

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overweight adalah keadaan tubuh menyimpan lemak terlalu banyak. Kondisi ini terjadi karena jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh yang berasal dari makanan lebih banyak dibandingkan energi yang digunakan untuk beraktivitas fisik (WHO, 2024). Overweight merupakan keadaan seseorang memiliki berat badan yang melebihi standar normal karena mengonsumsi makanan energi secara berlebihan, sehingga kelebihan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak di dalam tubuh (Ladiba et al., 2021). Overweight atau kelebihan berat badan tingkat ringan adalah kondisi seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) antara lebih dari 25,0 hingga kurang dari 27,0 kg/m² (Kemenkes RI, 2023). Overweight menimbulkan dampak seperti kurangnya tingkat aktivitas, menurunnya daya tahan tubuh, penurunan produktivitas kerja, meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Kondisi overweight juga ini memiliki dampak pada beban ekonomi kesehatan baik berupa biaya medis langsung maupun biaya tidak langsung terkait produktivitasnya (Budyono et al., 2022).

Karyawan cenderung memiliki produktivitas kerja yang menurun jika mereka memiliki IMT dan kadar lemak tubuh yang tinggi (Maedah et al., 2023). Status gizi memiliki hubungan dengan produktivitas kerja, dengan pekerja yang memiliki status gizi lebih cenderung mengalami penurunan produktivitas (Nurkhalifah & Rahim, 2022). Di Indonesia, dampak ekonomi yang disebabkan oleh overweight juga cukup besar. Pada tahun 2013, total kerugian ekonomi yang ditimbulkan oleh kejadian seseorang dengan status gizi lebih diperkirakan mencapai Rp 78.478 miliar per tahun. (Nurul Huda & Setiawati, 2022).

Menurut data terbaru Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organisasi) tahun 2022, sekitar 43% orang dewasa di seluruh dunia mengalami overweight, dan 16% di antaranya tergolong obesitas. Prevalensi overweight pada penduduk dewasa dengan usia > 18 tahun di Indonesia sebesar 14,4%. Provinsi DKI Jakarta dengan angka tertinggi terjadinya overweight yaitu 48%, diikuti oleh Sulawesi Utara yaitu 47,5%, dan Papua sebesar 45,5%, hal ini berdampak 2

negatif pada produktivitas kerja serta dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada karyawan. Kejadian overweight pada penduduk dewasa Indonesia mencapai 13,6%. Kejadian overweight berdasarkan data proporsi status gizi penduduk laki-laki dan perempuan dewasa di atas 18 tahun menurut kategori PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD memiliki proporsi tertinggi sebesar 19,4% dan 19,4%, diikuti oleh pekerja pegawai swasta sebesar 16,4% dan 14,4%, dan kelompok lainnya sebesar 14,0% dan 15,5% pada laki-laki dan perempuan (Kemenkes RI, 2023).

Peningkatan prevalensi overweight di kalangan karyawan di Indonesia menunjukkan peningkatan. Sebanyak 18,9% karyawan berada dalam kategori berisiko overweight (Apir & Riani, 2024). Kondisi overweight dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan yang memiliki pengaruh terhadap penurunan produktivitas dan kualitas tenaga kerja (Sari & Utami, 2022).

Kejadian gizi lebih terus berkembang dan terjadi akibat dari gangguan kompleks mekanisme proses pengaturan pola makan dan terjadinya metabolisme energi yang mempengaruhi oleh faktor penyebab diantaranya, meliputi faktor genetik, pola makan, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, serta gaya hidup sehari-hari (Kemenkes RI, 2018).

Gizi seimbang merujuk pada pola konsumsi makanan harian yang menyediakan berbagai jenis zat gizi makro dan mikro dalam porsi yang tepat sesuai kebutuhan tubuh individu, dengan menerapkan prinsip keragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan secara berkala untuk menjaga berat badan ideal dan mencegah gangguan gizi (Ariyanto et al., 2023). Apabila asupan gizi seseorang berada di bawah kebutuhan harian atau mengalami ketidakseimbangan gizi, hal ini akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit dan mampu menurunkan tingkat produktivitas. Jika asupan gizi yang berlebih, terutama mengonsumsi makanan sumber padat kalori, dapat memicu berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular (Suhendie et al., 2024).

Hal ini dapat berdampak pada karyawan kelebihan berat badan tingkat ringan yang dapat menurunkan produktivitasnya, meningkatkan risiko penyakit tidak menular, dan menambah 3 beban ekonomi kesehatan (Budyono et al., 2022; Maedah et al., 2023).

Pola makan adalah kondisi seseorang dalam memilih, mengonsumsi, dan mengatur jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari, yang melibatkan aspek fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial (Leviana & Agustina, 2024). Selain itu faktor pengaruh dari pola makan juga termasuk faktor ekonomi (Sulaiman, 2022). Secara umum, pola makan terbagi tiga komponen utama yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makanan (Fahdhienne & Ichwansyah, 2024). Pola makan seimbang memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi harian dan menjaga status gizi yang optimal. Pola makan seimbang meliputi pengaturan jumlah dan jenis makanan harian, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Penerapan pola makan seimbang dapat membantu mencegah masalah gizi lebih atau kurang, serta mendukung kesehatan secara keseluruhan (Puspitasari & Pramono, 2023).

Sebaliknya, pola makan tidak seimbang atau asupan gizi yang kurang dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, kelelahan, serta peningkatan risiko penyakit yang dapat mengganggu produktivitas (Parsons et al., 2023). Individu dengan pola makan tidak seimbang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap overweight dibandingkan mereka yang menerapkan pola makan seimbang. Pola makan dengan gizi seimbang dapat mempengaruhi pengetahuan tentang gizi seimbang, karena pengetahuan tersebut berperan penting dalam menentukan dan memilih bahan makanan yang berkualitas (Arieska & Herdiani, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pemahaman individu mengenai pentingnya mengonsumsi makanan harian dengan komposisi zat gizi dalam jenis dan jumlah yang seimbang dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, keberihan diri, dan berat badan ideal (Gea et al., 2023).

Pengetahuan tentang gizi mempengaruhi sikap dan kebiasaan seseorang dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan berdampak pada status gizi individu. Secara umum, semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin optimal pula kondisi status gizinya. Sebuah penelitian menyatakan bahwa pengetahuan tentang prinsip gizi 4 seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Fitriani, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi normal umumnya memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami gizi lebih. Tingkat konsumsi makanan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, termasuk pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang. Selain itu, pada kelompok mahasiswa dengan status gizi normal juga menunjukkan kecenderungan memiliki pengetahuan gizi yang baik, dibandingkan mahasiswa yang mengalami kelebihan gizi. Penelitian ini juga membahas hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa dengan teknik pengambilan data secara tidak langsung saat masa pandemi Covid-19 (Sagala & Noerfitri., 2021).

Penelitian lainnya, pengetahuan tentang gizi seimbang berpengaruh terhadap kejadian status gizi lebih tingkat berat (obesitas) pada karyawan. Sebagian besar karyawan tidak pernah menerima edukasi gizi ketika saat di jenjang Sekolah Menengah Atas maupun saat di perguruan tinggi, serta latar belakang pendidikan yang tidak berkaitan dengan bidang gizi. Karyawan cenderung sering mengonsumsi makanan tinggi kalori seperti gorengan, makanan bersantan, dan makanan cepat saji, serta lebih memilih membeli makanan dari luar yang seringkali tidak seimbang dalam komposisi bahan dan penyajiannya (Lidya et al., 2024).

PT. Aerowisata, sebagai anak perusahaan Garuda Indonesia, mengelola beberapa unit bisnis yang bergerak di bidang catering, tour dan perjalanan, serta transportasi. Unit-unit ini fokus pada layanan makanan dan minuman penerbangan, termasuk pelayanan kabin, laundry, serta jasa makanan untuk industri non-penerbangan.

Sementara itu, PT. Aerofood Indonesia merupakan unit perusahaan yang menyediakan layanan penyediaan makanan penerbangan domestik dan internasional. Sebagai layanan catering penerbangan di Indonesia, PT. Aerofood Indonesia juga masuk dalam enam besar industri jasa makanan penerbangan di Asia Tenggara. Jam kerja karyawan 5 PT. Aerofood ACS Unit Cengkareng berlangsung dari Senin hingga Jumat, pukul 08.00 – 16.00, dan karyawan dalam seminggu bekerja selama enam hari dengan satu hari libur setiap periode tujuh hari.

Karyawan yang bekerja lembur diberikan kompensasi sesuai dengan waktu tambahan tersebut. Selama bekerja, seluruh karyawan disediakan makan siang satu kali dalam sehari dengan kebutuhan gizi yang cukup, namun masih kurangnya perhatian terkait pemenuhan gizi seimbang. Prevalensi overweight pada karyawan di Indonesia yang cukup tinggi, yang berdampak negatif terhadap produktivitas kerja dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Kejadian ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan perilaku makan tidak sehat, contohnya mengonsumsi makanan dengan kandungan tinggi kalori dan kurangnya edukasi gizi di tempat kerja. Kejadian overweight juga ditemukan pada karyawan PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng, serta selama 14 tahun terakhir belum adanya program edukasi terkait gizi bagi karyawan. Selain itu, masih terbatasnya penelitian terkait hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang terhadap overweight pada karyawan di industri catering penerbangan menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan guna mendukung upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan kerja. Studi ini mengkaji terkait pengetahuan gizi seimbang dan pola makan pada karyawan industri catering penerbangan yang dilakukan secara langsung pada proses pengumpulan data. Secara langsung proses pengumpulan data memungkinkan peneliti memastikan responden benar-benar mengisi kuesioner dengan jujur, memahami setiap pertanyaan, dan memberikan jawaban yang lebih tepat karena adanya pendampingan saat pengisian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1.2.1 Apakah ada hubungan antara pola makan dengan kejadian overweight pada karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng?

1.2.2 Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian overweight pada karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang karyawan terhadap kejadian overweight karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menganalisis karakteristik karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.

1.3.2.2 Menganalisis kejadian overweight pada karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.

1.3.2.3 Menganalisis pola makan karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.

1.3.2.4 Menganalisis tingkat pengetahuan gizi seimbang karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.

1.3.2.5 Menganalisis hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang karyawan terhadap kejadian overweight karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat, khususnya para pekerja terkait hubungan antara pola makan dan pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam melakukan upaya pencegahan kejadian overweight.

1.4.2 Bagi Bidang Akademis

Memberikan informasi sebagai sumber ilmiah tentang hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian overweight pada karyawan.

1.4.3 Bagi PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pola makan dan pengetahuan gizi seimbang yang berperan dalam kejadian overweight, sehingga dapat membantu mengurangi risiko kelebihan berat badan pada karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan dalam meneliti dan melakukan analisis masalah dalam bidang gizi masyarakat khususnya terkait hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian overweight pada karyawan.