

# GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA PEKERJA KANTORAN OVERWEIGHT DI KARAWANG

Anggun Agustaria Elkana<sup>1</sup>, Sabrina<sup>2</sup>, Anggun Dwi Sulistiani<sup>3</sup>, dan Syarafina Sabila<sup>4</sup>

Program Studi gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: [anggunnds@gmail.com](mailto:anggunnds@gmail.com), [sabrinabukhari18@gmail.com](mailto:sabrinabukhari18@gmail.com), [anggunaguseana@gmail.com](mailto:anggunaguseana@gmail.com),  
[syafinbila@gmail.com](mailto:syafinbila@gmail.com).

## Abstract

*Overweight is excess body weight including muscle, bone, fat, and water. a higher incidence of overweight may lead to another epidemic such as obesity. Intake of incoming and outgoing energy must be balanced because it can cause non-communicable diseases such as the risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes mellitus, to disorders of the musculoskeletal system. This study aimed to describe nutritional intake and physical activity in office workers in Karawang. This study involved 3 office workers, 2 women, and 1 man. The data collected is primary data consisting of interview results and food recall 1 x 24 hours. Based on the results of this study, it can be concluded that eating patterns are related to the occurrence of being overweight. The average respondent has a bad diet. Thus, a poor diet will have an impact on increasing body mass index (overweight), where food intake is not sufficient to meet the needs of women of childbearing age and are at risk of experiencing other disorders or diseases caused by excess nutrition. Conversely, intake that is less than the body's needs can cause the body to become thin and susceptible to disease. So a good diet (nutritional intake) is in accordance with the needs of the body based on age group, gender, and daily activities.*

**Keywords:** Overweight, Intake, Worker

## Abstrak

Overweight adalah kelebihan berat badan termasuk didalamnya otot, tulang, lemak dan air. insiden kelebihan berat badan yang lebih tinggi dapat menyebabkan epidemi lain seperti obesitas. Asupan energi yang masuk dan keluar harus seimbang karena dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti risiko penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, hingga gangguan pada sistem muskuloskeletal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan gizi dan aktivitas fisik pada pekerja kantoran di karawang. Penelitian ini melibatkan sebanyak 3 pekerja kantoran, 2 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Data yang dikumpulkan adalah data primer terdiri dari hasil wawancara dan food recall 1x24 jam Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pola makan berkaitan dengan terjadinya *overweight*. Rata-rata responden memiliki pola makan yang buruk. Dengan demikian, pola makan yang buruk akan berdampak pada peningkatan indeks massa tubuh (*overweight*), dimana asupan makanan tidak mencukupi kebutuhan wanita usia subur dan berisiko mengalami gangguan atau penyakit lain yang diakibatkan oleh kelebihan gizi. Sebaliknya, asupan yang kurang dari kebutuhan tubuh dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan mudah terserang penyakit. Sehingga pola makan (asupan gizi) yang baik sesuai dengan kebutuhan tubuh berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin dan aktivitas sehari-hari.

**Kata Kunci:** *Overweight*, Asupan, Pekerja

## PENDAHULUAN

*Overweight* terjadi karena mengkonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga terjadinya kelebihan berat badan termasuk di dalamnya otot, tulang, lemak dan air (Husain, 2015). Menurut Riskesdas (2018), prevalensi *overweight* pada orang dewasa meningkat dari tahun ke tahun, yaitu 8,6% pada tahun 2007 menjadi 11,5% pada tahun 2013, dan terus meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018. (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas nilai rata-rata normal merupakan gambaran status gizi masyarakat. Salah satu indikator utama kesehatan suatu masyarakat adalah status gizi. Kondisi seseorang akibat mengkonsumsi makanan dan zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu gizi buruk, gizi baik, dan gizi berlebih yang selanjutnya disebut dengan status gizi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi antara lain pengetahuan gizi dan aktivitas fisik. Menurut Kurniasari (2022), pengetahuan gizi yaitu pengetahuan tentang nilai kandungan gizi makanan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan dan melakukan aktivitas.

Faktor pekerjaan dapat menjadi penyebab lain dalam kejadian kelebihan berat badan. Salah satunya pekerja kantoran yang resiko kelebihan berat badannya lebih besar karena pola makan yang tidak seimbang,

aktivitas fisik yang kurang, dan sering melewatkan waktu sarapan. Terdapat ada 7 (tujuh) aktivitas utama dalam pekerjaan kantor dan hampir menyita waktu kerja di kantor yang meliputi mengetik, menghitung, menyimpan file, melakukan panggilan telepon, menggandakan, dan mengirim surat (Widiastuti, 2020).

Selain itu, ada kebijakan baru sejak pandemi COVID-19, pekerja kantoran bekerja dari rumah, sehingga gaya hidup menjadi pasif. Bahkan aktivitas membeli makanan, berbelanja, dan memenuhi kebutuhan hidup serta aktivitas dilakukan di rumah. Perlu diperhatikan *life style* pekerja kantoran di Indonesia yang cenderung rendah aktivitas fisik, sehingga kelebihan berat badan yang lebih tinggi dapat menyebabkan obesitas.

Asupan energi yang masuk dan keluar harus seimbang karena dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti risiko penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, hingga gangguan pada sistem muskuloskeletal. Namun, pekerja kantoran di setiap kantor memiliki asupan dan aktivitas yang berbeda dari setiap individu serta aktivitas fisiknya. sehingga peneliti tertarik untuk melihat gambaran asupan gizi dan aktifitas fisik pekerja kantoran yang *overweight* di Karawang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskripsi. Penelitian dilakukan pada 12 April - 10 Mei 2023 di Karawang.

Sampel penelitian terdiri dari 3 orang pekerja kantoran di Karawang dengan teknik pengambilan sampel adalah *quota sampling*. Ketentuan kriteria inklusi yang diinginkan adalah *overweight*, berusia diantara 20-22 tahun, memiliki aktifitas kegiatan utama yang dikerjakan dengan ruang lingkup lebih banyak duduk, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan mengisi lembaran kuesioner untuk mengetahui usia responden dan jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi responden dan aktivitas fisik disesuaikan dengan standar yang telah ditentukan, pola makan dengan menggunakan lembaran *food recall* 1 x 24 jam dan asupan zat gizi disesuaikan dengan standar pedemon dari Kemenkes RI. Data disajikan dalam bentuk deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik, Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik Responden

Karakteristik yang diidentifikasi terdiri dari umur, dan jenis kelamin. Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa 66,6% responden berumur 20 tahun dan 66,6% berjenis kelamin perempuan. Diketahui persentase kejadian *overweight* pada responden adalah 66,6%.

Pekerja kantor biasanya melakukan aktivitas fisik dalam waktu kurang lebih 9-10 jam per harinya pada hari kerja dngandung di

depan komputer selama jam kerja, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan cenderung aktivitas yang ringan (66,6%) saat sedang bekerja seperti mengetik, menghitung, menyimpan file, menelpon, dan mengirim surat. Hal tersebut mengakibatkan energi yang dikeluarkan juga cenderung lebih kecil, sehingga lemak menumpuk dan menyebabkan kegemukan.

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik (Umur dan Jenis Kelamin), Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pekerja Kantor di Karawang**

Variabel	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Umur (Tahun)	2	
20	1	66,6
22		33,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	33,33
Perempuan	2	66,6
Status Gizi		
Kurus	0	0
Normal	1	33,3
Gemuk	2	66,6
Pola Makan		
Baik	1	33,3
Kurang	2	66,6
Aktivitas Fisik		
Ringan	2	66,6
Sedang	1	33,3
Berat	0	0

Berdasarkan hasil penelitian pola makan responden dalam kategori kurang (66,6%). Teori menyatakan pola makan ada kaitannya dengan kejadian *overweight*. Pola makan yang baik sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat akan berdampak pada status gizi baik (Hartika, 2019).

Hal ini juga sesuai dengan teori dari Almatsier (2009), seseorang yang

mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan tubuhnya menjadi gemuk. Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2017) di SMA Negeri 5 Surabaya juga menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan kurang baik atau berlebihan kecenderungan terjadinya *overweight* 2,6 kali lebih besar.

Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik responden lebih banyak masuk kategori aktivitas fisik ringan, yaitu sebesar 66,6%. Hal ini dikarenakan pekerja kantoran memiliki kecenderungan untuk kurang bergerak dan melakukan aktif fisik. Beberapa penelitian tentang aktivitas fisik para pekerja kantoran menemukan hasil yang serupa. Pekerja kantoran cenderung kurang aktif secara fisik. Cukup banyak waktu yang dihabiskan di kantor (kurang lebih 8 jam per hari) dan aktivitas yang cenderung sedenter merupakan penyebab ketidakaktifan para pekerja kantoran. Durasi waktu kerja yang lama juga dianggap berbanding terbalik dengan aktivitas fisik pada pekerja kantoran (Abadini, 2018).

### Tingkat Kecukupan Gizi Responden

Makanan yang cukup dan bervariasi harus didapatkan oleh seseorang agar kebutuhan pemenuhan zat gizi bagi tubuhnya terpenuhi. Supariasa et al., (2012) menyatakan bahwa konsumsi makanan adalah jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu. Metode *food recall* (1 x 24 jam) dapat membantu mengetahui jenis dan

jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dan mengetahui tingkat kecukupan energi dan zat gizinya (Soraya et al., 2017). Tingkat kecukupan energi dan zat gizi responden disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Tingkat Kecukupan Zat Gizi Responden**

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Energi</b>		
Kurang (<80%)	0	0
Cukup (80-90%)	0	0
Lebih (>90%)	3	100
<b>Karbohidrat</b>		
Kurang (<60%)	0	0
Cukup (60-70%)	0	0
Lebih (>75%)	3	100
<b>Protein</b>		
Kurang (<10%)	0	0
Cukup (10-15%)	0	0
Lebih (>15%)	3	100
<b>Lemak</b>		
Kurang (<20%)	0	0
Cukup (20-30%)	0	0
Lebih (>30%)	3	100

Hasil Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat kecukupan gizi yang lebih untuk rata-rata asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak, yaitu sebesar 100%.

**Tabel 3. Hasil Wawancara dengan Responden**

Pertanyaan	Jawaban
Berapa umur, berat badan dan tinggi badan saudara?	20-22 tahun; 54-88 kg; 157-172 cm
Apa yang saudara ketahui tentang obesitas?	Kelebihan berat badan
Bagaimana kebiasaan makan Saudara sehari-hari	3-4 kali dalam sehari

**Tabel 3. Hasil Wawancara dengan Responden (Lanjutan)**

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana aktivitas Saudara sehari-hari?	Berangkat pagi ke kantor, bekerja di kantor hingga sore hari
Apakah ada kegiatan lain yang Saudara lakukan selain di kantor?	Kuliah, volunteer
Berapa lama Saudara biasanya bekerja di kantor?	6-9 jam sehari dari pagi hingga sore
Apakah Saudara rutin melakukan olahraga?	2-3 kali seminggu
Bagaimana pola tidur Saudara?	Kurang tidur dan sering kebangun dini hari
Apakah Saudara memiliki riwayat penyakit?	Tidak ada dan ada maag
Apakah Saudara memiliki rencana untuk menurunkan berat badan? Jika iya, sudah berapa lama Saudara merencanakannya	Memiliki rencana menurunkan berat badan. Sudah dilaksanakan 2 minggu yang lalu

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa beberapa responden memiliki kebiasaan makanan 3-4 kali dalam sehari. Pola tidur yang kurang dan sering kebangun pada saat dini hari. Terdapat 1 responden memiliki riwayat penyakit maag, dan responden berusaha untuk menurunkan berat badannya. Disimpulkan bahwa penyebab dari *overweight* adalah kurangnya waktu tidur sementara selera makan menjadi berlebih. Penelitian lain menunjukkan bahwa ada

keterkaitan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas. Responden yang memiliki durasi tidur <7 jam berisiko obesitas sebesar 3,8 kali dibandingkan dengan responden dengan durasi tidur cukup ( $\geq 7$  jam) (Wulandari et al., 2019).

## KESIMPULAN

Rata-rata responden memiliki pola makan yang kurang baik sehingga berdampak pada tingkat asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhannya dan mengakibatkan peningkatan status gizi (*overweight*). Adanya *sedentary life style* sehingga jarang melakukan aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor penyebab kejadian obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>.
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hartika, Tri P. H., Masryna S., & Eva Ellya S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 2(2), 116-125. <https://doi.org/10.35451/jkk.v5i2>.
- Husain A., Lydia, T., & Edwin, D. Q. (2015). Pengaruh Kelebihan Berat Badan *Overweight* Terhadap Terjadinya Disfungsi Seksual Pria. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(3), 782-785. <https://dx.doi.org/10.35790/ebm.3.3.2015.10143>.

- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kurniasari, Ratih. (2022). Peningkatan Pengetahuan Pekerja Kantor Tentang Nilai Kandungan Gizi Makanan Yang Banyak Dipesan Melalui Aplikasi Pesan Antar Online Dengan Media Linktree. *Minda Baharu*, 6(1), 20-27. Doi. 10.33373/jmb.v6i1.3908.
- Putra, Wismoyo Nugraha. (2017). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Supriasa, I. D. N., Fajar, I., & Bakri, B. (2012). Penilaian Status Gizi Edisi Revisi. Buku Kedokteran EGC. [https://s12-b.poltekkes-malang.ac.id/index.php?p=show\\_detail&iid=925&keywords=](https://s12-b.poltekkes-malang.ac.id/index.php?p=show_detail&iid=925&keywords=).
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2018). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>.
- Wulandari, A., Widari, D. a. D. S., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, dan Durasi Waktu Tidur Dengan IMT pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.40-45>.
- Widiastuti. (2020). Klasifikasi Jenis Pekerjaan Kantor yang Dilakukan Mahasiswa Pada Praktik Kerja Lapangan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(1), 109-117. doi: 10.17509/jpmv4i2.18008.

