

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan di tempat kerja merupakan aspek penting yang memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan pekerja. Dalam konteks global, obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang serius, dengan prevalensi yang terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi bagi perusahaan dan sistem kesehatan nasional. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), obesitas merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal. Selain itu, obesitas juga berkaitan dengan penurunan produktivitas kerja dan peningkatan absensi (Rousdyanto, 2021). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas, termasuk aktivitas fisik, menjadi penting untuk merancang intervensi kesehatan yang efektif di tempat kerja.

WHO memperkirakan satu dari lima orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami obesitas pada tahun 2025. Obesitas di seluruh dunia telah meningkat dua kali lipat sejak tahun 1980. Obesitas adalah masalah kesehatan yang semakin meningkat secara global dan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi,

Penyakit kardiovaskular, serta beberapa jenis kanker (WHO, 2021). Data obesitas menunjukkan lebih dari 1,9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Menurut WHO, ini menggambarkan 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas yang tinggi ini mengkhawatirkan karena diperkirakan setiap tahunnya, setidaknya 4 juta meninggal dunia akibat obesitas, World Health Organization (Elagizi A et al, 2020).

Di Indonesia, prevalensi obesitas terus meningkat dalam dekade terakhir. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan bahwa 21,8% penduduk dewasa Indonesia mengalami obesitas, dengan proporsi lebih tinggi pada kelompok usia produktif (Kemenkes RI, 2023). Faktor risiko utama obesitas meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentari. Pekerja, terutama yang bekerja di sektor formal seperti transportasi, sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan pola hidup sehat. Studi oleh Lee et al. (2021) menyebutkan bahwa pekerja dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko obesitas 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang aktif secara fisik.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat berupa aktivitas sehari-hari, olahraga, atau aktivitas terkait pekerjaan. Menurut

Warburton & Bredin (2022), aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga keseimbangan energi, meningkatkan metabolisme, dan mengurangi risiko obesitas. Sebaliknya, gaya hidup sedentari, yang ditandai dengan duduk atau berbaring dalam waktu lama, berkontribusi terhadap penumpukan lemak tubuh dan peningkatan berat badan. Studi meta-analisis oleh Smith & Taylor (2022) menemukan bahwa pekerja dengan aktivitas fisik rendah memiliki prevalensi obesitas 30% lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang aktif.

Di Indonesia, prevalensi obesitas terus meningkat dalam dekade terakhir. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan bahwa 21,8% penduduk dewasa Indonesia mengalami obesitas, dengan proporsi lebih tinggi pada kelompok usia produktif (Kemenkes RI, 2023). Penelitian lain yang terkait dengan obesitas yang dilakukan oleh (Djaali & Prahastuti, 2024) didapatkan hasil uji statistik variabel aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja didapatkan p value sebesar 0,005 artinya terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja di perusahaan minyak dan gas di Bojonegoro, serta memiliki nilai OR sebesar 15,27 artinya responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki peluang resiko sebesar 15 kali lebih besar akan mengalami obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik cukup.

Salah satu yang mendorong perilaku gaya hidup akibat kenyamanan mobilitas dan membatasi aktivitas fisik yaitu gaya hidup sedentari. Saat ini tren

gaya hidup sedentari di Indonesia meningkat dari tahun 2013 sebesar 26,12% hingga pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5% (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas pada pekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2021) menemukan bahwa intervensi aktivitas fisik di tempat kerja dapat mengurangi risiko obesitas sebesar 20%. Namun, penelitian serupa masih terbatas di Indonesia, khususnya pada sektor transportasi seperti PT KAI. Studi oleh Kemenkes RI (2023) lebih banyak fokus pada populasi umum, sehingga belum ada data spesifik tentang pekerja di sektor transportasi.

Faktor yang memengaruhi obesitas selain pengetahuan gizi yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang optimal dapat mengurangi massa lemak dan massa tubuh, seseorang yang melakukan aktivitas fisik tubuh maka dalam proses metabolismenya akan menggunakan energi yang tersimpan dalam tubuh (Febriyanti, Adiputra, & Sutadarma, 2015). Pentingnya meningkatkan aktivitas fisik berkaitan juga dengan penurunan berat badan (Gibbs et al., 2017). Aktivitas fisik dalam kategori rendah merupakan faktor risiko terjadinya obesitas lebih besar dibandingkan dengan orang yang aktif berolahraga secara teratur. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan dalam tubuh (WHO, 2015). Pencegahan kenaikan berat badan dan program penurunan berat badan merupakan salah satu cara untuk mengatasi dan menanggulangi obesitas dengan meningkatkan aktivitas fisik (Zhang,

Brackbill, Yang, & Centola, 2015). Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan masuk kedalam tubuh dan pembakaran kalori terutama saat berolahraga. Semakin sering olahraga maka semakin banyak pula kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung juga berpengaruh terhadap metabolisme basal (Agustin, Fayasari, & Dewi, 2018). Aktivitas fisik yang memiliki hubungan signifikan dengan obesitas adalah gerakan tubuh oleh otot rangka yang menghasilkan energi (Widiantini & Tafal, 2015).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang telah di laksanakan di PT KAI DAOP 3 Cirebon, berdasarkan data hasil MCU tahun 2024 ada sebagian pekerja yang mengalami obesitas dengan prevalansi mencapai 177 pekerja dimana ini mengalami kenaikan yang cukup signifikan dari tahun sebelumnya yaitu 89 pekerja. Ini didukung karena keterbatasan waktu luang kerja yang digunakan seluruhnya untuk beristirahat bukan untuk melakukan olahraga, kepadatan shift kerja yang didapat dan faktor pendukung lainnya juga dapat menyebabkan pekerja kurang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan data di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pekerja di PT KAI DAOP 3 Cirebon. Dengan meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan populasi pekerja, yang sering kali disebabkan oleh gaya hidup sedentari dan pola kerja yang menuntut waktu duduk yang lama, penting untuk memahami bagaimana tingkat aktivitas fisik dapat mempengaruhi

risiko obesitas. pekerja di PT KAI DAOP 3 Cirebon. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada pekerja di PT KAI. Dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini akan mengukur tingkat aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi perusahaan dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat mampu membuat prioritas masalah kesehatan pada masyarakat dari data Laporan Tahunan Klinik Mediska PT. KAI (Persero) DAOP 3 Cirebon dan mampu untuk mengintervensi masalah tersebut.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja di Wilayah Kerja PT KAI Daop 3 Cirebon

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui Aktivitas Fisik Pada Pekerja di Wilayah Kerja PT KAI Daop 3 Cirebon

1.3.2.2 Untuk mengetahui kejadian Obesitas Pada Pekerja di Wilayah Kerja PT KAI Daop 3 Cirebon

1.3.2.3 Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian
Obesitas Pada Pekerja di Wilayah Kerja PT KAI Daop 3
Cirebon

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di Wilayah Kerja PT KAI Daop 3 Cirebon sehingga diharapkan adanya penurunan angka kejadian obesitas pada pekerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada masyarakat mengenai hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas sehingga menumbuhkan rasa pentingnya melakukan aktifitas fisik sehingga ada perubahan agar dapat menurunkan tingkat obesitas dikalangan masyarakat.

2. Bagi Institusi ITEKes Mahardika

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan pertimbangan dalam penerapan ilmu di institusi mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja.

3. Bagi PT KAI Daop 3 Cirebon

Diharapkan dapat membantu menjadi sumber referensi dalam pembuatan program terkait penanganan obesitas pada pekerja PT KAI Daop 3 Cirebon.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel faktor lain yang berkaitan dengan Obesitas pada pekerja.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	(Basri, 2020)	Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di posbindu ptn melati kelurahan josenan demang kota madiun	Berdasarkan analisis bivariat, variabel pola makan karbohidrat $p=0,006$ (RP=7,49; 95%CI=1,93-28,4) dan aktivitas fisik $p=0,012$ (RP6,00; 95CI= 1,64-21,9) terbukti berhubungan	Menggunakan desain penelitian cross-sectional Memiliki variabel dependen yang sama yaitu obesitas memiliki fokus pada populasi yang sama yaitu usia produktif	Variabel berjumlah tiga Perbedaan pada variabel independen yaitu pola makan Ruang lingkup yang lebih luas yaitu meneliti tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas
2	Nur Asniati Djali Dkk, 2024.	Hubungan aktivitas fisik dan	Hasil uji statistik variabel	Menggunakan metode kuantitatif	Memiliki 3 variabel

		<p>pola makan terhadap status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas di Bojonegoro.</p>	<p>aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja didapatkan p value sebesar 0,005 artinya terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja di perusahaan minyak dan gas di Bojonegoro.</p>	<p>desain cross-sectional</p>	<p>Ruang lingkup yang lebih luas yaitu meneliti tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas.</p>
3.	(Mauliddiyah, 2021)	<p>Hubungan Pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas Remaja pada masa pandemi Covid 19</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan pola makan sering dimana $p=0,0011$ dan aktivitas fisik kurang dimana $p=0,001$ dimana ini menunjukkan</p>	<p>Menggunakan desain penelitian cross-sectional dan membahas variabel yang sama yaitu aktivitas fisik.</p>	<p>Memiliki 3 variabel dan menggunakan literatur review. Memiliki fokus populasi yang berbeda yaitu pada remaja</p>

		Di SMPN 20 kota Bengkulu.	ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi <i>covid</i> -19.		sedangkan penelitian ini pada pekerja.
--	--	---------------------------	--	--	--