

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan masalah utama kesehatan di Indonesia. Pada era globalisasi, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Angka prevalensi malnutrisi berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada orang dewasa (usia >18 tahun) menurut Provinsi di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 bahwa sekitar 9,3 % mengalami status gizi kurus, serta 13,6 % mengalami status gizi kelebihan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah gizi ini sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor yang mempengaruhi perubahan pola kebiasaan hidup salah satunya antara lain peningkatan perekonomian dan gaya hidup masyarakat saat ini. Hal ini berdampak pada perubahan pola penyakit mulai dari pola penyakit menular menjadi penyakit tidak menular, salah satu contohnya ialah obesitas. Hal tersebut juga dapat dipicu karena asupan gizi yang semakin banyak dari makanan olahan, atau diet dengan tinggi kalori (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Selain itu, tingkat pengetahuan juga berpengaruh terhadap masalah kesehatan (Rini *et al.*, 2023).

Tingkat pengetahuan juga menjadi hal yang sangat penting karena dapat menjadikan seseorang menelaah informasi mengenai gizi seperti pola konsumsi, jenis makanan sehat, frekuensi dan juga porsi makanan yang sebaiknya dikonsumsi. Pemilihan makanan yang sehat sangat penting untuk menjamin kesehatan dan kebugaran seseorang. Masyarakat masih banyak yang kurang memahami bahwa hidup sehat juga sangat dipengaruhi oleh makanan sehari-hari yang mereka konsumsi. Makanan yang dikonsumsi tersebut juga dapat mempengaruhi produktivitas seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Rasidi, 2022).

Permasalahan gizi yang berlebih atau kurang dapat mempengaruhi produktivitas seorang pekerja mulai dari malas beraktivitas, kehilangan

fokus, dan stres (Wulandari *et al.*, 2019). Asupan zat gizi yang baik dibutuhkan oleh seorang pekerja agar dapat menghasilkan produktivitas kerja yang tinggi. Produktivitas kerja yang tinggi di suatu instansi dapat menguntungkan baik untuk kesejahteraan karyawannya maupun untuk menguntungkan dari segi instansi. Sedangkan produktivitas kerja yang rendah dapat menurunkan hasil kinerja sehingga tidak efektif. Berdasarkan penelitian Shafitra *et al* (2020) terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan produktivitas kerja. Asupan karbohidrat, protein, dan serat yang baik diketahui dapat menjadikan produktivitas kerja seseorang lebih baik. Produktivitas kerja juga mencerminkan etos kerja seorang karyawan yang dapat tercermin lewat sikap mental yang baik. Produktivitas kerja yang baik ini sangat dibutuhkan di semua instansi tidak terkecuali di sebuah Universitas, yang mana terdapat sumber daya manusia yang bekerja yaitu dosen dan karyawan.

Universitas Ahmad Dahlan (UAD) merupakan salah satu kampus besar yang berada di Yogyakarta. Seorang dosen dan karyawan sangat penting untuk memperhatikan produktivitasnya setiap hari. Disisi lain, beban kerja yang tinggi dapat menjadikan seseorang mengalami gangguan kesehatan, seperti salah satunya disebabkan karena sering melewatkan waktu makan atau istirahatnya. Berdasarkan penelitian Masjid, (2020) bahwa kebiasaan sarapan mempengaruhi produktivitas kerja karyawan dan pekerja yang tidak sarapan pagi memiliki produktivitas yang rendah. Produktivitas yang baik tentu ditunjang dengan pola konsumsi atau asupan makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan.

Pola makan yang seimbang dapat dilihat dari keteraturan jadwal makan seseorang dan juga kualitas makanan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan yang tinggi lemak dan tinggi gula dapat memicu timbulnya masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, hipertensi dan sebagainya. Seseorang mengkonsumsi makanan tersebut biasanya disebabkan oleh beban kerja yang berat atau mengalami stres (Hamzah *et al.*, 2021). Oleh karena itu, status kesehatan karyawan menjadi hal yang

penting untuk diperhatikan terutama berkaitan dengan pola makannya. Pola makan yang tidak sehat ketika beban kerja meningkat, serta aktivitas fisik yang kurang menjadi penyumbang peningkatan berat badan dan timbulnya penyakit pada karyawan (Ayuningtyas *et al.*, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan, Universitas Ahmad Dahlan rutin setiap tahun sekali mengadakan kegiatan cek kesehatan guna mendukung kesehatan karyawan agar dapat lebih produktif dalam bekerja. Di sisi lain, tidak semua dosen dan karyawan bersedia mengikuti kegiatan tersebut. Padahal hasil cek kesehatan tersebut dapat digunakan untuk mencegah terjadinya timbulnya penyakit. Lebih lanjut, diharapkan dari hasil tersebut dapat mengubah pola makan dan juga gaya hidup dari karyawan agar lebih sehat. Selama ini belum ada yang meneliti terkait gambaran status kesehatan dan pola makan pada dosen dan karyawan dari hasil cek kesehatan. Berdasarkan latar belakang dan temuan diatas, maka penulis tertarik ingin melakukan penelitian terkait bagaimana “Gambaran Status Kesehatan Dan Pola Makan Pada Dosen Dan Karyawan Universitas Ahmad Dahlan”.

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran status kesehatan dan pola makan pada dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil tersebut dapat dijadikan rekomendasi kepada institusi terkait menu makanan yang sehat bagi karyawan sehingga produktivitas kerja meningkat.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran status kesehatan dosen dan karyawan dari hasil cek kesehatan tahun 2022?
2. Bagaimana respon dosen dan karyawan terhadap hasil cek kesehatan?
3. Bagaimana pola konsumsi makanan pada dosen dan karyawan selama di kantor?
4. Bagaimana pengaruh lingkungan terhadap pola konsumsi makanan pada dosen dan karyawan ?

5. Bagaimana harapan dosen dan karyawan terhadap makanan yang disediakan kampus atau kantor?

1.3. Batasan Masalah

1. Penelitian berfokus melihat gambaran status kesehatan dan pola makan pada dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan.
2. Hasil cek kesehatan dilihat berdasarkan cek kesehatan saat Milad tahun 2022.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan umum penelitian ini yaitu ingin mengetahui gambaran status kesehatan dan pola makan pada dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan.

1.4.2. Tujuan Khusus

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui gambaran status kesehatan dosen dan karyawan dari hasil cek kesehatan tahun 2022.
2. Mengetahui respon dosen dan karyawan terhadap hasil cek kesehatan.
3. Mengetahui gambaran makanan yang sering dikonsumsi dosen dan karyawan selama di kantor atau di rumah.
4. Mengetahui faktor lingkungan yang mempengaruhi pola konsumsi dosen dan karyawan.
5. Mengetahui harapan dosen dan karyawan terhadap makanan yang disediakan / dikonsumsi di kantor.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini memberikan manfaat teoritis sebagai berikut :

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penulis selanjutnya yang ingin meneliti terkait hubungan status kesehatan dengan pola makan pada dosen dan karyawan.

2. Penelitian ini dapat menjadi rekomendasi terhadap penyediaan makanan untuk karyawan disebuah institusi.
3. Penelitian ini dapat diterapkan pada mata kuliah gizi dasar dan pengolahan pangan dasar.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis pada penelitian ini yaitu dapat digunakan oleh universitas atau program studi sebagai rekomendasi menu dalam penyediaan makanan untuk karyawannya.

1.6. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No	Judul dan Peneliti	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Hubungan status gizi, pola makan dan aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT Gatra (Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, A., & Ery, M. 2020)	Adanya hubungan antara status gizi karyawan dengan produktivitas kerja di PT Gatra. Terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan produktivitas kerja. Terdapat hubungan antara jenis makanan dengan produktivitas kerja. Serta didapatkan tidak terdapatnya hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja.	Persamaan penelitian sebelumnya ialah pada sampel penelitian yaitu karyawan atau pekerja. Perbedaan penelitian sebelumnya ialah pada teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, penelitian yang sekarang menggunakan metode <i>purposive sampling</i> , serta pada waktu dan tempat penelitian.
2.	Hubungan pola makan, kualitas tidur, dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja tambang (operator) di PT. Pamapersada Nusantara (Rasidi, E. N. 2022)	1.Terdapat hubungan antara pola makan, kualitas tidur, dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja tambang (operator) di PT. Pamapersada Nusantara Sumatera Selatan. 2.Faktor determinan yang paling berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja tambang	Persamaan penelitian sebelumnya ialah pada variabel bebas yaitu pola makan dan sampel penelitian kepada pekerja. Perbedaan penelitian sebelumnya pada metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional, serta menggunakan analisis

No	Judul dan Peneliti	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
		(operator) di PT. Pamapersada Nusantara <i>site</i> MTBU Sumatera Selatan adalah variabel status gizi.	bivariat dan penelitian sekarang menggunakan metode yaitu <i>mix methods</i> dengan analisis deskriptif dan analisis univariat.
3.	Analisis Pengaruh Stres Kerja, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Iklim Kerja terhadap Asupan Energi Karyawan Kantor (Fitrianingrum, D., Wardhani, S. A., Mushthafiyah, N., Mulyawati, S. D., Larasati, W., Nurshavira, A. A., ... & Mardiana, M. 2021)	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja, iklim kerja, stress kerja, dan tingkat aktivitas kerja dengan tingkat kecukupan energi karyawan.	Persamaan penelitian sebelumnya terletak pada populasi penelitian yang dilakukan kepada karyawan dan teknik pengumpulan data yaitu menggunakan wawancara. Perbedaan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel penelitian serta tempat dan waktu penelitian.
4.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Konsumsi Pangan Dengan Status Gizi Pada Pekerja (Studi di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru) (Rini, A. R., Syainah, E., Yanti, R., & Nurhamidi, N. 2023)	Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pekerja, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja dan terdapat hubungan antara pola konsumsi pangan dengan status gizi pada pekerja di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru.	Persamaan penelitian terletak pada metode analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan pengambilan data primer menggunakan wawancara. Perbedaan penelitian ini yaitu pada tempat dan waktu penelitian.
5.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang,	Tingkat pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian	Persamaan penelitian sebelumnya adalah pada sampel penelitian yaitu kepada pekerja atau

No	Judul dan Peneliti	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
	Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung (Yudhistira, S., & Hekmah, N. 2024)	obesitas pada karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung	karyawan, dan pengambilan data kualitatif menggunakan wawancara. Perbedaan penelitian sebelumnya ialah pada teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik total sampling, sedangkan penelitian sekarang menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Dan pengambilan data menggunakan kuesioner, serta tempat dan waktu penelitian.
6	Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., ... & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan.	Bahwa ada Pengaruh Lingkungan Kerja, Beban Kerja, dan Psikologi Kerja terhadap Status Gizi pada Tenaga Kesehatan.	Persamaan penelitian sebelumnya yaitu pada metode penelitian menggunakan metode kualitatif dan sampel penelitiannya pada pekerja. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya yaitu pada tempat dan waktu penelitian.