

PENGETAHUAN GIZI TENAGA KERJA OBESITAS DI PUSKESMAS LABUHAN RATU LAMPUNG

Hani Adibah, Rita Patriasih¹, Ai Nurhayati²

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan
Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan
Indonesia*

haniadibah12@gmail.com

Abstrak: Kasus obesitas pada PNS di Provinsi Lampung memiliki persentase 28,13%. Tenaga kerja Puskesmas umumnya adalah PNS. Pada Puskesmas Labuhan Ratu Lampung sebanyak 12 orang dari 40 orang pekerjanya mengalami obesitas. Salah satu penyebab obesitas adalah tingkat pengetahuan gizi yang rendah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan gizi tenaga kerja obesitas di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi sebanyak 12 orang tenaga kerja yang mengalami obesitas. Penelitian ini dilakukan pada populasi karena jumlahnya yang relatif kecil dengan teknik sampling jenuh/sensus. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi tenaga kerja obesitas yaitu 42% memiliki pengetahuan gizi cukup, 33% memiliki pengetahuan gizi kurang, dan 25% memiliki pengetahuan gizi baik. Rekomendasi ditujukan kepada pihak Puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan tenaga kerja khususnya yang obesitas di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung mengenai pengetahuan gizi. Pihak Puskesmas dapat mengadakan pendampingan maupun pemberian materi mengenai gizi seimbang dan obesitas.

Kata kunci: pengetahuan gizi, tenaga kerja puskesmas, obesitas

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang dialami Indonesia. Persentase obesitas di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat 21,8% kasus obesitas, angka tersebut meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 14,8%.

Banyak faktor yang mempengaruhi obesitas salah satunya adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi dan obesitas berhubungan di mana semakin rendah pengetahuan tentang gizi maka akan semakin tinggi risiko obesitasnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Jaminah dan Mahmudiono (2018) yang menyatakan hasil penelitiannya yaitu status gizi obesitas sebesar 75,40% dan pengetahuan gizi terbanyak kategori kurang (90%). Hal ini menunjukkan

bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada karyawan perempuan di Instalasi Gizi RSUD Dr. Soetomo. Juga dalam penelitian Novita Rany dkk. (2018) dalam hasil penelitiannya menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight*/berat badan lebih pada anggota Polisi di Polsek Tampan Pekanbaru.

Kasus obesitas dengan jumlah persentase terbesar terdapat pada kategori pekerjaan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Kasus obesitas pada PNS di Provinsi Lampung dilihat dari Riskesdas 2018 memiliki persentase yaitu 28,13%, angka tersebut merupakan yang tertinggi jika dibandingkan dengan kategori pekerjaan lainnya. Tenaga kerja di Pusat Kesehatan Masyarakat

(Puskesmas) umumnya adalah PNS. Tenaga kerja Puskesmas sudah sewajarnya memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan termasuk terkait gizi karena Puskesmas adalah salah satu sarana pelayanan kesehatan masyarakat yang sangat penting di Indonesia (Masturoh, 2018).

Namun faktanya berdasarkan data hasil tes kesehatan yang dilakukan oleh bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Puskesmas Labuhan Ratu Lampung pada bulan Januari 2020, sebanyak 12 orang dari 40 orang pekerjaannya mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan gizi yang terjadi pada tenaga kerja di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian merupakan tenaga kerja di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung yang mengalami obesitas (IMT > 27,0). Sampel penelitian yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 12 orang tenaga kerja obesitas.

Data yang dikumpulkan meliputi nama responden, jenis kelamin, umur, dan pendidikan terakhir.

Pengetahuan gizi responden diukur menggunakan tes soal pilihan ganda sebanyak 25 butir soal melalui *Google Form*. Hasil tabulasi data kemudian ditafsirkan ke dalam kategori sebagai berikut.

Tabel 1. Penafsiran

Skor	Kategori
76-100	Baik
56-75	Cukup
< 56	Kurang

Sumber: Arikunto (2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kasus obesitas dengan jumlah persentase terbesar berdasarkan laporan Riskesdas 2018 terdapat pada kategori pekerjaan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Tenaga kerja di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) umumnya adalah PNS. Pada Puskesmas Labuhan Ratu Lampung diketahui bahwa terdapat 12 tenaga kerjanya yang mengalami obesitas dengan nilai IMT sebesar > 27,0 (Kemenkes RI, 2018) dari total 40 tenaga kerja yang ada. Persentase kasus obesitas pada tenaga kerja di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung lebih besar dari kasus obesitas pada PNS di Provinsi Lampung (28,13%) yaitu sebesar 30%. Karakteristik tenaga kerja obesitas di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung sebagai responden disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Pria	1	8%
Wanita	11	92%
Umur		
dewasa dini (18-39 thn)	6	50%
dewasa madya (40-60 thn)	6	50%
Pendidikan terakhir		
D3	5	42%
D4	1	8%
S1	4	33%
S2	2	17%

Pada penelitian ini responden wanita lebih banyak dibandingkan dengan responden pria. Sebagian besar (92%) responden adalah wanita dan sebagian kecil (8%) responden adalah pria.

Rentang umur responden adalah 30-57 tahun. Setengah (50%) responden

termasuk kategori dewasa dini (18-39 tahun) dan setengah (50%) responden lainnya termasuk kategori dewasa madya (40-60 tahun). Lebih banyak responden yang memiliki tingkat pendidikan sampai D3 dibandingkan dengan yang lain dengan persentase sebesar 42%. Kurang dari setengah (33%) responden memiliki tingkat pendidikan formal sampai S1, sebagian kecil responden memiliki tingkat pendidikan formal sampai S2 (17%) dan D4 (8%).

Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) merupakan hasil “tahu” manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek yang dihadapinya, termasuk tentang gizi. Pengelompokan tingkat pengetahuan gizi tenaga kerja obesitas tersaji pada tabel 3.

Tabel 3. Pengetahuan Gizi Tenaga Kerja Obesitas

kategori	n	%
Baik	3	25%
Cukup	5	42%
Kurang	4	33%

Pengetahuan gizi responden terbanyak adalah kategori cukup (42%). Kurang dari setengah (33%) responden termasuk kategori kurang. Dan sebagian kecil (25%) responden termasuk pada kategori baik.

Pengetahuan gizi responden berperan dalam penentuan status gizinya salah satunya yaitu obesitas. Tingkat pengetahuan gizi merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada penelitian ini. Sejalan dengan Jaminah dan Mahmudiono (2018) yang menyatakan bahwa sebanyak 90% pengetahuan karyawan perempuan berstatus gizi obesitas mengenai gizi di Instalasi Gizi RSUD Dr. Soetomo masih kurang dan

kurangnya pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Hal tersebut juga sejalan dengan Florance dkk. (2017) yang menyatakan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mengenai gizi maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk.

Pengetahuan gizi responden yang baik akan menyebabkan seseorang mampu untuk menyusun dan mengatur pola makan dengan kuantitas dan kualitas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta mampu berperilaku sehat sehingga tercapai status gizi normal dan terhindar dari obesitas.

Pengetahuan responden mengenai gizi seimbang memiliki peranan yang penting untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan yang keluar dari dalam tubuh agar terhindar dari ketidakseimbangan gizi yang dapat menyebabkan perubahan berat badan.

Pengetahuan tersebut terkait dengan pedoman gizi seimbang secara umum dan gizi seimbang untuk obesitas. pengetahuan tenaga kerja obesitas mengenai gizi seimbang tersaji pada tabel 4.

Tabel 4. Pengetahuan Tenaga Kerja Obesitas Mengenai Gizi Seimbang

kategori	n	%
Baik	2	17%
Cukup	1	8%
Kurang	9	75%

Lebih dari setengah (75%) responden termasuk pada kategori kurang. Hal tersebut menandakan masih banyak responden yang belum memahami mengenai pengetahuan gizi seimbang.

Pada konteks pengetahuan gizi seimbang yang dibahas yaitu pedoman gizi seimbang secara umum dan gizi seimbang untuk obesitas. Pedoman gizi seimbang secara umum bertujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Salah satu dampak dari gizi tidak seimbang adalah obesitas. Obesitas merupakan masalah gizi di mana seseorang berat badannya melebihi berat badan normal. Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2014). Dengan memiliki pengetahuan mengenai obesitas yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula.

Pengetahuan tenaga kerja obesitas mengenai obesitas sebagai masalah gizi tersaji pada tabel 5.

Tabel 5. Pengetahuan Tenaga Kerja Obesitas Mengenai Obesitas Sebagai Masalah Gizi

kategori	n	%
Baik	4	33%
Cukup	7	58%
Kurang	1	8%

Responden terbanyak memiliki pengetahuan mengenai obesitas sebagai masalah gizi pada kategori cukup yaitu sebanyak lebih dari setengah (58%) responden. Kurang dari setengah (33%) responden termasuk kategori baik. Sebagian kecil (8%) responden termasuk kategori kurang.

Menurut Karmakar dkk. (2016) kurang pengetahuan tentang gizi seimbang dan obesitas menjadi alasan dibalik kegemukan dan obesitas. Sedangkan menurut Indriani dkk. (2014) tidak terdapat hubungan antara pengetahuan mengenai obesitas dengan kejadian obesitas pada Pegawai Sekretariat Daerah Provinsi Riau. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa walaupun tingkat pengetahuan baik, hal ini tidak langsung mempengaruhi perilaku responden untuk memiliki status gizi yang baik. Pada penelitian ini dapat dilihat banyak responden memiliki pengetahuan mengenai obesitas yang baik dan cukup tetapi tetap mengalami obesitas.

Terdapat tiga faktor penyebab obesitas yaitu faktor genetik, faktor lingkungan, serta faktor obat-obatan dan hormonal (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Faktor lingkungan dibagi menjadi dua yaitu pola makan dan pola aktivitas fisik. Obesitas terjadi karena pola makan yang tidak seimbang. Obesitas juga dapat terjadi ketika kita sering mengonsumsi makanan tinggi kalori dengan tidak diimbangi oleh pergerakan fisik yang sesuai. Akibatnya banyak energi yang dihasilkan menjadi tidak terpakai dan tubuh menyimpannya dalam bentuk lemak.

KESIMPULAN

Persentase kasus obesitas pada tenaga kerja di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung lebih besar dari kasus obesitas pada PNS di Provinsi Lampung hasil Riskesdas 2018. Tenaga kerja yang mengalami obesitas memiliki karakteristik yaitu pria dan wanita usia dewasa dini (18-39 tahun) dan dewasa madya (40-60 tahun) dengan tingkat pendidikan D3, D4, S1, S2. Pengetahuan gizi tenaga kerja

obesitas di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung berada pada kategori cukup dengan persentase yaitu 42%. Kurang dari setengah (33%) tenaga kerja obesitas memiliki pengetahuan pada kategori kurang dan sebagian kecil (25%) tenaga kerja obesitas memiliki pengetahuan pada kategori baik. Pengetahuan gizi responden yang baik akan menyebabkan seseorang mampu untuk menyusun dan mengatur pola makan dengan kuantitas dan kualitas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta mampu berperilaku sehat sehingga tercapai status gizi normal dan terhindar dari obesitas.

Pengetahuan tenaga kerja obesitas mengenai gizi seimbang berada pada kategori kurang. Hal tersebut menandakan masih banyak responden yang belum memahami mengenai pedoman gizi seimbang secara umum dan gizi seimbang untuk obesitas. Pengetahuan tenaga kerja obesitas mengenai obesitas sebagai masalah gizi berada pada kategori cukup. Hal tersebut menandakan tenaga kerja obesitas sudah cukup memahami mengenai pengertian obesitas, bagaimana terjadinya obesitas, Indeks Massa Tubuh (IMT) obesitas, faktor penyebab obesitas, dan dampak obesitas bagi kesehatan.

Pihak Puskesmas Labuhan Ratu Lampung diharapkan dapat mengadakan pendampingan maupun pemberian materi mengenai gizi kepada tenaga kerjanya. Diharapkan pendampingan yang dilakukan dapat menambah pengetahuan tenaga kerja mengenai gizi seperti gizi seimbang dan masalah gizi termasuk obesitas.

Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap diadakannya penelitian terhadap faktor lain yang menyebabkan tenaga kerja mengalami

obesitas seperti pola makan dan pola aktivitas fisik.

REFERENSI

- Ali, M. (2013). *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Cetakan keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2005). *Penuntun Diet*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dorland, W.A.N. (2002). *Kamus Kedokteran Dorland*. Edisi 29. Jakarta: EGC.
- Florance, A. G., Sumartini & Pranata, W. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. (Skripsi). Fakultas Teknik, Universitas Pasundan, Bandung.
- Hastuti, P. (2017). *Genetika Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Jaminah, Mahmudiono. T. (2018). Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan Perempuan. *Jurnal: Berkala Epidemiologi*, 6 (1) 2018, 9-17. doi: 10.20473/jbe.v6i12018.9-17
- Karmakar dkk. (2016). Food Habits, Obesity and Nutritional Knowledge among the University Students in Noakhali Region of Bangladesh: A Cross Sectional Study. *Journal of food & nutritional disorders*, 2016,

- 5:<http://dx.doi.org/10.4172/2324-9323.1000201>
- Katzmarzyk, P.T., dkk. (2019). Sedentary Behavior and Health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *American College of Sports Medicine*, DOI: 10.1249/MSS.0000000000001935
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *PHBS*. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Warta Kemas Edisi 02 Gizi Investasi Masa Depan*. Diakses dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kemas-Edisi-02-2017_898.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Bagaimana Cara Menghitung IMT?*. Diakses dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/bagaimana-cara-menghitung-imt-indeks-massa-tubuh>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Cara Praktis Mengatasi Obesitas, Tata Laksana dari Pola Makan, Bagian 1*. Diakses dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic/cara-praktis-mengatasi-obesitas-tata-laksana-dari-pola-makan-bagian-1>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Cara Praktis Mengatasi Obesitas, Tata Laksana dari Pola Makan, Bagian 2*. Diakses dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic/cara-praktis-mengatasi-obesitas-tata-laksana-dari-pola-makan-bagian-2>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Cara Praktis Mengatasi Obesitas, Tata Laksana dari Pola Aktivitas*. Diakses dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic/cara-praktis-mengatasi-obesitas-tata-laksana-dari-pola-aktivitas>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Epidemi Obesitas*. Diakses dari http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*. Diakses dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Balitbangkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Provinsi Lampung RISKESDAS 2018*. Jakarta: Balitbangkes.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses dari: ppid-dinkes.sumselprov.go.id (PDF)
- Masturoh, I., Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mubarak, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kependidikan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nadimin, dkk. (2015). *Obesitas Pada Orang Dewasa Anggota Keluarga Miskin Di Kecamatan Lembang*

- Kabupaten Pinrang. *Jurnal MKMI*, September 2015, hal. 9-15.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 30 tahun 2013. (2013). *Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji*. Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 tahun 2014. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3260/UN40/HK/2018. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun Akademik 2018*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rosa, R. (2011). *Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Jajanan serta Kebiasaan Jajan*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Sandjaja & Sudikno. (2005). Prevalensi Gizi Lebih dan Obesitas Penduduk Dewasa Di Indonesia. *Jurnal: Gizi Indon 2005*,31;
- Sineke, J., Kawulusan, M., & Dolang, R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMK Negeri 1 Biaro. *Jurnal: GIZIDO Volume 11 No.1 Mei 2019*
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan ke-22. Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014. *Aparatur Sipil Negara*. Diakses dari <http://www.jdih.kemenu.go.id/fullText/2014/5TAHUNUU.HTM>
- WHO. (2009). *Hand Hygiene*. Diakses dari https://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf
- WHO. (2014). *Obesity and overweight*. World Health Organization. Geneva. Retrieved August, 22th, diakses dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index>. Htm