

Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Karyawan Minimarket

Nurhidayah Tiasya Sanas

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Zulfitrawati Zulfitrawati

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

A Dhini Alfiani

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Corresponding author : nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id

Abstract: Background: Overnutrition is common in Indonesia, with 13.5% of adults being overweight and 28.7% being obese. Lack of physical activity, excessive food consumption, and high consumption of risky foods such as sugar, salt, and fat are risk factors for nutritional status Objective: To determine factors related to nutritional status in mini market employees Method: Researchers used a cross-sectional design in this study involving 99 respondents. The research began from September to October 2021. Data analysis used Fisher's test and logistic regression Results: Based on Fisher's test analysis, there was a significant relationship between salt intake ($p=0.041$), physical activity ($p=0.002$), and nutritional status. Meanwhile, no significant relationship was found between sugar and fat intake and nutritional status. The results of the logistic regression test show that the factor that has the most influence on nutritional status is excessive salt intake Conclusion: There is a relationship between salt intake, physical activity and nutritional status. Meanwhile, there was no relationship between sugar and fat intake and nutritional status. The factor most related to the nutritional status of employees in Makassar city mini markets is salt intake.

Keywords: Salt Intake, Sugar Intake, Physical activity

Abstrak: Latar Belakang: Kelebihan gizi menjadi hal yang umum terjadi di Indonesia, dengan 13,5% orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan 28,7% mengalami obesitas. Kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan berlebihan, dan tingginya konsumsi makanan berisiko seperti gula, garam, dan lemak merupakan faktor risiko status gizi Tujuan: Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada karyawan mini market Metode: Peneliti menggunakan desain cross-sectional dalam penelitian ini dengan melibatkan 99 responden. Penelitian dimulai pada bulan September hingga Oktober 2021. Analisis data menggunakan uji Fisher dan regresi logistik Hasil: Berdasarkan analisis uji Fisher terdapat hubungan yang bermakna antara asupan garam ($p=0,041$), aktivitas fisik ($p=0,002$), dengan status gizi. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan bermakna antara asupan gula dan lemak dengan status gizi. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap status gizi adalah asupan garam yang berlebihan Kesimpulan: Terdapat hubungan antara asupan garam, aktivitas fisik, dengan status gizi. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara asupan gula dan lemak dengan status gizi. Faktor yang paling berhubungan dengan status gizi karyawan di mini market kota Makassar adalah asupan garam.

Kata Kunci : Asupan Garam, Asupan Gula, Aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia perlu segera diatasi. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya kesadaran masyarakat tentang peningkatan status gizi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, terjadi peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas. Terlihat bahwa kelebihan berat badan pada orang dewasa di atas 18 tahun lebih dari 10,78% pada pria dan 15,13% pada wanita. Sedangkan prevalensi obesitas pada laki-laki sebesar 12,94% dan pada perempuan sebesar 34,05% dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT)

Received May 30, 2023; Accepted June 30, 2023; Published July 31, 2023

* Nurhidayah Tiasya Sanas, nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id

>272.

Produktivitas kerja dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu yang mempunyai peranan sangat penting dan menentukan adalah kecukupan gizi. Pemenuhan kecukupan gizi selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan dan kesehatan kerja sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Gizi merupakan faktor yang akan menentukan prestasi kerja karyawan karena adanya kecukupan dan penyebaran kalori yang seimbang selama bekerja.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan gizi adalah pola makan. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM), maka pola makan perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang baik membuat berat badan menjadi normal, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Gizi yang tidak baik adalah faktor risiko PTM, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker.

Kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan dan minuman berisiko (tinggi gula, garam, dan lemak) akan berdampak pada status gizi dan obesitas. Tidak hanya itu, konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan akan meningkatkan dampak penyakit degeneratif seperti stroke, kanker, dan diabetes. Status gizi yang normal sangat penting bagi perkembangan fisik dan kekuatan tubuh setiap individu. Asupan nutrisi yang seimbang sangat diperlukan untuk menjaganya status gizi normal, menunjang produktivitas kerja, dan melindungi dari paparan penyakit tidak menular.

Asupan gula diperlukan manusia dalam jumlah dan batasan tertentu untuk menjalankan fungsinya. Menurut Kementerian Kesehatan, asupan gula maksimal harian yang dianjurkan adalah 50 gram atau 4 sendok makan, dan asupan garam maksimal 1500 mg sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada karyawan mini market

METODE PENELITIAN

Penelitian observasional analitik cross-sectional ini dilakukan di Kota Makassar, Peneliti menggunakan desain cross-sectional dalam penelitian ini dengan melibatkan 99 responden. Penelitian dimulai pada bulan September hingga Oktober 2021. Analisis data

menggunakan uji Fisher dan regresi logistik. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan besar sampel. Dari hasil perhitungan diperoleh besar sampel sebanyak 99 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah convenience sampling, dimana peneliti sengaja memilih responden yang sudah pernah berkunjung ke sana.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Karyawan Mini Market

Variabel	Status Gizi				Total
	Normal		Tidak Normal		
	n	%	n	%	
Asupan Gula Tidak Berlebihan Berlebihan	22	42.3	30	57.7	0.161
	27	57.4	20	42.6	
Asupan Garam Tidak Berlebihan Berlebihan	10	76.9	3	13	0.041
	39	45.3	47	86	
Asupan Lemak Tidak Berlebihan Berlebihan	19	59.4	13	32	0.202
	30	44.8	37	67	
Aktivitas Fisik Ringan Sedang Berat	7	23.3	23	30	0.002
	17	54.8	14	31	
	25	65.8	13	38	

Sumber: Data Primer 2021

Dapat dilihat pada table bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan garam ($p=0,041$), aktivitas fisik ($p=0,002$) dengan status gizi. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan bermakna antara asupan gula dan lemak dengan status gizi dengan $p=0,202$ ($p<0.05$)

PEMBAHASAN

Kemajuan dalam bidang ekonomi telah memberikan dampak pada terjadinya proses transisi epidemiologi termasuk dalam bidang gizi. Indonesia saat ini menghadapi 2 jenis masalah gizi. Disatu sisi Indonesia masih menghadapi masalah gizi kurang, sementara disisi lain terjadi peningkatan prevalensi penderita gizi lebih terutama di perkotaan. Keadaan gizi kurang atau lebih terjadi karena kegagalan mencapai gizi seimbang.

Ditinjau dari konsumsi makanan ternyata keadaan gizi tidak hanya ditentukan oleh total konsumsi energi saja tetapi juga ditentukan oleh komposisi zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari seseorang yang jarang mengonsumsi makanan manis tidak menimbulkan risiko

kesehatan karena asupan makanan manisnya tidak banyak berlebihan, sehingga kecil kemungkinannya mereka berisiko mengalami obesitas.

Hal ini sesuai dengan penelitian Ahmad yang menunjukkan p-value sebesar 0,176 pada konsumsi makanan manis dan menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan manis dengan status gizi. Namun banyak penelitian yang memberikan hubungan antara asupan gula berlebih, kelebihan berat badan, dan obesitas karena mengonsumsi makanan manis dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular dalam jangka panjang.

Asupan lemak berlebih berpengaruh langsung terhadap status gizi, sedangkan pengetahuan gizi tentang batas asupan lemak harian merupakan faktor tidak langsung yang juga berperan penting Praditasari & Sumarmik menyatakan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi, namun asupan lemak mempunyai pengaruh. Semakin tinggi asupan lemak maka akan semakin besar dampaknya terhadap status gizi. Dalam penelitian Surbakti disebutkan bahwa asupan lemak merupakan sumber energi terbesar dibandingkan bentuk energi lainnya. Sumber lemak berasal dari minyak nabati, mentega, margarin, daging ayam, dan makanan yang diolah menggunakan minyak.

Asupan garam yang tinggi mungkin berhubungan dengan peningkatan kadar leptin, yang dapat mengganggu pengendalian nafsu makan dan pengeluaran energi. Penelitian Naviamenunjukkan bahwa orang dengan status gizi lebih tinggi mengonsumsi lebih banyak garam; Hal ini terkait dengan garam sebagai stimulan yang mendukung reseptor opioid di otak. Selain itu, mengonsumsi makanan asin setiap hari dapat menyebabkan kecanduan makanan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Rolag yang menyatakan bahwa asupan garam dapat membuat makanan terasa asin sehingga menyebabkan makan berlebihan. Makan terlalu banyak garam Tanpa aktivitas fisik yang cukup mempengaruhi status gizi karena makan berlebihan dapat menyebabkan penimbunan lemak yang berujung pada obesitas

Aktivitas fisik merupakan salah satu dari beberapa faktor yang mempunyai peranan cukup berpengaruh dalam menentukan status gizi seseorang. Jika kebiasaan makan berlebihan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka dapat menyebabkan penambahan berat badan dan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Hasil pengolahan data di atas sejalan dengan penelitian Puji yang menemukan adanya hubungan jelas antara aktivitas fisik dengan status gizi. Bagi orang dewasa yang kelebihan berat badan dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, meningkatkan aktivitas fisik menjadi suatu keharusan untuk mengurangi risiko penyakit. Selain itu, aktivitas fisik juga memberikan

dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan kecemasan

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan garam, aktivitas fisik dengan status gizi. Asupan garam menjadi faktor yang paling berhubungan dengan status gizi karyawan minimarket. Status gizi karyawan merupakan hal yang penting untuk dijaga demi kesehatan dan kesejahteraan..

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., Wuryaningsih, CE, Fakultas,) & Masyarakat, K. *Penentu Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran Di Jakarta Tahun 2018. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 14 (2019).*
- Ginting, W. *Pengaruh Asupan Protein Dan Asupan Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Dengan Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Patumbak Tahun 2017. (2018).*
- Lanaspa, MA dkk. *Penyebab Asupan Garam Tinggi Resistensi Leptin Dan Obesitas Pada Tikus Oleh Merangsang Produksi Fruktosa Endogen Dan Metabolisme. Proc Natl Acad Sci AS 115, 3138– 3143 (2018).*
- Nindayanti, S. *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola Ps Kerinci Tahun 2018. (2019).*
- Retno Yunitasari, A., Sinaga, T. & Nurdiani, R *Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. (2019)*
- Roring, NM, Posangi, J. & Manampiring, AE *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. Jurnal Biomedik:Jbm 12, 110 (2020).*
- Surbakti, L. *Hubungan Asupan Karbohidrat lemak, Dan Kalsium Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Advent Lubuk Pakam. (2019)*
- Ulil, S., Galuh, A. & Prameswari, N. *Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus Di Sma Negeri 1 Demak). Ijfin 2, 112–121(2020).*
- Zata, J. & Nurhadi, L. *Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. Jurnal Ilmu Kesehatan 1, (2020).*