

POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI KARYAWAN YAYASAN PERMATA MOJOKERTO

Asih Media Yuniarti¹⁾, Dwi Helynarti Syurandhari²⁾ dan Siti Amanah³⁾

¹⁾Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
email: art.media79@gmail.com

²⁾Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
email: dwihelynarti@gmail.com

³⁾Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
email: aangaspentnew@gmail.com

Abstract

Permata Mojokerto Foundation employees are responsible for ensuring their students to be completed in their education so they must be have great performance. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with nutritional status. The design of this research was quantitative research with a cross-sectional approach. Data collection used Food Frequency questionnaire, baecke questionnaire, and glukosa, uric acid and cholesterol status and than data analyzed using Spearman Rho test. The Spearman rho statistical test showed p.value: 0,00 and $r = 0.640$ that means there was a significant relationship between diet and nutritional status and p.value :0,00, $r = 0.632$, that means that was a significant relationship between physical activity and nutritional status. The impact of some employees has health problems, such as blood glucose, uric acid and cholesterol that exceeds normal limits.

Keywords: *nutritional status, diet and physical activity*

1. PENDAHULUAN

Riskesdas th 2018 menyatakan, prevalensi overweight terjadi peningkatan menjadi 13,6 % th 2013 yang berada diangka 11,5 %. Di Jawa Timur, prevalensi *overweight* memiliki angka lebih tinggi dibandingkan prevalensi secara nasional, yaitu sebesar 20 % di th 2013 dan terus mengalami peningkatan di th 2018 sebesar 21,8 %. Di Kota Mojokerto, berdasarkan data dari bidang P2L Dinas Kesehatan Kota Mojokerto, di tahun 2016 ditemukan sebanyak 1.079 yang mengalami obesitas. Jika tidak ditangani dengan tepat, kelebihan berat badan dapat berdampak pada produktivitas masyarakat.

Yayasan Permata Mojokerto menyediakan makan siang, snack dan minum setiap hari kerja. Karyawan dan siswa persilahkan untuk mengambil nasi sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan untuk sayur, lauk dan snack disesuaikan

dengan jumlah siswa dan karyawan yang ada. Yayasan Permata Mojokerto juga menyelenggarakan senam tiap hari Sabtu pekan ke-2. Program ini diperuntukkan untuk seluruh karyawan Yayasan Permata Mojokerto.

Data kesehatan dari klinik Permata, periode Januari–Desember 2019 menunjukkan bahwa dari sekitar 170 karyawan, rata-rata ada sekitar 5–10 yang datang berobat setiap minggunya dengan keluhan pusing, nyeri perut, nyeri mulai dari leher belakang, sekitar bahu atas dan punggung, nyeri daerah organ pencernaan, nyeri daerah tangan dan kaki, nyeri persediaan, rasa ngantuk yang kerap mendera, pandangan mata yang semakin kurang jelas, dll. Beberapa Karyawan juga mengalami peningkatan berat badan signifikan semenjak 3–4 tahun bekerja di Yayasan Permata Mojokerto. Karyawan yang mengeluhkan cepat lelah, mudah

HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT SERI KE-3 TAHUN 2019

mengantuk, sering merasa lapar padahal sudah makan, pandangan mata kurang jelas, sering buang air kecil di malam hari dan ketika mengalami luka proses penyembuhannya memerlukan waktu yang lama, dijumpai pada mereka yang mengalami berat badan lebih serta obesitas.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk (*nutrient input*) kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut (Supariasa, 2013). Pola makan juga didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya terpenuhi (Sulistyoningsih, 2011). Nabila Zuhdy (2015) menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Jenis Kelamin, Umur, Tingkat Sosial Ekonomi, Faktor Lingkungan, Faktor Genetik, Metabolisme Basal, Enzim Tubuh dan Hormon, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan. Menurut WHO aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2016). Aktivitas fisik adalah suatu bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka yang merupakan bentuk pengeluaran tenaga (yang dinyatakan dengan kilo-kalori) seperti melakukan suatu pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur dan pada waktu senggang (Ekasari, 2018). Aktivitas fisik berperan penting dalam proses pembakaran cadangan lemak tubuh. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka semakin banyak energi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga diperlukan asupan nutrisi yang lebih banyak (Irianto, 2014). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan

ketidakseimbangan dalam pengeluaran energi (Guyton, 2013).

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya. Ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Ketidakseimbangan terjadi apabila asupan energi lebih besar dari pada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau gizi lebih. Konsumsi makanan yang kurang, baik secara jumlah maupun kualitas akan mengakibatkan terjadinya gangguan proses metabolisme dalam tubuh, yang tentunya mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Sehingga dalam hal mengkonsumsi makanan, yang perlu diperhatikan adalah kecukupannya agar didapatkan suatu fungsi tubuh yang optimal (Almatsier, 2011).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif prospektif dengan pendekatan *cross sectional* (Yusuf, 2017). Tujuan penelitian ini mengkaji hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian ini dilakukan pada Karyawan Yayasan Permata Mojokerto, dengan sampel sebanyak 40 karyawan. Variabel yang diteliti adalah pola makan, aktivitas fisik dan status gizi. Data pola makan diperoleh dengan *food frequency questionnaire* (FFQ) dan untuk aktivitas fisik dengan memakai kusioner Baecke. Data status gizi diperoleh dari pemeriksaan biokimia berupa status kadar gula, asam urat dan kolesterol dalam darah. Subyek penelitian juga diwawancarai terkait keluhan dan permasalahan kesehatan yang dirasakan dalam 3 bulan terakhir. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman Rho*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT SERI KE-3 TAHUN 2019

Tabel 1. Data Umum Subyek Penelitian di Yayasan Permata Kabupaten Mojokerto

Variabel	n	N (%)
Umur (Th)		
• 18 - 30	4	40
• 31 - 41	27	(100)
• 41 - 50	9	
Pendidikan		
• SMP	2	40
• SMA	9	(100)
• PT	29	
Jenis Kelamin		
• Laki-Laki	19	40
• Perempuan	21	(100)

Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar subyek penelitian berusia 31-41 tahun, berpendidikan perguruan tinggi, dan berjenis kelamin perempuan.

Data Khusus

Tabel 2. Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Subyek Penelitian

Variabel	n	N (%)
Pola Makan		
• Kurang Baik	22	40
• Baik	18	(100)
Aktifitas Fisik		
• Ringan	25	40
• Sedang	15	(100)
Status Gizi		
• Tidak Normal	25	40
• Normal	15	(100)
Pola Makan dengan Status Gizi :	P.Value 0,000	r : 0,640
Aktifitas Fisik dengan Status Gizi	P.Value 0,000	r : 0,632

Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 22 (55%) subyek penelitian memiliki pola makan kurang baik. Pada subyek yang memiliki pola makan kurang baik ditemukan 15 (37,5%) berjenis kelamin laki – laki dan 13 (32,5%) yang memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi (PT). Mereka yang memiliki pola makan kurang baik ini lebih sering mengkonsumsi jenis makanan yang mengandung karbohidrat dan protein saja tetapi kurang dalam

mengonsumsi serat. Hasil penelitian terdahulu, ditemukan bahwa faktor pendapatan (ekonomi) berpengaruh nyata terhadap konsumsi pangan. (Dewi, 2016). Responden yang ekonomi yang cukup dalam meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas. Tingginya tingkat pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan dan frekuensi pangan lebih di dasarkan kepada pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi salah satu contoh, prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya adalah yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lainnya. Sebaliknya kelompok dengan orang pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain. hasil uji korelasi *Sperman rank*, di dapatkan nilai sig. (2 tailed) adalah 0,000. Maka $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi. Berdasarkan nilai dari *corr.coefficient* sebesar 0,640 menandakan bahwa terdapat korelasi yang tinggiantara pola makan dan status gizi Karyawan di Yayasan Permata Mojokerto

Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas fisik merupakan setiap kegiatan tubuh yang dapat mengeluarkan tenaga atau energi (Simbolon, 2016). Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian

HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT SERI KE-3 TAHUN 2019

besar responden memiliki aktivitas fisik ringan, yaitu sejumlah 25 (62,5%). Dari 25 (62,5%) yang memiliki aktivitas fisik ringan, hampir sebagian besar responden berusia 30 – 41 tahun, yaitu sebanyak 18 (45%) dan yang berjenis kelamin laki – laki sebesar 13 (32,5%) dan yang memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi (PT) sebesar 17 (42,5%) responden. Mereka yang beraktivitas fisik ringan ini adalah para guru dan karyawan bagian tata usaha. Adapun kegiatan yang biasa dilakukan adalah mengajar. Di sela – sela jam istirahat mengajar, para guru ini melakukan kegiatan koordinasi yang dilakukan sambil duduk dan mengkonsumsi makanan ringan. Untuk tenaga tata usaha, sebagian besar waktunya untuk duduk, mulai dari pagi hingga pulang. Waktu istirahat digunakan untuk makan dan sholat.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, penyakit atau kelainan tubuh, budaya atau kebiasaan serta tingkat energi yang diperlukan. Pada penelitian terdahulu, terlihat bahwa umur, jenis kelamin dan faktor budaya/tingkat kebutuhan energi yang dibutuhkan mempengaruhi aktifitas fisik seseorang (Zuhdy, 2015). Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 1-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira – kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. Pada faktor jenis kelamin, biasanya aktivitas fisik remaja laki – laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Kemampuan melakukan aktivitas dapat juga dipengaruhi kebudayaan. Contoh, orang yang memiliki budaya dan kebiasaan berjalan jauh kemampuan berjalannya lebih kuat daripada, orang yang memiliki kebudayaan tidak pernah berjalan jauh. Hasil uji

spearman Rank didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan signifikan antara aktifitas fisik dan status gizi. Berdasarkan nilai dari corr.coefficient sebesar 0,632 menandakan bahwa terdapat korelasi yang tinggiantara aktifitas fisik dan status gizi.

5. KESIMPULAN

Ada hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan Yayasan Permata Mojokerto. Pola makan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

6. REFERENSI

1. Almtsier, Sunita. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
2. Dewi, Ika Saputra (2016). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Nelayan. (Studi Kasus : Desa Bagan Dalam, Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batu Bara)*, Medan
3. Ekasari, Mia Fatma. (2016), *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, Konsep dan Berbagai Intervensi*, Malang : Wineka Media
4. Guyton, (2013). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC
5. Irianto, K (2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta
6. Riskesdas. (2013). Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
7. Simbolon, Demsa. (2016). *Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular*, Sleman : Deepublish
8. Supariasa, I.D.N. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
9. WHO. (2010). *Physical Activity , In Guide to Community Preventive Services Web site*
10. Yuniarti, A. Media (2016), Kecemasan dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di SMK Kartini Jember.

HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT SERI KE-3 TAHUN 2019

<http://ejournalp2m.stikesmajapahitmojokerto.ac.id/>

11. Yusuf, A. Muri. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Fajar Interpratama Mandiri
12. Zuhdy, Nabila. (2015), *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 Di Denpasar Utara*. Denpasar : Universitas Udayana