

FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA PEKERJA KANTORAN: A SYSTEMATIC REVIEW

Gifta Alifa Annurullah¹, Maulyda Shakeela Jasmine², Nandita Ardrafritri Saraswati³, Yabsutur Rizka⁴

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta^{1,2,3,4}

giftaalifaa@upnvj.ac.id¹, maulydasj@upnvj.ac.id²

ABSTRAK

Obesitas adalah keadaan tubuh seseorang melebihi berat badan normal yang diakibatkan penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebih. Obesitas disebabkan oleh jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah makanan yang masuk. Seseorang yang dikatakan obesitas dapat dilihat berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Kelompok masyarakat yang berisiko tinggi terjadinya obesitas salah satunya pekerja kantoran. Pekerjaan mereka yang cenderung tidak memperhatikan pola makan dan jarang melakukan aktivitas fisik dapat memicu terjadinya obesitas. Pengkajian ini dilakukan untuk mengetahui dan mengidentifikasi faktor risiko kejadian obesitas pada pekerja kantoran. Desain penelitian ini menggunakan metode *systematic review*. Dalam melakukan pencarian literatur, peneliti memanfaatkan fasilitas *database Google Scholar* dengan strategi penelusuran menggunakan kata kunci Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, yaitu: faktor-faktor obesitas, obesitas, pekerja, perkantoran, *obesity*, dan *physical activity*. Literatur yang dijadikan sumber dalam penelitian ini hanyalah artikel yang diterbitkan antara tahun 2016 sampai 2021 (5 tahun), dengan kriteria memiliki relevansi terhadap topik penelitian. Hasil yang ditemukan adalah beberapa faktor risiko yang bisa meningkatkan terjadinya obesitas yaitu, kurangnya aktivitas fisik, durasi tidur, konsumsi makanan yang tidak mencukupi, konsumsi energi yang berlebihan, status perkawinan, dan faktor keturunan. Berdasarkan faktor-faktor yang mampu meningkatkan risiko pekerja kantoran terkena obesitas, faktor yang paling berpengaruh adalah aktivitas fisik.

Kata Kunci : *Faktor Risiko, Obesitas, Pekerja Kantoran.*

ABSTRACT

Obesity is a condition of a person's body exceeding normal weight due to the accumulation of excess body fat tissue. Obesity is caused by the amount of energy released by the body is less than the amount of food that enters. Someone who is said to be obese can be seen based on the measurement results of Body Mass Index (BMI). One of the community groups at high risk of obesity is office workers. Their jobs tend not to pay attention to diet and rarely do physical activity can trigger obesity. This study was conducted to identify risk factors for obesity in office workers. This research design uses a systematic review method. In conducting a literature search, the researchers utilized the Google Scholar database facility with a search strategy using Indonesian and English keywords, namely: obesity, obesity, workers, offices, obesity, and physical activity factors. The literature used as a source in this research is only articles published between 2016 and 2021 (5 years), with the criteria of having relevance to the research topic. The results found are several risk factors that can increase the occurrence of obesity, namely, lack of physical activity, sleep duration, insufficient food consumption, excessive energy consumption, marital status, and heredity. Based on the factors that can increase the risk of office workers being obese, the most influential factor is physical activity.

Keywords : *Risk Factors, Obesity, Office Workers.*

PENDAHULUAN

Obesitas adalah keadaan tubuh seseorang melebihi berat normal yang diakibatkan penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebih. Obesitas disebabkan oleh jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah makanan yang masuk. Seseorang yang obesitas dapat dengan mudah diukur dengan menggunakan IMT. Seseorang yang memiliki $IMT > 25,0$ dapat dikatakan kelebihan berat badan atau obesitas. (Nandar et al., 2019)

Menurut WHO, obesitas menjadi masalah epidemiologi yang serius bagi kesehatan masyarakat dunia, 1,9 miliar lebih orang yang berusia diatas 20 tahun pada tahun 2016 mengalami obesitas dan jumlah tersebut didominasi oleh wanita dibandingkan laki-laki (World Health Organization, 2021). Data RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 21,8% penduduk di Indonesia yang berada pada usia diatas 18 tahun menderita obesitas (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan menurut jenis kelamin prevalensi obesitas lebih tinggi pada wanita (Sudargo et al., 2018). Menurut data BPS, orang dengan usia 15 tahun ke atas yang bekerja sebagai pegawai atau pekerja kantoran di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 49 juta, sedangkan pada tahun 2021 bulan Februari ada sebanyak 48 juta (Badan Pusat Statistik, 2021).

Berdasarkan data WHO dan RISKESDAS, jumlah penderita obesitas cukup tinggi di usia 18 tahun ke atas. Data BPS di setiap tahunnya sampai 2021 juga menunjukan bahwa jumlah orang dengan usia 18 tahun ke atas yang bekerja sebagai pekerja kantoran atau pegawai adalah yang paling banyak menderita obesitas dibandingkan dengan pekerjaan lain. Adapun dampak obesitas adalah meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, kardiovaskular, kanker, dan bahkan kematian muda (Nandar et al., 2019). Tidak hanya berdampak pada kesehatan, apabila obesitas tidak diberi perhatian lebih maka akan menyebabkan timbulnya penyakit lain, sehingga obesitas akan menjadi masalah yang besar karena secara umum akan menurunkan produktivitas individu khususnya pekerja kantoran. Dengan adanya kejadian seperti itu maka kegiatan sosial ekonomi pun akan menerima imbasnya seperti menurunnya kualitas kehidupan penderita, menurunnya produktivitas roda ekonomi negara, tingginya biaya kesehatan yang ditanggung negara, dan tingginya biaya yang dikeluarkan individu ketika sakit (Masrul, 2018).

Penyakit obesitas ini cenderung dapat dikelola dengan membiasakan diri untuk menjaga pola hidup sehat. Namun saat ini masih banyak masyarakat yang mengabaikan penyakit obesitas. Kelompok masyarakat yang beresiko tinggi terjadinya obesitas salah satunya pekerja kantoran. Pekerjaannya membuat mereka cenderung tidak memperhatikan pola makan dan jarang melakukan aktivitas fisik. Obesitas ini dapat dicegah dengan mengetahui faktor risiko. Berbagai faktor risiko meliputi, usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, durasi tidur, status perkawinan, dan keturunan. (Nandar et al., 2019)

Tujuan dilakukannya pengkajian ini yaitu untuk mengetahui dan mengidentifikasi faktor risiko kejadian obesitas pada pekerja kantoran. Hal ini penting dilakukan agar lebih mudah dalam mencegah penyakit obesitas. Hal ini sangat penting karena obesitas dapat mengakibatkan gangguan fungsi tubuh lainnya.

METODE

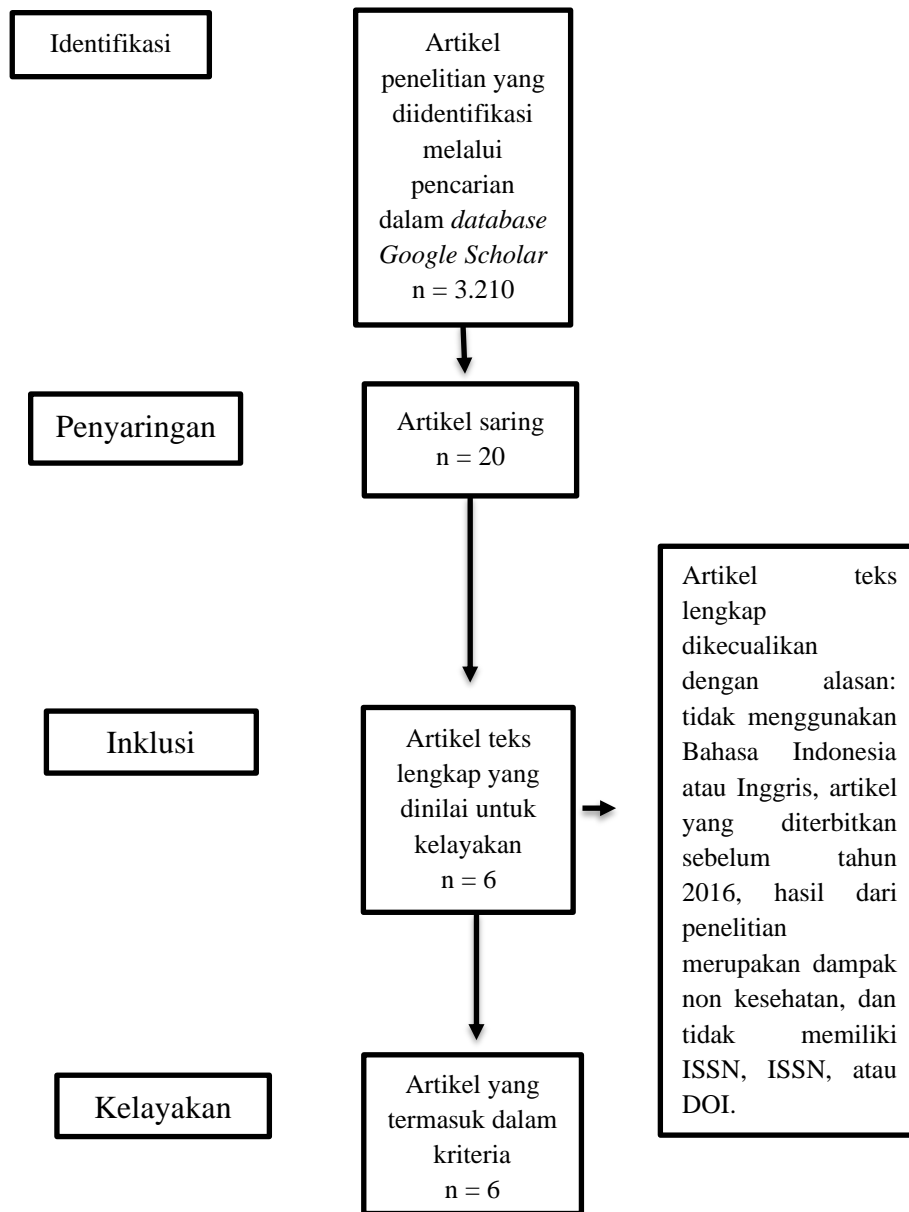
Desain penelitian ini menggunakan metode *systematic review*, yaitu suatu desain penelitian yang memanfaatkan temuan dari penelitian terdahulu untuk dijadikan acuan dalam melakukan sebuah penelitian terbaru guna memberikan interpretasi dan evaluasi terkait topik penelitian yang dilakukan. Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan terbatasnya mobilisasi peneliti selama pandemi COVID-19 untuk mengambil data penelitian di lapangan. Dalam melakukan pencarian literatur, peneliti memanfaatkan fasilitas *database Google Scholar* dengan strategi penelusuran menggunakan kata kunci Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, yaitu: faktor-faktor obesitas, obesitas, pekerja, perkantoran, *obesity*, dan *physical activity*. Literatur yang dijadikan sumber dalam penelitian ini hanyalah artikel yang diterbitkan antara tahun 2016 sampai 2021 (5 tahun), dengan kriteria memiliki relevansi terhadap topik penelitian. Setelah dilakukan pencarian melalui database, artikel disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi seperti yang tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Hasil penelitian tersaji dalam bentuk artikel penelitian primer (penulis melakukan penelitian langsung).	Artikel penelitian berupa skripsi atau thesis bukan dalam bentuk artikel yang dipublikasikan.
Artikel yang digunakan merupakan artikel yang <i>full text</i> dan <i>free access</i> .	Artikel yang digunakan diterbitkan sebelum tahun 2016.
Artikel menggunakan bahasa Indonesia.	Artikel yang digunakan berbayar dan tidak <i>full text</i> .
Artikel memiliki ISSN, ISBN, atau DOI.	Tidak memiliki publikasi yang jelas dan tidak berhubungan dalam bidang kesehatan.
Artikel yang dipilih adalah yang membahas faktor risiko obesitas dan hasil dari penelitian tersebut berdampak pada kesehatan pekerja kantoran.	

Dalam penulisan ini, peneliti menggunakan metode pengkajian sistematik melalui tahapan PRISMA (*Preffered Reporting Items for Systematic Review*) yang terdiri dari beberapa langkah yaitu identifikasi, penyaringan, inklusi dan kelayakan dari 3.240 artikel yang kemudian di analisis. Artikel yang telah memenuhi kriteria, yakni sebanyak 20 artikel, selanjutnya akan dikaji untuk mendapatkan data faktor risiko dari obesitas. Faktor risiko obesitas yang terdapat pada hasil penelitian artikel terpilih akan didata, disajikan, dan dijabarkan. Setelah diperoleh data faktor risiko pada pekerja kantoran maka dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Bagan 1. Pengumpulan Artikel Menggunakan Metode PRISMA



HASIL

Dari 3.240 artikel yang sudah dipublikasi dan ditemukan oleh peneliti, hanya sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan 3.220 diantaranya tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan. Enam dari 20 artikel tersebut dinyatakan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Tiga dari artikel tersebut berasal dari Indonesia, sedangkan tiga lainnya berasal dari Denmark, Arab Saudi, dan Belanda.

Tabel 2. Deskripsi Jurnal Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran

Penulis/Tahun	Tempat	Judul	Metode	Temuan
Rosa and Riamawati (2019)	Indonesia	Hubungan Asupan Kalsium, Air, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pekerja Bagian Perkantoran	Observasional analitik dengan desain studi <i>cross sectional</i>	Pekerja kantoran cenderung melakukan aktivitas ringan yang berpotensi 5,4 kali lebih tinggi terkena obesitas sentral dibandingkan pekerja kantoran yang melakukan aktivitas fisik berat dan sedang
(Sikalak, Widajanti and Aruben (2017)	Indonesia	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017	<i>Cross sectional</i>	Hasil menunjukkan bahwa obesitas tidak memiliki hubungan dengan aktivitas fisik, tingkat stres, kecukupan energi, dan penghasilan. Namun, obesitas memiliki hubungan dengan status perkawinan dan faktor keturunan
Gupta <i>et al.</i> (2016)	Denmark	<i>Levels and Correlates of Physical Activity, Inactivity and Body Mass Index Among Saudi Women Working in Office Jobs in Riyadh City</i>	<i>Cross sectional</i>	Mayoritas dari subjek yang diteliti mengalami obesitas jika dikaitkan dengan faktor umur, penghasilan, dan mereka yang bekerja di tempat publik maupun swasta. Lebih dari setengah subjek tidak aktif/rendah dalam aktivitas fisik
Rahmi <i>et al.</i> (2020)	Indonesia	Faktor Dominan Kejadian Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil di Kementerian Agama Pusat Tahun 2018	Survei analitik dengan menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Obesitas yang terjadi pada Kepegawaian Kemenag dan PNS Biro Umum memiliki persentase hampir lebih dari tiga kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan tingkat produktivitas kerja. Setengah dari PNS tidak melakukan aktivitas fisik secara aktif dan mempunyai durasi tidur

yang sedikit

Hulsegge <i>et al.</i> (2021)	Belanda	<i>The Mediating Role of Lifestyle In the Relationship Between Shift Work , Obesity, and Diabetes</i>	<i>Cross sectional</i>	Pekerja dengan <i>shift</i> sering mengalami obesitas dan diabetes dibandingkan bekerja penuh karena pekerja dengan <i>shift</i> cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, sering merokok, jarang memakan buah dan sayur, dan waktu tidur yang sedikit
Albawardi, Jradi and Al-Hazzaa (2016)	Arab Saudi	<i>Levels and Correlates of Physical Activity, Inactivity and Body Mass Index Among Saudi Women Working in Office Jobs in Riyadh City</i>	<i>Cross sectional</i>	Mayoritas dari subjek yang diteliti mengalami obesitas jika dikaitkan dengan faktor umur, penghasilan, dan mereka yang bekerja di tempat publik maupun swasta. Lebih dari setengah subjek tidak aktif/rendah dalam aktivitas fisik

PEMBAHASAN

Berdasarkan laporan hasil penelitian yang didapatkan dari 5 tahun terakhir, terdapat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi obesitas di kalangan pekerja/pegawai kantor, yaitu :

Aktivitas fisik

Obesitas dapat terjadi ketika semakin sedikit energi yang dikeluarkan oleh individu untuk beraktivitas. Para pekerja, terutama yang bekerja di area perkantoran, lebih banyak melakukan aktivitas dengan duduk didepan komputer. Aktivitas yang dilakukan cenderung statis dan dilakukan dengan berulang-ulang untuk waktu yang cukup lama (Rosa & Riamawati, 2019). Adanya fasilitas berupa kendaraan juga memiliki peran dalam meningkatkan risiko obesitas di kalangan pekerja kantor. Menurut penelitian sebelumnya, pekerja yang berjalan selama ≥ 15 menit atau datang ke kantor menggunakan sepeda memiliki risiko yang lebih kecil terkena obesitas dibandingkan dengan pekerja yang menggunakan kendaraan bermotor. (Rahmi et al., 2020). Pada usia dewasa, disarankan dalam melakukan aktivitas fisik dengan kurun waktu 150 menit setiap minggunya atau 30 menit setiap harinya dan dilakukan rutin selama 1 bulan. Sedangkan, jika ingin menurunkan berat badan disarankan dilakukan dengan intensitas yang lebih tinggi dan lebih sering melakukan aktivitas fisik (Rahmi et al., 2020).

Durasi Tidur

Individu yang memiliki durasi tidur singkat dapat mengakibatkan peningkatan selera makan. Hal ini kerap kali terjadi pada para pekerja kantoran sebab jam kerja yang terlalu lama (lembur). Seseorang yang durasi tidurnya kurang dari 7 jam setiap malam juga dapat

berakibat pada besarnya resistensi insulin, kelainan metabolik dan dapat menyebabkan obesitas. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, para Pegawai Negeri Sipil di Kementerian Agama Pusat, sebanyak 33 responden (60%) yang memiliki durasi tidur < 7 jam mengalami kejadian obesitas. Sedangkan, 12 (26,7%) responden lainnya yang memiliki durasi tidur < 7 jam mengalami kejadian obesitas. (Rahmi et al., 2020).

Konsumsi Pangan

Individu yang biasa mengonsumsi pangan tidak beragam akan memiliki kecenderungan berlebihnya zat gizi. Individu yang pola makannya tidak dimbangi dengan konsumsi buah dan sayur setiap harinya dapat menyebabkan obesitas (Marlina, 2019). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, para pekerja PT. Asuransi Jasa Indonesia (PERSERO) dengan konsumsi pangan tidak beragam, sebanyak 62% mengalami obesitas. Sedangkan, pekerja yang mengonsumsi pangan beragam sebanyak 30,8% mengalami obesitas. Selain itu, konsumsi pangan yang tidak beragam dapat berujung pada konsumsi energi berlebih. Salah satu contoh yang sering terjadi di area perkantoran ialah tersedianya dapur umum di kantor yang menyediakan teh dan juga kopi yang biasa dikonsumsi ketika ada jam kosong. Berdasarkan Daftar Komposisi Bahan Makanan, teh dan kopi mengandung gula yang didalamnya juga mengandung kalori sebesar 364 kal. Pada penelitian sebelumnya juga dikatakan bahwa, sumber energi terbesar yang dikonsumsi pekerja adalah protein dan lemak yang berasal dari lauk-pauk, seperti telur ayam, udang, dan jajanan lainnya yang mengandung minyak dan kalori tinggi. Jika kebiasaan tersebut tidak segera dicegah, dapat menyebabkan meningkatnya energi yang dapat berakibat obesitas pada pekerja kantor (Marlina, 2019).

Status Perkawinan

Wanita yang sudah menikah memiliki kecenderungan menjadi kurang peduli jika mengalami penambahan berat badan atau obesitas dibandingkan dengan wanita yang belum menikah. BKKBN menyatakan bahwa, sebanyak 23,52% wanita usia reproduksi dan sudah menikah mengalami obesitas. Sedangkan pada wanita yang belum menikah akan lebih menjaga berat badannya agar lebih mudah mendapat pasangan. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa, karyawan perusahaan bidang telekomunikasi Jakarta yang sudah menikah, sebanyak 93,3% mengalami obesitas. Sedangkan, karyawan yang belum menikah, sebanyak 51,9% mengalami obesitas (Sikalak, Widajanti and Aruben, 2017).

Keturunan

Pasangan yang salah satunya memiliki riwayat obesitas memiliki kemungkinan 40-50% anaknya mengalami obesitas. Sedangkan pasangan yang keduanya memiliki riwayat obesitas memiliki kemungkinan 80% anaknya mengalami obesitas. Maka dari dapat kita simpulkan bahwa obesitas merupakan faktor genetik dari orang tua yang dapat diturunkan ke anaknya. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa, karyawan perusahaan bidang telekomunikasi Jakarta sebanyak 19 orang yang memiliki riwayat obesitas, 86,4% mengalami obesitas. Sedangkan yang tidak memiliki riwayat obesitas, sebanyak 45% mengalami obesitas. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa keturunan merupakan salah satu faktor dari obesitas pada pekerja kantor (Sikalak, Widajanti and Aruben, 2017).

KESIMPULAN

Obesitas yang diderita oleh pekerja kantoran didukung oleh beberapa faktor risiko, yaitu kurangnya aktivitas fisik, kurangnya durasi tidur, konsumsi pangan yang tidak beragam, konsumsi energi yang berlebih, status perkawinan, dan keturunan. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas apabila tidak ditangani secara cepat melalui tindakan yang tepat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam menyelesaikan kajian literature review, penulis memperoleh mendapatkan banyak dukungan, baik dari dosen Penulisan Ilmiah UPNVJ yaitu Ibu Rizki Amalia, SKM, MKM dan teman-teman. Penulis juga berterima kasih kepada orang tua kami yang sudah memberikan dukungan penuh, baik secara materiil maupun moral sehingga kajian ini dapat terselesaikan secara tepat waktu. Penulis berharap kajian ini dapat menambah wawasan pembaca. Selain itu penulis juga berterima kasih kepada pihak yang terlibat dalam penyusunan kajian *systematic review* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Albawardi, N. M., Jradi, H. and Al-Hazzaa, H. M. (2016) 'Levels and Correlates of Physical Activity, Inactivity and Body Mass Index Among Saudi Women Working in Office Jobs in Riyadh City', *BMC Women's Health*, 16(1), pp. 1–12. doi: 10.1186/s12905-016-0312-8.
- Badan Pusat Statistik (2021) Penduduk 15 Tahun Ke Atas Menurut Status Pekerjaan Utama 1986 - 2021. Available at: <https://www.bps.go.id/statictable/2009/04/16/971/penduduk-15-tahun-ke-atas-menurut-status-pekerjaan-utama-1986---2021.html> (Accessed: 24 June 2021).
- Gupta, N. et al. (2016) 'What Is the Effect on Obesity Indicators from Replacing Prolonged Sedentary Time with Brief Sedentary Bouts, Standing and Different Types of Physical Activity During Working Days? A Cross-Sectional Accelerometer-Based Study Among Blue-Collar Workers', *PLOS ONE*, 11(5), pp. 1–18. doi: 10.1371/journal.pone.0154935.
- Hulsegge, G. et al. (2021) 'The Mediating Role of Lifestyle In the Relationship Between Shift Work , Obesity, and Diabetes', *International Archives of Occupational and Environmental Health*. Springer Berlin Heidelberg. doi: 10.1007/s00420-021-01662-6.
- Kemenkes RI (2019) Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Marlina, K. S. (2019). *Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Para Pekerja di PT. Asuransi Jasa Indonesia (PERSERO) Kantor Cabang Medan*. Undergraduate Thesis. Medan: Faculty of Public Health Universitas Sumatera Utara.

- Masrul, M., (2018). 'Epidemi Obesitas dan Dampaknya terhadap Status Kesehatan Masyarakat serta Sosial Ekonomi Bangsa', *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), pp.152-162.
- Nandar, R.C.M., Pradigdo, S.F. and Suyatno, S., (2019). 'Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Wanita (Studi pada Perusahaan Makanan Ringan di Semarang)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(1), pp.314-321.
- Rahmi, N. et al. (2020) 'Faktor Dominan Kejadian Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil di Kementerian Agama Pusat Tahun 2018', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), pp. 72–84.
- Rosa, S. and Riamawati, L. (2019) 'Hubungan Asupan Kalsium, Air, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pekerja Bagian Perkantoran', *Jurnal Amerta Nutrition*, 3(1), pp. 33–39. doi: 10.20473/amnt.v3.i1.2019.33-39.
- Sikalak, W., Widajanti, L. and Aruben, R. (2017) 'Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian berat badan berlebih (overweight) pada Karyawan Perusahaan di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(3), pp. 193–201.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- World Health Organization (2021) *Obesity and Overweight*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed: 24 June 2021).