

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA KARYAWAN PT. JASA ARMADA INDONESIA TBK PUSAT (JAKARTA) TAHUN 2021

Nur Lela, Putri Handayani, Susi Shorayasari, Ahmad Irfandi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jl. Arjuna No. 9, Kebon Jeruk, DKI Jakarta 11510.

Email : yogja.ela@gmail.com

Abstract

Obesity is a excessive fat accumulation caused by energy intake imbalance or energy that get in the body with the one that used in a long period of time. This research aimsto know physical activity, diet that are related with obesity phenomenon on worker of PT. Jasa Armada Indonesia Tbk. (Pusat) Jakarta. This research's type is analytical descriptiveby quantitative method with cross sectional study design. Population of this research is all worker in PT. Jasa Armada Indonesia Tbk. (Pusat) Jakarta with total of 77 people. Sampling technique that used in this research is total sampling. The amount of sample that is used in this research is 46 people with inclusion and exclusion criteria. Data collected with primary data obtained by interview process. The results showed that there are 18 workers (39.1%) of PT. Jasa Armada Indonesia Tbk (Pusat) Jakarta that had obesity. The results of Chi square test showed there is no relationship between physical activity ($p = 0.503$), diet ($p = 1.000$) with obesity.

Keywords: *obesity, physical activity, diet, sex, age, genetic*

Abstrak

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi atau energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan atau digunakan dalam jangka waktu yang lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada karyawan PT. Jasa Armada Indonesia Tbk. (Pusat) Jakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik secara kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karyawan di PT. Jasa Armada Indonesia Tbk. (Pusat) Jakarta berjumlah 77 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 46 orang dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan data primer menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 18 karyawan PT. Jasa Armada Indonesia Tbk. (Pusat) Jakarta (39.1%) mengalami obesitas. Hasil penelitian uji *Chi square* menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0.503$), pola makan ($p = 1.000$) dengan kejadian obesitas.

Kata kunci: obesitas, aktivitas fisik, pola makan

Pendahuluan

Pemantauan kesehatan kerja dapat dilakukan dengan mengurangi timbulnya penyakit, penyimpanan catatan tentang lingkungan kerja, memantau kontak langsung, penyaringan genetik. Menurut peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia, kesehatan kerja bertujuan untuk memberi bantuan kepada tenaga kerja, melindungi tenaga kerja dari gangguan

kesehatan yang timbul dari pekerjaan dan lingkungan kerja, meningkatkan kesehatan, memberi pengobatan dan perawatan serta rehabilitasi (Rivai, 2013).

Menurut WHO, Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan/digunakan dalam jangka waktu yang lama. obesitas merupakan berat badan

yang lebih tinggi dari berat badan yang dianggap sehat untuk tinggi badan tertentu. Indeks Massa Tubuh atau IMT, digunakan sebagai alat skrining untuk kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas adalah penyakit kronis yang serius, dan prevalensi obesitas terus meningkat di Amerika Serikat. Obesitas dapat menyebabkan diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker (CDC, 2016).

Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi obesitas pada orang dewasa > 18 tahun mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada hasil riskesdas tahun 2007, prevalensi obesitas sebesar 10,5%. Kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2013 menjadi 14,8% dan pada tahun 2018 menjadi 21,8%. Hal ini menunjukkan bahwa ada kenaikan prevalensi obesitas yang signifikan di Indonesia. Selain obesitas, tingkat prevalensi obesitas sentral pada usia >15 tahun juga mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 hingga 2018. Adapun pada tahun 2007 sebanyak 18,8 %, tahun 2013 26,6 % dan tahun 2018 31% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil medical check up rutin yang dilakukan oleh PT. Jasa Armada Indonesia Tbk Cabang Tanjung Priuk pada tahun 2019, MCU dilakukan secara onsite. Untuk wilayah Jakarta diambil sampel sebanyak 112 karyawan yang melakukan MCU. Hasilnya adalah terdapat karyawan yang mengalami obesitas tingkat I sebanyak 38 orang (34%), obesitas tingkat II 29 orang (27%) dan praobesitas 7 orang (6%) serta IMT normal sebanyak 38 orang (33%).

Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif analitik yang bertujuan untuk menggambarkan setiap variabel yang diteliti dan menggambarkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat melalui data sampel yang mewakili populasi, yaitu untuk menggambarkan hubungan antara aktivitas fisik dengan pola makan dengan kejadian obesitas pada karyawan di Pt. Jasa Armada Indonesia Tbk pusat (Jakarta). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan

desain penelitian *cross sectional*, dimana seluruh variabel yang diteliti dilakukan atau dilihat dalam waktu yang bersamaan.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian karyawan yang bekerja di Pt. Jasa Armada Indonesia Tbk pusat (Jakarta) pada tahun 2022 sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisa variabel independen dan variabel dependen menggunakan uji statistik *Chi Square*

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Obesitas		Tidak		Total		P-Value	PR (95%)
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	1	1,4	15	13,8	16	14,3	0,503	0,694 (0,328–1,470)
	7	6,3	2	1,8	9	8,1		
Cukup	2	1,8	13	11,6	15	13,4	0,503	0,694 (0,328–1,470)
	11	9,8	3	2,7	14	12,5		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil uji statistic *Chi-square* diperoleh nilai p-value sebesar = 0,530 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai $P > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan PT. Jasa Armada Indonesia, Tbk Pusat (Jakarta) Tahun 2022. Nilai *Prevalence Ratio* (PR) yang terdapat pada tabel di atas sebesar 0,694 dengan 95% (CI 0,165 – 1,838) yang berarti bahwa aktivitas fisik merupakan faktor pencegah terjadinya obesitas pada karyawan.

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kegemukan di tengah masyarakat yang

makmur. Orang yang tidak aktif cenderung memerlukan kalori yang sedikit. Namun seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami kegemukan. Kurang gerak atau kurang olahraga menyebabkan seseorang kurang mengeluarkan energy. Pengeluaran energy tergantung dari dua faktor yaitu tingkat aktifitas dan olahraga secara umum dan angka metablisme basal atau tingkat energy yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Olahraga sangat berperan penting dalam penurunan berat badan, tidak saja karena membakar kalori, melainkan juga karena dapat membantu mengatur berfungsinya metabolisme tubuh secara normal (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

Tabel 2

Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada karyawan PT. Jasa Armada Indonesia, Tbk Pusat (Jakarta) Tahun 2021

Pola Makan	Ya		Tidak		Total		P-Value	PR (95% CI)
	n	%	n	%	n	%		
Buruk	3	6,5%	5	9,6%	8	7,4%	1,000	0,950 (0,357 -)
Baik	15	32,6%	23	50,6%	38	82,6%		

Berdasarkan analisis bivariat tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada karyawan Pt. Jasa Armada Indonesia, Tbk Pusat (Jakarta) Tahun 2021 (p value = 1.000). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Miko dan Pratiwi. 2016) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pola makan dengan obesitas pada mahasiswa (p value = 0.132). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kustantri dkk (2020) mengungkapkan bahwa tidak

terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik (p value = 0.31). Penyebab tidak adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas disebabkan karena kejadian obesitas bersifat multifaktor dan pola makan hanya salah satu faktor dari sekian banyak faktor, meskipun pada dasarnya pola makan merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan obesitas. Obesitas dapat saja disebabkan oleh faktor perancu lain seperti faktor hormon, genetik/keturunan, faktor lingkungan, status ekonomi, status kesehatan, dan lain-lain.

Retno dkk (2021) mengungkapkan bahwa ketidakseimbangan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dapat mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas muncul pada saat remaja dan berlanjut hingga dewasa. Sebagian besar masyarakat telah bergeser dari pola makan tradisional menjadi pola makan yang tidak sehat dan modern seperti makanan cepat saji, makanan berlemak seperti gorengan dan minuman manis. Perubahan pola makan tersebut mengakibatkan dampak buruk yang terjadi pada tubuh. Salah satu yang diakibatkan adalah terjadinya obesitas.

Kesimpulan

1. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan Pt. Jasa Armada Indonesia Tbk pusat (Jakarta) tahun 2021
2. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada karyawan Pt. Jasa Armada Indonesia Tbk pusat (Jakarta) tahun 2021

Daftar Pustaka

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B., 2016. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Predana Media.
- Annarullah dkk. 2021. Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran: *A Systematic Review*. Volume 2, Nomor 2, Juni 2021 ISSN : 2774-5848 (Online) ISSN : 2774-0524 (Cetak).

- Basri. 2020. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu Ptm Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun. Skripsi
- Budianto, A K. 2009. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Malang. UMM Pers
- Cristina dan sartika. 2011. Obesitas pada Pekerja Minyak dan Gas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 6, No. 3, Desember 2011
- Indra, A., Maryam, A., & Haris, R. (2021). Determinants of Nutritional Status of Wahdah Islamiyah Integrated Islamic Elementary School Students 01 Makassar City. *Pancasakti Journal Of Public Health Science And Research*, 1(2), 100-110.
- Kustantri, A. W., Has, D. F. S., & Ernawati, E. (2021). Hubungan Emotional Eating, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(2), 97-106
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1-5.
- Novella, Vina. 2019. Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Human Care e-ISSN:2528-66510;Volume 4;No.3(October,2019): 190-198*
- Novella, Vina. 2019. Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Human Care e-ISSN:2528-66510;Volume 4;No.3(October,2019): 190-198*
- Retno A. Susanti, E.dan Shobur, S., (2021). Manajemen Nutrisi Pasien Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Defisit Nutrisi: Studi Kasus. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 240-245.