

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masalah Gizi menjadi salah satu dari masalah kesehatan yang belum dapat diselesaikan oleh banyaknya negara didunia sampai saat ini. Tidak hanya terjadi pada orang dewasa namun masalah gizi dapat menyerang semua kelompok umur baik anak-anak hingga lansia. Saat ini masalah gizi di seluruh dunia, khususnya kelebihan berat badan (*overweight*) dan juga obesitas, adalah salah satu contoh kasus yang terjadi hingga saat ini yang kejadiannya sangat meningkat pesat. Kejadian *overweight* dan obesitas terjadi di berbagai negara maju seperti Eropa, Australia, US, dan Amerika yang sudah mencapai tingkat epidemi. Masalah ini juga terjadi di beberapa bagian negara berkembang, dimana kejadian dan masalah obesitas ini harus segera ditanggulangi.

Hal ini terjadi juga dikawasan Asia, contohnya di Korea Selatan sebanyak 22% yang memiliki masalah gizi dengan kelebihan berat badan dan juga obesitas. Hasil Riskesdas tahun 2010 menunjukkan bahwa 21,7% orang dewasa di Indonesia mengalami masalah gizi yang sama. Perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan hasil 26,9% dan 16,3% (Penelitian, Pengembangan, Kementerian, & Ri, 2010). Terjadi juga di tahun 2013, penambahan prevalensi pada laki-laki sebanyak 19,7% dan pada wanita sebanyak 32,9% . Tidak hanya tahun 2010 dan 2013, pada tahun 2018 Riskesdas kembali menunjukkan data bahwa perempuan yang memiliki status gizi berat badan lebih dan obesitas lebih dominan jumlahnya dibandingkan dengan laki-laki, dengan hasil data sebanyak 44,4% (BB lebih dan Obesitas) dan pada laki-laki 26,6% (BB lebih dan Obesitas).

Hasil Riskesdas pada tahun 2010, 2013, dan 2018 menunjukkan bahwa hasil prevalensi wanita cenderung lebih tinggi. Ini juga berhubungan dengan banyaknya penelitian yang menunjukkan bahwa seorang perempuan lebih mudah terkena obesitas dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan berbagai faktor contohnya seperti faktor hormonal dimana semakin bertambahnya umur seorang wanita maka hormon estrogen juga akan menurun sehingga metabolisme didalam

tubuh dapat berpengaruh terhadap kadar lemak. Jumlah pegawai yang berjenis kelamin wanita di negara Indonesia semakin bertambah jumlahnya, ini didukung dengan adanya Survei Angkatan Kerja Nasional (Sarkenas) (“Badan Pusat Statistik,” n.d.) yang menunjukkan adanya pertambahan dari tahun 2018 ke 2019 sebanyak 1.09% pada pekerja dengan jenis kelamin perempuan. Peningkatan ini dapat kita lihat dari segi positif yang menghasilkan adanya pertambahan tenaga yang produktif dan juga dari segi negatifnya yaitu dari masalah kesehatan dengan kejadian obesitas yang dipengaruhi oleh aktivitas ringan seperti contohnya pegawai yang hanya bekerja di depan komputer atau laptop, dan hal ini lebih sering terjadi pada pegawai wanita.

Manusia menjaga tubuhnya untuk tetap dapat berkembang dan tetap mengalami pertumbuhan dan melakukan kegiatan aktivitasnya maka akan membutuhkan energi yang cukup dan sesuai yang dapat didapatkan dari memperoleh zat gizi yang berada didalam makanan dan juga minuman yang dikonsumsinya (Almatsier, 2004), Namun hanya sekedar makan dan minum saja tidak akan cukup. Oleh karena itu pada tahun 2014 terdapat pesan gizi seimbang yang dikembangkan dari tahun 1950 oleh Bapak Gizi Indonesia yaitu Profesor Poorwo Soedarmo, beliau yang mengenalkan Indonesia dengan bidang Ilmu Gizi dan membuat slogan “Empat Sehat Lima Sempurna” (Kelana, 2019).

Untuk melengkapi kebutuhan tubuh terdapat 10 pedoman gizi seimbang (PGS) yang dianjurkan (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Pedoman Gizi Seimbang adalah salah satu pengetahuan gizi yang harus diketahui seluruh masyarakat khususnya di Indonesia. Pedoman gizi seimbang pada poin keenam adalah biasakan sarapan, karena sarapan dibutuhkan oleh tubuh setelah satu malam telah berpuasa dan tidak mengkonsumsi apapun. Sarapan berfungsi untuk memberikan energi untuk tubuh kita dalam menjalani aktivitas yang akan dilakukan. Jika melewatkan sarapan maka akan dihubungkan dengan perilaku yang tidak sehat dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah 4-6 daripada aktivitas normal.

Data Riskesdas pada tahun 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa aktivitas pada kelompok kurang, mengalami pertambahan (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2013 menunjukkan 26,1% dan tahun 2018 di angka 33,5%, hal ini yang

menyebabkan data status gizi lebih dan obesitas bertambah. Salah satu kebiasaan ini dapat menyebabkan hasil indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi. Sarapan dianjurkan untuk makan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah.

Ketika pada waktu sarapan terlewat, maka akan sulit untuk mengimbangi aktivitas yang nanti akan dikerjakan, melewatkan sarapan bisa membuat asupan harian dengan kadar lemak lebih dan kolesterol yang lebih tinggi, serta rendahnya energi, asupan makanan yang mengandung serat, vitamin, dan mineral dibandingkan dengan yang sarapan secara teratur dan tepat pada waktunya. Frekuensi makan pada pola konsumsi seseorang akan mempengaruhi kesehatan tubuh, yaitu pada risiko kardiometabolik. Hasil dibuktikan pada lingkaran pinggang dan resiko kardiometabolik yang lebih tinggi pada peserta yang melewatkan sarapan pada saat mereka masih anak-anak maupun setelah dewasa (Smith *et al*, 2010).

Pedoman gizi seimbang yang terakhir adalah untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dan menjaga berat badan untuk tetap normal. Aktivitas fisik yang ringan dikaitkan dengan kelebihan berat badan dan juga kejadian obesitas, dan didukungnya dengan hasil Riskesdas yang menunjukkan adanya penambahan pada kelompok tersebut. Aktivitas yang ringan biasa dilakukan oleh pekerja kantoran dimana mereka lebih sering menghabiskan waktu dengan bekerja didepan komputer atau laptop, hal ini yang menyebabkan status gizi pegawai di Indonesia banyak yang masuk dalam kategori obesitas dikarenakan kurangnya melakukan aktivitas yang cukup. Penelitian (Chintya Nirmala Dewi *et al.*, n.d.) (2013) menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dalam bekerja dengan status gizi pegawai, sesuai dengan teori yang dikemukakan bahwa pengeluaran energi yang kurang akan dapat menyebabkan obesitas. Pada tahun 2018 hasil Riskesdas, baik laki-laki dan perempuan yang bekerja sebagai pengabdian negara (PNS, TNI, dan Polri) bertambah prevalensi hasil data termasuk obesitas menjadi 51,2% dan 77,4%.

Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat adalah salah satu Instansi tempat bekerja seorang PNS di kawasan Jakarta. Tepatnya berlokasi JL.

Raya Kembangan No. 2, RT.5/RW.2, Kembangan Sel., Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Kantor Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat yang memiliki 74 pegawai dengan 1 pimpinan sebagai Kepala Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat, dengan latar belakang pendidikan seluruh pegawai yang merupakan lulusan jurusan dibidang kesehatan, seperti Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Perawat, dan juga Gizi.

Dengan penjelasan yang singkat dan beberapa data yang telah dituliskan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Pegawai Wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang sudah ditulis maka peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang ada di penelitian ini yaitu sebagai berikut,

1. Aktivitas yang kurang dapat berpotensi untuk memiliki status gizi kategori *overweight* dan juga obesitas.
2. Prevalensi kelebihan berat badan dan juga obesitas dapat meningkat karena pertambahan usia.
3. Pengaruh kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan konsumsi tinggi lemak dan karbohidrat serta rendahnya konsumsi asupan makanan yang mengandung serat, vitamin, dan mineral dibandingkan dengan yang terbiasa untuk sarapan secara teratur dan tepat pada waktunya.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Status Gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor genetik, faktor asupan zat gizi mikro dan makro, faktor gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, perilaku makan, dan pola tidur), dan faktor lingkungan (tren, tempat bekerja dan media massa). Agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak meluas, penulis membatasi penelitian dengan variabel aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka didapatkan rumusan masalah yaitu, terdapat pegawai wanita yang memiliki masalah gizi baik kelebihan berat badan dan juga obesitas, yang diakibatkan aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan sarapan, dan pengetahuan gizi.

#### **1.5 Tujuan**

##### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi (gizi seimbang) dengan status gizi pada pegawai wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.

##### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik pada pegawai wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.
- c. Mengidentifikasi Kebiasaan Sarapan pada pegawai wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.
- d. Mengidentifikasi Pengetahuan Gizi pada pegawai wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.
- e. Menganalisis hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada pegawai wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.
- f. Menganalisis hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada pegawai wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.
- g. Menganalisis hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada pegawai wanita di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapat dari perkuliahan, lapangan saat mengambil data, dan menambah wawasan.

### 2. Bagi Pekerja

Dapat meningkatkan aktivitas fisik yang cukup, selalu menyempatkan sarapan, dan menambah informasi pengetahuan gizi, sehingga diharapkan akan mencapai status gizi kategori normal.

### 3. Bagi Program Studi Ilmu Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi tambahan yang berguna untuk mahasiswa gizi.

### 4. Institusi Perkantoran

Sebagai informasi tambahan untuk bisa lebih meningkatkan kesehatan pegawai khususnya yang bekerja di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.

### 5. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan bacaan, panduan, dan referensi yang akan mendukung penelitian selanjutnya.

## 1.7 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Penulis	Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Ade Chintya Nirmala Dewi dan Trias Mahmudiono	2013	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, Dan Pengetahuan Tentang Obesitas Dengan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil Di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur	Observation al Analitik dengan desain studi Cross Sectional	Sebagian besar pegawai memiliki status gizi normal. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik bekerja dengan status gizi.	Variabel aktivitas fisik, metode dan sasaran pada status gizi pegawai PNS	Variabel pola makan, sikap dan pengetahuan tentang obesitas
2	Ritapurnamasari, dkk	2013	Hubungan Pengetahuan, Status Merokok dan Gejala Stres dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto	<i>Cross Sectional</i>	Diperoleh hasil yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian obesitas sentral.	Variabel pengetahuan dan sasaran pada pegawai pemerintahan	Variabel status merokok, gejala stres dan kejadian obesitas sentral.
3	Rina Oktariani,	2019	Sarapan Pagi,	Observasion	Tidak ada	Variabel	Variabel

	Luluk Ria Rakhma, Andi Kurniawan		Status Gizi Dan Kelelahan Pada Karyawan Di Brownies Cinta Karanganyar	al dengan pendekatan Cross Sectional	hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi maupun dengan kelelahan kerja pada karyawan Brownies Cinta di Karanganyar.	sarapan pagi, status gizi dan metode yang digunakan	kelelahan
4	Tyas Fabiandini Rohimah	2019	Pengetahuan Gizi. Tingkat Konsumsi Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Sya'firrohman Jember	Analitik Observasional dengan menggunakan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan status gizi santri	Variabel pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi	Variabel tingkat konsumsi dan sasaran
5	Natalia Megawati Roring, dkk	2020	Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study	Uji spearman antara aktivitas fisik dengan status gizi diketahui memiliki hubungan, diketahui nilai signifikan (2tailed) yaitu 0.003.	Variabel pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi	Intensitas olahraga
6	Rica Ervienia	2020	Hubungan	Observasion	Terdapat	Variabel	Tingkat

	Sukianto, dkk		tingkat stres, <i>emotional eating</i> , aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta	al dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan persen lemak tubuh dengan status gizi	aktivitas fisik, status gizi dan sasaran pada pegawai	stress dan persen lemak
7	Ariska Ramadhani, Yuliati	2020	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Pekerja Di PT. IKI (PERSERO) Kota Makassar Tahun 2020	Desain penelitian <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pekerja dengan nilai $P = 0,004$ .	Variabel aktivitas fisik dan status gizi pada pekerja	Tempat meneliti
8	Permadina Kanah Arieska, Novera Arieska	2020	Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan	Survey Analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, pola konsumsi, dengan status gizi pada mahasiswa	Pengetahuan dan Status Gizi	Pola konsumsi dan sasaran
9	Reka Amanda Sari Br. Sinulingga	2021	Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku	Analitik Observasion al dengan pendekatan	Tidak ditemukan hubungan antara status	Variabel pengetahuan dan status gizi	Sikap dan perilaku kebiasaan mengonsumsi

			<p>Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara</p>	<p><i>Cross Sectional</i></p>	<p>gizi dengan pengetahuan, namun ditemukan hubungan antara status gizi dengan perilaku responden</p>		<p>si makanan cepat dan sasaran</p>
10	Martha Ria, dkk	2021	<p>Hubungan Kebiasaan Melewatkan Sarapan dan Aktifitas Fisik dengan Obesitas Abdominal pada Mahasiswa</p>	<p>Analitik Observasional dengan desain <i>Cross Sectional</i></p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan suatu hubungan signifikan negatif antara kebiasaan melewati sarapan dan hubungan tingkat aktivitas fisik dengan obesitas abdominal</p>	<p>Variabel kebiasaan sarapan dan aktifitas fisik</p>	<p>Obesitas Abdominal dan sasaran</p>