BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi segala sesuatu bergerak dengan cepat, baik teknologi, sosial-budaya, hingga perekonomian semua berkembang secara terus menerus. Oleh karenanya, setiap perusahaan pun berusaha meningkatkan kualitasnya, tidak hanya melalui proses produksi yang ditingkatkan, namun kualitas sumber daya manusia juga perlu ditingkatkan (Sartika, 2012). Pentingnya menjaga kualitas pekerja akan menjamin kualitas dari perusahaan. Tempat kerja merupakan sasaran utama untuk menjamin kesehatan pekerja dikarenakan waktu produktif pekerja lebih banyak dihabiskan di tempat kerja (Nutrition at Work Nourishing the Bottom Line; Sartika, 2012). Oleh karena itu, perlu diperhatikan aspek yang mendukung pekerja dapat bekerja dengan baik, seperti aspek kesehatan pada pekerja di tempat kerja. Bukti empiris menunjukkan bahwa kualitas sumber daya manusia dapat ditentukan oleh status gizi yang baik (Soraya et al., 2017). Salah satu cara menjaga kualitas pekerja antara lain dengan penerapan gizi kerja.

Gizi kerja adalah pemberian gizi yang diterapkan kepada masyarakat tenaga kerja dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, efisiensi dan produktivitas kerja yang setinggi-tingginya, sedangkan manfaat yang diharapkan dari pemenuhan gizi kerja adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan ketahanan tubuh serta menyeimbangkan kebutuhan gizi dan kalori terhadap tuntutan tugas kerja (Sartika, 2012). Gizi kerja sebagai salah satu aspek dari kesehatan kerja mempunyai peran penting baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Hal ini dikarenakan tenaga kerja menghabiskan waktunya lebih dari 35% bahkan mencapai 50% setiap harinya di tempat kerja (Nurhayati, 2010). Aplikasi gizi pada suatu pekerjaan bertujuan untuk meningkatkan kinerja dalam melakukan suatu pekerjaan sesuai dengan jenis dan beban kerjanya (Wening & Afiatna, 2019). Angka kebutuhan energi dan zat gizi lain perlu disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik individu tenaga kerja tersebut. Pekerja dengan jenis pekerjaan berat perlu mengkonsumsi kalori yang lebih banyak dibandingkan dengan pekerjaan sedang dan pekerjaan ringan, hal ini pada dasarnya untuk mencapai keseimbangan antara beban kerja dan asupan gizi.

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan produktivitas, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi. Kurangnya konsumsi makan baik secara kuantitas maupun secara kualitas pada segala usia dapat menyebabkan gangguan pada

proses produksi tenaga dan pertahanan tubuh (Lanuru, 2018). Gangguan dalam produksi tenaga dapat menyebabkan individu kekurangan tenaga untuk bergerak dan melakukan aktivitas lainnya, sedangkan gangguan dalam pertahanan tubuh dapat menurunkan daya tahan tubuh dan ketidakseimbangan konsumsi makanan menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit (Rahmawati dan Riyadi, 2013). Bila konsumsi energi selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan cenderung mengalami status gizi kurang atau kekurangan berat badan, sebaliknya jika konsumsi energi melebihi kecukupan akan mengakibatkan berat badan berlebih sehingga efek jangka panjang dari kelebihan asupan energi dapat terjadi obesitas (Sulistyoningsih, 2011).

Gambaran status gizi pada kelompok umur dewasa >18 tahun dapat diketahui melalui prevalensi gizi berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Riskesdas (2018) proporsi status gizi berdasarkan IMT pada kelompok umur dewasa mencapai 9,3% *underweight*, 13,6% *overweight*, dan 21,8% obesitas. Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan mempertahankan pola konsumsi makanan dengan susunan gizi seimbang dan beraneka ragam serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olahraga teratur (DepKes RI, 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Gaya hidup saat ini mengalami banyak perubahan diantaranya yaitu gaya hidup tradisional yang tergeser dengan gaya hidup sedentari (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, obesitas umum mengalami peningkatan sejak tahun 2007 yaitu 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013), dan 21,8% (Riskesdas 2018). Obesitas cenderung meningkat pada populasi dewasa. Bila dilihat dari jenis pekerjaan, pegawai swasta menempati urutan kelima karakteristik penderita obesitas dengan prevalensi tinggi sebesar 21,8% (Riskesdas, 2018). Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh para pekerja/pegawai kantor yang pekerjaannya menuntut untuk duduk di depan komputer dalam waktu yang cukup lama sehingga mengakibatkan kurangnya mobilitas pegawai serta kebiasaan mengonsumsi makanan tanpa memerhatikan kebutuhan gizi yang sesuai.

Menurut data Riskesdas tahun 2010 konsumsi pangan di Indonesia masih belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang, dimana konsumsi sayur, buah dan protein masih rendah sedangkan konsumsi garam, gula dan lemak

cukup tinggi (Safitri et al., 2016). Permasalahan gizi yang terjadi saat ini akibat dari kesalahan dalam pola makan dimana banyak orang tidak memperhatikan keragaman konsumsi makanan, kebutuhan tubuh terhadap energi dan proporsi makanan yang seimbang. Sebagian masih beranggapan “asal kenyang” padahal sebenarnya kenyang yang dirasakan belum tentu memenuhi kebutuhan tubuh yang berakibat kekurangan gizi. Sebaliknya kita tidak menyadari energi yang didapat dari makanan yang “asal kenyang” tersebut melebihi kebutuhan tubuh, sehingga potensial menyebabkan obesitas yang erat kaitannya dengan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, hipertensi dan stroke (Safitri et al., 2016). Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Mengonsumsi makanan yang memenuhi syarat bergizi, beragam, dan berimbang merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang. Dalam penelitian Bahria ditemukan sebanyak 92,1% remaja dewasa kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur (Bahria, 2012). Kesalahan dalam pola konsumsi dapat diperbaiki apabila seseorang mengikuti Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Rekomendasi diet yang dibuat untuk hidup sehat dapat menjadi acuan dalam menilai kualitas diet seseorang. Banyak mengonsumsi makanan manis dan berlemak, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah merupakan gambaran konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan rekomendasi diet atau memiliki kualitas diet yang rendah (Alfiah, 2015).

Secara nasional, data survei diet total (SDT) tahun 2014 menunjukkan bahwa rerata asupan energi untuk penduduk dewasa usia 19-55 tahun di perkotaan dan perdesaan Indonesia sebesar 1.752 Kkal di bawah AKE. Asupan yang kurang berhubungan dengan menurunnya status gizi. Oleh karena itu, upaya pencegahan masalah gizi perlu dilakukan (Arisman, 2010). Rahmawati (2008) dalam Ginting (2012) berpendapat bahwa kerja yang terlalu berat tanpa diiringi dengan pemenuhan zat gizi yang baik akan menyebabkan penurunan berat badan yang drastis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farikha (2016) pada tenaga kerja, bahwa obesitas dapat menurunkan produktivitas kerja. Dengan adanya penerapan gizi kerja pada pekerja dapat meningkatkan kesadaran pada pekerja untuk menjaga kesehatan melalui konsumsi makanan sehari-hari. Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa setiap hal yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan pada masyarakat Indonesia akan menimbulkan kerugian ekonomi yang besar bagi negara, dan setiap upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat juga berarti investasi bagi pembangunan negara. Melalui gizi kerja, permasalahan kesehatan kerja dapat diatasi dengan menerapkan program diet dan aktivitas fisik pada pekerja (Sartika, 2012). Diet yang dimaksud yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Diet dan aktivitas fisik di tempat kerja mampu menurunkan

angka penyakit tidak menular. Melalui promosi kesehatan kerja di tempat kerja terkait diet dan promosi aktivitas fisik, dapat meningkatkan kualitas kesehatan pada pekerja (WHO, 2008).

Berdasarkan hal tersebut perlu kiranya dilakukan pengukuran status gizi, kualitas konsumsi serta aktivitas fisik sehari – hari pada pekerja. Bila pegawai atau pekerja mengetahui kebutuhan dan kualitas makanan yang dikonsumsi, maka pekerja bisa mengetahui kebutuhan aktivitas yang akan dilakukan sehari-hari agar status gizi tetap seimbang. Status gizi yang seimbang dan optimal dapat menjadi salah satu faktor tercapainya produktivitas kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, setiap perusahaan perlu berusaha untuk meningkatkan kualitasnya, salah satunya dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia (pekerja). Salah satu cara menjaga kualitas pekerja antara lain dengan penerapan gizi kerja yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, efisiensi dan produktivitas kerja. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Pemenuhan gizi yang tidak sesuai dengan beban kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan kapasitas kerja. Dengan adanya penerapan gizi kerja pada pekerja dapat meningkatkan kesadaran pada pekerja untuk menjaga kesehatan melalui konsumsi makanan sehari-hari. Melalui gizi kerja, permasalahan kesehatan kerja dapat diatasi dengan menerapkan program diet dan aktivitas fisik pada pekerja.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari banyaknya faktor yang memengaruhi gizi kerja, peneliti akan membatasi penelitian ini hanya mengenai kualitas konsumsi dan aktivitas fisik yang dapat memengaruhi status gizi pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

1.4 Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan kualitas konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) di RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.
- b. Mengidentifikasi kualitas konsumsi pada pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.
- d. Mengidentifikasi status gizi berdasarkan IMT dan persen lemak tubuh pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.
- e. Menganalisis hubungan antara kualitas konsumsi dengan status gizi dan persen lemak tubuh pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.
- f. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dan persen lemak tubuh pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai kualitas konsumsi, aktivitas fisik, dan status gizi pegawai serta pentingnya gizi dan aktivitas fisik yang baik bagi setiap pegawai, dan diharapkan dapat memberikan masukan dan diaplikasikan untuk peningkatan produktivitas kerja pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

1.6.2 Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan dapat menjadi sumber informasi mengenai kualitas konsumsi, aktivitas fisik, status gizi, dan dapat bermanfaat untuk pengembangan pendidikan selanjutnya dan dapat dijadikan referensi penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.

1.6.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengalaman serta menambah wawasan mengenai kualitas konsumsi, aktivitas fisik, dan status gizi pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait dengan hubungan kualitas konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1.	Roring, <i>et al</i> (2020)	Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi	<i>Cross Sectional</i>	Uji spearman antara aktivitas fisik dengan status gizi diketahui memiliki hubungan, diketahui nilai signifikan (2tailed) yaitu 0.003. Kekuatan hubungan moderat arah positif.
2.	Lanuru, Jumadin (2018)	Gambaran Kualitas Konsumsi Pangan dan Status Gizi pada Guru Sekolah Tingkat Menengah di Kecamatan Wangi-Wangi Selatan Kabupaten Wakatobi.	Deskriptif	Beberapa guru mengalami status gizi lebih 20,5% dan obesitas 19,7% dan untuk asupan guru menunjukkan asupan zat gizi makro untuk asupan energi, lemak, karbohidrat dominan kurang dan protein dominan lebih. Adapun kualitas diet guru masih rendah di mana komponen yang bermasalah terdiri atas variasi 41,98%, kecukupan 50,07% dan keseimbangan keseluruhan 2,93%.
3.	Octaviani, Rachmi (2018)	Hubungan Kualitas Menu dan Preferensi Menu dengan Status Gizi Atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018	<i>Cross Sectional</i>	Tidak terdapat hubungan antara kualitas menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018 dengan nilai ($p=0,560$, $p>0,05$).

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
4.	Makarimah, Anisaul (2017)	Hubungan antara Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Usia <i>Menarche</i> Anak Sekolah Dasar	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan antara status gizi ($p < 0,05$, $r = -0,360$), persen lemak tubuh ($p < 0,05$, $r = 0,328$), pola konsumsi protein hewani (Asymp. Sig $< 0,05$) dengan usia <i>menarche</i> siswi di SD Muhammadiyah GKB 1 Gresik, tetapi aktivitas fisik dan pola konsumsi, meliputi makanan pokok, <i>fast food</i> , maupun <i>soft drink</i> tidak memiliki hubungan dengan usia <i>menarche</i> ($p > 0,05$).
5.	Hendra, S. Nicolaus (2022)	Analisis Zat Gizi dari Food Waste dan Kualitas Diet serta Hubungannya terhadap Status Gizi dan Komposisi Tubuh pada Karyawan PT. Camiloplas Jaya Makmur selama Masa Pandemi COVID-19	<i>Cross Sectional</i>	Hubungan antara energi dan karbohidrat dari food waste terhadap status gizi ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat hubungan lemak dari food waste terhadap persen lemak tubuh ($p < 0,05$). Pada kualitas diet terdapat hubungan terhadap status gizi, persen lemak, dan persen massa otot tubuh ($p < 0,05$).
6.	Danty et al., (2019)	Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan antara skor indeks gizi seimbang (IGS) untuk komponen sayuran dengan status gizi remaja putri nilai $p = 0,019$, tidak ada hubungan antara indeks gizi seimbang dengan status gizi remaja putri.
7.	Dahlan et al., (2017)	Hubungan Kualitas Diet dengan Indeks Massa Tubuh Pegawai Kantor Bupati Soppeng	<i>Cross Sectional</i>	Tidak terdapat hubungan antara kualitas diet dengan indeks massa tubuh ditandai dengan nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$)

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
8.	Delimasari, Aldila (2017)	Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah, dengan nilai p-value sebesar 0,000 kekuatan hubungan cukup kuat yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,411.
9.	Sumarsono, Rina Budiarti (2016)	Persepsi Body Image, Healthy Eating Index dan Status Gizi Mahasiswi Departemen Gizi Masyarakat IPB	<i>Cross Sectional</i>	Hasil uji beda Kruskal Wallis menunjukkan tidak terdapat perbedaan pada ketiga metode body image (FRS, MBSRQ-AS, dan BIQ) terhadap status gizi wanita ($p > 0.05$). Uji korelasi Rank Spearman menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara healthy eating index dengan persepsi body image metode FRS ($p < 0.05$). Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa kualitas konsumsi pangan contoh berdasarkan skor HEI masih membutuhkan perbaikan (90.2%). Terdapat hubungan signifikan antara kuantitas asupan energi dengan status gizi ($p < 0,05$).
10.	Rahma, Nurlaili (2020)	Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar	<i>Case Control</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih ($p < 0,016$) didapatkan nilai OR= 0,218 dengan CI 95% (0,061 – 0,775) dapat diartikan bahwa siswa

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
				yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori baik beresiko 0,218 kali lebih kecil mengalami status gizi lebih. Sedangkan, untuk aktivitas sedentari ($p= 0,026$) dengan nilai $OR = 4,5$ dan $CI 95\% (1,145 - 17, 679)$ artinya siswa yang melakukan aktivitas sedentari > 5 jam maka memiliki kecenderungan 4,5 kali lebih besar untuk mengalami status gizi lebih dibandingkan dengan siswa yang melakukan aktivitas sedentari < 2 jam.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah waktu penelitian, tempat penelitian, sampel penelitian, dan variabel penelitian. Peneliti ingin mengetahui Hubungan Kualitas Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

Universitas Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa