2007). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa secara nasional, penduduk usia diatas 18 tahun yang

mengalami obesitas sebanyak 11,7% (Kemenkes RI, 2010). Riskesdas tahun 2013 menunjukkan obesitas sebanyak 15,4% (Kemenkes RI, 2013), dan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan obesitas sebanyak 21,8% (Kemenkes RI, 2018c). Nilai persentase tersebut menunjukan bahwa secara nasional kejadian obesitas meningkat dari tahun ke tahun. Sementara di DKI Jakarta tahun 2010 penduduk Jakarta yang mengalami obesitas sebesar 16,2% (Kemenkes RI, 2010), tahun 2013 sebesar 25,4% (Kemenkes RI, 2013), dan tahun 2018 sebanyak 29,8% (Kemenkes RI, 2018c). Secara umum di tingkat provinsi DKI Jakarta maupun di tingkat Nasional, secara umum kejadian obesitas terus meningkat dari tahun ke tahun dan tahun 2018 provinsi DKI Jakarta menduduki urutan ke 2 dengan angka obesitas terbesar seluruh Indonesia dibawah provinsi Sulawesi Utara (Kemenkes RI, 2018c).

Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Secara umum telah ada bebebrapa faktor pemicu obesitas yaitu peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak dan berkurangnya aktivitas fisik karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskan orang mengurangi gerak badan, perkembangan model transportasi, dan peningkatan urbanisasi. Selain itu faktor kecukupan dan kelayakan taraf hidup yang mengakibatkan kelebihan pangan dan kemampuan melebihkan konsumsi makanan (Sumbono, 2016). Hukum termodinamika (*thermodynamics*) mengungkapkan bahwa obesitas terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi dalam kurun waktu yang lama, yakni pengeluaran energi yang lebih kecil dibandingkan dengan jumlah energi yang dikonsumsi. Asupan energi yang berlebihan, pengeluaran energi dalam bentuk aktivitas fisik yang rendah, atau kombinasi dari kedua faktor tersebut menyebabkan keseimbangan energi menuju ke arah positif. Energi positif atau berlebih inilah yang sering menjadi penyebab obesitas (Sudargo dkk., 2016).

Menurut WHO, kenaikan berat badan berlebih atau obesitas merupakan pencetus munculnya penyakit tidak menular, seperti : penyakit jantung koroner yang pada tahun 2012 memuncaki angka morbilitas diseluruh dunia, diabetes melitus, gangguan otot, dan juga kanker usus (WHO, 2018). Obesitas menjadi masalah global dan dikenal sebagai penyakit kronis yang berhubungan dengan fisik, psikologi dan konsekuensi ekonomi sosial (Sudargo dkk., 2016).

Penyebab obesitas secara teori tidak spesifik, namun ada faktor risiko yang menyebabkan obesitas, misalnya dari faktor gender, terdapat perbedaan risiko

antara pria dengan perempuan dimana perempuan mempunyai kemungkinan untuk obesitas lebih tinggi dibandingkan kaum pria. Faktor perilaku : kurang aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas, karena jika hidup tidak aktif, maka hanya sedikit kalori yang terbakar. Gaya hidup sedenter lebih memudahkan untuk mendapatkan masukan kalori yang lebih banyak, karena kalori yang terbakar lebih sedikit. Artinya walaupun makan sedikit (kalori masuk rendah), jika kurang gerak, kelebihan energi tetap dapat terjadi. Faktor lingkungan, perilaku dan genetik dinyatakan sebagai faktor yang terbukti memberikan kontribusi terhadap terjadinya obesitas (Bustan, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto & Alhusna, (2017) pada Pegawai di Kantor FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta di Yogyakarta memperoleh hasil bahwa konsumsi lemak dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas responden. Penelitian Sudikno & Herdayati, (2010) yang dilakukan kepada kepada seluruh penduduk yang telah dewasa (usia diatas 18 tahun) di Indonesia dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada orang dewasa. Penelitian ini juga menemukan bahwa risiko obesitas lebih tinggi terjadi pada responden dengan jenis kelamin laki - laki daripada perempuan pada aktivitas tingkat kurang. Risiko obesitas lebih tinggi pada responden dengan pendidikan kurang dari sekolah dasar daripada pada responden dengan pendidikan sekolah menengah atau lebih tinggi dan risiko obesitas lebih tinggi pada responden dengan kebiasaan merokok daripada responden yang tidak merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh dkk., (2013) pada 80 petugas kepolisisan Resort Kota Pontianak memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan faktor genetik, pola makan dan kebiasaan olahraga responden. Penelitian oleh Widiantini dkk., (2013) terhadap Pegawai Negeri Sipil sekretariat Kementrian Kesehatan RI tahun 2013 menyatakan hubungan bermakna antara aktivitas fisik, stres, dan usia dengan kejadian obesitas. Pada penelitian Kurniawati dkk., (2016) mengatakan ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, durasi tidur dengan kejadian obesitas pada polisi.

BPK PENABUR Jakarta merupakan yayasan pendidikan yang menaungi sebanyak kurang lebih 3.000 karyawan pendidik (guru) dan sekitar 200 karyawan sekretariat (non guru) yang ada di sekretariat. Karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta adalah tenaga kerja yang berada dibawah yayasan pendidikan dari Gereja Kristen Indonesia (GKI) Jawa Barat. Sekretariat ini beralamat di

Tanjung Duren Raya no 4 Jakarta Barat. Sekretariat ini membawahi seluruh operasional dan kegiatan yang ada diseluruh cabang sekolah BPK PENABUR Jakarta, diantaranya menyusun kurikulum sekolah setiap jenjang TK sampai dengan SLTA, mengatur regulasi tenaga kerja, membuat program pengembangan tenaga kerja, merancang pembangunan ataupun renovasi sekolah lama dan baru, dengan jenis pekerjaan mayoritas bersifat administrasi, bekerja *back office* dan sangat sedikit menggunakan aktivitas fisik. Pekerja duduk di depan komputer dan berlangsung 8 jam setiap harinya mulai jam 07.00 sampai 16.00 WIB dan waktu istirahat 1 jam, total jumlah jam kerja dalam seminggu yaitu 40 jam (5 hari kerja). Aktivitas fisik lainnya yang dilakukan karyawan yaitu berjalan kaki dari tempat duduk ke tempat kantin karyawan yang berjarak lebih kurang 100 meter, hal ini dilakukan setiap hari pada saat jam istirahat makan siang, terkecuali bagi karyawan yang membawa bekal dari rumah, istirahat makan siang tetap di dalam ruangan kerja.

Karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta tidak pernah mendapatkan waktu untuk aktivitas fisik seperti senam atau olahraga pada saat jam kerja. Kesulitan karyawan bila berolahraga di luar jam kerja adalah sebagian besar karyawan bertempat tinggal cukup jauh dari kantor, sehingga waktu diluar jam kerja sudah habis untuk perjalanan pergi dan pulang kerja. Untuk kondisi asupan makanan karyawan, Yayasan BPK PENABUR Jakarta telah menerapkan kantin dengan konsep Piring Makanku, dimana semua kantin wajib menyediakan sayuran, lauk dan buah – buahan/jus buah. Selain itu harga makanan yang dijual ditetapkan oleh yayasan sehingga terjangkau oleh pekerja, hal ini diharapkan karyawan dapat mengkonsumsi makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh masing – masing. Ditambahkan lagi karyawan secara periodik diberikan seminar tentang makanan sehat oleh bagian seksi kesehatan yayasan BPK PENABUR dengan mengundang pembicara DR. Rita Ramayulis sebagai narasumber, sehingga pemilihan menu oleh karyawan untuk kebutuhan masing – masing dapat sesuai dengan prinsip hidup sehat. Namun demikian masih ada pekerja yang makan siang diluar kantin kantor pada saat sarapan pagi maupun saat makan siang.

Selain karyawan, pengelola kantin BPK PENABUR juga diberikan pembinaan dengan diadakannya *workshop* mengolah makanan sehat dan seminar, supaya pengelola kantin dapat menyajikan menu yang sehat, beraneka ragam, memasak tidak *undercook* atau *overcook*, sehingga terjaga kualitas makanannya.

Dari survey pendahuluan terhadap 20 karyawan sekretariat ditemukan 3 orang dengan kelebihan berat badan (pre obesitas) dan 12 karyawan (60%) yang berat badannya sudah pada taraf obesitas. Dari hasil observasi terhadap karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta ada karyawan yang mengalami sakit jantung yang harus pasang ring jantung dan ada karyawan meninggal dunia saat bekerja karena serangan jantung yang kemungkinan karena faktor obesitas (karyawan - karyawan tersebut tampak gemuk secara fisik). Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan obesitas karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta tahun 2019.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan bulan September 2018 pada karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta , sebesar 15% mengalami kelebihan berat badan ringan dan 60% orang karyawan mengalami obesitas. Tingginya angka prevalensi obesitas di Institusi tersebut kemungkinan berhubungan dengan faktor penyebab obesitas diantaranya oleh pola hidup yang kurang tepat yaitu kurang melakukan aktivitas fisik, bekerja lebih banyak duduk dan tidak pernah ada kegiatan olahraga atau pergerakan/peregangan fisik, maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian tentang ”hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta tahun 2019”.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, didapat pertanyaan tentang hal - hal yang berhubungan dengan kejadian obesitas, diantaranya:

1. Bagaimana gambaran kejadian obesitas pada karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta tahun 2019?
2. Bagaimana gambaran aktivitas fisik karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta tahun 2019?
3. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta tahun 2019?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum.

Untuk mengetahui hubungan tingkat akftivitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta tahun 2019.

1.4.2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta 2019
b. Mengetahui gambaran obesitas karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta 2019
c. Menganalisa hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta 2019

1.5. Manfaat Penelitian.

1. Bagi Penulis.

   Dapat mengimplementasikan ilmu serta praktek yang didapatkan di bangku perkuliahan guna menghadapi permasalahan yang penulis temukan, sehingga penulis dapat meningkatkan wawasan serta pengalaman dalam menjadi Sarjana Kesehatan Masyarakat.
2. Bagi institusi.

   Sebagai bahan masukan atau sumber informasi bagi institusi terkait lainnya dalam rangka menentukan kebijakan untuk mencegah dan penanganan obesitas khususnya pada karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta.
3. Bagi peneliti.

   Merupakan pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu dan menambahkan wawasan mengenai obesitas pada masyarakat.

1.6. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas karyawan sekretariat BPK PENBUR Jakarta. Responden pada penelitian ini dilakukan hanya karyawan sekretariat BPK PENBUR Jakarta dan berada di sekretariat dengan alamat Jl. Tanjung Duren raya No. 4 Jakarta Barat yang dan bekerja 5 hari dalam seminggu atau *fulltime*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2018 – April 2019. Alasan penelitian ini karena dari studi pendahuluan terdapat 60% karyawan sekretariat mengalami obesitas. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, pengukuran tinggi badan dan berat badan.