

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 267 juta jiwa. Sedangkan usia kerja atau usia 15 tahun keatas sebanyak 196,4 juta jiwa, jumlah penduduk yang termasuk Angkatan Kerja sebanyak 136,1 juta jiwa dan penduduk yang termasuk Angkatan Kerja yang bekerja sebanyak 129,3 juta jiwa (BPS, 2020). Artinya 48,4% penduduk Indonesia adalah seorang pekerja. DKI Jakarta adalah provinsi yang memiliki prevalensi status gizi obesitas tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 10% pada remaja usia 13-15 tahun, sebesar 8,3% pada remaja usia 16-18 tahun, dan 29,8% pada usia dewasa (>18) (RISKESDAS 2018).

Kesehatan kerja bertujuan agar pekerja memperoleh derajat kesehatan setinggi tingginya baik fisik, mental maupun sosial (Suma'mur, 1988 dalam DPUPKP Bantul 2014). Kesehatan pekerja sangat penting karena pekerja yang memiliki kualitas kesehatan yang baik dapat meningkatkan produktivitas kerja mereka berkaitan dengan hasil produksi yang bahkan berpengaruh terhadap pertumbuhan ekonomi negara (Busyairi, et al. 2014 dan Sugiarto et al. 2015) Pekerja yang sehat dapat memenuhi kebutuhan harian keluarganya dengan maksimal sehingga dapat mempengaruhi gizi keluarga, *health literacy* pada keluarga dan pembiasaan pola hidup yang sehat pada keluarga (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan pekerja adalah kebugaran jasmani (Pritasari, Damayanti, & Lestari, 2017).

Kebugaran (*physical fitness*) atau kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap kegiatan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Welis & Rifki, 2013). Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan

akan didapat dengan hasil yang maksimal (Prakoso & Hartoto, 2015). Dampak rendahnya kebugaran jasmani bagi pekerja dapat menyebabkan kelelahan kelebihan yang akan berpengaruh pada menurunnya konsentrasi dalam bekerja, menurunnya efisiensi dan produktivitas pekerjaan, *human error* (kesalahan dalam pelaporan tugas), tingkat absen meningkat, dan sering terlambat dalam menyelesaikan tugas, jika ini terjadi maka akan berdampak pada menurunnya produktivitas perusahaan (Fikar, Suroto, & Widjasena, 2017).

Data dari Sport Development Index (SDI) pada tahun 2006 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki tingkat kebugaran yang cenderung rendah. Masyarakat Indonesia yang masuk dalam kategori kebugaran baik sekali sebesar 1,08%, kategori baik 4,07%, kategori sedang 13,55%, kategori kurang 43,9%, dan kategori kurang sekali 37,4%. Begitupun hasil tes kebugaran karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2015 yang diikuti oleh 120 karyawan diperoleh hasil tes kebugaran baik sekali tidak ada (0%), baik 14 karyawan (13%), cukup 74 karyawan (69%), kurang 19 karyawan (18%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran di Indonesia masih kurang, khususnya kebugaran para pekerja yang harus diperhatikan oleh perusahaan atau institusi sehingga dapat meningkatkan kualitas dan produktivitas.

Salah satu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah *Body Composition* (Hoeger & Hoeger, 2009). *Body Composition* merupakan persentase relatif otot, lemak, tulang, dan jaringan lain yang membentuk tubuh. Indikator utama dari pengukuran *Body Composition* adalah persen lemak tubuh dimana melihat keseluruhan kandungan lemak yang ada didalam tubuh (Corbin et.al, 2008). Selain menjadi salah satu indikator pengukuran komponen kebugaran, persen lemak tubuh juga dapat melihat status gizi seseorang (Supariasa, et.al, 2016). Para ahli sepakat bahwa laki-laki harus memiliki persen lemak tidak kurang dari 5 persen dan perempuan tidak kurang dari 10 persen, tingkat lemak tubuh dibawah 10 persen merupakan salah satu kriteria yang sering digunakan oleh dokter untuk mendiagnosis gangguan makan, seperti anoreksia (Corbin, et.al, 2008). Untuk

mendapatkan status gizi yang baik harus didukung dengan asupan gizi yang baik pula, dimana asupan zat gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran (Sharkey, 2011). Asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak juga dapat mempengaruhi kebugaran. Karbohidrat, protein dan lemak adalah zat gizi yang penting untuk orang beraktivitas. Daya tahan (*endurance*) seseorang akan tinggi apabila mengonsumsi karbohidrat yang tinggi serta diet tinggi protein yang ditunjukkan untuk kekuatan otot (Departemen Kesehatan, 2002). Asupan zat gizi dikatakan cukup apabila sudah sesuai dengan perhitungan kebutuhan gizi setiap individu (Yosephin, 2018).

Informasi terkait dengan kebugaran masyarakat di Indonesia sampai saat ini masih sangat kurang. Begitu pun dengan penelitian tentang kebugaran, khususnya tingkat kebugaran pekerja. Padahal kebugaran merupakan salah satu tolak ukur kesehatan seseorang. Berdasarkan beberapa uraian diatas peneliti tertarik meneliti hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, status gizi dan persen lemak tubuh dengan kebugaran pekerja gemuk di salah satu perusahaan *food and beverage* di Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Derajat kesehatan merupakan pilar utama bersama-sama dengan pendidikan dan ekonomi yang sangat erat dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia, sehingga diharapkan akan tercipta sumber daya manusia yang tangguh, produktif dan mampu bersaing untuk menghadapi semua tantangan yang akan dihadapinya (Sedyaningsih, 2010). Kebugaran merupakan salah satu indikator penentu derajat kesehatan pekerja, jika memiliki kebugaran yang sangat baik maka pekerja akan mampu melaksanakan aktivitas atau pekerjaan dengan baik dan maksimal. Sebaliknya jika pekerja memiliki tingkat kebugaran yang buruk akan mempengaruhi penurunan kinerja, kurang semangat, lamban dan juga apatis serta pesimis (WHO, 2013). Namun informasi terkait dengan kebugaran masyarakat di Indonesia masih sangat kurang khususnya para pekerja yang

memegang peran perekonomian keluarga yang berdampak juga kepada kesejahteraan dan kesehatan.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada variabel independen meliputi asupan energi, asupan zat gizi makro, status gizi dan persen lemak tubuh sedangkan untuk variabel dependen yaitu terhadap kebugaran pada pekerja gemuk salah satu perusahaan *food and beverage* di Jakarta.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan yang signifikan antara asupan energi, zat gizi makro, status gizi dan persen lemak tubuh dengan kebugaran pekerja gemuk?”

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi, zat gizi makro, status gizi dan persen lemak tubuh dengan kebugaran pekerja gemuk.

1.5.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik sampel pekerja gemuk (usia, jenis kelamin).
2. Mengidentifikasi asupan energi pada pekerja gemuk.
3. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro pada pekerja gemuk.
4. Mengidentifikasi status gizi pada pekerja gemuk.
5. Mengidentifikasi persen lemak tubuh pada pekerja gemuk.
6. Mengidentifikasi kebugaran pada pekerja gemuk.
7. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan kebugaran pekerja gemuk.

8. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro dengan kebugaran pekerja gemuk.
9. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kebugaran pekerja gemuk.
10. Menganalisis hubungan antara persen lemak tubuh dengan kebugaran pekerja gemuk.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Peneliti

Dapat menerapkan teori yang sudah dipelajari selama masa perkuliahan dan dapat menambah dan memperluas pengetahuan, wawasan, serta pengalaman peneliti.

1.6.2. Bagi Institusi

Dapat menambah kepastakaan Universitas Esa Unggul, menjadi sumber pustaka untuk penelitian selanjutnya terkait dengan tingkat kebugaran serta menambah pengetahuan dan informasi bagi yang membutuhkan.

1.6.3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perusahaan serta menambah pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan pekerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja untuk performa kerja yang lebih baik.

1.6.4. Bagi Sampel

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pekerja gemuk untuk menambah pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi, status gizi, persen lemak tubuh dan kebugaran.

1.7. Keterbaruan Penelitian

Tabel. 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Analisis	Hasil
1.	Yudhi Pratama dan Ni Ketut Sutiari (2020)	Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Driver Ojek Online di Kota Denpasar.	Desain penelitian ini menggunakan studi <i>cross-sectional</i> .	Uji <i>Chi-square</i>	Hasil uji statistik diperoleh IMT ($p=0.000$) dan lingkar perut ($p=0.000$). Pada penelitian ini adalah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada driver ojek online di Kota Denpasar.
2.	Andini Retno Yunitasari, Tiurma Sinaga, dan Reisi Nurdiani (2019)	Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar.	Desain penelitian ini menggunakan studi <i>cross-sectional</i> .	Uji korelasi <i>Spearman</i>	Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif signifikan ($p<0,05$) antara asupan karbohidrat dengan status gizi, serta hubungan positif antara persentase lemak tubuh dengan denyut nadi (tingkat kebugaran).
3.	Sefty Indriyan (2018)	Hubungan Asupan Makanan, Status Hidrasi, Umur, Pergantian Jam Kerja (Shift) dan Kebugaran Jasmani Pada Karyawan PT. Hisotex Daan	Desain penelitian ini menggunakan studi <i>cross-sectional</i> .	Analisis multivariat menggunakan uji regresi sederhana.	Tidak ada hubungan antara asupan energi, status hidrasi, umur dan shift kerja terhadap kebugaran jasmani pekerja. Ada hubungan antara asupan karbohidrat, protein dan lemak terhadap kebugaran jasmani pekerja. Hanya variabel

	Mogot, Jakarta Barat.			umur yang berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani (p=0.023)	
4.	Sylvia Teresa	Hubungan Body Mass Index dan Persentase Lemak Tubuh dengan Volume Oksigen Maksimal Pada Dewasa Muda.	Desain penelitian ini menggunakan studi <i>cross-sectional</i> .	Uji korelasi <i>Pearson</i> , uji komparatif <i>Kruskal-Wallis</i> , uji <i>post hoc Mann-Whitney</i> , dan uji multivariat regresi linear.	BMI dan persentase lemak tubuh memiliki korelasi negatif dengan VO ² maks, semakin besar nilai BMI dan persentase lemak tubuh maka semakin kecil nilai VO ² maks.
5.	Siti Soraya (Skripsi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2014)	Hubungan Usia, Status Gizi, Latihan Fisik, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Zat Besi, Vitamin C) Dengan Status Kebugaran Karyawan Universitas Muhammadiyah Prod. Dr. Hamka Limau Jakarta.	Desain penelitian ini menggunakan studi <i>cross-sectional</i> pada 55 karyawan tetap.	Uji korelasi <i>Pearson</i> .	Berdasarkan hasil uji korelasi <i>pearson</i> status gizi berhubungan sedang dan terdapat korelasi yang bermakna dengan status kebugaran. Latihan fisik berhubungan sedang dan terdapat korelasi yang bermakna dengan status kebugaran. Usia dan asupan zat gizi mikro (kalsium, zat besi, vitamin c) tidak terdapat kekuatan korelasi yang bermakna dan tidak berhubungan.
6.	Nanda Fauziyana (Skripsi, Fakultas	Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik, dan Asupan	Desain penelitian ini menggunakan studi <i>cross-</i>	Uji korelasi <i>Pearson</i> .	Berdasarkan hasil uji korelasi <i>Pearson</i> , hubungan persen lemak tubuh dan tingkat

Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2012)	Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Karyawan PT. Wijaya Karya Tahun 2012.	Dengan <i>sectional</i> pada 98 karyawan dan pengambilan sampel dengan metode <i>simple random sampling</i> .	kebugaran ditemukan bermakna dengan pola hubungan positif ($p < 0.000$, $I = 0.38$). IMT berhubungan bermakna positif hanya pada responden laki-laki ($p < 0.05$, $I = 0.301$). Aktifitas fisik ($p < 0.05$, $I = -0.304$), asupan vitamin B1 ($p < 0.05$, $I = -0.204$), dan vitamin B6 ($p < 0.05$, $I = -0.216$) berhubungan bermakna dengan pola hubungan negatif terhadap kebugaran.
---	---	---	--

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan memiliki perbedaan pada karakteristik responden dan cara pengambilan data kebugaran. Pada penelitian responden yang digunakan adalah pekerja gemuk yang bekerja di perusahaan yang bergerak dibidang *food and beverage* dan untuk data kebugaran menggunakan empat rangkaian test yaitu *Bleep Test, Push up, Sit up* dan *Flexion of Trunk*.