

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJA *SHIFT* DI PT. PELABUHAN TANJUNG PRIOK CABANG PALEMBANG



OLEH

NAMA : SANTRI RAMADHAN

NIM : 10021381722068

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJA *SHIFT* DI PT. PELABUHAN TANJUNG PRIOK CABANG PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1) Sarjana
Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : SANTRI RAMADHAN
NIM : 10021381722068

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Oktober 2021

Santri Ramadhan, dibimbing oleh Indah Yuliana, S.Gz., M.Si

“Hubungan Antara Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Shift Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang”

XIII + 71 halaman, 12 tabel, 2 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Obesitas ialah masalah gizi yang memiliki efek buruk terhadap tubuh. Menurut WHO terdapat lebih dari 1,4 milyar orang dewasa yang mengalami *overweight* dan lebih dari 500 juta orang dewasa mengalami obesitas. Obesitas bisa disebabkan oleh berbagai macam hal seperti diantaranya asupan energi dan zat gizi yang inadkuat, kurangnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*), kurangnya durasi tidur dan jam kerja yang tidak teratur. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dan durasi tidur pada pekerja *shift* di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan total responden sebesar 50 orang pekerja. Analisis penelitian ini terdiri dari analisis univariat, bivariat dengan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para pekerja di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang mengalami obesitas sebesar 78%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel asupan energi ($p\text{-value}=0,036$), asupan zat gizi makro ($p\text{-value}=0,003$), aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,008$), durasi tidur ($p\text{-value}=0,041$) memiliki hubungan terhadap variabel obesitas dan pada variabel shift kerja ($p\text{-value}=0,468$) tidak memiliki hubungan dengan variabel obesitas. Disarankan bagi para pekerja untuk meningkatkan pengetahuan terutama tentang obesitas dan lebih memperhatikan mengenai asupan yang dimakan, cukupnya jam tidur minimal 7 jam sehari, aktivitas fisik yang rutin minimal 30 menit setiap hari. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dan durasi tidur pada pekerja shift di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang

Kata Kunci : Obesitas, asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik, durasi tidur dan shift kerja.

Kepustakaan : 44 (2010-2020)

NUTRITION

PUBLIC HEALTH FACULTY

SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, October 2021

Santri Ramadhan, Supervised by Indah Yuliana, S.Gz., M.Si

**“Relationship Between Energi and Macro Nutrient Intake, Physical Activity
And Duration of Sleep With Obesity In Shift Workers In PT. Pelabuhan
Tanjung Priok Palembang Branch”**

XIII + 71 pages, 12 tables, 2 figures, 7 attachments

ABSTRACT

Obesity is a nutritional problem that has a negative effect on the body. According to WHO, there are more than 1,4 billion adults who are overweight and more than 500 million adults are obese. Obesity can be caused by various things such as inadequate intake of energi and makro nutrients, lack of physical activity, lack of sleep duration and irregular working hour. Therefore, this study aims to determine the relationship between energi and macro nutrient intake, physical activity, and sleep duration in shift workers at PT. Pelabuhan Tanjung Priok Palembang Branch. This study used a cross sectional. The sampling technique is purposive sampling with a total of 50 workers as respondents. The analysis of this study consisted of univariat, bivariat analysis with chi square statistical tes. The result of this study indicate that the workers at PT. Pelabuhan Tanjung Priok Palembang Branch is obese by 78%. The results of data analysis showed that the variables of energy intake (p-value=0,036), macronutrients intake (p-value=0,003), physical activity (p-value=0,008), sleep duration (p-value=0,041) has a relationship with the obesity variabel and the work shift (p-value=0,468) has no relationship with the obesity variabel. Therefore, for workers to increase knowledge, especially about obesity and pay more attention to what they eat, sufficient sleep duration at least 7 hours a day, regular physical activity at least 30 minutes every day. From the result of the study, it was found that there was a significant relationship between energi intake and macronutrients, physical activity and sleep duration in shift workers at PT. Pelabuhan Tanjung Priok Palembang Branch.

Keyword(s) : Obesity, energi intake and macro nutrient, physical activity, sleep duration, work shift.

Literature : 44 (2010-2020)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJADI PT. PELABUHAN TANJUNG PRIOK CABANG PALEMBANG” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 16 Desember 2021.

Indralaya, 16 Desember 2021

Tim Penguji Skripsi :

Ketua Penguji :

Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199206152019032026

()

Penguji :

Amrina Rosyada, S.KM., M.PH
NIP. 199304072016010201

()

Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP. 198804102019032018

()

Yuliarti, S.KM., M.GIZI
NIP. 198807102019032018


()

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Mishaniarti S.KM., M.KM.
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya


Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI
MAKRO, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJA SHIFT DI
PT.PELABUHAN TANJUNG PRIOK CABANG PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Oleh :
SANTRI RAMADHAN
10021381722068

Indralaya, 20 Desember 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti S.KM., M.KM.
NIP.197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Indah Yuliana'.

Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP. 198804102019032018

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila dikemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 23 Oktober 2020

Yang bersangkutan



Santri Ramadhan

NIM. 10021381722069

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Santri Ramadhan
NIM : 10021381722068
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 21 Desember 1999
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Nama Ayah : Elen Sobri
Nama Ibu : Sumiyati, AB
Email : Santrir572@gmail.com
Alamat : Palembang, Sumatera Selatan

Riwayat Pendidikan

1. TK Ananda Tahun 2004 - 2005
2. SD Negeri 2 Talang Kelapa Tahun 2006 - 2011
3. SMP Negeri 41 Palembang Tahun 2011 - 2014
4. SMA Negeri 14 Palembang Tahun 2014 - 2017

Pengalaman Organisasi

2017- 2018 : Anggota LDF BKM Adz-Dzikra FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat seminar hasil skripsi. Adapun tujuan dari disusunnya karya tulis ini adalah untuk memberikan gambaran terkait penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada pekerja di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak semata didasarkan atas keberhasilan penulis pribadi, namun didukung oleh banyak pihak baik secara material maupun moril. Oleh karena itu penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Ibu Fatmalina Febry S.KM., M.Si., selaku Ketua Jurusan Prodi Gizi S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si selaku pembimbing skripsi.
4. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIF., selaku Penguji I pada seminar skripsi.
5. Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH., selaku Penguji II pada seminar skripsi
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat atas ilmu dan pengetahuan yang diberikan kepadapenulis.
7. Terimakasih kepada Bapak General Manager PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian disana.
8. Terimakasih banyak kepada kedua orang tua penulis, Bapak Elen Sobri dan Ibu Sumiyati, AB yang telah memberikan banyak masukan, semangat, motivasi dan doanya kepada penulis.
9. Terimakasih juga untuk abang, ayuk dan kakak ipar ku yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis.
10. Terimakasih juga kepada responden yang bersedia untuk diwawancarai dan direpotkan selama penelitian ini.

11. Terimakasih juga kepada teman-teman yang berada di lingkungan rumah maupun tempat kuliah yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Terkhusus terimakasih kepada diri penulis sendiri yang sudah mampu melewati masa perkuliahan dengan baik serta menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan penuh perjuangan dan banyak pengorbanan.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran guna memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.

Palembang, November 2021

Santri Ramadhan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4.1 Bagi Fakultas.....	4
1.4.2 Bagi Pekerja.....	4
1.4.3 Bagi Perusahaan.....	4
1.4.4 Bagi Peneliti Lain.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Obesitas.....	6
2.1.1 Pengertian Obesitas.....	6
2.1.2 Jenis-Jenis Obesitas.....	6
2.1.3 Pengukuran Obesitas.....	7
2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Obesitas.....	8
2.1.5 Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Obesitas.....	9
2.2 <i>Shift</i> Kerja.....	9
2.2.1 Definisi <i>Shift</i> Kerja.....	9

2.2.2	Efak <i>Shift</i> Kerja	10
2.2.3	Hubungan Antara Kerja <i>Shift</i> Dengan Obesitas	11
2.3	Aktivitas Fisik	12
2.3.1	Definisi Aktivitas Fisik	12
2.3.2	Manfaat Aktivitas Fisik	12
2.3.3	Cara Menghitung Tingkat Aktivitas Fisik	13
2.3.4	Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Obesitas	14
2.4	Durasi Tidur	14
2.4.1	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Durasi Tidur	16
2.5	Penelitian yang Relevan	17
2.6	Kerangka Teori	19
2.7	Kerangka Konsep	19
2.8	Definisi Operasional	20
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Jenis Penelitian	26
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.2.1	Populasi	26
3.2.2	Sampel	26
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	28
3.3.1	Jenis Data	28
3.3.2	Cara dan Alat Pengumpulan Data	28
3.4	Pengolahan Data	30
3.5	Pengolahan Data	33
3.6	Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN		38
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
4.2	Hasil Analisis Univariat	39
4.2.1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden	39
4.2.2	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden	39
4.2.3	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti	40
4.3.1	Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	43

4.3.2	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	44
4.3.3	Hubungan Asupan protein dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	45
4.3.4	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi pada Pekerja Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	46
4.3.5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	47
4.3.6	Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	48
4.3.7	Hubungan Shift Kerja dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja Di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	49
5.1	Keterbatasan Penelitian	51
5.2	Pembahasan	51
5.2.1	Gambaran Karakteristik dan Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	51
5.2.2	Hubungan Antara Asupan Energi Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	52
5.2.3	Hubungan Antara Asupan Karbohidrat Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	53
5.2.4	Hubungan Antara Asupan Protein Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	54
5.2.5	Hubungan Antara Asupan Lemak Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	55
5.2.6	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	56
5.2.7	Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	58
5.2.8	Hubungan Antara Shift Kerja Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	59
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	61
6.1	KESIMPULAN	61
6.2	SARAN	61
DAFTAR PUSTAKA		63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia	7
Tabel 2. Durasi Kebutuhan Tidur Normal Berdasarkan Golongan Usia	15
Tabel 3. Definisi Operasional	20
Tabel 4. Kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	39
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Status Obesitas	40
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Aktivitas Fisik	40
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Asupan Energi	41
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Asupan Karbohidrat	41
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Asupan Protein	41
Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Asupan Lemak	42
Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Durasi Tidur	42
Tabel 4.10 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Shift Kerja	43
Tabel 4.11 Hubungan Antara Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	43
Tabel 4.12 Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	44
Tabel 4.13 Hubungan Antara Asupan Protein dengan Status Gizi Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	45
Tabel 4.15 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	47
Tabel 4.16 Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	48
Tabel 4.17 Hubungan Antara Shift Kerja dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Modifikasi dari kerangka teori (Purwati, 2005; Aji Nur Salim, 2018)	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Lembar Bimbingan/Konsultasi Skripsi

Lampiran 2. Surat Pernyataan

Lampiran 3. Informend Consent (Pernyataan Persetujuan)

Lampiran 4.Kuesioner Penelitian

Lampiran 5.Surat Izin Penelitian

Lampiran 6. Hasil Output SPSS

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas atau kegemukan yaitu keadaan dimana terjadi penumpukan jumlah jaringan lemak di dalam tubuh sehingga berat badan seseorang jauh dibatas normal (Sandjaja & Sudikno, 2014). Obesitas ditemukan pada orang dewasa, remaja dan anak-anak. Terdapat lebih dari 1,4 milyar orang dewasa yang mengalami *overweight* dan lebih dari 500 juta orang dewasa mengalami obesitas (WHO 2008). Obesitas berkaitan dengan kejadian PTM dan menyebabkan kematian pada 2,8 juta manusia setiap tahunnya (WHO, 2013). Prevalensi orang yang mengalami berat badan lebih sebesar 13,6% sedangkan prevalensi untuk orang dewasa yang berumur lebih dari 18 tahun yang mengalami obesitas di Indonesia sebesar 21,8% dan prevalensi obesitas pada orang dewasa tertinggi berada di wilayah Sulawesi Utara sebesar 30,2% dan untuk wilayah Sumatera Selatan sendiri sebesar 17%(Kemkes RI, 2018).

Menurut Mustamin dalam (Djohan Havilian, 2018), Salah satu penyebab dari obesitas ialah karena adanya peningkatan asupan energi dan kurangnya pengeluaran energi yang diasup tadi. Energi yang dikonsumsi dalam tubuh tidak bisa digunakan secara efektif sehingga tertimbun. Tubuh akan menyimpan kelebihan kalori dalam bentuk lemak, namun kelebihan kalori yang terjadi secara terus menerus akan menyebabkan meningkatnya produksi lemak sehingga menyebabkan tubuh menjadi obesitas. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Djohan Havilian, 2018) bahwa obesitas ini berkaitan dengan asupan makan yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang (*sedentary lifestyle*).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama dari terjadinya obesitas. Seseorang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik, seperti melakukan olahraga dan kegiatan yang membutuhkan banyak gerakan harus diwaspadai akan mengalami obesitas. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Vera (2012: 290) yang dikutip oleh (Rahmat, I. C.; Raharjo, S.; Kinanti, 2018) bahwa dalam aktivitas fisik yang lama sangat membantu seseorang untuk mencegah terjadinya kenaikan berat badan yang berlebih / obesitas.

Selain dari asupan energi yang diterima dan aktivitas fisik, pekerjaan juga bisa menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Menurut (Noer & Laksmi, 2014) pada pekerja *shift* khususnya *shift* malam mereka mengalami peningkatan kemungkinan untuk mengalami obesitas dikarenakan oleh terganggunya irama sirkadian dalam tubuh mereka karena adanya perubahan jadwal tidur, jam makan dan aktivitas lainnya. Setiap perusahaan pasti mempunyai tujuan untuk mendapatkan keuntungan atau *profit* sebesar-besarnya. Dalam hal ini banyak perusahaan yang mempunyai jam operasional selama 24 jam dan menetapkan sistem *shift* pada beberapa divisi.

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seseorang. Tidur adalah suatu bentuk istirahat bagi tubuh untuk melepaskan dari kelelahan fisik dan jasmani yang bertujuan untuk menghilangkan kelelahan dan mendapatkan semangat baru untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Prio, 2015). Kejadian obesitas tak lepas dari beberapa faktor dan salah satu faktornya adalah kurangnya kecukupan tidur/istirahat. Menurut (Prio, 2015), kurang tidur bisa mengakibatkan kenaikan berat badan dan obesitas, dimana penyebabnya ialah peningkatan hormone *Ghrelin* dan hormone *Leptin* di dalam tubuh yang mengakibatkan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan. Jam tidur yang kurang dihubungkan dengan kelelahan yang mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik, sehingga kalori yang terbuang berkurang. Tidur larut malam juga dijelaskan bahwa dapat menimbulkan seseorang lebih banyak makan hal ini senada sama penelitian yang dilakukan oleh Morselli dkk, pada orang kurang tidur, terdapat peningkatan asupan energi hingga lebih dari 250 kkal.

Pada sampel penelitian di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang ini memiliki pembagian kerja *shift* dengan jam kerja sebesar 8 jam/hari. *Shift* ini dibagi menjadi 3 yaitu pagi (08.00-16.00), sore (16.00-24.00), dan malam (24.00-08.00). Makanan yang mereka dapat berasal dari katering yang disediakan oleh perusahaan dengan tujuan agar para pekerja tidak membeli makanan dari luar yang mana dapat menyebabkan berkurangnya waktu istirahat mereka. Para pekerja *shift* kebanyakan menghabiskan waktunya di tempat kerja sehingga mereka kurang memerhatikan asupan yang mereka makan dan juga durasi tidur. Sehingga hal inilah yang menyebabkan para pekerja lebih beresiko mengalami obesitas. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memberikan informasi kepada para pekerja dan masyarakat mengenai bahaya dari obesitas. Hal inilah yang menyebabkan untuk melakukan penelitian di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang

1.2 Rumusan Masalah

Obesitas adalah salah satu masalah gizi yang memiliki efek buruk terhadap tubuh. Adapun efek buruk itu bisa menyebabkan Penyakit Jantung Koroner (PJK), arterosklerosis, hipertensi bahkan bisa menyebabkan kematian. Obesitas ditemukan pada orang dewasa, remaja dan anak-anak. Terdapat lebih dari 1,4 milyar orang dewasa yang mengalami *overweight* dan lebih dari 500 juta orang dewasa mengalami obesitas. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama dari terjadinya obesitas. Seseorang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik, seperti melakukan olahraga dan kegiatan yang membutuhkan banyak gerakan harus diwaspadai akan mengalami obesitas. Selain dari asupan energi yang diterima dan aktivitas fisik, pekerjaan juga bisa menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Misalnya, pada pekerja *shift* khususnya *shift* malam mereka mengalami peningkatan kemungkinan untuk mengalami obesitas dikarenakan oleh terganggunya irama sirkadian dalam tubuh mereka karena adanya perubahan jadwal tidur, jam makan dan aktivitas lainnya. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Bagaimana hubungan antara asupan energi & zat gizi makro, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada pekerja di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang?”**

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan durasi tidur pada pekerja *shift* terhadap kejadian obesitas di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi status gizi, asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dan durasi tidur para pekerja pada PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas pada pekerja *shift* di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas pada pekerja di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang.

4. Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan terhadap obesitas pada pekerja *shift* di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang.
5. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pekerja *shift* di PT. Pelabuhan Tanjung Priok Cabang Palembang.

1.4.1 Bagi Fakultas

Diharapkan agar bisa menjadi sumber informasi untuk menambah pengetahuan baik untuk mahasiswa maupun dosen.

1.4.2 Bagi Pekerja

Agar bisa dijadikan bahan evaluasi untuk diri sendiri agar lebih memperhatikan pemilihan makan dan istirahat yang cukup untuk menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat.

1.4.3 Bagi Perusahaan

Diharapkan agar bisa dijadikan sumber pengetahuan untuk memenuhi kebutuhan gizi dari para pekerja.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Data hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, M. T. (2017). Hubungan Antara Shift Kerja dengan Imt , Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Labora Medika*, 1(2), 1–5.
<http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JLabMed>
- Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(5), 288-298.
- Brum, M. C. B., Dantas Filho, F. F., Schnorr, C. C., Bertolotti, O. A., Bottega, G. B., & Da Costa Rodrigues, T. (2020). Night shift work, short sleep and obesity. *Diabetology and Metabolic Syndrome*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13098-020-0524-9>
- Chandra, A., Biersmith, M., & Tolouian, R. (2014). Obesity and kidney protection. *Journal of nephropathology*, 3(3), 91.
<https://doi.org/10.12860/Jnp.2014.18>
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga The Association between Sleep Duration with Overweight and Obesity Among Education Staff in Campus C of Universitas Airlang. 126, 89–93.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-9>
- Danari, A. L., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sd di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Djohan, W. H. (2018). Hubungan Antara Perilaku Sedentari Dan Asupan Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Di Universitas Lampung. *Skripsi*, 1–76.
- Erwinanto, D. (2017). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TAHUN AJARAN 2016/2017 DI SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES KABUPATEN KULON PROGO DIY. *Skripsi*, 4, 9–15.
- Fahad, M. (2013). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN METABOLIC SYNDROME ANGGOTA KLUB SENAM JANTUNG SEHAT KAMPUS II UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SYARIF HIDAYATULLAH TAHUN 2013.

- Fred A, R., Olga L., P., & Yamin, S. (2017). HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, TINGKAT PENDAPATAN TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA GURU SMA DAN SMK DI KECAMATAN TOMOHON TENGAH KOTA TOMOHON. *HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, TINGKAT PENDAPATAN TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA GURU SMA DAN SMK DI KECAMATAN TOMOHON TENGAH KOTA TOMOHON*, 9(1), 28–36.
- Fridawanti, A. P. (2016). HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN, DAN LEMAK TERHADAP OBESITAS SENTRAL PADA ORANG DEWASA DI DESA KEPUHARJO, KECAMATAN CANGKRINGAN, YOGYAKARTA. *FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS SANATA DHARMA*, June, 1–45.
- Harna, H., Kusharto, C. M., & Roosita, K. (2017). Intervensi Susu Tinggi Protein Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Kelompok Usia Dewasa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 354-361.
- Hulsegge, G., Proper, K. I., Loef, B., Paagman, H., Anema, J. R., & van Mechelen, W. (2021). The mediating role of lifestyle in the relationship between shift work, obesity and diabetes. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94(6), 1287–1295. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01662-6>
- Iqbal, D. M. (2017). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA. *Skripsi*.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Ko, S. B. (2013). *L ifestyle Night Shift Work , Sleep Quality , and Obesity*. 3(2), 110–116.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Kurniawati, Y., Fakhriadi, R., & Yulidasari, F. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(3).

- Lisnawati, L., Ansar, A., & Abdurrahman, L. T. (2017). Asupan Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Katolik Santo Andreas Palu. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 88. <https://doi.org/10.31934/promotif.v6i2.13>
- Maudyna Saskia Hartono Putri. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih (Overweight) Pada Pekerja Pt. Pjb Unit Pembangkitan Paiton. *Skripsi*.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1-5.
- Mokolensang, O. G., & Manampiring, A. E. (2016). Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*, 4(1).
- Mustari, M. (2020). *PENGARUH POLA KERJA SHIFT DAN NON-SHIFT TERHADAP RISIKO TERJADINYA OBESITAS DAN OVERWEIGHT DI PT. EASTERN PEARL FLOUR MILLS MAKASSAR*. November.
- Nadimin, Ayumar, & Fajarwati. (2015). Obesitas Pada Orang Dewasa Anggota Keluarga Miskin Di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 11(3), 147–153.
- Noer, E. R., & Laksmi, K. (2014). *JNH, Vol. 2, No.1, Maret 2014*. 2(1).
- Novela, V. (2019). Hubungan konsumsi zat gizi mikro dan pola makan dengan kejadian obesitas. *HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MIKRO DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS*, 4(3), 190–198.
- Prio, P. (2015). Durasi Tidur Singkat dan Obesitas. *J Majority*, 4(6), 5–9.
- Puryanti, N. M., Malkan, I., Ilmi, B., Maryusman, T., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., Veteran, N., & Metabolik, S. (2021). *Hubungan asupan zat gizi makro dan imt dengan sindrom metabolik pada pegawai perusahaan tambang*. 3(1), 193–200.
- Rahmat, I. C.; Raharjo, S.; Kinanti, R. S. (2018). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita di kota malang. *Jurnal Sport Science*, 7, 26–32.
- Ramadhaniah, R., Julia, M., & Huriyati, E. (2014). Durasi tidur, asupan energi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(2), 85. <https://doi.org/10.22146/ijcn.19011>
- Rusmini, N. I. P., Keperawatan, A., & Husada, A. D. I. (2016). *Durasi tidur dan obesitas pada dewasa awal usia 26 – 35 tahun di wilayah sidotopo wetan surabaya*. 2(1), 81–84.

- Safitri, D. E., & Sudiarti, T. (2015). Perbedaan Durasi Tidur Malam Pada Orang Dewasa Obesitas Dan Non- Obesitas. *Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan*, 38(2), 121–132.
- Salim, A. N. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawati sekretariat daerah Kabupaten Wonosobo. *Skripsi*, 1–132.
- Sandjaja, & Sudikno. (2014). Prevalensi Gizi Lebih Dan Obesitas Penduduk Dewasa Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 28(2), 1–7. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v28i2.21>
- Savitri, A. (2017). No Title. *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA WANITA USIA 15-44 TAHUN DI POSBINDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN TAHUN 2017*.
- Septiana, P. (2017). Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-8 Tahun. *Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga*, 1–69.
- SUDIKNO, SYARIEF, H., DWIRIANI, C. M., & HADI, R. (2015). Faktor risiko obesitas sentral pada orang dewasa « Sudikno; dkk). *FAKTOR RISIKO OBESITAS SENTRAL PADA ORANG DEWASA UMUR 25-65 TAHUN DI INDONESIA (ANALISIS DATA RISET KESEHATAN DASAR 2013) (RISK FACTORS CENTRAL OBESITY IN 25-65 YEAR-OLD INDONESIAN ADULTS [ANALYSIS DATA OF BASIC HEALTH RESEARCH 2013])*, 38(2), 111–120.
- Syam, Y. (2017). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI MANGKURA I MAKASSAR. *Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin*, 1–42.
- Tchernof, A., & Després, J. P. (2013). Pathophysiology of human visceral obesity: An update. *Physiological Reviews*, 93(1), 359–404. <https://doi.org/10.1152/physrev.00033.2011>
- Wiardani, N. K., & Kusumajaya, A. A. N. (2018). Pola Konsumsi Dan Status Obesitas Pada Pemandu Wisata Di Kabupaten Badung, Propinsi Bali. *Jurnal Nutrisia*, 20(1), 12–18. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i1.89>
- Widiantini, W., Tafal, Z., Data, P., Jenderal, S., Kesehatan, K., Indonesia, R., Kesehatan, P., Fakultas, P., Masyarakat, K., & Indonesia, U. (2013). *Aktivitas Fisik , Stres , dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil Physical Activity , Stress and Obesity among Civil Servant. 4*.
- Yosmar, R., Almasdy, D., & Rahma, F. (2018). *Jurnal Sains Farmasi Dan Klinis. Survei*

Risiko Penyakit Diabetes Melitus Terhadap Kesehatan Masyarakat Kota Padang,
5(Agustus 2018), 134–141.

World Health Organization. 2017. Health Topics: Obesity. Tersedia: [Online]
<https://www.who.int/topics/obesity/en/>. (Diakses pada tanggal 22Juli
2020).