

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu indikator kesehatan utama suatu negara atau masyarakat adalah kejadian gizi. Kejadian gizi menggambarkan keseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi normalnya, epidemi tersebut terjadi akibat perubahan yang cepat akan gaya hidup dan perilaku di negara berkembang, antara lain, adanya perubahan aktivitas fisik dan diet yang diikuti dengan perkembangan ekonomi. Tingkat Kesehatan dan produktivitas tenaga kerja dapat dipengaruhi oleh gizi kerja dan aktivitas fisik tenaga kerja itu sendiri (Hardinsyah, 2020). Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat kesehatan dan keselamatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat Kesehatan pekerja.

Pada saat ini Indonesia masih dihadapkan dengan berbagai permasalahan gizi terutama gizi kurang atau stunting dan gizi lebih atau obesitas. Data Riskesdas 2020 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas atau gizi lebih pada anak Indonesia umur > 18 tahun berdasarkan IMT/U adalah 21,8%, Dimana presentase tersebut merupakan presentase total dari 9 kabupaten/kota yang ada di Bali. Sedangkan Denpasar merupakan daerah dengan tingkat presentase obesitas tertinggi ke 4 dari 9 kabupaten/kota di Bali, dengan jumlah presentase 10,54%.

Masih saat ini secara global, masalah gizi sangat mempengaruhi tingkat kesehatan setiap negara. Pada orang dewasa, sekitar 1,9 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan, sementara 462 juta kekurangan berat badan. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyebutkan

bahwa sebanyak 650 juta kelompok usia dewasa sebesar 13% dan prevalensi berat badan lebih atau *Overweight* sebesar 39%. Data Riskesdas Tahun 2020 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 21,8%. (Arifani & Setiyaningrum, 2021). Di Provinsi Bali orang dewasa yang kelebihan berat badan tingkat berat (obesitas) adalah 10,3%.

Overweight merupakan salah satu masalah kesehatan yang ada di Indonesia. Salah satu penelitian aktivitas fisik yang dilakukan oleh (Rany, E. a., 2021) menyimpulkan ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight*. Polisi *Overweight* banyak terjadi pada polisi yang melakukan aktivitas ringan (75%) dibandingkan polisi yang melakukan aktivitas berat (43,3%).

Faktor resiko penyebab terjadinya berat badan berlebih pada orang dewasa sangat beragam, salah satunya faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *Overweight* adalah faktor keturunan atau genetik, selain itu faktor dari pola makan, sosial ekonomi dan aktivitas fisik, Dimana aktivitas fisik dan pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian berat badan berlebih pada orang dewasa (Banjarnahor et al., 2022).

Beberapa faktor penting yang menyumbang kejadian *Overweight* terutama penurunan aktivitas fisik dan peningkatan ketidak aktifan fisik, waktu yang digunakan untuk aktivitas yang tidak aktif atau aktivitas ringan masih tinggi presentasinya dibandingkan aktivitas sedang maupun berat.

Salah satu pencegahan risiko dari terjadinya *Overweight* adalah dengan peningkatan aktifitas fisik, selain itu pengaturan diet juga dibutuhkan untuk membatasi asupan kalori dengan meningkatkan kualitas makanan seperti buah,

sayuran dan makanan yang banyak mengandung serat serta membatasi makanan yang rendah gula dan lemak jenuh (Suryadinata & Sukarno, 2021).

Berdasarkan perkiraan data statistik usia pekerja polisi Brimob, menurut umumnya, anggota kepolisian, termasuk Brimob, memiliki rentang usia yang cukup bervariasi. Mayoritas anggota kepolisian biasanya berusia 20 tahun-50 tahun, tetapi data ini dapat bervariasi tergantung pada kebijakan penerimaan, masa pensiun, dan faktor-faktor demografis lainnya.

Konsumsi zat gizi makro merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian gizi. Sesuai dengan (Nindalany, Rahti 2023) didapatkan hasil bahwa ada hubungan signifikan antara asupan energi, protein, dan karbohidrat dengan kelebihan berat badan. Pemenuhan kecukupan zat gizi makro pada anggota Polisi dilakukan guna menjaga berat badan pada anggota polisi. Zat gizi makro memainkan peranan vital dalam menyediakan energi, mendukung berbagai fungsi organ, membangun dan memelihara jaringan tubuh.

Produktifitas kerja setiap anggota polisi tidak sama, salah satunya adalah ketersediannya zat gizi di dalam tubuh, kekurangan kecukupan zat gizi akan berpengaruh terhadap kondisi Kesehatan dan produktifitas kerja. Kebutuhan zat gizi selama bekerja meliputi karbohidrat. Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama. Presentasi karbohidrat menyumbang setengah atau lebih dari total energi di dalam diet. Konsumsi makanan padat energi (tinggi lemak dan gula) dan rendah serat berhubungan dengan kadar glukosa darah. Makanan tinggi energi berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin sehingga dapat memacu peningkatan kadar glukosa darah (Rezkiyanti, 2021).

Untuk memenuhi tugas pokok sebagai Kepolisian Republik Indonesia dibutuhkan adanya kemampuan, dukungan yang dapat menjamin kelangsungan kesiapsiagaan setiap anggota kepolisian, meliputi kesehatan, daya pikir dan kesegaran jasmani. Dengan ini dapat dilakukan dengan pemberian makanan yang seimbang dan bergizi. Selain itu, dengan melaksanakannya kegiatan olahraga secara teratur dan pemeriksaan kesehatan yang berkala juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani dari seorang anggota polisi.

Pada seorang anggota polisi terutama pasukan khusus polisi atau biasa disebut dengan Kepolisian Satuan Brimob dituntut untuk mempunyai kondisi kesehatan yang baik dan prima. Kesehatan sendiri merupakan modal utama seorang anggota kepolisian dalam melaksanakan tugas yang diemban. Kondisi Kesehatan yang prima dapat dilihat langsung dari penampilan fisik, yaitu seimbang antara berat badan dan tinggi badan. Pada penelitian-penelitian sebelumnya masih jarang penelitian yang dilakukan pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar. Dikarenakan masalah konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik kepada anggota kepolisian perlu diperhatikan untuk menghindari kejadian *Overweight*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, dapat disimpulkan masalah dalam penelitian yaitu “Bagaimanakah Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi makro dan Aktivitas

Fisik dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Menentukan kejadian *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.
- b. Mengukur Tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kejadian *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti yaitu sebagai wadah meningkatkan keterampilan, memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai Hubungan Tingkat Konsumsi Zat

Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Denpasar.

- b. Bagi anggota Kepolisian diharapkan dalam penelitian ini dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *Overweight* atau berat badan berlebih di kalangan anggota Kepolisian, khususnya dalam hal asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik.
- c. Bagi masyarakat diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Denpasar.

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai salah satu bahan keputusan untuk calon peneliti lainnya, serta memberikan informasi dan ilmu pengetahuan di bidang Gizi Masyarakat dan Institusi.