

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Peningkatan kemakmuran, kemajuan teknologi dan perbedaan status sosial dapat mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan di masyarakat. Khususnya golongan dengan status sosial ekonomi menengah ke atas yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) serta penurunan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan terjadinya gizi lebih.

Gizi lebih atau kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan nutrisi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Rasulullah menyebutkan "*cairkan makanan kalian dengan berdzikir kepada Allah yang Maha Tinggi dan shalat, serta janganlah kalian tidur setelah makan, karena dapat membuat hati kalian keras.*" (HR. Abu Nua'im). Hadist itu menjelaskan bahwa setelah makan hendaklah membiasakan diri untuk meningkatkan aktivitas fisik agar makanan yang dicerna dengan baik menjadi seimbang energinya.

Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak penyedia energi bagi tubuh, mengatur

metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan (Murray, Robert K., dkk 2006). Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan akan mempengaruhi pola makan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (Depkes RI., 2007), laki-laki dan perempuan usia ≥ 15 tahun yang memiliki indeks masa tubuh (IMT) $> 25 \text{ kg/ m}^2$ adalah sebesar 13,9 % dan 23,8%. Budiyanto (2002) menyebutkan beberapa penyebab dari obesitas adalah ketidakseimbangan asupan dari pola makan dengan aktivitas fisik sehari-hari. Apabila asupan makanan lebih besar dari pada kalori yang dikeluarkan dari aktivitas fisik sehari-hari maka dapat menjadi salah satu pemicu obesitas. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Simatupung (2008), yang menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar swasta di Kecamatan Medan Baru, dipengaruhi oleh variabel asupan lemak, asupan energi, frekuensi makan, jenis makanan dan aktivitas fisik.

Pekerjaan sebagai seorang karyawan merupakan salah satu aktivitas yang beresiko terkena obesitas. Pekerjaan sebagai karyawan merupakan aktivitas fisik yang termasuk ringan. Kemampuan ekonomi juga menjadi salah satu penyebab tidak berimbang antara besarnya asupan makanan dibandingkan kalori yang dikeluarkan aktivitas fisik. Pekerjaan sebagai tukang batu merupakan suatu pekerjaan yang beresiko rendah terkena obesitas. Hal ini dikarenakan pekerjaan sebagai tukang batu merupakan pekerjaan dengan aktivitas fisik termasuk berat. Setiap kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda

tergantung dari umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat atau ringannya aktivitas sehari-hari (Almatsier, 2004).Aktivitas fisik ini diperlukan porsi kalori konsumsi makannya lebih besar.Keadaan ini menunjukkan adanya keseimbangan antara asupan makanan dengan kalori yang dikeluarkan.Rendahnya tingkat ekonomi juga bisa mempengaruhi pola dan konsumsi makannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu diteliti perbedaan *body mass index (BMI)*, porsi kalori konsumsi makan pada tukang batu dan karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu : Apakah ada perbedaan *body mass index (BMI)*, porsi kalori konsumsi makan pada tukang batu dan karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *body mass index (BMI)*, porsi kalori konsumsi makan pada tukang batu dan karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat secara teoritis menambah wawasan, pengetahuan mengenai proposi antara *body mass index (BMI)*, porsi kalori konsumsi makan yang dilakukan orang dalam aktivitas fisik berat maupun ringan.

2. Bagi peneliti

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk penelitian yang berhubungan dengan perbedaan *body mass index(BMI)*, porsi kalori konsumsi makan.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wiji Nurhayati (2010) dengan judul “Analisis Pemenuhan Kebutuhan Gizi Karyawan Bagian Admin Di Betara Gas Plant – Petrochina International Jabung, Ltd”. Hasil dari penelitian tersebut adalah berdasarkan penghitungan Indeks Masa Tubuh(IMT), yaitu 64,7 % responden dikategorikan normal, 11,8 % responden mendapat kategorigemuk tingkat ringan, dan 23,5 % responden dikategorikan gemuk tingkat berat, untuk asupan kalori tenaga kerja dari 17 sampel, 11 orang (54%) mengalami kelebihan kalori dan 6 (46%) orang mengalami kekurangan kalori. Perbedaan penelitian ini terletak pada parameter yang diukur dan subyek penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Devie Novitasari (2009) dengan judul “Analisa Pemenuhan Kebutuhan Kalori Tenaga Kerja Bagian Office Di Pt. X., Sebagai Dasar Upaya Pengadaan Kantin Rendah Lemak”. Hasil dari penelitian tersebut adalah dari perhitungan Indeks Masa Tubuh diketahui sebanyak 3 (6 %) responden masuk dalam kategori kurus, 30 (64 %) responden dengan kategori normal, dan sebanyak 14 (30%) responden mengalami kegemukan. Perbedaan penelitian ini terletak pada parameter yang diukur dan subyek penelitian.