

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas sumber daya manusia merupakan faktor utama yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan pembangunan nasional. Guru memiliki peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia dalam bidang pendidikan. Guru memegang tugas ganda yaitu sebagai pengajar dan pendidik dan memiliki tanggung jawab sebagai tenaga profesional. Pelaksanaan tugas dan tanggung jawab tersebut membutuhkan status kesehatan yang baik dari seorang guru. Status gizi yang baik pada guru akan berpengaruh terhadap produktivitas kerjanya. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Masalah gizi masih menjadi beban gizi ganda di beberapa negara berkembang, termasuk Indonesia. Indonesia saat ini sedang mengalami masalah gizi, dimana masalah gizi kurang yang belum sepenuhnya terselesaikan namun sudah muncul masalah gizi lebih atau obesitas.

Berdasarkan hasil analisis riskesdas 2010, diketahui bahwa status gizi pada orang dewasa di Indonesia, di atas 18 tahun didominasi oleh masalah obesitas dan perempuan dewasa (>18 tahun) di Indonesia memiliki prevalensi obesitas lebih tinggi (26,9%) daripada laki-laki (16,3%). Masalah gizi lebih juga menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, gangguan muskuloskeletal khususnya kanker endometrium, payudara, dan kolon. Selain itu, gizi lebih merupakan penyebab kematian nomor lima di dunia. Setidaknya 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat overweight dan obesitas setiap tahunnya.

Prevalensi status gizi lebih dan obesitas penduduk dewasa umur >18 tahun pada tahun 2017 di Indonesia yaitu, gizi lebih 14,6%, dan obesitas 25,8%. Sedangkan di Provinsi Bali prevalensi gizi lebih 16,3%, dan obesitas 27,8% (PSG, 2017). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Menurut Call dan Levinson dalam (Supariasa, 2012) bahwa faktor yang berpengaruh secara langsung, meliputi asupan makanan dan infeksi, sedangkan faktor yang berpengaruh secara tidak langsung antara lain, ketahanan pangan di keluarga, pengetahuan gizi, gaya hidup dan lingkungan kesehatan yang tepat termasuk akses terhadap pelayanan kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Winne Widiyanti, 2014) pada PNS di Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI, hampir separuh PNS mengalami kelebihan berat badan atau obesitas sebesar (48,3%), sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dinah Soraya, 2017) yang dilakukan pada guru di SMP Negeri 1 Dramaga Kabupaten Bogor, lebih dari separuh subjek (51,4%) memiliki status gizi obesitas dengan 31,4% subjek termasuk kedalam obesitas tingkat I dan 20% subjek termasuk kategori obesitas tingkat II. Sebanyak 20% subjek memiliki status gizi overweight. Subjek yang memiliki status gizi normal sebanyak 22,9% dan sisanya (5,7%) memiliki status gizi kurus.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Purbowati, 2018) pada tenaga kerja laki-laki sebanyak 51,8% tenaga kerja memiliki asupan karbohidrat kategori lebih, 45,9% memiliki asupan lemak kategori lebih. Berdasarkan penelitian (Fred A, 2017) yang dilakukan pada 43 orang guru SMA dan SMK menunjukkan Sebagian besar asupan lemak responden diatas kebutuhan yaitu sebanyak 26 orang (60,5%). Lemak

merupakan zat gizi yang dikonsumsi setiap hari tetapi harus diperhatikan untuk menghindari terjadinya obesitas.

Kebutuhan lemak bagi orang dewasa sebesar 10-25% dari kebutuhan kalori total. Seseorang yang mengonsumsi lemak berlebih secara terus menerus tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik sehari-hari dapat menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi dan menimbulkan pembentukan asam lemak di dalam tubuh. Timbulnya pembentukan asam lemak di dalam tubuh yang kemudian terjadi penimbunan sehingga dapat menyebabkan overweight dan obesitas (Almatsier, 2010). Konsumsi karbohidrat yang melebihi juga tidak baik bagi tubuh. Kebutuhan karbohidrat bagi orang dewasa yaitu sekitar 60-75% dari kebutuhan total. Di dalam tubuh karbohidrat disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Seseorang dengan asupan karbohidrat melebihi kebutuhan maka kapasitas hati dan otot untuk menyimpan glikogen menjadi terbatas. Sehingga kelebihan karbohidrat di hati dan otot akan disimpan dalam bentuk lemak di jaringan lemak (Almatsier, 2011). Nasreddine, et al (2009), membuktikan bahwa konsumsi energi yang berasal dari karbohidrat berkontribusi secara signifikan terhadap prevalensi gizi lebih.

Selain konsumsi pangan, aktivitas fisik juga memiliki peranan penting dalam mencapai SDM yang berkualitas dalam rangka mencapai produktivitas. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kurang aktivitas fisik merupakan faktor resiko terjadinya obesitas. Penurunan aktivitas fisik disebabkan oleh banyaknya waktu luang dan perilaku menetap pada pekerjaan dan rumah, serta disebabkan oleh peningkatan penggunaan alat transportasi. Keseimbangan asupan zat gizi merupakan salah satu

yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik karena seberapa banyak asupan yang dikonsumsi dalam sehari harus seimbang dengan aktivitas fisik yang dikeluarkan (Siwi, 2018). Aktivitas fisik dapat dihitung dengan melihat kebiasaan sehari-hari seseorang yang meliputi jenis aktivitas dan durasi waktu dalam melakukan aktivitas tersebut.

Usia dewasa merupakan usia dimana proses pertumbuhan tidak lagi terjadi. Konsumsi makanan pada orang dewasa perlu diperhatikan, karena mereka sangat rawan mengalami obesitas. Menurut Novitasary (2013) pada usia yang semakin bertambah maka metabolisme yang terjadi didalam tubuh mengalami penurunan lalu akan terjadi perubahan secara biologis yaitu menurunnya fungsi otot-otot dan meningkatnya kadar lemak dalam tubuh. Ketika metabolisme menurun maka akan membuat seseorang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga berdampak pada status gizi yang tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian (Dinanti et al, 2019) pada pekerja kantoran, terlihat bahwa responden pekerja kantoran yang bekerja di Jakarta lebih banyak masuk kategori kurang aktif yaitu sebanyak 59%. Hal tersebut disebabkan oleh pekerja yang lebih banyak bekerja sambil duduk, menulis dan mengoperasikan komputer tanpa melakukan aktivitas.

Kota Denpasar merupakan ibu kota dari provinsi Bali, Indonesia. Denpasar merupakan kota terbesar kedua di wilayah Indonesia Timur setelah Kota Makassar. Terdapat banyak sekolah- sekolah yang ada di Kota Denpasar mulai dari, TK, SD, SMP, SMA/SMK, dan perguruan tinggi. Lokasi penelitian yang diambil oleh peneliti yaitu SMP di Kota Denpasar, yang terdiri dari SMP Negeri 2 Denpasar, SMP Negeri

4 Denpasar, dan SMP Negeri 5 Denpasar. SMP-SMP tersebut merupakan SMP yang ada di Kota Denpasar dan terletak di daerah yang ditemukan banyak penjual makanan cepat saji. Berdasarkan latar belakang diatas dan studi pendahuluan yang peneliti, tertarik untuk mengetahui perbedaan obesitas berdasarkan asupan karbohidrat dan lemak serta aktivitas fisik antara guru SMP yang obesitas dan normal di Kota Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan asupan lemak dan karbohidrat serta aktivitas fisik guru SMP yang obesitas dan normal di Kota Denpasar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan asupan lemak, karbohidrat dan aktivitas fisik guru obesitas dan normal di SMP Kota Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai status gizi guru SMP di Kota Denpasar
- b. Menentukan asupan karbohidrat guru SMP di Kota Denpasar
- c. Menentukan asupan lemak guru SMP di Kota Denpasar
- d. Menilai aktivitas fisik guru SMP di Kota Denpasar
- e. Menganalisis perbedaan asupan lemak guru SMP yang obesitas dan normal di Kota Denpasar

- f. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat guru SMP yang obesitas dan normal di Kota Denpasar
- g. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik guru yang obesitas dan normal di Kota Denpasar

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu gizi untuk meningkatkan derajat kesehatan.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai informasi penting bagi guru SMP untuk dapat mengetahui ada tidaknya perbedaan asupan lemak dan karbohidrat serta aktivitas fisik.