

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi adalah salah satu faktor utama yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Setiap orang membutuhkan nutrisi, termasuk kelas pekerja (Pritasari et al., 2017). Apabila kebutuhan gizi seorang pekerja dapat terpenuhi dengan baik, maka status gizi pekerja dapat tergolong baik. Semakin baik status gizi seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani serta daya tahan tubuh yang mendorong tingkat produktivitas yang baik (Fikar, 2017). Keseimbangan antara zat gizi yang diterima tubuh dari makanan (*nutrient input*) dan zat gizi yang dikeluarkan (*nutrient output*) menentukan status gizi. (Supariasa et al., 2016). Menurut Ramadhanti (2020), jenis aktivitas (beban kerja), faktor individu tenaga kerja (jenis kelamin, usia, status fisiologis, tingkat kebugaran, dan kebiasaan makan), dan faktor dari lingkungan kerja (termasuk: fisik, kimiawi, biologis, fisiologis, ilmu psikologi, dan ergonomi) merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi tenaga kerja.

Pengendara ojek *online* merupakan salah satu alternatif pekerjaan yang diminati masyarakat Indonesia saat ini. Menurut asosiasi ojek *online* GARDA (Gabungan Aksi Roda Dua) terdapat 4 juta pengendara ojek *online* saat ini yang tersebar di seluruh Indonesia. Berdasarkan hasil survey Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Perhubungan tahun 2022, sebagian besar pengendara ojek *online* berusia 20-30 tahun. Ketika terdapat keseimbangan antara beban kerja, tekanan tambahan yang ditimbulkan oleh tempat kerja, dan kapasitas kerja, para pekerja pabrik, pekerja bisnis, dan pengemudi sepeda motor atau ojek dapat mencapai kesehatan dan produktivitas kerja yang optimal. (Suma'mur, 2014).

Dalam lingkungan kerja, faktor fisik lebih besar pengaruhnya terhadap lingkungan sekitar dan berdampak langsung terhadap tenaga kerja. Lingkungan kerja, yang terdiri atas suhu, udara, kelembapan, kecepatan udara, dan panas yang terpancar, adalah salah satunya (Suma'mur, 2014).

Perubahan gaya hidup masyarakat dan lingkungan yang sibuk serta kemacetan jalan raya yang padat menyebabkan masyarakat lebih memilih untuk membayar dan menggunakan jasa ojek *online* dalam kegiatan sehari-hari. Situasi ini berdampak pada meningkatnya mobilitas para pengemudi ojek *online*. Penelitian yang dilakukan Arifin (2020), didapatkan rata-rata pengemudi ojek *online* bekerja selama 7-15 jam dalam sehari di luar ruangan dengan total jarak tempuh 48-52 km dalam sehari. Pengendara ojek *online* merupakan salah satu tenaga kerja yang bekerja pada luar ruangan dengan pancaran panas jalanan. Pada tahun 2023, selama paruh tahun ini rata-rata suhu udara di Indonesia berkisar antara 31-32°C (BMKG, 2023). Paparan lingkungan kerja yang panas secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan kesehatan salah satunya adalah dehidrasi.

Tenaga kerja yang bekerja di luar ruangan seperti pengendara ojek *online* cenderung memerlukan lebih banyak cairan daripada pekerja dalam ruangan, serta mereka juga memiliki aktivitas fisik yang lebih berat. Hal ini menyebabkan pekerja luar ruangan berisiko mengalami dehidrasi akibat keringat berlebih dan peningkatan pernapasan, namun masalah ini masih sering diabaikan (Andayani & Dieny, 2013). Konsumsi cairan yang tidak mencukupi merupakan masalah penting dalam bidang kesehatan, hal ini dikarenakan sel-sel tubuh membutuhkan air untuk proses metabolisme. Air berperan sebagai nutrisi bagi tubuh manusia dimana air berperan sebagai media transportasi dan membuang sisa metabolisme (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

Pengendara ojek *online* sering melewatkan jam makan mereka atau bisa dikatakan bahwa mereka tidak memiliki waktu makan yang pasti, apabila hal ini terus berlangsung maka akan berdampak pada status gizi dan berakibat fatal bagi kesehatan mereka. Selain melewatkan jam makan, asupan makanan yang dikonsumsi juga tidak menentu karena pengendara ojek *online* dapat menerima orderan ketika sedang makan, sehingga akan menghentikan kegiatan yang dilakukan dan memilih untuk melayani pelanggan. Kemudian para ojek *online* tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, karena takut biaya makan mereka melebihi apa yang

diperoleh dan mengakibatkan kebutuhan lainnya tidak dapat terpenuhi (Suryadinata et al., 2021).

Pekerja sering mengalami gangguan kesehatan karena asupan zat gizi lebih rendah dari asupan yang dianjurkan. Tingkat pekerjaan yang berat dan asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan seseorang tidak dapat menjalankan tugasnya seperti biasa (Aziza, 2015). Asupan zat gizi protein, karbohidrat dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh (Sediaoetama, 2012). Semakin banyak keragaman atau variasi makanan yang dikonsumsi, semakin banyak pula kebutuhan zat gizi yang terpenuhi. Status gizi dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh ketidakseimbangan jumlah zat gizi yang memadai (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011). Hal ini juga berkaitan pada asupan serat dengan efek konsumsinya yang dapat meningkatkan rasa kenyang (Nabila et al., 2021). Konsumsi serat menyebabkan proses pencernaan di dalam lambung dan rasa kenyang menjadi lebih lama, karena dalam saluran pencernaan serat akan menahan air dan membentuk cairan kental (Maryusman et al., 2020).

Pemenuhan zat gizi yang tidak memadai berdampak pada kualitas diet serta status gizi. Kualitas diet menunjukkan apakah konsumsi makanan sesuai dengan pedoman. Menurut penelitian yang dilakukan di Inggris pada tahun 2010, mereka yang memiliki IMT tinggi (kelebihan berat badan dan obesitas) memiliki kualitas diet makanan yang lebih buruk daripada mereka yang memiliki IMT normal (Wolongevicz et al., 2010). Menurut Kim et al, dalam Retnaningrum & Dieny (2015), kualitas diet dibagi menjadi empat kategori dasar yaitu keragaman, kecukupan, moderasi, dan keseimbangan diet total. Penelitian yang dilakukan oleh Istiany (2013), menyatakan bahwa akses pangan seseorang berpengaruh terhadap status gizi. Akses pangan ini akan mempengaruhi terhadap kebiasaan makan. Makanan sumber zat gizi yang didapatkan dengan cara membeli matang berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat dan konsumsi buah dan sayur yang rendah (Altafila, et al., 2019). Perubahan kebiasaan makan menjadikan kelompok usia dewasa yang awalnya mengkonsumsi makanan tinggi serat, protein dan rendah lemak,

menjadi makanan yang tinggi lemak, karbohidrat dan rendah serat (Muthoharoh, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rizal (2019), terdapat 41,2% pengendara ojek *online* yang memiliki status gizi tidak normal (kurus-gemuk) di wilayah Jakarta Timur. Penelitian lain terkait status gizi pada pengendara ojek *online* di Kota Denpasar menunjukkan bahwa status gizi pengendara ojek *online* berdasarkan IMT sebanyak 61,7% memiliki status gizi lebih dan proporsi status gizi berdasarkan lingkaran perut sebanyak 41,7% dalam kategori obesitas (Pratama & Sutiari, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa pekerja dari industri transportasi juga menyajikan permasalahan kesehatan yang tinggi karena kelebihan berat badan dan obesitas (Hirata et al., 2012). Sebuah studi yang dilakukan di AS dan melibatkan 4.600.000 pekerja menunjukkan prevalensi obesitas tertinggi terdapat pada karyawan pria yang bekerja pada layanan transportasi di jalan raya sebesar 31,7% (Caban et al., 2005). Di Brasil, Hirata et al., (2012) menemukan bahwa 77,5% pengemudi memiliki karakteristik status gizi tidak normal yaitu sebesar 57,5% termasuk dalam kategori gemuk dan 20% termasuk dalam kategori obesitas.

Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Banten, di Kota Tangerang terdapat 50,41% penduduk dewasa usia >18 tahun yang memiliki status gizi tidak normal dengan prevalensi 7,08% kurus, 15,17% berat badan lebih dan 28,16% obesitas (Riskesdas Banten, 2018). Hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada pengendara ojek *online* di wilayah Kota Tangerang dengan jumlah 20 responden secara acak menunjukkan bahwa sebanyak 60% tingkat kecukupan energi tidak baik, 85% tingkat kecukupan karbohidrat dan lemak tidak baik, 70% tingkat kecukupan protein kurang, 100% tingkat kecukupan serat kurang serta 95% kualitas diet berada pada kategori tidak baik. Sebanyak 60% responden sering membeli makanan di luar. Oleh karena hal tersebut, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecukupan zat gizi dan cairan, kualitas diet, akses pangan serta aktivitas fisik dengan status gizi pengendara ojek *online* Tangerang.

1.2 Identifikasi Masalah

Perubahan gaya hidup masyarakat serta kemacetan jalan raya yang padat menyebabkan masyarakat lebih memilih untuk menggunakan jasa ojek *online* dalam kegiatan sehari-hari. Situasi ini berdampak pada meningkatnya mobilitas para pengemudi ojek *online*. Penelitian yang dilakukan Arifin (2020), didapatkan rata-rata pengemudi ojek *online* bekerja selama 7-15 jam dalam sehari di luar ruangan dengan total jarak tempuh 48-52 km dalam sehari. Tenaga kerja yang bekerja di luar ruangan seperti pengendara ojek *online* cenderung memerlukan lebih banyak cairan daripada pekerja dalam ruangan. Paparan panas secara terus menerus menyebabkan pekerja luar ruangan berisiko mengalami dehidrasi akibat keringat berlebih dan peningkatan pernapasan, namun masalah ini masih sering diabaikan (Andayani & Dieny, 2013).

Pengendara ojek *online* tidak memiliki jam makan yang pasti karena pengendara ojek *online* dapat menerima orderan ketika sedang makan, sehingga mereka akan menghentikan kegiatan yang dilakukan dan memilih untuk melayani pelanggan atau memilih melewatkan jam makan. Kemudian para ojek *online* tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi (Suryadinata et al., 2021).

Perubahan gaya hidup saat ini menjadikan kelompok usia dewasa yang awalnya mengkonsumsi makanan tinggi serat, protein dan rendah lemak, menjadi makanan yang tinggi lemak, karbohidrat dan rendah serat (Muthoharoh, 2017). Pekerja sering mengalami masalah kesehatan yang disebabkan asupan zat gizi yang dikonsumsi kurang dari yang dianjurkan berkaitan dengan kerja yang berat, pekerjaan yang berat dengan tidak seimbang nya asupan zat gizi dapat menyebabkan seseorang tidak dapat memenuhi tugasnya seperti biasa (Aziza, 2015). Apabila kebutuhan gizi seorang pekerja dapat terpenuhi dengan baik, maka status gizi pekerja dapat tergolong baik (Fikar, 2017). Status gizi kurang dan status gizi lebih merupakan masalah gizi yang perlu diperhatikan pada kelompok usia dewasa yang dapat memicu timbulnya penyakit-penyakit tertentu (A. R. Sari & Muniroh, 2017).

1.3 Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya objek dalam penelitian dan dengan segala keterbatasan maka peneliti membatasi masalah penelitian dengan meneliti tingkat kecukupan zat gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak, serat), tingkat kecukupan cairan, kualitas diet, akses pangan dan aktivitas fisik dengan status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang dengan melakukan *food recall* 1x24 jam selama 2 hari, pengukuran antropometri, wawancara terkait akses pangan dan *recall* aktivitas fisik 1x24 jam serta identifikasi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, masa kerja dan kebiasaan merokok.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan tingkat kecukupan zat gizi dan cairan, kualitas diet, akses pangan serta aktivitas fisik dengan status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
 - a. Mengetahui hubungan tingkat kecukupan zat gizi dan cairan, kualitas diet, akses pangan serta aktivitas fisik dengan status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, masa kerja dan kebiasaan merokok) pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
 - b. Mengidentifikasi tingkat kecukupan zat gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak dan serat) serta tingkat kecukupan cairan pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
 - c. Mengidentifikasi kualitas diet pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.

- d. Mengidentifikasi akses pangan pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
- e. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
- f. Mengidentifikasi status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
- g. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi dan cairan dengan status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
- h. Menganalisis hubungan antara kualitas diet dengan status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
- i. Menganalisis hubungan antara akses pangan dengan status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.
- j. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pengendara ojek *online* di Kota Tangerang.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta serta sarana untuk menerapkan ilmu yang didapat dari proses perkuliahan dan menambah pengetahuan, wawasan juga pengalaman di dalam bidang penelitian.

2. Bagi Pengendara Ojek *Online*

Pengendara ojek *online* dapat memperhatikan pemenuhan kecukupan zat gizi, akses pangan dan kualitas diet untuk memperoleh status gizi yang baik. Pengendara ojek *online* juga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai dasar-dasar ilmu gizi untuk mencapai kesehatan optimal.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan serta dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan tambahan kepustakaan bagi Mahasiswa Universitas Esa Unggul.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil
1.	Arina Astuti Dewi (2016)	Asupan cairan dan lama paparan sinar matahari berhubungan dengan status hidrasi pada pengendara ojek <i>online</i>	Variabel dependen: status hidrasi Variabel independen: asupan cairan, lama paparan sinar matahari	<i>Cross sectional</i>	Variabel yang berhubungan secara signifikan dengan status hidrasi adalah asupan cairan dan lama paparan sinar matahari ($p < 0,05$), sedangkan variabel status gizi, dan suhu tubuh tidak berhubungan signifikan terhadap status hidrasi ($p > 0,05$)
2.	Novia Nurwidhiana, S.R Tri Handari, Noor Latifah (2017)	Hubungan antara stress kerja dengan kejadian hipertensi pada pengemudi ojek <i>online</i> dan ojek pangkalan di Kota Bekasi tahun 2017	Variabel dependen: kejadian hipertensi Variabel independen: stress kerja	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi yaitu variabel stres kerja ($p = 0,000$, OR=18,3) usia ($p = 0,000$, OR=4,2), pendapatan ($p = 0,035$, OR=2,094), konsumsi makanan pemicu hipertensi ($p = 0,021$, OR=0,154 dan 0,157) dan konsumsi kopi ($p = 0,035$, 2.094). Variabel yang tidak berhubungan dengan hipertensi adalah riwayat keluarga, merokok dan olahraga.
3.	Muhammad Rizal, Elwindra (2019)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek <i>online</i> di Jakarta Timur tahun 2018	Variabel dependen: kelelahan kerja Variabel independen: pendidikan, usia, waktu kerja, IMT	<i>Cross sectional</i>	Tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja, status perkawinan dengan kelelahan kerja, latar belakang pendidikan dengan kelelahan kerja, waktu kerja dengan kelelahan kerja, IMT dengan kelelahan kerja
4.	Yelvina Tanriono, Diana Vanda Doda, Aaltje E. Manampiring (2019)	Hubungan kelelahan kerja, kualitas tidur, perilaku pengemudi, dan status gizi dengan kecelakaan kerja pada pengemudi ojek di Kota Bitung	Variabel dependen: kecelakaan kerja Variabel independen: tingkat kelelahan, kualitas tidur, perilaku pengemudi dan status gizi	<i>Cross sectional</i>	Kecelakaan kerja berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja ($P = 0,001$), kualitas tidur ($P = 0,002$), dan perilaku pengemudi ($P = 0,005$). Status gizi dan kecelakaan kerja ditemukan tidak memiliki hubungan yang signifikan ($P = 0,861$). Analisis multivariat ditemukan kecelakaan kerja berhubungan paling dominan signifikan dengan kelelahan kerja ($P = 0,009$) dengan nilai OR 4 kali berisiko menyebabkan kecelakaan kerja, diikuti dengan perilaku pengemudi ($P = 0,04$) dengan nilai OR 2 kali berisiko menyebabkan kecelakaan kerja

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil
5.	Yudhi Pratama, Ni Ketut Sutiari (2020)	Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada driver ojek <i>online</i> di Kota Denpasar	Variabel dependen: tingkat kebugaran jasmani Variabel independen: status gizi	<i>Cross sectional</i>	Driver ojek <i>online</i> yang memiliki gizi lebih berdasarkan IMT sebanyak 61.7% dan lingkaran perut >90 cm (obesitas) sebanyak 41.7%. Driver ojek <i>online</i> di Kota Denpasar 55.0% tidak bugar. Hasil uji statistik diperoleh IMT ($p=0.000$) dan lingkaran perut ($p=0.000$).
6.	Nilamwati Adelia (2021)	Hubungan asupan makan, konsumsi kopi dan kebiasaan merokok terhadap pola tidur driver motor <i>online</i> di Kawasan Cipedak Jakarta Selatan	Variabel dependen: pola tidur Variabel independen: asupan makan, konsumsi kopi, kebiasaan merokok	<i>Cross sectional</i>	Variabel asupan makan memiliki $p \text{ value} > 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan makan dengan pola tidur. Sedangkan variabel konsumsi kopi dan kebiasaan merokok didapatkan $p \text{ value} < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok dengan pola tidur driver motor <i>online</i> di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan