

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pelaku pariwisata (*investor*) merupakan salah satu bagian dari pengampu kepentingan pariwisata (*tourism stakeholder*) memiliki peran penting dalam pembangunan dan pengembangan pariwisata pada suatu daerah. Pelaku pariwisata seperti pegawai hotel, pemandu wisata, supir bus, staf dan masyarakat di daerah wisata. Gizi pada pelaku pariwisata mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan kedisiplinan dan produktivitas kerja. Orang yang mempunyai status gizi baik tidak mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari (Harjatmo, Par'i, & Wiyono, 2017).

Prevalensi penduduk umur dewasa kurus, berat badan lebih dan obesitas menurut IMT/U di masing masing provinsi yaitu penduduk dewasa kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Proporsi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa >18 tahun terjadi peningkatan dari tahun 2007 sampai 2018. Berat badan lebih pada dewasa dari tahun 2007 sebesar 8,6%, tahun 2013 sebesar 11,5%, dan tahun 2018 sebesar 13,6%. Obesitas pada dewasa dari tahun 2007 sebesar 10,5%, 2013 sebesar

14,8%, dan tahun 2018 sebesar 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dari hasil laporan RISKESDAS 2007 sampai 2018, bahwa prevalensi status gizi dewasa usia >18 tahun dengan kategori gizi lebih (berat badan lebih dan obesitas) mengalami peningkatan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ni Komang Wiardani dan A.A. Ngurah Kusumajaya tahun 2018, ditemukan 23 pemandu wisata (21,1%) dari 109 orang yang mengalami obesitas over all. Kondisi ini bisa terjadi karena adanya perubahan pola makan dan gaya hidup yang mengikuti pola makan western (Wiardani & Kusumajaya, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wira Gotera dan Dewi Catur Wulandari menyatakan bahwa populasi terbanyak adalah karyawan dengan obesitas stadium 1 sebesar 32% dari 556 orang (Gotera & Wulandari, 2017).

Gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi yang ditandai dengan IMT lebih dari 25,0 kg/m². Dampak gizi lebih terhadap orang dewasa ada dua yaitu dampak metabolik dan dampak penyakit lain. Dampak metabolik merupakan sekumpulan gejala suatu penyakit seperti peningkatan tekanan darah sehingga menimbulkan penyakit degeneratif contohnya penyakit jantung koroner, stroke, diabetes mellitus. Dampak penyakit lain seperti asma, osteoporosis lutut, dan nyeri pinggang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Faktor penyebab gizi lebih yaitu dari pola makan dan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia

usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Akibat jika kurang melakukan aktivitas fisik yaitu mudah lelah, mudah sakit, pegal di seluruh tubuh dan produktivitas kerja tidak maksimal.

Selain aktivitas fisik, pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Pola makan pekerja yang berkecimpung di dunia pariwisata cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak karena mengikuti gaya hidup orang barat. Pola makan yang baik disertai dengan aktivitas fisik yang cukup membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang.

Berdasarkan uraian tentang status gizi, aktivitas fisik dan pola makan pada umur dewasa beserta permasalahan yang menyertainya, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian dengan topik pembahasan pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada pelaku pariwisata.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dikaji pada tugas akhir ini yaitu Bagaimanakah pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada pelaku pariwisata?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan umum yang dikaji pada tugas akhir ini yaitu untuk mengetahui pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada pelaku pariwisata.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji hasil pemikiran dan penelitian tentang status gizi pada pelaku pariwisata
- b. Mengkaji hasil pemikiran dan penelitian tentang aktivitas fisik pada pelaku pariwisata
- c. Mengkaji hasil pemikiran dan penelitian tentang pola makan pada pelaku pariwisata

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil kajian ini dapat bermanfaat serta dapat berkontribusi data bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, untuk menambah informasi dan wawasan serta memperoleh pengalaman penelitian khususnya dalam bidang kesehatan, bidang gizi, dan kesehatan pariwisata serta bagi para peneliti lainnya

khususnya ingin melakukan penelitian yang lebih serius terhadap pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada pelaku pariwisata. Sehingga dapat dijadikan acuan bagi peneliti sejenis.

2. Manfaat Praktis

Hasil kajian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya untuk pelaku pariwisata mengenai pentingnya menjaga status gizi yang baik dengan cara mengatur pola makan mulai dari jenis, jumlah dan frekuensi serta melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat.