



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 15272-15279

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Pekerja Kantoran Overweight di Karawang

Syarafina Sabila^{1✉}, Sabrina²

Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: syafinbila@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Overweight adalah kelebihan berat badan termasuk otot, tulang, lemak dan air. Overweight yang tinggi dapat menyebabkan obesitas. Asupan energi yang masuk dan keluar harus seimbang karena dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan pada sistem muskuloskeletal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan gizi dan aktivitas fisik pada pekerja kantoran di Karawang. Penelitian melibatkan sebanyak 3 pekerja kantoran, 2 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Data yang dikumpulkan adalah data primer terdiri dari hasil wawancara dan food recall 1 x 24 jam. Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa pola makan berkaitan dengan terjadinya overweight. Rata-rata responden memiliki pola makan buruk dapat memberikan dampak pada peningkatan indeks massa tubuh. Hal ini menyebabkan responden berisiko mengalami gangguan yang diakibatkan oleh kelebihan gizi. Sehingga pola makan (asupan gizi) yang baik sesuai dengan kebutuhan tubuh berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin dan aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: *Overweight, Asupan Energi, Pekerja Kantoran*

Abstract

Overweight is excess weight including muscle, bones, fat and water. High overweight can lead to obesity. The intake of energy in and out must be balanced because it can cause non-communicable diseases such as the risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes mellitus, and disorders of the musculoskeletal system. This study was conducted to find out the picture of nutritional intake and physical activity in office workers in Karawang. The study involved as many as 3 office workers, 2 women and 1 man. The data collected is primary data consisting of interview results and food recall 1 x 24 hours. Based on the results of this study, it was concluded that diet is related to the occurrence of overweight. On average, respondents having a bad diet can have an impact on increasing body mass index. This puts respondents at risk of disorders caused by overnutrition. So that a good diet (nutritional intake) is in accordance with the needs of the body based on age groups, genders and daily activities.

Keywords: *Overweight, Energy Intake, Office Workers*

PENDAHULUAN

Secara ilmiah Overweight terjadi karena mengkonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan oleh tubuh. Overweight adalah kelebihan berat badan termasuk didalamnya otot, tulang, lemak dan air (Husain, 2015). Menurut RISKESDAS pada tahun 2018, prevalensi overweight pada orang dewasa meningkat dari tahun ke tahun yaitu 8,6% pada tahun 2007, 11,5% pada tahun 2013, dan terus meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018. (Kemenkes RI, 2018). Penyebab overweight antara lain tidak seimbangnya masukan energi dengan pengeluaran energi yang berlangsung lama sehingga terjadi penumpukan lemak. Peningkatan Indeks Massa Tubuh di atas nilai rata-rata normal merupakan gambaran masyarakat. status gizi

Salah satu indikator utama kesehatan suatu negara atau masyarakat adalah status gizi. Kondisi seseorang akibat mengkonsumsi makanan dan zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu gizi buruk, gizi baik, dan gizi berlebih yang selanjutnya disebut dengan status gizi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi antara lain pengetahuan gizi dan aktivitas fisik. Menurut Kurniasari pada tahun 2022, pengetahuan gizi yaitu pengetahuan tentang nilai kandungan gizi makanan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku melakukan aktivitas.

Faktor pekerjaan dapat menjadi penyebab lain dalam kejadian kelebihan berat badan. Salah satunya pekerja kantoran yang resiko kelebihan berat badannya lebih besar karena pola makan yang tidak seimbang, aktivitas fisik yang kurang, dan tak jarang mereka melewatkan sarapan. Menurut Terry terdapat ada 7 aktivitas utama dalam pekerjaan kantor dan hampir menyita waktu kerja di kantor. Kegiatan utamanya meliputi mengetik, menghitung, menyimpan file, melakukan panggilan telepon, menggandakan, dan mengirim

surat (Widiastuti, 2020). Selain itu, ada kebijakan baru sejak pandemi COVID-19 dimana pekerja kantoran bekerja dari rumah, sehingga gaya hidup yang tadinya aktif menjadi pasif. Bahkan aktivitas membeli makanan, berbelanja, dan memenuhi kebutuhan hidup serta aktivitas dilakukan di rumah. Perlu diperhatikan gaya hidup pekerja kantoran di Indonesia yang cenderung rendah aktivitas fisik. Insiden kelebihan berat badan yang lebih tinggi dapat menyebabkan epidemi lain seperti obesitas.

Asupan energi yang masuk dan keluar harus seimbang karena dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, hingga gangguan pada sistem muskuloskeletal. Namun, pekerja kantoran di setiap kantor memiliki asupan dan aktivitas yang berbeda dari setiap individu serta aktivitas fisiknya. Sehingga perlu dilakukan analisis pola makan dan gaya hidup masing-masing pekerja kantoran melalui wawancara dan food recall 1x24jam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan tujuan untuk mengetahui gambaran asupan gizi dan aktivitas fisik pada pekerja kantoran di karawang. Penelitian dilaksanakan pada 12 April hingga 10 Mei 2023 di Karawang. Teknik pengumpuland atadilakukan dengan cara wawancara dan recall yang didapatkan dari jumlah responden yaitu 3 pekerja kantoran di Karawang. Proses analisis data dimulai dengan mengumpulkan seluruh data dari wawancara diantaranya terdiri dari umur, berat badan, tinggi badan, pola makan, aktivitas fisik, dan asupan gizi menggunakan standar Pedoman Penilaian Status Gizi Kemenkes RI, serta dari hasil food recall 1 x 24 jam menggunakan standar pendoman Survey Makanan Kemenkes RI. Kemudian dilakukan penilaian dari wawancarad an recall untuk mengetahui asupan subjek dan mengintegrasikan hasil analisis dalam bentuk deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang pekerja kantoran di karawang. Karakteristik yang diidentifikasi terdiri dari umur, tinggi badan (TB), dan berat badan (BB). Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa terdapat 2 responden pada kelompok umur 20 tahun (66.6%), dan kelompok umur 22 tahun (33.3%). Jenis kelamin dari semua responden terbagi menjadi perempuan sebanyak 2 orang (33.3%) dan laki-laki 1 orang (33.3%). Berdasarkan tabel 1 juga dapat terlihat bahwa status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi overweight (66.6%), pola makan yang kurang baik (66.6%), dan aktivitas fisik ringan (66.6%)

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

| Karakteristik | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|------------|
| Umur | | |
| 20 | 2 | 66.6% |
| 22 | 1 | 33.3% |
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 1 | 33.3% |
| Perempuan | 2 | 66.6% |

Status Gizi

Status gizi responden dikelompokkan menjadi 3 kelompok berdasarkan ambang batas IMT untuk orang Indonesia, meliputi kurus (IMT <18,5 kg/m²), normal (IMT 18,5 – 24,9 kg/m²), dan overweight (IMT 25-26,9 kg/m²). Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa persentase kejadian overweight pada ketiga objek dalam penelitian ini adalah 66,6%. Apabila dibandingkan dengan data Riskesdas pada penduduk dewasa di Indonesia tahun 2018, bahwa presentasi kejadian pada ketiga objek dalam penelitian ini adalah 66,6%. Apabila dibandingkan dengan data Riskesdas pada penduduk dewasa di Indonesia tahun 2018, angka tersebut lebih tinggi, dimana persentase kejadian overweight di Indonesia sebesar 13,6%. IMT yang dihasilkan dari ketiga pekerja kantoran ialah cenderung gemuk.

Tabel 2. Gambaran Status Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Pekerja Kantoran di Karawang

| Karakteristik | Frekuensi | Presentase |
|-----------------|-----------|------------|
| Status Gizi | | |
| Kurus | 0 | 0% |
| Normal | 1 | 33.3% |
| Gemuk | 2 | 66.6% |
| Pola Makan | | |
| Baik | 1 | 33.3% |
| Kurang | 2 | 66.6% |
| Aktivitas Fisik | | |
| Ringan | 2 | 66.6% |
| Sedang | 1 | 33.3% |
| Berat | 0 | 0% |

Pekerja kantor biasanya melakukan aktivitas fisik dalam waktu kurang lebih 9-10 jam per harinya pada hari kerja dengan duduk didepan komputer selama jam kerja. Sehingga

aktivitas fisik yang dilakukan cenderung aktivitas yang ringan saat sedang bekerja, seperti mengetik, menghitung, menyimpan file, menelpon, dan mengirim surat Hal tersebut mengakibatkan energi yang dikeluarkan juga cenderung lebih kecil, sehingga lemak menumpuk dan menyebabkan kegemukan.

Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian overweight pada wanita. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian overweight pada wanita. Pola makan yang baik sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat akan berdampak pada status gizi yang baik (Sulistyoningsih, 2011).

Hal ini juga sesuai dengan teori dari Almatsier (2009) dimana seseorang yang mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan tubuhnya menjadi gemuk. Dan juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2017) di SMA Negeri 5 Surabaya yang menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian overweight pada siswa SMA Negeri 5 Surabaya. Selain itu, responden dengan pola makan berlebihan memiliki kecenderungan terjadinya overweight 2,6 kali lebih besar dibandingkan responden dengan pola makan cukup dan kurang.

Aktivitas Fisik

Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik responden pekerja kantoran di Karawang digambarkan pada tabel 2. Terlihat bahwa responden pekerja kantoran yang bekerja di Karawang lebih banyak masuk kategori aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 66,6%. Ditemukan juga responden yang memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 33,3%. Rata-rata responden memiliki aktivitas fisik yang ringan. Hal ini dikarenakan pekerja kantoran memiliki kecenderungan untuk kurang aktif fisik.

Beberapa penelitian tentang aktivitas fisik para pekerja kantoran menemukan hasil yang serupa. Hopkin dan Sarkar (2016) menyatakan bahwa pekerja kantoran cenderung kurang aktif secara fisik. Cukup banyak waktu yang dihabiskan di kantor (kurang lebih 8 jam per hari) dan aktivitas yang cenderung sedenter ditengarai menjadi penyebab ketidakaktifan para pekerja kantoran. Durasi waktu kerja yang lama juga dianggap berbanding terbalik dengan aktivitas fisik pada pekerja kantoran.

Tingkat Kecukupan Gizi

Makanan yang cukup dan bervariasi harus didapatkan oleh seseorang agar zat gizi yang dibutuhkan tubuh dapat terpenuhi. Menurut Supariasa et al. (2012) konsumsi makanan

adalah jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu. Metode food recall (1x24 jam Food Recall) dapat membantu seseorang untuk mengetahui jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Metode Food Recall juga dilakukan untuk mengetahui tingkat kecukupan energi dan zat gizi yang diperoleh seseorang (Soraya et al. 2017). Berikut tingkat kecukupan energi dan gizi subjek penelitian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pekerja Kantoran

| Kategori | Presentase |
|-------------------|------------|
| Energi | |
| Kurang (<80%) | 0% |
| Cukup (80% - 90%) | 0% |
| Lebih (>90%) | 100% |
| Karbohidrat | |
| Kurang (60%) | 0% |
| Cukup (60% - 70%) | 0% |
| Lebih (75%) | 100% |
| Protein | |
| Kurang (<10%) | 0 |
| Cukup (10% - 15%) | 0 |
| Lebih (>15%) | 100% |
| Lemak | |
| Kurang (<20%) | 0 |
| Cukup (20% - 30%) | 0 |
| Lebih (>30%) | 100% |

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat kecukupan gizi yang lebih. Rata-rata asupan energi subjek yaitu 100%, rata-rata asupan karbohidrat subjek yaitu 100%, rata-rata asupan protein subjek yaitu 100%, dan rata-rata asupan lemak subjek yaitu 100%.

Tabel 4. Hasil Wawancara

| Pertanyaan | Hasil Jawaban |
|--|---------------------------------------|
| Berapa umur, berat badan, dan tinggi badan anda? | 20-22 tahun, 54 – 88 kg, 157 – 172 cm |

| | |
|--|--|
| Apakah yang anda ketahui tentang obesitas? | Merupakan kelebihan berat badan |
| Bagaimana kebiasaan makan anda sehari-hari? | 3-4 kali dalam sehari |
| Bagaimana aktivitas anda sehari-hari? | Berangkat pagi ke kantor, bekerja di kantor hingga sore hari |
| Apakah ada kegiatan lain yang anda lakukan selain di kantor? | Kuliah, volunteer |
| Berapa lama anda biasanya bekerja di kantor? | 6 – 9 jam sehari dari pagi hingga sore pagi |
| Apakah anda rutin melakukan olahraga? | 2 – 3 kali seminggu |
| Bagaimana pola tidur anda? | Kurang tidur, sering terbangun saat dini hari |
| Apakah anda memiliki riwayat penyakit? | Tidak ada |
| Apakah anda memiliki rencana untuk menurunkan berat badan? Jika iya, sudah berapa lama anda merencanakannya? | Memiliki rencana menurunkan berat badan sejak seminggu – dua minggu yang lalu. |

Berdasarkan hasil wawancara yang terlihat pada tabel 4, beberapa subjek memiliki kebiasaan makan 1-4 kali dalam sehari. Terdapat pula subjek yang memiliki waktu tidur yang kurang dan juga sering terbangun pada saat dini hari. Terdapat satu subjek yang memiliki riwayat penyakit yaitu maagh. Ketiga subjek memiliki rencana untuk menurunkan berat badan sejak 1 minggu.

Hasil wawancara terhadap responden dapat disimpulkan bahwa penyebab dari overweight adalah kurangnya waktu tidur sementara selera makan menjadi berlebih. Ada penelitian sebelumnya yang sejalan dengan penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas di kepolisian. Responden yang memiliki durasi tidur <7 jam berisiko obesitas sebesar 3,8 kali dibandingkan dengan responden dengan durasi tidur cukup (≥ 7 jam). Hasil meta analisis menyatakan bahwa nafsu makan kelebihan dapat dipengaruhi oleh durasi tidur yang singkat. Durasi tidur normal pada orang dewasa adalah 7 hingga 9 jam per hari.

SIMPULAN

Status gizi responden dikelompokkan menjadi 3 kelompok berdasarkan ambang batas IMT untuk orang Indonesia, meliputi kurus (IMT <18,5 kg/m²), normal (IMT 18,5 – 24,9 kg/m²), dan overweight (IMT 25-26,9 kg/m²). Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa persentase kejadian overweight dalam penelitian ini adalah 66,6%. Apabila dibandingkan dengan data Riskesdas pada penduduk dewasa di Indonesia tahun 2018, angka tersebut lebih tinggi, dimana persentase kejadian overweight di Indonesia sebesar 13,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Izhar, M. D. (2020, July 1). *Determinan Kejadian Overweight pada Wanita Usia Subur di Kota Jambi*. Izhar | Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/951/680>
- Listyandini, R. (2020, August 8). *ASUPAN MAKAN, STRESS, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM METABOLIK PADA PEKERJA DI JAKARTA*. Listyandini | AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/7130/4412>
- Wulandari, A., Widari, D. a. D. S., & Muniroh, L. (2019). HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, STRES KERJA, AKTIFITAS FISIK, DAN DURASI WAKTU TIDUR DENGAN IMT PADA MANAJER MADYA DINAS PEMERINTAH KOTA SURABAYA. *Amerta Nutrition*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.40-45>
- Zahra, N. Y. A., & Riyadi, H. (2022). Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Produktivitas Kerja Karyawan Tambang Batu Bara PT. Kaltim Prima Coal. *J. Gizi Dietetik*, *1*(1), 34–41. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.34-41>.