



Gambaran Kejadian Obesitas pada Karyawan di PT. Putra Perkasa Abadi Site PT. SKS Tumbang Kajuei-Kabupaten Gunung Mas-Kalimantan Tengah

Apir¹, Defilia Anogra Riani^{2*}

¹Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada Indonesia, Indonesia

²Program Studi Farmasi, Universitas Palangka Raya, Indonesia

Alamat: Jl. Yos Sudarso, Palangka, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah 74874

Korespondensi penulis: defilia@mipa.upr.ac.id*

Abstract. Obesity is an excessive accumulation of fat due to an imbalance between energy intake and energy used for a long time and is closely related to the incidence of non-communicable diseases and causes death in 2.8 million adults every year. Based on data from the Indonesian Health Survey, the 2023 national prevalence of obesity in people aged >18 years increased from 21.8% in 2018 to 23.4% in 2024. This research aims to determine the picture of the prevalence of obesity among employees at PT. Putra Perkasa Abadi Site PT. SKS Tumbang Kajuei-Gunung Mas Regency, Central Kalimantan. This research method is a cross-sectional study using secondary data from 2024 from 338 working employees. The results of the research showed that the incidence of obesity was found in respondents with 5% underweight, 29.9% normal, 18.9% at risk, 37% level 1 obesity and 9.2% level 2 obesity.

Keywords: obesity, prevalence, employees

Abstrak. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama dan berkaitan erat dengan kejadian penyakit tidak menular dan menyebabkan kematian pada 2,8 juta orang dewasa setiap tahunnya. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia prevalensi obesitas nasional 2023 pada penduduk umur >18 tahun meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran prevalensi obesitas pada karyawan di PT. Putra Perkasa Abadi Site PT. SKS Tumbang Kajuei-Kabupaten Gunung Mas Kalimantan Tengah. Metode penelitian ini merupakan studi *cross-sectional* dengan menggunakan data sekunder tahun 2024 dari 338 karyawan yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan ditemukan kejadian obesitas pada responden dengan hasil berat badan kurang sebanyak 5%, normal sebanyak 29,9%, beresiko sebanyak 18,9%, obesitas tingkat 1 sebanyak 37% dan obesitas tingkat 2 sebanyak 9,2%.

Kata kunci: obesitas, prevalensi, karyawan

1. LATAR BELAKANG

Obesitas adalah suatu keadaan yang melebihi berat badan relatif seseorang, sebagai akibat dari penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini disebabkan oleh ketidak seimbangan konsumsi kalori dan kebutuhan energi (Suryadinata & Sukarno, 2019). Obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor genetik, kurang gerak/olahraga, emosi, Pola makan, kurang istirahat, suhu, hormonal (Martinchik et al., 2021). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa tahun 2022 lebih dari 1 miliar orang di dunia kini hidup dengan obesitas. Obesitas di kalangan orang dewasa didunia meningkat dua kali lipat sejak tahun 1990 (WHO, 2024). Angka kejadian yang tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat dan Eropa dengan angka obesitas sekitar 26% (WHO, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka obesitas di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas sekitar 21,8%. Data tersebut cenderung meningkat dari 10,5% pada 2007 menjadi 11,5% pada 2013, dan menjadi 21,8% pada 2018. Kalimantan Tengah merupakan provinsi dengan angka obesitas yang cukup tinggi yaitu 19,6% bersama-sama dengan Provinsi Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Kalimantan Timur (28,7%), Papua Barat (26,4%), Kepulauan Riau (26,2%), dan disusul oleh provinsi lainnya. (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2017 dari 267,757 jiwa terdapat 1.557 kasus obesitas 39,18%, dimana obesitas pada perempuan umur >18 tahun sebesar 1,312 (84,3 %) dan laki-laki umur >18 tahun sebesar 245 (15,7%). Sementara itu data dari Riskesdas tahun 2019 menunjukkan di Kota Palangka Raya terdapat 17,77% penduduk mengalami obesitas (Riskesdas, 2018). Kelompok dewasa yang merupakan pekerja termasuk kelompok yang rentan mengalami obesitas. Pada kelompok pekerja di institusi pemerintah (PNS/ TNI/ Polri/ BUMN/ BUMD) prevalensi obesitas lebih besar (33,7%) dibandingkan pekerja lain seperti pegawai swasta (21,8%), petani/buruh tani (12,7%), nelayan (15,7%), buruh/supir/pembantu rumah tangga (15,7%) dan lainnya (24,8%) (Riskesdas, 2018). Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan seseorang memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pengaruh gaya hidup dan bagaimana pola makan seseorang. Pola makan rendah serat dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Dampak dari obesitas adalah berpotensi mengalami berbagai penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, system urologi dan lain-lain (Suriati & Mansyur, 2020) .

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran kejadian obesitas pada karyawan di PT. Putra Perkasa Abadi site PT.SKS Tumbang Kajuei - Kabupaten Gunung Mas-Kalteng. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran kejadian obesitas pada karyawan di PT.Putra Perkasa Abadi site PT. SKS Tumbang Kajuei -Kabupaten Gunung Mas-Kalteng.

2. METODE

Penelitian *cross-sectional* dilakukan di PT. Putra Perkasa Abadi site PT. SKS Tumbang Kajuei-Kabupaten Gunung Mas-Kalteng. Besar sampel yaitu 338 responden. Data skunder diperoleh dari hasil *medical check up* pemeriksaan kesehatan karyawan PT.SKS Tumbang Kajuei -Kabupaten Gunung Mas-Kalteng pada bulan Januari tahun 2024. Subjek studi yaitu semua karyawan PT. Putra Perkasa Abadi site PT. SKS Tumbang Kajuei -Kabupaten Gunung

Mas-Kalimantan Tengah. Pengklasifikasian status gizi diperoleh dari perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) responden berdasarkan klasifikasi WHO.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 ditemukan frekuensi usia responden berada pada usia remaja akhir yaitu sebanyak 45,6 %, dewasa awal sebanyak 45,6%, dewasa akhir sebanyak 7,7%, lansia awal sebanyak 1,2%. Karakteristik penderita obesitas berdasarkan tabel 1 ditemukan frekuensi usia responden berada pada usia remaja akhir yaitu sebanyak 45,6 %, dewasa awal sebanyak 45,6%, dewasa akhir sebanyak 7,7%, lansia awal sebanyak 1,2%.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Kategori usia	n	%
Masa remaja Akhir (17 – 25 tahun)	154	45.6
Masa dewasa Awal (26 – 35 tahun)	154	45.6
Masa dewasa Akhir (36 – 45 tahun)	26	7.7
Masa Lansia Awal (46 – 55 tahun)	4	1.2
Total	338	100.0

Berdasarkan hasil penelitian Martinchik et al., (2021) Martinchik tahun 2021 diperoleh hasil usia subjek berkisar 19-52 tahun yaitu usia dewasa dengan rerata berat badan pada awal penelitian adalah 90 kg dengan IMT sebesar 31 kg/m². Usia dewasa mengalami perubahan pola gaya hidup (Aulianah H, 2021). Penurunan aktivitas fisik akibat perubahan pola gaya hidup yang disebabkan perkembangan teknologi yang semakin maju dapat dijadikan salah satu pemicu utama terjadinya obesitas (Sumael, 2020). Kegiatan berupa aktivitas ringan yang dilakukan saat waktu luang seperti duduk santai, menonton televisi, bermain komputer duduk dalam waktu yang lama atau berbaring saat melakukan aktivitas dapat menyebabkan penurunan energi yang dihasilkan oleh tubuh sehingga terjadi ketidak seimbangan antara energi yang dihasilkan dari makanan dengan energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas (Suryadinata & Sukarno, 2019).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori usia	n	%
Laki-laki	320	94.7
Perempuan	18	5.3
Total	338	97.6

Berdasarkan tabel 2 ditemukan frekuensi jenis kelamin responden yaitu laki-laki sebanyak 94,7% dan perempuan sebanyak 5,3%. Obesitas pada pria disebabkan oleh aktivitas yang rendah saat bekerja di kantor. Salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya pola hidup sedenter adalah jam kerja panjang seperti pada pekerja kantor (Aini et al., 2022). Menurut *Cambridge Dictionary*, pekerja kantor adalah seseorang yang melakukan pekerjaannya di kantor daripada di pabrik, dll; pekerja kantor duduk hampir sepanjang hari dan memiliki sedikit kesempatan untuk beraktivitas (Aini et al., 2022). Pekerja kantor duduk hampir sepanjang hari dan memiliki sedikit kesempatan untuk beraktivitas (Aini et al., 2022). Pekerja kantor menghabiskan antara 8 hingga 10 jam untuk bekerja, Aktivitas para pekerja kantor antara lain duduk lama seperti membaca, mengoperasikan perangkat komputer, menghadiri rapat. Kurangnya aktivitas pada pekerja kantor ini menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga memicu terjadinya obesitas.

Tabel 3. Klasifikasi Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Klasifikasi Status Gizi	n	%
BB kurang	17	5.0
Kisaran normal	101	29.9
Beresiko	64	18.9
Obesitas Tingkat 1	125	37.0
Obesitas Tingkat 2	31	9.2
Total	338	100.0

Berdasarkan tabel 3 ditemukan frekuensi kejadian obesitas pada responden yaitu berat badan kurang sebanyak 5%, normal sebanyak 29,9%, beresiko sebanyak 18,9%, obesitas Tingkat 1 sebanyak 37% dan obesitas Tingkat 2 sebanyak 9,2%. Beberapa kemungkinan faktor resiko obesitas yang mempengaruhi kejadian obesitas pada karyawan antara lain adalah tidak memiliki kebiasaan olahraga yang teratur setiap minggu dan tidak memiliki kebiasaan makan-makanan yang kaya akan serat seperti sayur dan buah-buahan. Berdasarkan hasil penelitian Nisrina et al., (2023) menyatakan sebagian besar responden dengan aktivitas fisik ringan mengalami obesitas. Responden yang aktifitas fisiknya ringan disebabkan karena mereka yang tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktifitas fisik seperti olahraga dengan alasan sibuk bekerja, selain itu sebagian dari mereka cenderung lebih memilih menggunakan sepeda motor

dibandingkan dengan jalan kaki atau menaiki sepeda saat melakukan aktifitas dengan jarak yang dekat. Salah satu yang mempengaruhi status gizi juga ialah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan) (Roring et al., 2020). Sayur dan buah merupakan pangan yang mudah diperoleh di Indonesia, dan sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kaya akan zat gizi, seperti vitamin, mineral, dan serat untuk mengatur proses pencernaan dalam tubuh. WHO menyarankan konsumsi sayur dan buah-buahan sebanyak 400 gram setiap hari (Rumida & Doloksaribu, 2021). Sedangkan serat berfungsi untuk membuat makanan rendah kalori dan sebagai makanan untuk program penurunan berat badan (Baiduri & Epid, 2022).

4. KESIMPULAN

Karakteristik obesitas berdasarkan usia hampir separuh remaja akhir dan dewasa awal. Karakteristik obesitas berdasarkan jenis kelamin sebagian besar pada laki-laki. Hasil menunjukkan adanya kejadian obesitas pada karyawan dengan status beresiko sebanyak 18,9%, obesitas Tingkat 1 sebanyak 37% dan obesitas Tingkat 2 sebanyak 9,2%.

REFERENSI

- Aini, R. F., Irasanti, S. N., & Wahyudi, M. I. (2022). *Scoping Review: Hubungan Pola Hidup Sedenter terhadap Obesitas pada Pekerja Kantor. In Bandung Conference Series: Medical Science*. 2(1), 887–893.
- Aulianah H, A. N. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI DESA TANJUNG KURUNG ILIR KABUPATEN LAHAT. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 09(02), 38–43.
- Baiduri, I., & Epid, P. S. N. M. (2022). Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Obesitas di Filipina. *Borneo Studies and Research*, 3(3), 2979-2985.
- Kemenkes RI. (2020). *Epidemiologi obesitas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Martinchik, A. ., Laikam, K. ., Kozyreva, N., Keshabyants, E. ., Mikhailov, N., & Baturin, A. . (2021). Penyebaran obesitas di berbagai kelompok sosio-demografis penduduk Rusia // Masalah Gizi. *T* 90, 3, 67–76. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33029/0042-8833-2021-90-3-67-76>
- Nisrina, N., Fahdhienie, F., & Rahmadhaniah, R. (2023). Hubungan Hubungan Aktivitas Fisik, Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Obesitas Pekerja Kantor Bupati Aceh Besar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 746–752.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Kementrian Republik Indonesia.

- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Urnal Biomedik: JBM*, 12(1), 110–116.
- Rumida, R., & Doloksaribu, L. G. (2021). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ORANG DEWASA: STUDI LITERATUR. Wahana Inovasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 10(2), 272–279.
- Sumael, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas di Puskesmas Pangolombian. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 1(4), 30–36.
- Suriati, I., & Mansyur, N. (2020). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas. *JURNAL VOICE OF MIDWIFERY*, 10(1), 922–928.
- Suryadinata, R. R., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa= The Effect Of Physical Activity On The Risk Of Obesity In Adulthood. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 106–116.
- WHO. (2020). *Obesity and Overweight*. WHO.
- WHO. (2024). *One in eight people are now living with obesity*. WHO.