

Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Status Obesitas pada Pekerja Perusahaan Minyak dan Gas Di Bojonegoro

Nur Asniati Djaali¹⁾, Brian Sri Prahastuti^{2*)}, Supriyanto³⁾

¹⁾²⁾³⁾ Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas
Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: brian_s2kesmas@thamrin.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.37012/jkmp.v4i2.2337>

Abstrak

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas kesehariannya. Kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Terdapat 80.4% pekerja perusahaan minyak dan gas di Bojonegoro yang mengalami over weight dan Obesitas dan kondisi ini kecenderungan meningkat dari waktu ke waktu bila tidak dilakukan tindakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus. Metode penelitian dengan studi kuantitatif desain *cross-sectional* dan Sampel penelitian sebanyak 157 responden. Analisis data dengan menggunakan uji univariat dan bivariat. Terdapat hubungan signifikan antara aktifitas fisik dengan status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus ($p\text{-value}=0,005$; $OR=15,2$) dan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus ($p\text{-value}=0,005$; $OR=7,2$). Terdapat hubungan signifikan antara aktifitas fisik dan pola makan dengan status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas di Bojonegoro setelah program Wellness Our Way Plus.

Kata Kunci: Status Obesitas, Aktivitas Fisik, Pola Makan

Abstract

Obesity is a state of imbalance between incoming energy and energy that exits over a long period of time. The amount of energy consumption from digested food exceeds the energy used for metabolism and daily activities. Excess energy will be stored in the form of fat and fat tissue so that it can result in weight gain. There are 80.4% of oil and gas company workers in Bojonegoro who are overweight and obese and this condition tends to increase from time to time if no action is taken. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity and diet on obesity status among oil and gas company workers in Bojonegoro after receiving the Wellness Our Way Plus program. Research method using cross-sectional quantitative study. The research population was a sample of 157 respondents. Analyze data with using univariate, and bivariate tests. There is a significant relationship between physical activity and obesity status in oil and gas company workers after receiving the Wellness Our Way Plus program ($p\text{-value}=0.005$; $OR=15.2$) and there is a significant relationship between diet and obesity status in oil and gas company workers and gas after receiving the Wellness Our Way Plus program ($p\text{-value}=0.005$; $OR=7.2$). There is a significant relationship between physical activity and diet and obesity status in oil and gas company workers in Bojonegoro after the Wellness Our Way Plus program.

Keywords: Obesity Status, Physical Activity, Diet

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) atau penyakit Kardiovaskular merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang diidentifikasi WHO sebagai ancaman utama bagi ekonomi dan masyarakat. PTM terlibat dalam 73% dari semua kematian global pada tahun 2017, dengan 28,8 juta kematian dikaitkan dengan faktor risiko seperti tekanan darah tinggi/Hipertensi, glukosa darah tinggi, atau indeks massa tubuh tinggi (IMT). Selanjutnya, PTM diperkirakan menyumbang 81% dari semua kematian global pada tahun 2040. PTM biasanya berkembang dalam jangka waktu yang lama dan dapat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan individu. Dengan demikian, banyak PTM dapat dicegah dengan mengurangi faktor risiko metabolik seperti hipertensi, kelebihan berat badan atau overweight dan obesitas atau hiperglikemia, serta dengan mengurangi faktor risiko perilaku seperti merokok atau minum alkohol, diet yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik tingkat tinggi mungkin memiliki efek perlindungan pada berbagai kondisi kesehatan tetapi tidak terbatas pada kelebihan berat badan dan obesitas, penyakit jantung koroner (PJK), DM tipe 2, hipertensi, dan hiperglikemia. Selain itu, beberapa studi longitudinal telah tersedia yang meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan onset baru PTM (Cleven L et al, 2012).

WHO memperkirakan satu dari lima orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami obesitas pada tahun 2025. Obesitas di seluruh dunia telah meningkat dua kali lipat sejak tahun 1980. Faktanya, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (39%) berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. 600 juta (13%) di antaranya mengalami obesitas pada tahun 2014. Sejak tahun 1980, prevalensi obesitas telah meningkat dua kali lipat di lebih dari 70 negara dan terus meningkat di sebagian besar negara lain. Di Amerika Serikat, lebih dari 78 juta orang dewasa (35%) mengalami obesitas pada tahun 2009 dan 2010. Dari tahun 2000 hingga 2018, prevalensi obesitas dan obesitas berat terus meningkat, dan pada tahun 2017-2018 prevalensi obesitas pada orang dewasa adalah 42,4%. Prevalensi obesitas yang tinggi ini mengkhawatirkan karena diperkirakan menyebabkan 4 juta kematian secara global (Elagizi A et al, 2020).

Di Indonesia prevalensi obesitas 13.5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara 28.7% mengalami obesitas ($IMT > 25$) dan berdasarkan indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 sebanyak 15.4% mengalami obesitas ($IMT > 27$). Sementara pada usia 5-12 tahun, sebanyak 18.8% kelebihan berat badan/Overweight dan 10.8% mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penelitian lain yang terkait dengan obesitas yang dilakukan oleh Puspitasari, didapatkan obesitas sentral di Kota Semarang sebesar 36,3% pada tahun 2013. Proporsi kejadian obesitas sentral di Kelurahan Plalangan pada tahun 2013 sebanyak 61,7%. Usia dewasa merupakan faktor risiko dari obesitas sentral, prevalensi obesitas sentral tahun 2013 pada kelompok usia 25-34 tahun (22,9%) dan 35-44 tahun (33,5%). Penelitian ini dilakukan pada bulan September-Oktober tahun 2017. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain cross sectional yang melibatkan 102 sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner dan alat ukur. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p value jenis kelamin $p=0,001$, tingkat pengetahuan $p=0,159$, tingkat pendidikan $p=0,024$, jenis pekerjaan $p=0,658$, status kawin $p=0,144$, riwayat keturunan ($p=0,003$), aktivitas fisik ($p=0,000$), status merokok ($p=0,409$), dan intake kalori $p=0,001$ (Puspitasari N, 2018).

Penelitian ini dilakukan pada suatu perusahaan yang bergerak di bidang pertambangan minyak dan gas yang berkedudukan di Kabupaten Bojonegoro Provinsi Jawa Timur. Jumlah pekerja sekitar 534 pekerja yang bekerja di lokasi site dengan sistem kerja Routing On/Off. Usia pekerja di perusahaan minyak dan gas berkisar antara 25-60 Tahun, yang bekerja sekitar 8-12 jam sehari dengan jadwal dua minggu On Duty (masuk kerja) dan seminggu Off duty (libur kerja). Sehubungan dengan status kesehatan pekerja Perusahaan Minyak dan Gas Departemen Occupational Health and Industrial Hygiene (OHIH) di tahun 2015 melaporkan pekerja perusahaan minyak dan gas di Bojonegoro, didapati pekerja mengalami kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan tersebut terjadi setelah 5 (lima) bulan bekerja, peningkatan berat badan yang cukup signifikan, terdapat 267 pekerja (80,4%) dengan status overweight dan obesitas. Terdapat 11 pekerja (3,3%) dari total 328 pekerja dengan obesitas excessive ($IMT > 35 \text{ Kg/M}^2$), peningkatan Indeks Masa Tubuh pada pekerja dengan $IMT > 25 \text{ kg/m}^2$ dari 13,8% meningkat menjadi 42,3%. Permasalahan tersebut dikhawatirkan akan mengakibatkan masalah kesehatan yang lebih serius bila tidak dilakukan tindakan konkrit. Berdasarkan temuan-temuan internal pada pekerja pada perusahaan tersebut maka dibuatlah sebuah program dengan nama Wellness Our Way plus (WOW Plus) (Data Info Medis HC, 2016). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional menggunakan rancangan cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Studi cross-sectional adalah variabel bebas (faktor risiko) dan variabel tergantung (efek) diobservasi secara bersamaan hanya satu kali (Irmawatini N, 2019). Lokasi penelitian di Bojonegoro, Jawa Timur dan penelitian dilakukan mulai Januari – Februari tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini sebanyak $\pm$ 534 pekerja dan sampel yang diambil sebanyak 157 responden.

Variabel dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan pola makan sebagai variabel independen dan status obesitas sebagai variabel dependen. Teknik pengumpulan data dilakukan pada pekerja dengan status obesitas (nilai Index Masa Tubuh ≥ 25), pekerja berada di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Instrumen yang digunakan pada aktivitas fisik adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan instrumen pola makan menggunakan Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ). Teknik analisis data menggunakan analisis data univariat dan bivariat (Uji Chi Square). Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin dengan Surat Rekomendasi Etik Nomor: 001/S.Ket/KEPK/LPPM/UMHT/I/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden, Status Obesitas, Aktivitas Fisik dan Pola Makan

Penelitian ini dilakukan di sebuah Perusahaan minyak dan gas yang terletak di daerah Bojonegoro, Jawa Timur. Perusahaan tersebut terletak di *onshore* (darat) sehingga pekerja dapat bersinggungan langsung dengan masyarakat sekitar. Posisi dari Perusahaan ini terletak di tengah hutan jati, namun demikian sudah terdapat banyak penduduk di sekeliling perusahaan tersebut dan perusahaan ini beroperasi selama 24 jam.

Hasil analisis univariat disajikan dalam distribusi frekuensi. Karakteristik responden dapat dilihat pada table 1. Usia responden yang mengikuti program WOW Plus sebanyak 102 responden (65%) di atas 35 tahun dan kurang dari sama dengan 35 tahun sebanyak 55 responden (35%). Jenis kelamin laki – laki sebanyak 130 responden (82,8%) dan perempuan sebanyak 27 responden (17,2%). Masa kerja responden lebih dari 3 tahun sebanyak 131 responden (83,4%) dan masa kerja dibawah 3 tahun sebanyak 26 responden (16,6%).

Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Obesitas

Hubungan Aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro dapat dilihat di tabel 3 menunjukkan aktivitas fisik kurang dengan obesitas sebanyak 59 responden (79,7%) dan aktivitas fisik kurang dengan status normal sebanyak 15 responden (20,3%). Aktivitas fisik cukup dengan obesitas sebanyak 17 responden (20,5%) dan aktivitas fisik cukup dengan status normal sebanyak 66 responden (79,5%). Hasil uji statistik, variabel aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro didapatkan p value sebesar 0,005 artinya ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro, serta memiliki nilai OR sebesar 15,271 artinya responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki peluang risiko sebesar 15 kali lebih besar akan mengalami obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik cukup.

Analisis antara variabel pola makan dengan status obesitas pada pekerja yang mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro menunjukkan pola makan buruk dengan obesitas sebanyak 31 responden (81,6%) dan pola makan buruk dengan status normal sebanyak 7 responden (18,4%). Pola makan baik dengan obesitas sebanyak 45 responden (37,8%) dan pola makan baik dengan status normal sebanyak 74 responden (62,2%). Hasil uji statistik, variabel pola makan dengan status obesitas pada pekerja yang mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro didapatkan p value sebesar 0,005 artinya ada hubungan signifikan antara pola makan dengan status obesitas pada pekerja yang mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro, serta memiliki nilai OR sebesar 7,283 artinya responden dengan pola makan buruk memiliki peluang risiko sebesar 7 kali lebih besar akan mengalami obesitas dibandingkan dengan pola makan baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerja Yang Mendapatkan Program Wellness Our Way Plus Di Bojonegoro

Variabel	Frekuensi (n = 157)	Persentase (%)
Usia		
> 35 Tahun	102	65
≤ 35 Tahun	55	35
Jenis Kelamin		
Laki – laki	130	82,8
Perempuan	27	17,2
Masa Kerja		
> 3 Tahun	131	83,4
< 3 Tahun	26	16

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Obesitas Pada Pekerja Yang Mendapatkan Program Wellness Ouw Way Plus Di Bojonegoro

Variabel	Frekuensi (n = 157)	Persentase (%)
Status Obesitas		
Obesitas	76	48,5
Normal	81	51,6
Aktivitas Fisik		
Kurang	74	47,1
Cukup	83	52,9
Pola Makan		
Buruk	38	48,4
Baik	119	75,8

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Obesitas Pada Pekerja Setelah Mendapatkan Program Wellness Our Way Plus Bojonegoro

Variabel	Status Obesitas				Jumlah		Pvalue	OR CI 95%
	Obesitas n	%	Normal n	%	n	%		
Aktivitas Fisik								
Kurang	59	79,7	15	20,3	74	100	0,005	15,271
Cukup	17	20,5	66	79,5	83	100		7,014 – 33,248
Pola Makan								
Buruk	31	81,6	7	18,4	38	100	0,005	7,283
Baik	45	37,8	74	62,2	96	100		2,961 – 17,912

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas kesehariannya.

Kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat mengakibatkan kenaikan berat badan (Indahsari & Mahali, 2019).

Lemak tubuh yang menumpuk di bagian sentral tubuh akan meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Sel-sel lemak yang ada di dinding abdomen memiliki ukuran yang lebih besar yang didominasi oleh Low Density Lipoprotein (LDL) kolesterol yang membahayakan tubuh dan lebih siap melepaskan lemaknya ke dalam pembuluh darah dibandingkan dengan sel-sel lemak di tempat lainnya, sehingga terjadi peningkatan risiko terbentuknya aterosklerosis. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan merupakan kunci penting dari terjadinya peningkatan kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK). Kejadian obesitas disebabkan oleh banyak faktor, faktor tersebut dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang tidak dapat diubah adalah gen, pertambahan usia dan jenis kelamin, sedangkan faktor internal yang dapat diubah adalah perilaku konsumsi dan aktivitas fisik. Faktor eksternal meliputi dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Peningkatan berat badan secara signifikan dapat meningkatkan kejadian angina pectoris dan juga diprediksi timbulnya insidensi penyakit koroner dan gagal jantung kongestif/Congestive Heart Failure (CHF). Menentukan tingkat obesitas dapat menggunakan pengukuran antropometri, salah satunya berupa pengukuran Indeks Massa Tubuh. Penentuan obesitas dengan menggunakan IMT yang ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2). Status gizi untuk penduduk Asia Pasific dikelompokkan menjadi: kurang ($< 18,50 \text{ kg}/m^2$), normal ($18,50 - 22,99 \text{ kg}/m^2$), risiko obesitas ($23,00 - 24,99 \text{ kg}/m^2$), obesitas tipe 1 ($25,00 - 29,99 \text{ kg}/m^2$), dan obesitas tipe 2 ($> 30,00 \text{ kg}/m^2$). Penentuan obesitas dikelompokkan menjadi obesitas ($IMT \geq 25 \text{ kg}/m^2$) dan tidak obesitas ($< 25 \text{ kg}/m^2$) (Safitri DE & Rahayu NS, 2020).

Hasil penelitian ini, responden setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro yang mengalami obesitas terdapat 76 responden atau sebesar 48,5% dan yang memiliki berat badan normal berdasarkan index massa tubuh (IMT) sebanyak 81 responden atau sebesar 51,6%. Indeks massa tubuh (IMT) responden pada penelitian ini sebelum mengikuti program Wellness Our Way Plus (WOW Plus) di atas $25 \text{ Kg}/M^2$ dan setelah mengikuti program WellnessOur Way Plus (WOW Plus) responden masih ada yang berstatus obesitas sebanyak 48,5% dan 51,6% responden IMT nya menjadi normal.

Aktivitas fisik merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, teratur, dan progresif yang melibatkan gerakan tubuh (otot-otot tubuh) berulang-ulang dan dikerjakan dengan maksud untuk mendapatkan peningkatan kebugaran jasmani. Dalam melakukan

aktivitas fisik harus dipenuhi beberapa sarat dalam frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan yang dilakukan agar memperoleh hasil seperti yang diharapkan untuk mengolah energi yang berlebih. Tujuan utama melakukan aktivitas fisik adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran tubuh dan rekreasi olahraga telah menjadi bagian dari gaya hidup, manfaat bagi kesehatan menjadi alasan utama seseorang untuk berolahraga (Prasetyo Y, 2015). Aktivitas dengan latihan fisik secara teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan termasuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, kanker, dan penyakit diabetes (Suryanto, 2015).

Pada penelitian ini, responden yang kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 74 responden atau sebesar 47,1% dan yang melakukan aktivitas fisik cukup sebanyak 83 responden atau sebesar 52,9%. Telah diketahui bahwa latihan fisik dapat mencegah, mengobati, serta mengontrol terjadinya obesitas. Sebagaimana diketahui bahwa peningkatan status sosial ekonomi masyarakat erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup, Selanjutnya perubahan gaya hidup yang signifikan lainnya adalah aktivitas fisik yang cenderung menurun di masyarakat, termasuk masyarakat pedesaan. Olahraga merupakan salah satu bagian program penurunan berat badan. Olahraga yang dilakukan dengan tepat, teratur, dan terukur dapat memberikan peningkatan pengeluaran energi yang cukup besar untuk menjaga atau menurunkan berat badan secara berkala (Herdayati M, 2014).

Variabel aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja yang mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro didapatkan p value sebesar 0,005 artinya ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada pekerja yang mendapatkan program Wellness Our Way Plus di Bojonegoro, serta memiliki nilai OR sebesar 15,271 artinya responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki peluang risiko sebesar 15 kali lebih besar akan mengalami obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik cukup.

Jenis aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: yang pertama aktivitas fisik sehari-hari serta dapat membantu membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Macam dari aktivitas fisik harian seperti jalan kaki, mencuci, mengepel, menyeterika, berkebun dan lainnya. Kalori yang terbakar bisa mencapai 50 – 200 kkal per kegiatan.

Aktivitas fisik yang kedua berupa latihan fisik, yaitu seluruh bentuk aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Macam dari aktivitas latihan fisik seperti jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali dikategorikan dengan olahraga. Selanjutnya aktivitas fisik ketiga adalah olahraga, yang didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur, terencana, dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan jasmani ntuk membuat tubuh jadi lebih bugar. Macam dari aktivitas olah raga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, basket (Wicaksono A & Handoko W, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiwin Agustina, Rizki Muji Lestari dan Ditha Wastu Prasida dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Marina Permai kota Palangka Raya dengan kesimpulan: dari 77 responden pada penelitian ini didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 26 orang (33,8%) dan responden yang mengalami obesitas sebanyak 35 org (45%), dengan didapatkan hasil uji statistik chi-square diperoleh p-value = 0,02 artinya p-value kecil dari 0,05 maka ada hubungan yang signifikan antar aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya (Agustina W at al, 2023).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahkan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Sofia et al., 2018). Menurut Dewanti pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Dewanti D at al, 2022). Pola makan memiliki 3 (tiga) Komponen yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makan.

Pada penelitian ini terdapat pola makan buruk sebanyak 38 responden atau sebesar 48,4% dan yang memiliki pola makan baik sebanyak 119 responden atau sebesar 75,8%. Pola makan yang buruk adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan sehari hari yang tidak sehat. Pola makan yang buruk bisa berisiko pada kesehatan tubuh. Dirangkum dari beberapa sumber pola makan yang tidak sehat, seperti :

1. Melewatkan sarapan, sarapan dibutuhkan karena untuk menjaga konsentrasi saat melakukan aktivitas, menu sarapan tentunya harus disesuaikan dan dapat memenuhi

nutrisi yang dibutuhkan.

2. Terlalu banyak mengonsumsi minuman manis, minuman manis akan membuat gula darah naik dan lebih berisiko terkena penyakit diabetes, selain itu minuman manis juga dapat menyebabkan obesitas.
3. Terlalu sering mengonsumsi gorengan juga dapat mempengaruhi peningkatan kalori dan peningkatan kolesterol.
4. Konsumsi junk food ternyata kandungan didalamnya terdapat 80% lemak jenuh, konsumsi junk food yang berlebihan akan menyebabkan obesitas dan penyakit lainnya.
5. Kurangnya konsumsi sayur dan buah, hal ini tubuh membutuhkan serat untuk membantu pencernaan selain itu kurangnya makan sayur juga dapat menyebabkan hipertensi dan risiko lainnya.
6. Makan larut malam akan membuat berat badan naik dan menjadikan obesitas, selain itu juga dapat menyebabkan asam lambung naik di siang hari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ninik Irwana Riya Basri (2020) dengan judul hubungan pola makan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada usia produktif di Posbindu PTM Kelurahan Josenan Madiun diperoleh nilai $p\text{-value } 0,006 < \alpha = 0,05$ dengan nilai RP sebesar 7,429 (95 % CI 1,939 - 28,466). Hasil tersebut membuktikan bahwa ada hubungan pola makan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada usia produktif di Posbindu PTM Kelurahan Josenan Madiun. Jadi responden yang pola makan karbohidrat buruk memiliki resiko 7,429 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang pola makan karbohidrat baik (Basri NIR, 2020). Hasil penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Weni Kurdanti, dkk (2014), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas, dengan nilai $p\text{-value } 0,004 < \alpha = 0,05$ dan nilai RP 2,64 (95% CI 1,34-5,20) (Kurdanti W at al, 2015).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wagiarti Sikalak, dkk (2017) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada karyawan perusahaan di bidang telekomunikasi Jakarta tahun 2017 dengan nilai $p\text{-value } = 0,645 > \alpha = 0,05$ (Sikalak W et al, 2017). Penelitian yang tidak sejalan dilakukan oleh Nur Lela, Putri Handayani, Susi Shorayasari, Ahmad Irfand (2021) yang menyatakan berdasarkan analisis bivariat tidak ada hubungan antara pola makan dengan

kejadian obesitas pada karyawan PT. Jasa Armada Indonesia, Tbk Pusat (Jakarta) didapatkan nilai $p\text{-value } 1.000 > \alpha = 0,05$ (Lela N, 2022).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Terdapat hubungan signifikan antara aktifitas fisik dengan status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus ($p\text{-value}=0,005$; $OR=15,2$) dan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status obesitas pada pekerja perusahaan minyak dan gas setelah mendapatkan program Wellness Our Way Plus ($p\text{-value}=0,005$; $OR=7,2$).

REFERENSI

1. Agustina W, Lestari RM, Prasida DW. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*. 2023 Apr 27;9(1):1–8.
2. Basri NIR. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Produktif Di Posbindu PTM Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun [Skripsi]. [Madiun]: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun ; 2020.
3. Cleven L, Krell-Roesch J, Nigg CR, Woll A. The association between physical activity with incident obesity, coronary heart disease, diabetes and hypertension in adults: a systematic review of longitudinal studies published after 2012. *BMC Public Health*. 2020 Dec 19;20(1):726.
4. Data Info Medis HC. 2016.
5. Dewanti D, Syauqy A, Noer ER, Pramono ,Adriyan. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA USIA LANJUT DI INDONESIA: DATA RISET KESEHATAN DASAR. *GIZI INDONESIA*. 2022;45(2).
6. Elagizi A, Kachur S, Carbone S, Lavie CJ, Blair SN. A Review of Obesity, Physical Activity, and Cardiovascular Disease. *Curr Obes Rep*. 2020 Dec 1;9(4):571–81.
7. Herdayati M, . B. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA (Analisis Data Riskesdas 2007). *GIZI INDONESIA*. 2014 Sep 1;33(1).

8. Irmawatini, Nurhaedah. Bahan Ajar Kesehatan Lingkungan: Metode Penelitian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
9. Kementrian Kesehatan RI. Epidemi Obesitas. Jurnal Kesehatan. 2018;1–8.
10. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. Factors that influence the incidence of obesity in adolescents. Indonesian Journal of Clinical Nutrition. 2015;11(4):179.
11. Lela N, Handayani P, Shorayasari S, Program AI, Masyarakat SK, Kesehatan II. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Pt. Jasa Armada Indonesia Tbk Pusat (Jakarta) Tahun 2021. JCA Health Science. 2022;2(1).
12. NOER KUMALA INDAHSAARI, MOCH. IRFAN MAHALI. Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) pada Mahasiswa Fk-Uwks Angkatan 2016 dan 2017. Hang Tuah Medical Journal. 2019 Nov 26;17(1 SE-):84–93.
13. Prasetyo Y. KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL. MEDIKORA. 2015 Jan 27;11(2).
14. Puspitasari N. Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development). 2018 Apr 30;2(2):249–59.
15. Safitri DE, Rahayu NS. Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis. ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat). 2020 Jun 30;5(1):1–15.
16. Sikalak W, Widajanti L, Aruben R. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA KARYAWATI PERUSAHAAN DI BIDANG TELEKOMUNIKASI JAKARTA TAHUN 2017. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2017 Aug;5(3):193–201.
17. Suryanto -. RERAN SENAM DIABETES INDONESIA BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS. MEDIKORA. 2015 Jun 30;(2).
18. Wicaksono A, Handoko W. Aktifitas Fisik dan Kesehatan . Pontianak: IAIN Pontianak Press; 2020.