



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 3000-3013

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

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

Gambaran Status Gizi Pekerja Berdasarkan Kelaikan Kerja di Industri Migas PT X Kalimantan Timur

Vivi Arsi Rahmania Sari^{1✉}, Krispinus Duma², Putri Tresnasari³

Universitas Mulawarman

Email: viviarsi0@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang mendukung produktivitas, kesehatan, dan keselamatan kerja terutama pada pekerja migas. Penilaian status gizi ini juga berdampak pada penilaian status kelaikan kerja pada saat *medical check up* (MCU) yaitu apakah pekerja laik kerja, laik kerja dengan catatan, tidak laik kerja sementara, tidak laik untuk bekerja, atau tidak laik kerja secara mental dan fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran status gizi pekerja berdasarkan kelaikan kerja, usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan kebiasaan olahraga pekerja di Industri Migas PT X Kalimantan Timur. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif. Data penelitian berasal dari data sekunder perusahaan yaitu hasil MCU pekerja pada tahun 2023. Sampel diambil dengan metode total sampling pada pekerja dan sebanyak 573 pekerja memenuhi kriteria. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas pekerja yaitu 65,44% mengalami obesitas. Pada penilaian status kelaikan kerja, mayoritas pekerja berstatus laik kerja dengan catatan yaitu 99,48%. Status gizi pekerja obesitas menyumbang sebesar 65,79% pada kategori laik kerja dengan catatan ini. Distribusi kejadian obesitas jika ditinjau berdasarkan kelompok usia >40 tahun yaitu 71,37%, pekerja laki-laki sebesar 67,43%, pekerja lapangan sebanyak 66,94%, dan pekerja yang jarang berolahraga mengalami obesitas yaitu 63,91%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas pekerja mengalami obesitas dengan status kelaikan kerja dengan catatan. Hal ini juga dapat dipengaruhi faktor usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan kebiasaan olahraga pekerja.

Kata Kunci : *Laik Kerja, Pekerja Migas, Status Gizi*

Abstract

Nutritional status is an important factor that supports productivity, health and work safety, especially

for oil and gas workers. This assessment of nutritional status also has an impact on the assessment of work fitness status during a medical check-up (MCU), namely whether the worker is fit for work, fit for work with a record, not fit for temporary work, not fit for work, or not fit for work mentally and physically. The aim of this research is to determine the nutritional status of workers based on work fitness, age, gender, type of work and exercise habits of workers in the PT X East Kalimantan Oil and Gas Industry. This research is a descriptive observational study. The research data comes from the company's secondary data, namely the MCU results of workers in 2023. Samples were taken using the total sampling method among workers and as many as 573 workers met the criteria. The results show that the majority of workers, namely 65.44%, are obese. In the work fitness status assessment, the majority of workers had work fit status with a record of 99.48%. The nutritional status of obese workers contributed 65.79% to the workability category with this record. The distribution of obesity incidence when viewed based on the age group >40 years is 71.37%, male workers are 67.43%, field workers are 66.94%, and workers who rarely exercise are obese, namely 63.91%. The conclusion of this research is that the majority of workers are obese with a record of work fitness status. This can also be influenced by the worker's age, gender, type of work and exercise habits.

Keywords: *Job Eligibility, Oil and Gas Workers, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Saat ini, kejadian ketidakseimbangan status gizi (malnutrisi) menjadi masalah global yang memprihatinkan. Menurut Global Nutrition Report (2021) kejadian malnutrisi ini merugikan dunia miliaran dolar per tahun dalam peluang yang hilang untuk pertumbuhan ekonomi dan kehilangan investasi dalam modal manusia yang terkait dengan kematian yang dapat dicegah pada anak-anak dan dewasa. Berdasarkan data GNR terdapat setidaknya 2,2 miliar orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan atau *overweight* dan 772 juta diantaranya mengalami obesitas. Sementara itu terdapat 451,8 juta orang dewasa lainnya mengalami kekurangan berat badan atau *underweight*. Kejadian malnutrisi secara nasional berdasarkan RISKESDAS (2018) menyatakan bahwa prevalensi *overweight* pada orang dewasa meningkat dari tahun ke tahun, yaitu 8,6% pada tahun 2007 menjadi 11,5% pada tahun 2013, dan terus meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018. Sedangkan untuk kejadian kurang gizi berdasarkan data Food and Agriculture Organization (2021) menerangkan bahwa estimasi rata-rata penduduk kurang gizi di Indonesia adalah 6,5% dari populasi nasional atau 17,7 juta orang dari jumlah penduduk.

RISKESDAS (2018) menampilkan bahwa Provinsi Kalimantan Timur menduduki peringkat ketiga nasional pada kejadian obesitas sentral pada dewasa. Data lebih rinci pada Laporan Riskesdas Kaltim 2018 (2019) menampilkan bahwa terdapat 7,12% usia dewasa

mengalami *underweight* sedangkan 15,47% mengalami *overweight* dan 28,69% lainnya mengalami obesitas. Berdasarkan data yang sama juga terdapat pembagian status gizi berdasarkan pekerjaan. Hasil dari data ini menunjukkan setiap pekerjaan memiliki variasi terhadap status gizi, contoh pada pekerjaan PNS/Polri/TNI/BUMN/BUMD memiliki tingkat prevalensi *underweight* yang rendah dibanding sektor pekerjaan lain yaitu 3,39% akan tetapi memiliki prevalensi tertinggi pada kejadian *overweight* dan obesitas dibanding sektor pekerjaan lain yaitu 18,64% dan 34,22%.

Faktor pekerjaan dapat menjadi penyebab lain dari kejadian malnutrisi atau sebaliknya malnutrisi dapat menjadi faktor yang memengaruhi pekerjaan dalam program evaluasi kelaikan kerja (Agustaria Elkana et al., 2023). Berdasarkan penelitian Christina dikutip dalam Zahra & Chandra (2021) menyatakan bahwa rata-rata IMT atau indeks massa tubuh pada pekerja minyak dan gas diketahui lebih tinggi daripada populasi dewasa secara umum yaitu sekitar 24 sampai 30 kg/m². Nilai rata-rata IMT terendah berdasarkan hasil penelitian ditempati pekerja di UK *offshore* pada tahun 1984 yaitu sekitar 24.9 kg/m² sedangkan nilai rata-rata IMT tertinggi terdapat pada pekerja laki-laki petrokimia di Iran yaitu 29.93 kg/m².

Penelitian lain dilakukan pada pegawai Pertamina MOR IV Semarang menunjukkan hasil sebanyak 44% dari total 44 responden mengalami obesitas atau *overweight* (Septiyanti & Seniwati, 2020). Adanya obesitas membatasi pekerja di tempat kerja untuk melakukan beberapa jenis pekerjaan karena postur, kekuatan otot, kapasitas kardiorespirasi, dan rentang kerja (Agustaria Elkana et al., 2023).

PT X adalah perusahaan industri minyak dan gas (migas) pengolah gas alam cair atau *Liquefied Natural Gas* (LNG) yang terletak di Kalimantan Timur. Sebagai salah satu perusahaan yang bergerak dalam pengelolaan gas alam cair di Indonesia, belum banyak penelitian kesehatan yang dilakukan pada pekerja di perusahaan ini terutama dalam bidang kesehatan. Oleh karena itu, berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran status gizi pekerja berdasarkan kelaikan kerjanya di industri migas PT X Kalimantan Timur.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif observasional. Desain penelitian observasional adalah penelitian yang dilakukan peneliti tanpa memberikan intervensi atau perlakuan terhadap variabel (Masturoh & Anggita, 2018). Penelitian ini dilakukan menggunakan data sekunder yaitu hasil MCU pekerja di industri migas PT X Kalimantan Timur pada tahun 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja PT X Kalimantan Timur yang memiliki hasil MCU yang memuat data status gizi, kelaikan kerja, usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan kebiasaan olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi Pekerja dan Kelaikan Kerja

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Pekerja Industri Migas PT X Kalimantan Timur Tahun 2023

Status Gizi	Jumlah	Persentase(%)
Berat Badan Kurang	2	0,35
Normal	76	13,26
Berat Badan Lebih	120	20,94
Obesitas	375	65,44
Total	573	100

Sumber : Olahan Data Sekunder

Berdasarkan Tabel 2 sebanyak 65,44% pekerja mengalami obesitas, 20,94% mengalami berat badan lebih, 13,26% normal, dan 0,35% sisanya mengalami berat badan kurang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pekerja industri migas PT X Kalimantan Timur didominasi oleh pekerja dengan status gizi obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christina & Sartika (2011) bahwa pekerja migas *on-shore* di Kalimantan Timur kebanyakan berstatus gizi obesitas (49,5%), sisanya berstatus risiko obesitas atau berat badan lebih (32,0%), normal (16,9%), dan kurang (1,6%). Hasil serupa juga didapatkan oleh Zahra et al. (2023) pada penelitiannya di pekerja migas Kalimantan Timur bahwa sebanyak 64,5% pekerja mengalami obesitas. Adanya kesamaan hasil ini memperkuat kesimpulan bahwa pekerja industri migas sebagian besar mengalami masalah gizi berupa obesitas. Tingginya angka obesitas pada pekerja ini dapat dipengaruhi lingkungan kerja (sistem kerja *shift*), tingkat pengetahuan, status sosial, pola hidup, dan status sosial.

Kelaikan kerja pada pekerja perusahaan migas ditentukan melalui pemeriksaan MCU dengan memperhatikan faktor risiko pekerjaan (Kamal, 2019). Terdapat dua pendekatan yang harus dilakukan dalam menilai status kelaikan kerja pekerja, yaitu pendekatan klinis dan pendekatan okupasi. Pendekatan klinis berfokus pada penilaian status kesehatan, sedangkan pendekatan okupasi berfokus pada penilaian apakah seorang pekerja dengan status kesehatan yang dimiliki dapat cocok dengan pekerjaan yang akan dilakukan. Tabel 2 di bawah ini menampilkan status kelaikan kerja pekerja industri migas PT X Kalimantan Timur.

Tabel 2. Status Kelaikan Kerja Pekerja Industri Migas PT X Kalimantan Timur Tahun

2023		
Kelaikan Kerja	Jumlah	Persentase (%)
Laik kerja	3	0,52
Laik kerja dengan catatan	570	99,48
Tidak laik kerja sementara	0	0
Tidak laik kerja	0	0
Tidak laik kerja secara mental dan fisik semua pekerjaan	0	0
Total	573	100

Sumber : Olahan Data Sekunder

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pekerja yang laik kerja hanya mencakup 3 orang yaitu 0,52% dari total pekerja dan laik kerja dengan catatan sebanyak 570 pekerja yaitu 99,48% dari total pekerja. Sementara itu, untuk kategori tidak laik kerja sementara, tidak laik kerja, dan tidak laik kerja secara mental dan fisik untuk semua pekerjaan persentasenya adalah 0%. Hal ini berarti tidak terdapat pekerja yang termasuk dalam kategori tidak laik kerja. Adapun distribusi kategori kelaikan kerja pekerja ini jika ditinjau berdasarkan status gizinya dapat dilihat pada tabel 3 berikut :

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Pekerja Industri Migas PT X Kalimantan Timur Berdasarkan Kelaikan Kerja

Status Gizi	Laik Kerja		Laik Kerja dengan Catatan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Berat Badan Kurang	0	0	2	0,35
Normal	2	66,67	74	12,98
Berat Badan Lebih	1	33,33	119	20,88
Obesitas	0	0	375	65,79
Total	3	100	570	100

Sumber : Olahan Data Sekunder

Kelompok laik kerja paling banyak dari kategori status gizi normal dengan nilai 66,67% dari total pekerja yang laik kerja. Adapun kategori normal yang termasuk dalam kelompok laik kerja dengan catatan sebanyak 12,98%. Laik kerja dengan catatan paling banyak diisi oleh status gizi obesitas dengan persentase 65,79%, kemudian diikuti oleh kategori berat badan lebih dengan persentase 20,88% dari total pekerja laik kerja dengan catatan. Obesitas pada pekerja memiliki persentase 0% dalam kelompok laik kerja. Pada kategori status gizi kurang juga hanya dikelompokkan menjadi pekerja laik kerja dengan catatan dengan persentase 0,35%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan buku yang ditulis oleh Kamal (2019) dengan judul "Penerapan Sistem Kesehatan di Industri Hulu Migas". Buku ini menyatakan bahwa untuk pekerja dengan $IMT < 30$ termasuk dalam kategori laik kerja, pekerja dengan $IMT \geq 30$ dikategorikan laik kerja dengan catatan dan pekerja dengan $IMT > 40$ tidak laik kerja. Pekerja kategori laik kerja atau laik kerja tanpa catatan berarti pekerja dianggap sehat dan bebas dari sakit serta memenuhi syarat kesehatan untuk melaksanakan suatu pekerjaan dengan bertanggung jawab tanpa batasan. Akan tetapi laik kerja ini tidak terbatas pada keadaan fisik saja, tetapi juga keadaan mental dan sosial yang sebaik-baiknya untuk melakukan pekerjaan yang akan, sedang, atau telah dilakukannya. Sebaliknya pekerja kategori laik kerja dengan catatan berarti pekerja memiliki kelainan medis minor tingkat risiko rendah sampai sedang yang memerlukan pemeriksaan. Akan tetapi, pekerja kategori ini dianggap masih mampu untuk melakukan pekerjaannya dengan beberapa batasan dan catatan (Mubin, 2022).

Referensi lain dari Oil & Gas UK (2008) pada sebagian besar pekerja migas lepas pantai dengan $IMT < 40$ kemungkinan besar laik untuk bekerja tanpa batasan kecuali memiliki penyakit atau kecacatan lain yang menyertai. Sedangkan untuk pekerja migas dengan $IMT > 40$ umumnya dikategorikan tidak laik untuk bekerja karena berkaitan dengan dampak mobilitas dan kesehatan umum (Barbey, 2009). Akan tetapi, $IMT > 40$ ini dapat dikategorikan laik bekerja setelah pertimbangan semua faktor risiko dan mendapatkan rekomendasi kerja setiap 6 bulan atau sesuai kebijakan masing-masing perusahaan. Pemeriksaan khusus oleh dokter untuk menilai tingkat kesehatan fisik pekerja dengan $IMT > 40$ berupa :

1. Mampu menjalankan fungsi pekerjaan normalnya secara memadai
2. Mampu melakukan mobilitas umum (menaiki tangga)
3. Mampu menanggapi situasi darurat dan dapat berperan dalam proses evakuasi tanpa mengorbankan keselamatan diri sendiri atau orang lain.

Perlu diperhatikan bahwa penentuan kelaikan kerja bagi pekerja tidak hanya mencakup dari penilaian status gizi. Akan tetapi terdapat pemeriksaan lain yang menentukan misalnya pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kualitas penglihatan, dan pemeriksaan lainnya yang terkait kesehatan pekerja dan berhubungan dengan faktor risiko kerjanya.

Karakteristik Sampel

Karakteristik pekerja sebagai sampel penelitian ini menunjukkan pada tahun 2023 perusahaan ini memiliki pekerja paling banyak dari jenis kelamin laki-laki dengan persentase 90,57%. Kelompok usia pekerja yang terbanyak yaitu usia <40 tahun dengan persentase 57,94%. Adapun jenis pekerjaan yang paling banyak dilakukan oleh pekerja yaitu pekerja lapangan sebesar 63,87%. Sebagian besar pekerja ini aktif melakukan kebiasaan berolahraga dengan frekuensi yang berbeda. Terdapat 266 pekerja yang berolahraga kurang dari tiga kali dalam seminggu (jarang), 199 pekerja berolahraga lebih rutin sebanyak sama dengan atau lebih dari 3 kali dalam seminggu, dan 108 pekerja lainnya tercatat tidak pernah berolahraga sama sekali.

Tabel 4. Karakteristik Pekerja Industri Migas PT X Kalimantan Timur Tahun 2023

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	519	90,57
Perempuan	54	9,43
Usia		
<40 Tahun	332	57,94
≥40 Tahun	241	42,06
Jenis Pekerjaan		
Pekerja Lapangan	366	63,87
Pekerja Kantor	207	36,13
Kebiasaan Olahraga		
Rutin	199	34,73
Jarang	266	46,42
Tidak Pernah	108	18,85

Sumber : Olahan Data Sekunder

Jenis kelamin laki-laki maupun perempuan didominasi status gizi obesitas, akan tetapi persentase tingkat obesitas pada laki-laki memang lebih tinggi yaitu 67,43% dibandingkan perempuan obesitas 46,3%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanda (2020) yang menyatakan status gizi lebih (berat badan lebih dan obesitas) lebih tinggi terjadi pada laki-laki dibanding perempuan dengan persentase 52,9% untuk laki-laki dan 36,6% untuk perempuan. Akan tetapi, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia et al., (2022) yang menyatakan bahwa subjek perempuan lebih banyak yang mengalami kelebihan dalam status gizi. Adanya perbedaan hormonal pada perempuan dan laki-laki turut menjadi perbedaan pada status gizinya. Perempuan memiliki faktor risiko obesitas dikarenakan faktor hormon yang tidak terbatas pada siklus menstruasi (Nugroho, 2020). Selain itu, jika ditinjau dari lokasi kerjanya laki-laki lebih banyak bekerja di lapangan dibandingkan perempuan yang cenderung ditempatkan di kantor. Hal ini mempengaruhi asupan kuantitas makanan untuk memperoleh energi dalam bekerja.

Tabel 5 Gambaran Status Gizi Pekerja Industri Migas PT X Kalimantan Timur Berdasarkan Jenis Kelamin

Status Gizi	Laki-laki		Perempuan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Berat Badan Kurang	0	0	2	3,7
Normal	60	11,56	16	29,63
Berat Badan Lebih	109	21	11	20,37
Obesitas	350	67,43	25	46,3
Total	519	100	54	100

Sumber : Olahan Data Sekunder

Usia pekerja migas terbagi menjadi kelompok usia <40 dan \geq 40 tahun. Usia <40 tahun didominasi oleh pekerja dengan status gizi obesitas dengan persentase 61,27%. Adapun pada kelompok usia \geq 40 Tahun juga didominasi oleh pekerja dengan status gizi obesitas akan tetapi dengan persentase lebih tinggi yaitu 71,37%. Menurut Christina & Sartika (2011) pekerja yang berusia lebih dari 40 tahun mempunyai peluang obesitas 1,88 kali lebih besar dibandingkan usia di bawah 40 tahun. Hal ini dikaitkan dengan semakin bertambahnya usia khususnya di atas 40 tahun dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi yang dapat mempengaruhi kemampuan

metabolisme tubuh. Kemampuan metabolisme tubuh yang menurun berpengaruh pada kemampuan tubuh dalam memproses kalori, sehingga lemak dapat mengalami penumpukan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mawi (n.d.) menyatakan bahwa pada usia kelompok lebih muda (>40 tahun) IMTnya akan semakin berkurang sebaliknya pada usia yang semakin meningkat ≥ 40 tahun IMTnya juga akan semakin meningkat. Hal ini dapat dipengaruhi akibat aktivitas fisik pada usia lebih muda biasanya lebih aktif bergerak dibanding usia tua. Akan tetapi, perlu diperhatikan bahwa usia bukan merupakan faktor tunggal yang memengaruhi IMT atau status gizi seseorang (D. Lestari, 2010).

Tabel 6. Gambaran Status Gizi Industri Migas PT X Kalimantan Timur Berdasarkan Usia

Status Gizi	< 40 Tahun		≥ 40 Tahun	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Berat Badan Kurang	2	0,60	0	0
Normal	51	15,36	25	10,37
Berat Badan Lebih	76	22,89	44	18,26
Obesitas	203	61,27	172	71,37
Total	332	100	241	100

Sumber : Olahan Data Sekunder

Hasil lain dalam penelitian mengenai status gizi berdasarkan usia ini juga perlu diperhatikan bahwa kategori berat badan lebih nilainya lebih tinggi pada kelompok usia >40 tahun. Tingginya kejadian berat badan lebih pada kelompok usia >40 tahun ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, lingkungan kerja, serta hobi atau kebiasaan pekerja. Hal ini dapat menjadi faktor risiko meningkatnya kejadian obesitas di masa yang akan datang. Selain itu berat badan berlebih juga memungkinkan gangguan kesehatan lain seperti gangguan metabolisme tubuh, gangguan muskuloskeletal, bahkan penyakit jantung. Oleh karena itu, penting dilakukan evaluasi serta penanganan lebih lanjut dari pihak perusahaan untuk meminimalisir kejadian obesitas pada pekerja. Contoh upaya yang dapat dilakukan yaitu meningkatkan pengetahuan gizi pekerja dengan sosialisasi serta mengatur diet pekerja.

Industri migas PT X Kalimantan Timur merupakan perusahaan industri migas yang jika dibagi berdasarkan lokasi kerjanya maka terdapat pekerja kantoran dan pekerja lapangan. Pekerja kantoran umumnya berkaitan dengan manajemen, administrasi, teknologi informasi, keuangan, sumber daya manusia, dan fungsi-fungsi lain yang mendukung kegiatan operasional perusahaan. Adapun pekerja lapangan di PT X bertanggungjawab atas operasional langsung yang terjadi di lokasi serta tugas teknis dalam pengelolaan produksi, penyimpanan, dan pengiriman LNG. Apabila ditinjau dari jumlahnya, pekerja lapangan (366) di PT X lebih banyak dibandingkan pekerja kantoran (207). Adapun status gizinya yaitu pada tabel 7.

Tabel 7. Gambaran Status Gizi Pekerja Industri Migas PT X Kalimantan Timur Berdasarkan Jenis Pekerjaannya

Status Gizi	Pekerja Kantoran		Pekerja Lapangan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Berat Badan Kurang	2	0,97	0	0
Normal	31	14,98	45	12,30
Berat Badan Lebih	44	21,26	76	20,77
Obesitas	130	62,8	245	66,94
Total	207	100	366	100

Sumber : Olahan Data Sekunder

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa pekerja lapangan maupun pekerja kantoran didominasi oleh pekerja dengan status gizi obesitas. Akan tetapi pekerja lapangan memiliki persentase lebih besar yaitu 66,94% dibandingkan pekerja kantoran 62,8%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliasuti & Damayanti (2010) dan Aziza & Dieny (2015) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi pada kelompok pekerja dalam ruangan (kantoran) dan pekerja lapangan. Hal ini dapat disebabkan karena rerata asupan gizi pada penelitian lebih besar di kelompok pekerja kantoran maupun pekerja lapangan. Apabila ditinjau dari segi persentase status gizi obesitas pada pekerja, maka penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pekerja dengan beban kerja ringan (pekerja kantoran) memiliki rerata IMT lebih tinggi dibandingkan dengan

pekerja dengan beban kerja berat (pekerja lapangan) yang dilakukan oleh Rosmalina, Permaesih, Martuti, Christiani, & Herman (2005).

Beban kerja memiliki peranan penting dalam menentukan kebutuhan energi (Prihatini, 2008). Pekerja bagian produksi atau lapangan memiliki beban kerja berat sehingga berisiko mengalami penurunan berat badan jika tidak seimbang dengan asupan gizi yang cukup, sebaliknya pekerja bagian administrasi atau kantoran mempunyai risiko mengalami kelebihan berat badan karena beban kerja ringan dengan asupan zat gizi yang berlebih. Tidak menutup kemungkinan pada pekerja lapangan maupun pada pekerja kantoran mempunyai masalah status gizi yang sama dilihat dari faktor yang mempengaruhi status gizi pekerja seperti asupan makan secara kualitatif serta kuantitatif, aktivitas fisik, beban kerja, lingkungan kerja, dan kapasitas kerja (Prihatini, 2008; Sumamur, 2009).

Menurut Arnelia dalam Sari (2008) masalah kesehatan berupa status gizi sering terjadi disebabkan konsumsi makanan yang berlebih akan tetapi tidak dibarengi dengan aktivitas fisik serta olahraga. Frekuensi olahraga sebaiknya dilakukan sebanyak 3-4 kali dalam seminggu. Jika olahraga dilakukan secara teratur maka dapat membantu proses pemeliharaan berat badan, meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit degeneratif (I. F. Lestari, 2020; Rifki Nurfadli et al., 2015).

Tabel 8. Gambaran Status Gizi Pekerja Industri Migas PT X Kalimantan Timur Berdasarkan Kebiasaan Olahraga

Status Gizi	Rutin		Jarang		Tidak Pernah	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Berat Badan Kurang	0	0	0	0	2	1,85
Normal	21	7,89	40	15,04	15	13,89
Berat Badan Lebih	46	17,29	56	21,05	18	16,67
Obesitas	132	53,68	170	63,91	73	67,59
Total	199	100	266	100	108	100

Sumber : Olahan Data Sekunder

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa pekerja yang rutin berolahraga lebih banyak mengalami obesitas dengan persentase 53,68%. Hal ini juga terjadi pada pekerja yang jarang dan tidak pernah berolahraga, seluruhnya didominasi oleh pekerja obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifki Nurfadli, Jayanti, & Suroto (2015) yang menunjukkan bahwa pekerja yang melakukan frekuensi olahraga ≥ 3 kali dalam seminggu sebagian besar berada dalam kategori kelebihan berat badan (gemuk) dengan indeks kebugaran jasmani kategori sedang. Bagi pekerja yang pulang setiap hari, waktu berolahraga menjadi sebuah hambatan dikarenakan sudah lelah selama seharian bekerja, sementara pekerja yang tinggal di lokasi saat selesai bekerja lebih memilih istirahat dibanding berolahraga (Christina & Sartika, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi mayoritas pekerja migas PT X di Kalimantan Timur adalah obesitas yaitu 65,44%. Status gizi obesitas menyumbang 65,79% pekerja dalam kategori laik kerja dengan catatan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti menyarankan beberapa hal kepada perusahaan dan penelitian selanjutnya.

1. Sebaiknya pekerja diberikan pengetahuan mengenai gizi terutama gizi kerja yang dapat mempengaruhi produktivitas, kesehatan dan keselamatan kerja agar dapat tercipta status gizi seimbang pada pekerja.
2. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lama kerja, status sosial ekonomi, dan penyakit metabolik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustaria Elkana, A., Dwi Sulistiani, A., Syarafina Sabila, dan, & Studi gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang, P. (2023). Gambaran Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Pekerja Kantoran Overweight Di Karawang. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*.
- Aziza, Z., & Dieny, F. F. (2015). Perbedaan Aktivitas Fisik Intensitas Berat, Asupan Zat Gizi Makro, Persentase Lemak Tubuh, Dan Lingkar Perut Antara Pekerja Bagian Produksi Dan Administrasi PT. Pupuk Kujang Cikampek. *Journal of Nutrition College*, 4(2), 96–103.
- Barbey, A. (2009). *Guidelines for Medical Aspects of Fitness to Work in the Oil Industry*.

- Christina, D., & Sartika, R. A. D. (2011). Obesitas pada Pekerja Minyak dan Gas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(4), 104–110.
- Global Nutrition Report*. (2021). The Global Nutrition Report's Independent Expert Group. <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/>
- Hasil Utama Riskesdas 2018*. (2018). Kemenkes.
- Kamal, K. (2019). *Penerapan Sistem Kesehatan di Industri Hulu Migas*. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Laporan Riskesdas Kaltim 2018*. (2019). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Lestari, D. (2010). *Hubungan Asupan Kalium, Kalsium, Magnesium*. Universitas Diponegoro.
- Lestari, I. F. (2020). Penyelenggaraan Makan Siang, Kebugaran Jasmani dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Abstrak. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 328–338. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%201/40354>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mawi, M. (n.d.). Indeks Massa Tubuh Sebagai Determinan Penyakit Jantung Koroner Pada Orang Dewasa Berusia Di Atas 35 Tahun. In *J Kedokter Trisakti* (Vol. 23, Issue 3).
- Mubin, M. (2022, October 10). *Kelainan Kerja*. RSUP Persahabatan : Pelayanan Kedokteran Okupasi.
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis Kelamin dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110–114. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3581>
- Oil & Gas UK. (2008). *Medical Aspects of Fitness for Work Offshore: Guidance for Examining Physicians*. www.oilandgasuk.co.uk
- Prihatini, L. D. (2008). *Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Perawat Di Tiap Ruang Rawat Inap RSUD Sidikalang*. Universitas Sumatera Utara.
- Rifki Nurfadli, R., Jayanti, S., & Suroto. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi Di PT. PP (Persero) Tbk Tbk Proyek Apartemen Pinnacle Semarang Pinnacle Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 2356–3346. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rosmalina, Y., Permaesih, D., Martuti, S., Christiani, R., & Herman, S. (2005). Keseimbangan Energi Dan Komposisi Tubuh Pekerja Dengan Jenis Pekerjaan Berbeda. *Journal Nutrition and Food Research*, 28(1), 1–4. <https://doi.org/10.22435/pgm.v28i1.1435>.

- Sari, A. P. (2008). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Wanita Usia Subur Pada Mahasiswa Angkatan A Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Septiyanti, S., & Seniwati, S. (2020). Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.74>
- Sumamur. (2009). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*.
- The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. (2021). In *The State of Food Security and Nutrition in the World 2022*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>
- Yulia, F., Sari, K., Widyan Aisyah, R., & Ridwanto, M. (2022). Study Of Nutritional Status In Putra Jaya Convection Workers. *Proceeding of The 16th University Research Colloquium*, 577.
- Yuliasuti, A., & Damayanti, D. (2010). Perbandingan Persen Lemak Tubuh, Asupan Energi, Asupan Lemak, Kebiasaan Makan, Dan Aktivitas Fisik Pekerja Dalam Ruangan Dengan Pekerja Lapangan. *Jurnal Nutrire Diaita (Ilmu Gizi)*, 2(2).
- Zahra, N. L., & Chandra, D. N. (2021). Dietary intake and obesity in oil and gas workers: A literature review. *World Nutrition Journal*, 4(2), 26–37. <https://doi.org/10.25220/wnj.v04.i2.0005>
- Zahra, N. L., Chandra, D. N., Mansyur, M., & Fahmida, U. (2023). Designing Optimal Food-Based Recommendations and Nutrient-Dense Canteen Menu for Oil and Gas Workers Using Linear Programming: A Preliminary Study in Oil and Gas Worksite in East Kalimantan, Indonesia. *Nutrients*, 15(19). <https://doi.org/10.3390/nu15194132>