



ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PERSONEL POLRI DI MARKAS KEPOLISIAN DAERAH KALIMANTAN TENGAH

(Tinjauan pada Aspek Usia, Jenis Kelamin, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan)

Desi Ramayanti¹✉, Mohammad Bakhriansyah², Muhammad Abdan Shadiqi³, Nelly Al Audhah⁴,
Izaak Zoelkarnain⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat

desi.ramayanti84@gmail.com bakhriansyah@gmail.com, abdan.shadiqi@ulm.ac.id, audhah_fkunlam@yahoo.co.id,
Izaakzoe@gmail.com

Abstrak

Obesitas adalah keadaan kelebihan berat badan yang terjadi karena akumulasi lemak yang berlebihan yang dapat menyebabkan beberapa manifestasi. Obesitas di Mapolda Kalimantan Tengah mengalami peningkatan dari tahun 2021(14,31%) ke 2022(14,46%). Mengetahui hubungan antara usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah. Penelitian bersifat observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional dengan 115 sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Variabel terikat:kejadian obesitas pada personel Polri. Variabel bebas:Usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan. Analisis bivariat dan multivariat menggunakan binomial logistic regression. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan dengan kejadian obesitas pada personel Polri. Variabel pengetahuan gizi paling berhubungan dengan kejadian obesitas pada personel Polri (Adj.OR=20,029). Terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan dengan kejadian obesitas. Variabel yang paling berhubungan dengan kejadian obesitas adalah pengetahuan gizi.

Kata Kunci: Obesitas, Usia, Jenis Kelamin, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan

Abstract

Obesity is a state of being overweight that occurs due to excessive accumulation of fat which can cause several manifestations. Obesity at the Central Kalimantan Regional Police Headquarters has increased from 2021(14.31%) to 2022(14.46%). To determine the relationship between age, gender, nutritional knowledge, physical activity and diet and the incidence of obesity at the Central Kalimantan Regional Police Headquarters. The research was analytical observational using a cross sectional approach with 115 samples using the Purposive Sampling technique. The research instrument is a questionnaire. Dependent variable: incidence of obesity in National Police personnel. Independent variables: Age, gender, nutritional knowledge, physical activity, and diet. Bivariate and multivariate analysis using binomial logistic regression. The research results show that there is a relationship between age, gender, nutritional knowledge, physical activity and diet and the incidence of obesity in Polri personnel. The nutritional knowledge variable is most related to the incidence of obesity in Polri personnel (Adj.OR=20.029). There is a relationship between age, gender, nutritional knowledge, physical activity and diet and the incidence of obesity. The variable most related to the incidence of obesity is nutritional knowledge.

Keywords: Obesity, Age, Gender, Nutritional Knowledge, Physical Activity, and Dietary Patterns

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dari 2016 hingga 2019, 1,9 miliar orang yang berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 650 juta di antaranya mengalami obesitas. Angka prevalensi penderita obesitas pada laki-laki adalah 11%, dan perempuan adalah 12%. Angka kejadian yang tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat dan Eropa dengan angka obesitas sekitar 26% (*WHO, 2020*).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (*Riskesmas*), angka obesitas di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas sekitar 21,8%. Data tersebut cenderung meningkat dari 10,5% pada 2007 menjadi 11,5% pada 2013, dan menjadi 21,8% pada 2018. Kalimantan Tengah merupakan provinsi dengan angka obesitas yang cukup tinggi yaitu 19,6% bersama sama dengan Provinsi Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Kalimantan Timur (28,7%), Papua Barat (26,4%), Kepulauan Riau (26,2%), dan disusul oleh provinsi lainnya. (*Riskesmas, 2018*).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2017 dari 267,757 jiwa terdapat 1.557 kasus obesitas 39,18%, dimana obesitas pada perempuan umur >18 tahun sebesar 1,312 (84,3 %) dan laki-laki umur >18 tahun sebesar 245 (15,7%). Sementara itu data dari *Riskesmas* tahun 2019 menunjukkan di Kota Palangka Raya terdapat 17,77% penduduk mengalami obesitas (*Riskesmas, 2018*).

Kelompok dewasa yang merupakan pekerja termasuk kelompok yang rentan mengalami obesitas. Pada kelompok pekerja di institusi pemerintah (*PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD*) prevalensi obesitas lebih besar (33,7%) dibandingkan pekerja lain seperti pegawai swasta (21,8%), petani/buruh tani (12,7%), nelayan (15,7%), buruh/supir/pembantu rumah tangga (15,7%) dan lainnya (24,8%) (*Riskesmas, 2018*).

Profesi polisi memiliki kemungkinan tinggi mengalami trauma psikologis sehingga dapat menimbulkan terjadinya stres dan berdampak pada kesehatan fisik secara keseluruhan. Trauma psikologis yang ditimbulkan dapat menurunkan produktivitas kerja dan stress yang dialami dapat meningkatkan selera makan dan dapat menimbulkan rendahnya kecukupan tidur. Nilai *Body Mass Index (BMI)* di atas normal atau obesitas dapat mengganggu kinerja personal polisi karena berpengaruh terhadap ketahanan fisik, mengurangi kebugaran, cepat lelah, sering mengantuk, menimbulkan gangguan emosional

seperti rasa malu, rendah diri, dan yang paling utama adalah mengurangi produktivitas kerja. Angka obesitas cenderung terus meningkat. Berdasarkan rekapitulasi hasil pemeriksaan kesehatan berkala personal polri di Mapolda Kalimantan Tengah ditemukan bahwa dari 1.292 personel Polri terdapat sebanyak 185 (14,31%) yang mengalami obesitas pada tahun 2021 dan pada tahun 2022 dari 1.625 personel Polri terdapat sebanyak 235 (14,46%) yang mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengambil penelitian Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada personel Polri Di Mapolda Kalimantan Tengah dengan Tinjauan pada aspek Usia, Jenis Kelamin, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Pola Makan.

Tujuan umum penelitian ini menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada personel Polri di Mapolda Kalimantan Tengah dengan tinjauan pada aspek usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan

METODE

Jenis Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan survei *cross sectional*. Populasi yang diambil seluruh personel Polri Mapolda Kalimantan Tengah. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan rumus Slovin didapatkan sampel berjumlah 115 personel Polri sebagai responden. Penelitian ini dilaksanakan di Mapolda Kalimantan Tengah pada bulan Desember 2023. Riset dilakukan selama 1 bulan. Penelitian ini sudah mendapatkan Kelainan Etik (*Ethical Clearance*) dengan No.473/KEPK-FK ULM/EC/XII/2023. Pengambilan data dilakukan secara langsung kepada personel Polri. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian obesitas. Uji yang digunakan yaitu uji regresi logistik pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yaitu variabel pengetahuan gizi. Instrumen penelitian terbukti valid dengan nilai *r* tabel lebih dari 0,361 dengan nilai *cronbach alpha* 0,819.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Tabel Analisis Univariat Variabel Kejadian Obesitas Berdasarkan Usia, Jenis kelamin, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik

Karakteristik	Kejadian Obesitas		p-value	Crude POR (95% CI)
	Obesitas (n=43)	Normal (n=72)		
Usia, n (%)				
• ≥ 40 tahun	27 (57,4%)	20 (42,6%)	0,000*	4,387 (1,961 – 9,815)
• < 40 tahun	16 (23,5%)	52 (76,5%)		1
Jenis Kelamin, n (%)				
• Laki-laki	38 (51,4%)	36 (48,6%)	0,000*	7,600 (2,685 – 21,514)
• Perempuan	5 (12,2%)	36 (87,8%)		1
Pengetahuan Gizi, n (%)				
• Kurang	40 (51,9%)	37 (48,1%)	0,000*	12,613 (3,574 – 44,509)
• Baik	3 (7,9%)	35 (92,1%)		1
Aktivitas Fisik, n (%)				
• Kurang	20 (60,6%)	13 (39,4%)	0,002*	3,946 (1,690 – 9,218)
• Cukup	23 (28,0%)	59 (72,0%)		1
Pola Makan, n (%)				
• Buruk	35 (55,6%)	28 (44,4%)	0,000*	6,875 (2,788 – 16,951)
• Baik	8 (15,4%)	44 (84,6%)		1

Keterangan:

CI = *Confident Interval*; OR = *Odds Ratio*; *Signifikansi secara statistik (p<0,05)

Penelitian ini memperoleh data kejadian obesitas, usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan. Berdasarkan pada tabel 1 didapatkan sebanyak 43 orang (37,4%) personel Polri yang mengalami obesitas. Sebagian besar responden dengan usia berisiko (≥ 40 tahun) sebanyak 27 orang (57,4%) pada personel Polri dengan obesitas dan usia yang tidak berisiko (<40 tahun) sebanyak 16 responden (23,5%) pada personel Polri yang obesitas. Sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang (51,4%) pada personel Polri yang mengalami obesitas, sementara itu hanya sebagian kecil perempuan yang mengalami

obesitas (5 orang, 12,2%). Sebagian besar responden (40 orang, 51,9%) dengan pengetahuan gizi kurang pada personel Polri yang obesitas. Hanya sebagian kecil personel Polri dengan pengetahuan gizi yang baik yang mengalami obesitas (3 orang, 7,9%). Sebagian besar responden dengan aktivitas kurang (20 orang, 60,6%) dan hanya sebagian kecil dengan aktivitas cukup (23 orang, 28,0%) pada personel Polri yang obesitas. Sebagian besar responden dengan pola makan buruk (35 orang, 55,6%) dan pola makan baik (8 orang, 15,4%) pada personel Polri yang mengalami obesitas.

Tabel 2 Tabel Bivariat dan Multivariat

Variabel	Kejadian obesitas		Hasil Bivariat	Hasil Bivariat	Hasil Multivariat	Hasil Multivariat
	Obesitas (n=43)	Normal (n=72)	Crude POR (95%CI)	p-value	Adj. POR (95%CI)	p-value
Usia						
• ≥ 40	27 (57,4%)	20 (42,6%)	4,387 (1,961 – 9,815)	0,000*	4,016 (1,264 - 12,755)	0,018*
• < 40	16 (23,5%)	52 (76,5%)	1		1	
Jenis Kelamin						
• Laki-laki	38 (51,4%)	36 (48,6%)	7,600 (2,685 – 21,514)	0,000*	8,074 (1,948-	0,004*

					33,469)	
• Perempuan	5 (12,2%)	36 (87,8%)	1		1	
Pengetahuan Gizi						
• Kurang	40 (51,9%)	37 (48,1%)	12,613 (3,574 – 44,509)	0,000*	20,029 (4,131-97,120)	0,000*
• Baik	3 (7,9%)	35 (92,1%)	1		1	
Aktivitas Fisik						
• Kurang	20 (60,6%)	13 (39,4%)	3,946 (1,690 – 9,218)	0,002*	8,054 (1,751-36,425)	0,007*
• Cukup	23 (28,0%)	59 (72,0%)	1		1	
Pola Makan						
• Buruk	35 (55,6%)	28 (44,4%)	6,875 (2,788 – 16,951)	0,000*	9,075 (2,722 – 30,258)	0,000*
• Baik	8 (15,4%)	44 (84,6%)	1		1	

*Singkatan: *Adj.* = *adjusted*; *CI* = *Confident interval* *OR* = *Odds ratio*

Disesuaikan untuk usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik

”Di *adjust* terhadap variabel usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik

*Signifikan secara statistik ($p < 0,05$)

a. Hubungan usia dengan kejadian obesitas

Hasil uji analisis bivariat pada tabel 4.2 yang menggunakan analisis binomial regresi logistik menunjukkan hasil hubungan usia personel Polri dengan kejadian obesitas dengan nilai $p = 0,000 (> 0,05)$ dengan *crude OR* 4,387 (95%CI; 1,961 – 9,815). Hal ini berarti H_0 diterima, yang mengindikasikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian obesitas.

b. Hubungan jenis kelamin dengan kejadian obesitas

Hasil analisis hubungan variabel jenis kelamin dengan kejadian obesitas yaitu dengan nilai $p = 0,000 (> 0,05)$ dengan *crude OR* 7,600 (95%CI; 2,685 – 21,514). Jadi, H_0 diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas.

c. Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas

Hasil analisis hubungan variabel pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas yaitu dengan nilai $p = 0,000 (> 0,05)$ dengan *crude OR* 12,613 (95%CI; 3,574 – 44,509) Jadi, H_0 diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas.

d. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Hasil analisis hubungan variabel aktivitas fisik dengan kejadian obesitas yaitu dengan nilai $p = 0,002 (> 0,05)$ dengan *crude OR* 3,946 (95%CI; 1,690 – 9,218). Jadi, H_0 diterima yang berarti ada

hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

e. Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas

Hasil analisis hubungan variabel pola makan dengan kejadian obesitas yaitu dengan nilai $p = 0,000 (> 0,05)$ dengan *crude OR* 6,875 (95%CI; 2,788 – 16,951). Jadi, H_0 diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Pembahasan

Hubungan antara Usia Personel Polri dengan Kejadian Obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara usia dengan kejadian obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada sebanyak 20 responden memiliki usia yang berisiko dengan IMT normal tetapi, usia merupakan salah faktor risiko terhadap terjadinya obesitas sentral. Semakin bertambahnya usia maka akan berisiko lebih tinggi untuk terkena obesitas sentral, karena pada usia yang lebih tua akan terjadi peningkatan kandungan lemak tubuh total, terutama pada distribusi lemak pusat. Usia yang lebih tua juga terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon yang memicu penumpukan lemak perut. Selain itu, tingginya prevalensi obesitas sentral pada usia yang lebih tua disebabkan oleh penurunan metabolisme tubuh, aktivitas fisik yang kurang, dan frekuensi makan yang lebih (Azkia, 2018).

Peneliti menemukan ada 16 responden yang berada pada usia tidak berisiko tetapi mengalami obesitas. Hal ini mungkin disebabkan karena personel Polri tidak mengetahui cara hidup sehat. Terdapatnya hubungan antara usia dengan obesitas sentral pada penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Azkia (2018). Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan menyebabkan peningkatan lingkaran pinggang. Hal ini disebabkan bahwa usia berhubungan dengan akumulasi jaringan adiposa abdominal selektif. Pada orang yang berusia muda, apabila terjadi kelebihan energi maka akan disimpan di lemak subkutan, meskipun terdapat beberapa orang yang rentan secara genetik sehingga simpanan adiposa abdominal juga dapat meningkat secara selektif.

Proses menua mengakibatkan kehilangan masa otot secara progresif. Proses ini terjadi sejak usia 40 tahun dengan penurunan metabolisme basal 2% per tahun dengan peningkatan lemak tubuh dimulai sejak usia 30 tahun sebanyak 2% per tahun (Pibriyanti, 2018). Ketika semakin tua dan kurang aktif bergerak, masa otot tubuh cenderung menurun yang menyebabkan perlambatan tingkat pembakaran kalori, sehingga tubuh semakin sulit membakar kalori yang masuk. Maka semakin lama, terjadi penumpukan energi di dalam tubuh. (Sikalak, 2017).

Faktor konsumsi yang melebihi batas anjuran PUGS ditemukan lebih banyak pada partisipan usia ≥ 40 tahun yaitu kategori konsumsi lemak sebanyak 25% dan konsumsi gula > 50 gram sebanyak 30%. Kurangnya aktivitas olahraga pada partisipan usia ≥ 40 tahun juga menjadi faktor resiko obesitas pada personel Polri Mapolda Kalimantan Tengah.

Usia < 40 tahun atau dewasa muda memiliki lebih banyak jaringan otot dan sedikit jaringan lemak dibandingkan dengan dewasa yang lebih tua. Terdapat empat periode kritis terjadi obesitas yaitu masa prenatal, masa bayi, masa *adipositive bound*, dan masa remaja. Remaja yang mengalami 30% akan berlanjut sampai dewasa menjadi obesitas persisten (Iwuala, dkk 2015).

Hubungan antara Jenis Kelamin Personel Polri dengan Kejadian Obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 36 responden dengan keadaan tubuh normal berjenis kelamin laki-laki. Peneliti menemukan ada 5 responden dengan jenis kelamin perempuan (12,2%) tetapi mengalami obesitas. Bahwa responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki 38 (51,4%).

Jenis kelamin akan mempengaruhi IMT seseorang. Biasanya laki-laki dan perempuan memiliki keinginan bentuk tubuh ideal yang

berbeda. Perempuan biasanya lebih memperhatikan bentuk tubuhnya daripada laki-laki sehingga perempuan lebih menjaga pola makannya dan berusaha mengurangi asupan makanan (Amandatiana, 2019)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Patrianjana, dkk. (2023). Bapak TNI memiliki kebiasaan makan lebih baik dibandingkan Ibu Persit Chandra Kirana. Hal itu disebabkan oleh aktivitas fisik bapak TNI lebih berat dibandingkan ibu Persit Chandra Kirana. Kebiasaan makan tersebut yang membuat ibu Persit Chandra Kirana lebih rentan terkena obesitas. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nugroho (2020) yang menyatakan perempuan memiliki peluang risiko terjadinya obesitas lebih rendah, yaitu sebesar 0,595 kali dibandingkan dengan laki-laki.

Secara teori, hal ini dikarenakan metabolisme wanita lebih rendah dan rata-rata wanita memiliki persen lemak tubuh yang tinggi dibandingkan laki-laki Brown, *et al* (2010). Alasan yang dapat menjelaskan mengapa personel laki-laki lebih berisiko untuk menjadi obesitas dibandingkan perempuan adalah faktor konsumsi makan. Pada penelitian ini dibandingkan dengan personel perempuan, personel laki-laki dengan kejadian obesitas memiliki konsumsi makanan yang melebihi batas anjuran PUGS. Selain itu, karena jumlah polisi perempuan pada penelitian ini lebih sedikit daripada jumlah polisi laki-laki sehingga persentase untuk perempuan lebih sedikit daripada laki-laki dan jenis kelamin akan mempengaruhi IMT seseorang karena biasanya laki-laki dan perempuan memiliki keinginan bentuk tubuh ideal yang berbeda. Perempuan biasanya lebih memperhatikan bentuk tubuhnya daripada laki-laki sehingga perempuan lebih menjaga pola makannya dan berusaha mengurangi asupan makanan.

Hubungan antara Pengetahuan Gizi Personel Polri dengan Kejadian Obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada sebanyak 37 responden dengan keadaan tubuh normal yang memiliki pengetahuan terkait gizi yang kurang dan didapatkan bahwa ada sebanyak 40 responden dengan keadaan tubuh obesitas yang memiliki pengetahuan terkait gizi yang kurang. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera

manusia yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan (Notoatmodjo, 2014). Peneliti menemukan ada 3 responden dengan pengetahuan gizi baik tetapi mengalami obesitas dan ada 35 responden dengan pengetahuan gizi baik dengan keadaan tubuh normal.

Pernyataan terkait pengetahuan yang berhubungan dengan obesitas sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai obesitas dan gizi akan lebih terhindar dari obesitas. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang rendah biasanya akan sering memilih makanan yang asal kenyang saja tanpa mengerti asupan gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh. Jadi, terlalu banyak karbohidrat yang dikonsumsi dalam satu porsi makanan dan kurang dalam konsumsi serat yang nantinya akan menyebabkan ketidakseimbangan energi seseorang apabila tidak disertai dengan aktivitas fisik (Puspitasari, 2018).

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dibagikan oleh peneliti kepada responden, didapatkan bahwa responden sebagian besar tidak setuju terkait fungsi utama karbohidrat yang menjadi sumber utama energi bagi tubuh. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dkk (2020) bahwa karbohidrat merupakan sumber energi utama manusia. karbohidrat memberikan kalori atau energi sebesar 4 kj energi pangan per gram. Selain pentingnya mengkonsumsi karbohidrat yang masih kurang, responden juga beranggapan bahwa pembiasaan sarapan pagi ini tidak dapat menjaga keseimbangan gizi. Hal ini bertentangan pula pada Sya'baniyah dkk (2022) yang menyatakan bahwa adanya ketidakseimbangan gizi menyebabkan keadaan kesehatan akan terganggu. Status gizi yang kurang dapat mengurangi tingkat penalaran pada otak dan proses dalam bekerja maupun belajar. Sehingga dalam hal ini tentunya perlu adanya peningkatan pengetahuan gizi terutama terkait pengetahuan akibat karbohidrat dan pentingnya sarapan untuk gizi.

Dengan pengetahuan gizi yang cukup seharusnya dapat mempengaruhi perilaku makan. Namun, kenyataan yang ada tidak sejalan. Banyak responden yang memiliki pengetahuan gizi baik tetapi memiliki status gizi lebih. Perbedaan ini disebabkan karena pengetahuan gizi yang mereka miliki belum diterapkan dalam bentuk tindakan (Hartono, 2002). Hal ini dapat terlihat adanya beberapa responden dengan pengetahuan gizi yang baik tetapi memiliki pola makan yang berlebihan dan beraktivitas yang ringan. Oleh karena itu,

pendidikan gizi yang dilakukan sebagai salah satu cara meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat termasuk polisi, selain harus dapat menarik perhatian dan minat seseorang, juga harus mampu memotivasi seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizi mereka (Khomsan, 2000).

Hubungan antara Aktivitas Fisik Personel Polri dengan Kejadian Obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah

Aktivitas fisik personel Polri hanya beberapa orang yang memegang peranan di lapangan terutama yang sering melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Secara rutin mayoritas personel Polri dengan aktivitas fisik seperti dimana personel Polri lebih banyak duduk dikursi serta apabila melakukan aktivitas olahraga dilakukan hanya sekali dalam seminggu sesuai jadwal instansi.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada sebanyak 13 responden dengan keadaan tubuh normal tetapi memiliki aktivitas fisik kurang. Pada penelitian ini peneliti menemukan ada 23 responden dengan aktivitas fisik cukup tetapi mengalami obesitas.

Aktivitas fisik akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Orang yang memiliki aktivitas fisik berat akan memiliki kebiasaan makan yang lebih baik dari orang dengan aktivitas fisik rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rany, dkk. (2017) yang menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anggota Polisi di Polsek Tampan Pekanbaru Tahun 2017. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas.

Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang seperti aktivitas fisik dipekerjaan, berdasarkan jawaban dari kuesioner yang ada, para responden tidak banyak melakukan aktivitas fisik seperti berjalan dan mengangkat beban dikarenakan pekerjaan responden yang harus dilakukan dengan tidak berjalan ataupun mengangkat beban. Sedangkan sebagian responden menggunakan kendaraan menuju tempat kerja dikarenakan jarak dari rumah dan tempat kerja yang jauh.

Diwaktu santai, para responden juga sebagian besar hanya memiliki sedikit waktu untuk berolahraga dengan argument sibuk bekerja, sebegini besar responden berolahraga seminggu

sekali sesuai jadwal instansi, sedangkan aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan yang baik secara keseluruhan. Selain berpengaruh pada kesehatan fisik, aktivitas fisik juga mempengaruhi perkembangan, kesehatan, dan kinerja otak. Apabila dilihat dari waktu duduk, para responden lebih banyak menghabiskan waktu duduk ketika bekerja maupun ketika hari libur

Saat ini kemajuan teknologi sudah mempengaruhi aktivitas manusia. Gaya hidup yang berubah ke arah sedentary adalah gaya hidup yang aktivitas fisiknya semakin sedikit yang berpengaruh pada kesehatan. Gaya hidup yang modern telah mengurangi aktivitas fisik seseorang, contohnya tangga yang diganti dengan elevator, alat-alat rumah tangga yang menjadi serba digital dan dengan menggunakan kendaraan bermotor yang mengurangi aktivitas untuk bepergian ke suatu tempat.

Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik kardiovaskuler yang kurang menyebabkan tingkat obesitas menjadi tinggi. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patonah dkk (2019) yang menyatakan bahwa obesitas menjadi faktor resiko penyakit kardiovaskuler. Oleh sebab itu seseorang yang memiliki aktivitas fisik dalam hal ini aktivitas kardiovaskuler ringan atau jarang memiliki tingkat terkena obesitas yang tinggi. selain itu aktivitas fisik yang rendah pula semakin menumpukkan cadangan lemak yang ada didalam tubuh (Fadhilah dkk, 2021). Hal ini menjadikan lemak akan tertimbun tanpa adanya pemecahan di dalam tubuh yang menyebabkan tubuh akan mengalami kenaikan berat badan hingga menjadi obesitas.

Hubungan antara Pola Makan Personel Polri Dengan Kejadian Obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada sebanyak 28 responden dengan keadaan tubuh normal yang memiliki pola makan buruk. Pada penelitian ini peneliti menemukan ada 8 responden dengan pola makan buruk tetapi mengalami obesitas.

Pola makan memainkan peranan yang penting dalam proses terjadinya obesitas. Pola makan personel Polri mayoritas tinggi karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak sehingga mutu makanan kearah tidak seimbang dengan kebiasaan konsumsi kopi dan rokok setelah upacara pagi dan gorengan yang selalu di sela kopi dan rokok di pagi dan

siang hari, asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, kelebihan energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tersebut disimpan tubuh dalam bentuk jaringan lemak yang lama kelamaan akan mengakibatkan obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawati, dkk. (2018). Mereka membuktikan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Polisi di Kepolisian Resort Kota Banjarmasin. Pola makan berperan penting dalam proses terjadinya obesitas. Pola makan yang kurang baik merupakan pencetus terjadinya obesitas. Obesitas berhubungan dengan pola makan, terutama bila makan makanan yang mengandung tinggi kalori dan rendah serat (Rumajar, dkk., 2015).

Akan tetapi pada pengisian kuesioner terdapat ketimpangan yaitu 73% responden menyatakan bahwa tidak setuju bahwa sarapan pembiasaan sarapan pagi membantu pemenuhan gizi yang seimbang. Padahal menurut penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan dkk (2020) menyatakan bahwa pembiasaan sarapan memiliki peran penting dalam kesehatan. Hal ini dikarenakan sarapan memiliki kontribusi besar dalam menutrisi tubuh terutama otak. Sarapan dapat mengisi kembali nutrisi yang habis saat tidur. Selain itu sarapan menyumbang 25% total asupan gizi dalam sehari.

Semakin sering mengkonsumsi makanan semakin banyak energi yang didapatkan oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Shafitra, dkk., 2019). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden sudah menerapkan pola makan yang baik akan tetapi, porsi yang masih berantakan menyebabkan atau memicu terjadinya obesitas tersebut.

Berdasarkan penelitian ini terlihat bahwa variabel yang paling berhubungan dengan kejadian obesitas pada personel Polri di Markas Kepolisian Daerah Kalimantan Tengah adalah pengetahuan gizi, yang diikuti oleh variabel pola makan, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan usia.

SIMPULAN

Dari hasil analisis bivariat ada hubungan bermakna antara usia, jenis kelamin, pengetahuan

gizi, aktivitas fisik dan pola makan pada personel Polri dengan kejadian obesitas di Mapolda Kalimantan Tengah. Faktor pengetahuan gizi merupakan faktor yang paling dominan dengan kejadian obesitas di Mapolda Kalimantan Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, LM and Clegg, D. Central Effects of Estradiol in the Regulation of Adiposity. *J Steroid Biochem Mol Biol.* 2010 122, 65–73 (2011)
- Amandatiana, A. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKES Kharisma Persada. *Jumantik : Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan.* 2019; 6 (1): 35 – 41
- Azkiya, F. I. T. Y. 2018. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berisiko dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 25-65 Tahun di Bogor Tahun 2011-2012 Relation of Risk Food Patterns with Central Obesity in Women Ages 25-65 Years in Bogor in 2011-2012. *2(1)*, 11–18.
- Chandra Muh. 2023. *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Klinik Engsar Polewali Mandar.* *Jurnal Ners Universitas Pahlawan.* Vol. 07 No. 2.
- Fadhilah, Y.N.S., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Journal Riset Kedokteran*, 80-84.
- Fitri, A.S. & Fitriana, Y.A.N. (2020). Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *SAINTEKS*, 45-52.
- Khomsan, 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IPB Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga. Bogor.
- Kurniawati, Rudi Fakhriadi, Fahrini Yulidasari, 2016. Hubungan Antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol.3 No.3
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, PS. 2020. Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7 (2) Desember 2020 : 110-114
- Patonah, Marlioni L, Mulyani Y, 2019. Edukasi Pola Hidup Sehat Kepada Masyarakat Di Kelurahan Manjahlega Kota Bandung Dalam Menanggulangi Obesitas Sebagai Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskular. *Amaliah jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 3 No 2*
- Pibriyanti, K. 2018. Studi Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 16–23.
- Puspitasari N, 2018. Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), pp. 249 259. doi: 10.15294/higeia.v2i2.21112
- Rany N, Sinta Y. P, Nurlisis, 2017. The Relationship of Energy Intake, Nutrition Knowledge, Physical Activity and the Incidence of Overweight in Police Officers in Tampan Police Departmen, Pekanbaru, in 2017. *Journal of Community Health Vol 4 No 2*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- Rumajar F, Rompas S, Babakal A. Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak TKProvidensia Manado. *E-journal Keperawatan (e-Kp)* 2015; 3(3): 1-8.
- Shafitra M, Putri, P, Agustina, Ery M, 2019. Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19(1), 202
- Sikalak, W. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 193–201.
- Sya'baniya, L., Widajanti, L., & Asna, A.F. (2022). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 947-952.
- World Health Organization (WHO), 2020. Obesity and Overweight.