

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Undang-undang nomor 13 tahun 2003 pasal 1 ayat 2 tentang ketenagakerjaan menyebutkan bahwa tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Tenaga kerja yang diakui secara resmi dapat bekerja adalah penduduk yang tergolong dalam usia angkatan kerja yaitu berusia 15 sampai 64 tahun. Adapun pengertian tenaga kerja menurut Djojohadikusumo (1985) yaitu semua orang yang bersedia dan sanggup bekerja untuk diri sendiri atau anggota keluarga baik yang menerima bayaran/upah/gaji maupun yang tidak menerima bayaran/upah/gaji. Pada periode 1996 hingga 2006, jumlah pekerja mengalami peningkatan hingga lebih dari 11,9 juta jiwa, sementara pada periode 2006 hingga 2016, jumlah pekerja meningkat hampir 23 juta jiwa. Dengan kata lain, percepatan pertumbuhan ketenagakerjaan lebih cepat dalam satu dasawarsa terakhir dibandingkan dengan satu dasawarsa sebelumnya. Rata-rata, diperkirakan sebesar 1,74 juta pekerja akan terus bertambah setiap tahunnya (ILO, 2017). Hingga saat ini, tercatat bahwa total pekerja yang berada di Provinsi Jawa Timur pada bulan Agustus 2020 yaitu sekitar 21,03 juta jiwa dan sebesar 1,3 juta tenaga kerja berasal dari Kota/Kabupaten Malang (BPS Jawa Timur, 2020).

Tenaga kerja termasuk salah satu kelompok masyarakat yang rawan mengalami permasalahan gizi. Permasalahan gizi yang umum terjadi pada tenaga

kerja yaitu anemia, KEP (Kurang Energi Protein), dan obesitas (Kemenkes RI, 2013). Pada hakikatnya, tenaga kerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup agar dapat meningkatkan produktivitas kerja serta derajat kesehatannya. Penerapan gizi kerja yang baik di perusahaan dapat menjadi salah satu investasi rasional untuk meningkatkan kualitas tenaga kerja (Wardani, 2008). Permasalahan gizi yang terjadi pada tenaga kerja dapat diakibatkan oleh adanya beberapa faktor seperti faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang menyebabkan munculnya masalah gizi pada tenaga kerja yaitu ketidakseimbangan asupan zat gizi tertentu dan terlewatnya waktu sarapan atau makan siang. Kemudian, faktor tidak langsung meliputi adanya gangguan penyerapan makanan, penyakit infeksi, faktor stress, pengetahuan tentang gizi, dan lain sebagainya.

WHO menyebutkan bahwa obesitas merupakan akumulasi dari kelebihan lemak pada jaringan adiposa tubuh sedangkan obesitas sentral merupakan kondisi penumpukan lemak dalam tubuh di bagian perut (*intra abdominal fat*) dan berkaitan erat dengan peningkatan resiko terjadinya penyakit degeneratif (Sugianti et al., 2007). Obesitas sentral termasuk ke dalam salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada tenaga kerja, khususnya tenaga kerja kantoran. Penelitian Alfianita, et al. (2015) menyebutkan bahwa tenaga kerja kantor memiliki prevalensi tertinggi untuk terkena obesitas sentral yaitu sebesar 27,3% dibandingkan dengan wiraswasta (26,5%), dan ABRI (26,4%). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa sekitar 33% obesitas sental lebih banyak terjadi pada laki-laki yang memiliki pekerjaan sedentarian (manajer, tata usaha, dan

profesional) dan hanya sekitar 6% pada individu yang bekerja secara aktif seperti petani dan nelayan (Arundhana A, 2010).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi penduduk indonesia usia dewasa yang mengalami obesitas sentral sebesar 31%. Prevalensi obesitas sentral ini meningkat sebesar 4,4% dari hasil RISKESDAS tahun 2013. Sementara itu, prevalensi obesitas sentral di Jawa Timur sebesar 30,38% (Riskesdas Jatim, 2018). Angka ini juga mengalami kenaikan dibandingkan dari hasil riset kesehatan dasar Provinsi Jawa Timur pada tahun 2013 yang memperoleh hasil 24,3%. Individu dikatakan mengalami obesitas sentral apabila memiliki lingkaran pinggang >90 cm pada pria dan >80 cm pada wanita (WHO, 2010). Obesitas sentral juga terjadi di berbagai negara, di Gorgan (Iran Utara) prevalensi obesitas sentral sebesar 39,1% dan 21,2% di Ahvas (Iran selatan) (Veghari, 2012), di New Delhi prevalensi obesitas sentral sebesar 68,9% (Misra & Shrivastava, 2013) dan di Cina sebesar 37,6% (Wang, 2009).

Obesitas sentral pada tenaga kerja dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja, dan kebiasaan merokok. Pertambahan usia dapat berakibat pada berubahnya komposisi tubuh seperti terjadinya penurunan massa bebas lemak dan meningkatnya massa jaringan lemak (Tchernof dan Depres, 2013). Pertambahan massa jaringan lemak yang melebihi batas normal inilah yang dapat menyebabkan kejadian obesitas sentral. Jenis kelamin perempuan diketahui lebih beresiko mengalami obesitas sentral dikarenakan adanya perubahan hormon terutama pada wanita yang mengalami

pre-menopause (Davis, 2012). Pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin banyak pengetahuan gizinya. Pengetahuan gizi yang baik menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan makan yang baik pula. Semakin rendah pendidikan seseorang maka semakin tinggi resikonya terkena obesitas sentral (Faridi, 2016).

Kebiasaan merokok juga menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas sentral yang dapat dimodifikasi. Paparan asap rokok terbukti dapat meningkatkan resistensi insulin dan berhubungan dengan akumulasi lemak pusat. Merokok juga menyebabkan kadar serotonin tubuh menurun. Penurunan kadar serotonin dapat menghalangi kemampuan indera perasa untuk mendeteksi rasa (Mcgovern dan Benowitz, 2011). Hal ini dapat mengakibatkan perokok tidak dapat merasakan rasa manis dan lemak secara normal sehingga terdapat kecenderungan untuk konsumsi gula serta lemak lebih banyak dari kebutuhan per harinya sehingga mempengaruhi keseimbangan asupan zat gizi dan berdampak pada terjadinya obesitas sentral. Selain itu, lama kerja juga termasuk faktor predisposisi terjadinya obesitas sentral pada pekerja. Penelitian dari Kim, et al. (2016) menyebutkan bahwa obesitas sentral cenderung terjadi pada wanita yang bekerja lebih dari 9 jam per hari. Selain itu, penelitian lain dari Kim, et al. (2015) juga mendapatkan korelasi antara obesitas sentral dengan lama kerja. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki lama kerja yang lebih tinggi akan cenderung mengkonsumsi energi lebih banyak daripada seseorang yang bekerja secara normal.

Pengetahuan tentang gizi juga dapat menjadi faktor resiko terjadinya obesitas sentral. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka akan semakin

memperhitungkan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan pula dengan penelitian Yoon (2009) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas sentral. Pengetahuan tentang pengaturan makanan sangat mempengaruhi asupan makan dan memberikan resiko terhadap terjadinya obesitas (Surajiyo, 2007 dalam Tarigan, 2017).

Asupan makanan dapat menjadi faktor resiko terjadinya obesitas sentral. Hal ini dikarenakan asupan makan dapat berpengaruh terhadap asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh seseorang. Apabila terjadi kelebihan asupan protein, lemak, dan karbohidrat maka akan disimpan di dalam jaringan lemak. Kelebihan cadangan lemak tentunya dapat meningkatkan jumlah sel lemak dalam tubuh dan menyebabkan sekresi insulin berlebih. Hal inilah yang dapat menyebabkan tubuh mengalami resistensi insulin. Selain itu, apabila jaringan lemak terus menumpuk maka akan mempengaruhi kinerja dari hormon leptin. Hormon leptin merupakan hormon yang berhubungan dengan lipogenesis sehingga berpengaruh terhadap penyimpanan lemak dalam tubuh. Saat hormon leptin bermasalah, maka jalur metabolik dalam jaringan adiposa dan visceral juga akan mengalami perubahan. Apabila siklus ini terjadi secara terus menerus, maka akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak berlebih di dalam jaringan visceral tubuh (Tchernof dan Despres, 2013). Salah satu zat gizi mikro yang dapat menjadi faktor resiko terjadinya obesitas sentral yaitu kalsium (Ca). Asupan kalsium yang kurang dari anjuran normal akan meningkatkan kalsitriol dan merangsang vitamin D reseptor pada jaringan adiposa untuk masuk ke dalam jaringan adiposa tersebut. Siklus ini

akan merangsang terjadinya lipogenesis di dalam jaringan adiposa dan apabila tidak ditangani lebih lanjut maka akan menyebabkan terjadinya obesitas sentral (Cunha et al., 2015).

Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor resiko terjadinya obesitas sentral. Aktivitas fisik berperan terhadap penurunan berat badan dan mengontrol massa tubuh. Hal ini dapat membantu untuk mempertahankan laju metabolik yang menurun ketika asupan energi berkurang. Aktivitas fisik yang berat juga dapat meningkatkan laju metabolik sehingga mempercepat pengeluaran energi. Pengeluaran energi yang sangat tinggi tentunya dapat meningkatkan penggunaan lemak tubuh sebagai cadangan energi sehingga dapat menurunkan berat badan atau mempertahankan berat tubuh yang normal serta mengurangi simpanan lemak tubuh (Barasi, 2007).

Berdasarkan uraian di atas maka tenaga kerja kantor dapat tergolong ke dalam kelompok yang rentan mengalami obesitas sentral dikarenakan cenderung duduk dalam jangka waktu yang cukup lama dan minim perpindahan gerak. Jenis pekerjaan dan jumlah waktu kerja juga dapat memaksa pegawai kantor untuk memiliki pola hidup yang kurang sehat seperti mengkonsumsi makanan yang siap saji dan kurang beraktivitas fisik (Indriyani et al., 2014). Menurut data analisis lanjut dari RISKESDAS 2018 didapatkan hasil bahwa pegawai negeri sipil/pegawai berada pada tingkat pertama pekerjaan yang mengalami obesitas dengan presentase 48,5%. Angka tersebut cukup tinggi jika dibandingkan dengan pekerjaan fisik seperti petani/nelayan/buruh yang memiliki presentase obesitas sekitar 20,6%.

Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang merupakan salah satu instansi pemerintahan yang memiliki fungsi dalam menyiapkan berkas maupun keperluan administrasi di tingkat Kabupaten. Menurut karakteristik pekerjaannya, tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang termasuk ke dalam pekerja kantor. Umumnya pekerja kantor akan menghabiskan sebagian besar jam kerjanya di dalam ruangan, sehingga tingkat aktivitas fisik yang dilakukan cenderung ringan (Wijono et al., 2006). Selain itu, akibat adanya tuntutan kerja yang telah dibebankan kepada pekerja maka dapat membuat situasi kerja di kantor ini cenderung statis dan duduk dalam jangka waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.

1.2 Identifikasi Masalah

Tenaga Kerja termasuk salah satu kelompok yang rentan mengalami obesitas sentral. Hal ini dapat terjadi dikarenakan rendahnya aktivitas fisik, tingginya asupan zat gizi yang melebihi batas normal, adanya perbedaan karakteristik individu seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja, dan kebiasaan merokok serta rendahnya pengetahuan tentang gizi pada tenaga kerja. Asupan zat gizi yang melebihi batas normal tersebut akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak di jaringan adiposa. Selain asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, terdapat pula asupan zat gizi mikro yang berperan serta terhadap kejadian obesitas sentral yaitu kalsium. Asupan kalsium yang *inadekuat* (kurang) dari kebutuhan tubuh dapat mengakibatkan peningkatan pada hormon kalsitropik seperti paratiroid dan kalsitriol. Kedua hormon tersebut

memiliki peran aktif dalam pengaturan kalsium intraseluler tubuh. Kalsium intraseluler memiliki salah satu fungsi dalam mekanisme penyimpanan trigliserida dan pengaturan metabolisme lemak adiposit. Hormon kalsitropik yang meningkat dapat mengakibatkan peningkatan pada laju lipogenesis dan menghambat lipolisis sehingga dapat mengakibatkan bertambahnya asam lemak di dalam tubuh (Parikh dan Yanovski, 2003).

Berdasarkan beberapa penelitian terkait disebutkan bahwa pekerja kantor memiliki resiko tertinggi untuk terkena obesitas sentral dibandingkan dengan pekerja lainnya (Alfianita et al., 2015). Hal ini dapat terjadi dikarenakan situasi kerja dalam perkantoran yang mayoritas cenderung duduk dalam jangka waktu yang cukup lama dan minim perpindahan posisi ataupun gerak sehingga menyebabkan tenaga kerja kurang beraktivitas fisik.

Hasil RISKESDAS Provinsi Jawa Timur tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas sentral pada usia dewasa di Provinsi Jawa Timur terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 diketahui bahwa sebesar 30,38% penduduk usia dewasa mengalami obesitas sentral. Kabupaten Malang merupakan salah satu daerah yang memiliki angka obesitas sentral yang cukup tinggi yaitu sebesar 29,62% dengan jumlah penduduk yang diukur sebanyak 4.798 orang. Namun, angka ini sedikit lebih rendah dari hasil pengukuran kejadian obesitas sentral di Kota Malang yang menunjukkan hasil sekitar 38,47% dengan jumlah penduduk yang diukur sebanyak 1.643 orang. Prevalensi obesitas sentral di Jawa Timur didominasi oleh wanita (45,65%), dan penduduk yang bekerja sebagai PNS (43,09%) (Riskesdas Jatim, 2018).

Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang merupakan salah satu unit kantor pemerintahan yang terletak di Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang. Kantor ini beroperasi dari hari senin sampai dengan jumat dan memiliki fungsi untuk menangani serta mengurus berbagai berkas maupun dokumen administrasi yang diperlukan dalam menjalankan fungsi legislatif pemerintahan di tingkat Kabupaten. Tenaga kerja di kantor ini memiliki jam kerja sebanyak 7 jam per harinya. Situasi dan tuntutan kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang mengharuskan pekerja cenderung duduk dan bekerja dengan menghadap layar monitor komputer. Situasi tersebut dapat membuat pekerja minim melakukan aktivitas fisik sehingga mengakibatkan tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang akan rentan terkena obesitas sentral.

Obesitas sentral termasuk salah satu masalah kesehatan kerja yang sering menyebabkan kualitas pekerja menjadi menurun serta berperan terhadap peningkatan *absenteeism* dan *presenteeism* pada pekerja. Jenis pekerjaan dan jumlah waktu kerja yang telah ditentukan juga dapat memaksa pekerja kantoran memiliki pola hidup yang kurang sehat seperti mengkonsumsi makanan yang siap saji (Indriyani et al, 2014)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan Januari tahun 2021 terhadap beberapa tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang serta wawancara terhadap Ketua Bagian Umum Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang didapatkan hasil bahwa mayoritas pekerja cenderung membeli makanan di luar saat jam makan siang dikarenakan menu yang disediakan oleh kantin kantor kurang bervariasi. Selain itu, pekerja juga

lebih memilih menggunakan jasa layanan pesan antar *online* daripada harus berjalan ke luar gedung untuk membeli makanan. Jumlah pekerja yang membawa bekal makanan dari rumah jauh lebih sedikit jika dibandingkan dengan pekerja yang membeli makan di luar kantor. Hal ini dikarenakan adanya anggapan bahwa membeli makanan jadi jauh lebih praktis daripada membawa bekal makanan dari rumah. Jenis makanan yang dibeli oleh pekerja juga termasuk makanan yang kurang bervariasi yaitu bakso, rawon, dan lalapan ikan ataupun ayam. Selain itu, sejak adanya pandemi COVID 19 yang terjadi pada tahun 2020 mengakibatkan terjadinya kendala pada pelaksanaan aktivitas olahraga yang telah dijadwalkan oleh pimpinan Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang. Padahal, menurut beberapa penelitian terkait disebutkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering dapat menjadi salah satu faktor predisposisi terjadinya obesitas sentral pada pekerja.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan analisis hubungan antara karakteristik individu, pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

1.3.1 Pembatasan Masalah

Peneliti hanya membahas beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral yang terjadi pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang seperti karakteristik individu (jenis kelamin, umur,

pendidikan, lama kerja, dan kebiasaan merokok), pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi serta aktivitas fisik.

1.3.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka telah ditetapkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara karakteristik individu, pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara karakteristik individu, pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi karakteristik individu meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan, lama kerja, dan kebiasaan merokok di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.
2. Mengidentifikasi pengetahuan tentang gizi tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.
3. Mengidentifikasi asupan zat gizi tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.

4. Mengidentifikasi aktivitas fisik tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.
5. Mengidentifikasi kejadian obesitas sentral tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.
6. Menganalisis hubungan karakteristik individu (jenis kelamin, umur, pendidikan, lama kerja, dan kebiasaan merokok) dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.
7. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.
8. Menganalisis hubungan asupan zat gizi (energi, protein, karbohidrat, lemak, dan kalsium) dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.
9. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang.

1.5 Manfaat Penelitian

a) Bagi peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti yaitu dapat memahami dan mengetahui hubungan antara karakteristik individu (jenis kelamin, umur, pendidikan, lama kerja, dan kebiasaan merokok), pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah pengalaman peneliti dalam pelaksanaan penelitian ilmiah serta sebagai sarana pengembangan ilmu pada bidang gizi masyarakat.

b) Bagi Perkembangan IPTEK

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu pengetahuan.

c) Bagi Instansi

Analisis hubungan antara karakteristik individu (jenis kelamin, umur, pendidikan, lama kerja, dan kebiasaan merokok), pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja di Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Malang diharapkan dapat menjadi masukan kepada Sekretaris DPRD Kabupaten Malang dalam rangka meningkatkan upaya pencegahan obesitas sentral dan gizi kerja pada tenaga kerja.

d) Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan untuk tenaga kerja kantor agar lebih memperhatikan kesehatannya dan status gizi serta asupan makannya.