

Prevalensi Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Resiko Kelebihan Berat Badan Pada Sektor Perkantoran

*¹Miftahul Nur ¹Amaliyah, ¹Myranti Puspitaningsya Junaedi, ¹Listya Triandari, ¹Dini Afriani
Khasanah, ¹Risma Aisha Putri

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Pertanian Sains dan Teknologi, Universitas Panca Bhakti

Email : miftahul.na@upb.ac.id

ABSTRAK

Pekerja sektor perkantoran melibatkan interaksi manusia-mesin tidak dapat dihindari, komputer digunakan sebagai media dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Bekerja di depan komputer secara garis besar akan menurunkan aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan menyebabkan peningkatan pengeluaran energi. *Overweight* dan obesitas memiliki keterkaitan dengan berbagai penyakit kronis termasuk penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, dan berbagai masalah muskuloskeletal. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif. Kriteria responden yang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini adalah responden dengan rentang usia produktif dan bekerja pada sektor perkantoran. Data diperoleh dari kuesioner *google form* untuk mencatat data demografi maupun karakteristik pekerja dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden. Hasil penelitian menunjukkan 50% responden masuk dalam kategori individu dengan aktivitas fisik rendah dan indeks massa tubuh sebanyak 33% mengalami kelebihan berat badan pada pekerja sektor perkantoran.

Kata kunci: aktivitas fisik, kelebihan berat badan, pekerja sektor perkantoran

ABSTRACT

Workers in the office sector involving human-machine interaction cannot be avoided, computers are used as a medium in supporting daily activities. Working in front of a computer will largely reduce a person's physical activity. physical activity is any body movement that involves skeletal muscles and causes an increase in energy expenditure. Overweight and obesity are associated with various chronic diseases including heart disease, diabetes mellitus, cancer, and various musculoskeletal problems. This study is a descriptive observational study. The criteria for respondents who can participate in this study are respondents with productive age range and work in the office sector. Data was obtained from google form questionnaire to record demographic data and characteristics of workers and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to determine the level of physical activity of respondents. Results showed that 50% of respondents fell into the category of individuals with low physical activity and body mass index as much as 33% were overweight in office workers.

Keywords: physical activity, overweight, office worker

PENDAHULUAN

Saat ini penduduk Indonesia berjumlah 265 juta dimana lebih dari 133 juta diantaranya merupakan angkatan kerja. Angkatan kerja adalah penduduk usia produktif yang berusia 15-64 tahun yang siap untuk bekerja (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Maka dari itu, upaya peningkatan

kesehatan dengan sasaran usia kerja untuk menciptakan SDM yang berkualitas menjadi perhatian penting. Berdasarkan hasil sebaran data kegemukan di Indonesia menunjukkan bahwa kegemukan lebih banyak ditemukan di daerah perkotaan daripada di daerah pedesaan. Selain itu, kondisi ini juga lebih dominan terjadi pada kelompok yang memiliki pendidikan tinggi dan bekerja sebagai PNS/Pegawai/TNI/Polri (Ratri et al., 2021). Hal ini dapat dikaitkan dengan rendahnya aktivitas fisik selama durasi kerja per hari. Pada pekerja sektor perkantoran interaksi manusia-mesin tidak dapat dihindari, aktivitas sehari-hari dalam bekerja menggunakan komputer sebagai media dalam menunjang pekerjaan. Secara garis besar hal ini akan mengakibatkan aktivitas fisik seseorang yang menurun (Grandjean & Kroemer, 2009). Ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikeluarkan dan kalori yang dikonsumsi yang akan disimpan dalam sebagai lemak menjadi akar penyebab obesitas (Guyton & Hall, 2014).

Overweight adalah suatu kondisi di mana terdapat akumulasi lemak yang dapat mengganggu kesehatan. *Overweight* dan obesitas memiliki keterkaitan dengan berbagai penyakit kronis termasuk penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, dan berbagai masalah muskuloskeletal. Tahun 2010 obesitas diperkirakan menyebabkan 3,4 juta kematian di seluruh dunia (The GBD 2015 Obesity Collaborators, 2017). Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2014 (WHO, 2016). Hal ini sejalan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyatakan kecenderungan prevalensi obesitas penduduk laki-laki dewasa (>18 tahun) meningkat menjadi 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Sedangkan prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) juga mengalami peningkatan menjadi 32,9% , naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Peningkatan kejadian *overweight* dan obesitas disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: (1) masuknya energi yang melebihi pengeluaran energi, maka sebagian besar kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak, (2) pengaturan makan yang tidak teratur, (3) gaya hidup tidak aktif, (4) faktor lingkungan, sosial, dan psikologis menyebabkan perilaku makan yang abnormal, (5) nutrisi berlebihan pada masa kanak-kanak, dan (6) kelainan neurogenik dan faktor genetik juga berperan dalam penyebab obesitas (Guyton & Hall, 2014). Parameter yang bisa digunakan untuk menentukan seseorang mengalami kelebihan berat badan adalah indeks massa tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indeks sederhana yang digunakan untuk mengklasifikasikan kategori massa tubuh pada orang dewasa dengan satuan kilogram per meter kuadrat (kg/m²). IMT dibagi menjadi beberapa kategori yaitu *underweight* < 18,5 kg/m², normal 18,5-24,9 kg/m², *overweight* 25-29,9 kg/m², obese \geq 30 kg/m² (WHO, 2016).

American College of Sports Medicine (ACSM), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan menyebabkan peningkatan pengeluaran energi (ACSM, 2013). Aktifitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik dapat membantu membakar kalori dan mengurangi lemak tubuh. Hal ini dapat membantu menjaga berat badan ideal dan mencegah obesitas (Jackson et al., 2011). Berbagai macam metode yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik seseorang, diantaranya adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, yang dikategorikan menjadi beberapa kategori yaitu aktivitas fisik rendah < 600 METs, aktivitas fisik sedang ≥ 600 METs dan aktivitas fisik tinggi ≥ 3000 METs (WHO, 2012). Pekerja kantoran merupakan bagian dari populasi orang dewasa yang memiliki resiko kurang aktivitas fisik disebabkan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bekerja dan pekerjaan yang cenderung bersifat sendenteri (Ratri et al., 2021). Berdasarkan latar belakang ini maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang Prevalensi Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Resiko Kelebihan Berat Badan Pada Sektor Perkantoran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai Prevalensi Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Angka Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Sektor Perkantoran. Penelitian ini dilakukan di Kalimantan Barat pada bulan September 2023. Responden penelitian ini berjumlah 46 orang yang merupakan pekerja pada sektor perkantoran. Kriteria responden yang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini adalah responden dengan rentang usia produktif dan bekerja pada sektor perkantoran. Data diperoleh dari kuesioner *google form* untuk mencatat data demografi maupun karakteristik pekerja dan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden. Pengumpulan data primer dengan cara menyebarkan kuesioner yang dibagikan melalui media elektronik yaitu *google form*. Penelitian ini dilaksanakan daring atau *online* melalui survei *google form* yang disebar dengan tujuan mempersingkat waktu dan menghemat biaya. Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yaitu kuesioner dengan jawaban yang sudah ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan agar jawaban responden sesuai dengan kebutuhan peneliti. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan gambaran umum Prevalensi Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Angka Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Sektor Perkantoran. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 46 responden. Persentase responden perempuan lebih banyak yaitu 24 peserta (52%) dibandingkan dengan responden laki-laki 22 peserta (48%). Usia responden dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu usia 19-28 tahun sebanyak 13 peserta (28%), usia 29-38 tahun sebanyak 25 peserta (54%), usia 39-48 tahun sebanyak 3 peserta (7%) dan usia 49-58 tahun sebanyak 5 peserta (11%). Indonesia memiliki kecenderungan prevalensi obesitas penduduk perempuan dewasa (>18 tahun) menjadi 32,9%, meningkat 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Selain itu, perempuan juga memiliki risiko untuk terjadi *overweight* dan obesitas sebesar masing-masing 1,76 kali dan 3,43 kali dibandingkan dengan laki-laki (Sudikno et al., 2015). Perempuan dan laki-laki cenderung memiliki perbedaan pada distribusi lemak tubuh. Secara umum, lemak akan didistribusikan dalam tiga pola dasar yaitu *android*, *gynoid*, dan *intermediate pattern*. Perempuan memiliki presentase lemak tubuh yang lebih tinggi dan pola distribusi penyimpanan lemak yang berbeda, penyimpanan lemak cenderung pada daerah pinggul dan paha atau biasa disebut *gynoid pattern*. Sedangkan distribusi penyimpanan lemak pada laki-laki cenderung berada di daerah leher, bahu, dan perut atau *android pattern* (Plowman. S, 2007).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

| Variabel | Jumlah (n=46) | Presentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 22 | 48 |
| Perempuan | 24 | 52 |
| Usia | | |
| 19 – 28 Tahun | 13 | 28 |
| 29 – 38 Tahun | 25 | 54 |
| 39 – 48 Tahun | 3 | 7 |
| 49 – 58 Tahun | 5 | 11 |

Tabel 2. Distribusi GPAQ Responden Penelitian

| Kategori GPAQ | Jumlah | Presentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| Tinggi | 6 | 13 |
| Sedang | 17 | 37 |
| Rendah | 23 | 50 |

Tabel 3. Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Penelitian

| Kategori IMT | Jumlah | Presentase (%) |
|---------------------|---------------|-----------------------|
| <i>Underweight</i> | 3 | 7 |
| <i>Normal</i> | 18 | 39 |
| <i>Overweight</i> | 15 | 33 |
| <i>Obese</i> | 10 | 22 |

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) terdiri dari 16 item pertanyaan, yang memiliki 3 jenis kategori interpretasi yaitu aktivitas fisik tinggi ≥ 3000 METs, aktivitas fisik sedang ≥ 600 METs dan aktivitas fisik rendah < 600 METs, berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil tingkat aktivitas fisik pada pekerja sektor perkantoran dengan pengukuran menggunakan GPAQ adalah aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik tinggi. Hasil penelitian didapatkan tingkat aktivitas fisik dihitung menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), sebanyak 50% responden masuk dalam kategori individu dengan aktivitas fisik rendah (tabel 2), berbanding lurus dengan indeks massa tubuh (IMT) sebanyak 33 % responden mengalami kelebihan berat badan (tabel 3). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pada pekerja kantoran cenderung melakukan aktivitas fisik ringan yang memiliki 5,4 kali lebih tinggi terkena obesitas sentral dibandingkan pekerja kantoran yang melakukan aktivitas fisik berat dan sedang (Sonya & Riamawati, 2019). Penelitian lainnya yang menyatakan aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan kejadian overweight pada tenaga kependidikan (Eli, 2022), selain itu perilaku sedenter, aktivitas fisik, pola makan dan surasi tidur merupakan faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja (Alam et al., 2022). Pemberian intervensi berupa perubahan gaya hidup yang dikombinasikan untuk pengurangan masukan energi dengan meningkatkan keluaran energi melalui olahraga dan aktivitas fisik lainnya dapat menurunkan berat badan awal sebesar 9%-10% (ACSM, 2013). Aktivitas fisik juga berperan sangat besar dalam menjaga imunitas tubuh seseorang, di samping memberikan asupan nutrisi untuk tubuh dengan berolahraga bisa menjadi pilihan dan upaya paling efektif serta murah guna meningkatkan imunitas (Jones & Davision, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil terkait prevalensi tingkat aktivitas fisik terhadap angka kejadian overweight pada pekerja sektor perkantoran yang di hitung dengan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan Indeks Massa Tubuh (IMT), didapat kesimpulan bahwa sebanyak 50% responden masuk dalam kategori individu dengan aktivitas fisik rendah dan indeks massa tubuh sebanyak 33% mengalami kelebihan berat badan pada pekerja sektor perkantoran.

REFERENSI

- ACSM. (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. In *The Journal of the Canadian Chiropractic Association* (Vol. 9). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Alam, S., Syahrir, S., Adha, A. S., & Achmad, P. M. (2022). Incidence of obesity in students at alauddin state islamic university makassar : A Cross Sectional Study. *Community Research of Epidemiology (CORE)*, 3(1), 31–44. <https://doi.org/10.24252/corejournal.vi.33869>
- Eli, A. P. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 914–922.
- Jackson, C., Haw, S., & Frank, J. (2011). *Adolescent and young adult health*. 1–8. <http://www.scphrp.ac.uk/adolescent-and-young-adult-health-in-scotland/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. 1–268.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Laporan Kinerja Kegiatan Kesehatan Kerja Dan Olahraga 2021. *Direktorat Kesehatan Kerja Dan Olahraga*, 1–77.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1
- Plowman, S, S. D. (2007). Cardiovascular responses to exercise. *Exercise Physiology for Health Fitness and Performance*, 352–382. <https://doi.org/10.5271/sjweh.2304>
- Ratri, R. K., Budiman, & Hasan, A. H. (2021). Scoping Review : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Pekerja. *Prosiding Kedokteran*, 7(1), 221–237.
- Sonya, R., & Riamawati, L. (2019). Correlation between calcium , water intake , physical activity and central obesity in office workers. *Jurnal Amerta Nutrition*, 3(1), 33–39. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.33-39>
- Sudikno, H. S., Meti Dwiriani, C., & Riyadi, H. (2015). FAKTOR RISIKO OVERWEIGHT DAN OBESE PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013) Risk Factors of Overweight and Obese in Indonesian Adults (Analysis Data of Basic Health Research 2013). *Gizi Indon*, 38(2), 91–104. <http://ejournal.persagi.org/go/>
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22. [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
- World Health Organization (WHO). 2016. *Obesity and overweight*. Diakses 25 September 2017 dalam <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>