

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJA DI PERUSAHAAN MINYAK DAN GAS X

Factors Associated with the Prevalence of Obesity in Workers of Oil and Gas Company X

Rizky Haditya¹, Annes Waren¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrah

Email: annes.waren@univrab.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [25 Januari 2025]

Revised [31 Januari 2025]

Accepted [31 Januari 2025]

KATA KUNCI:

aktivitas fisik, obesitas, pekerja, perusahaan minyak dan gas

KEYWORDS:

obesity, oil and gas company, physical activity, worker

ABSTRAK

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi obesitas di seluruh dunia terus meningkat, yang berdampak langsung pada kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang. Pekerja di sektor minyak dan gas umumnya memiliki jam kerja panjang, stres, kebiasaan makan yang tidak sehat, yang berisiko menyebabkan obesitas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada pekerja di perusahaan minyak dan gas X, salah satu Badan Usaha Milik Negara, penghasil minyak terbesar di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan observasi analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan sampel sebanyak 2.693. Hasil penelitian data sekunder dari medical check-up pekerja menunjukkan hampir sebagian pekerja mengalami kejadian obesitas (48,30%). Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dengan software SPSS 26 menunjukkan faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas antara lain jenis pekerjaan, yaitu pekerjaan sedentary berpeluang mengalami kejadian obesitas lebih tinggi dibandingkan pekerja non-sedentary (PR 1.194), pekerja dengan jenis kelamin perempuan cenderung berpeluang mengalami kejadian obesitas lebih tinggi (PR 1.241), usia muda < 45 tahun berpeluang lebih rendah mengalami kejadian obesitas dibandingkan usia ≥ 45 tahun (PR 0.818), pekerja dengan kebiasaan aktifitas fisik ringan berpeluang mengalami kejadian obesitas lebih tinggi dibandingkan pekerja dengan kebiasaan aktifitas fisik sedang-berat (PR 1.125). Faktor-faktor seperti jenis pekerjaan ringan, kurangnya aktivitas fisik diduga memiliki pengaruh besar terhadap prevalensi obesitas. Perusahaan dapat menerapkan standing meetings, optimasi jadwal kerja, serta program kesehatan mental. Pemanfaatan teknologi, seperti aplikasi pemantauan kesehatan, juga dapat meningkatkan keterlibatan pekerja dalam gaya hidup sehat.

ABSTRACT

According to the World Health Organisation (WHO), the prevalence of obesity worldwide is on the rise, which has a direct impact on quality of life and long-term health. Workers in the oil and gas sector generally have long working hours, stress, unhealthy eating habits, which are at risk of causing obesity. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of obesity in workers at X oil and gas company, one of the State-Owned Enterprises, the largest oil producer in Indonesia. The research method used was analytical observation with a Cross Sectional approach. The sampling technique was total sampling with a sample of 2,693. The results of secondary data research from workers' medical check-ups showed that almost half of the workers experienced the incidence of obesity (48.30%). Bivariate analysis using the Chi Square test with SPSS 26 software showed that factors associated with the incidence of obesity include type of work, namely sedentary work has a higher chance of experiencing obesity than non-sedentary workers (PR 1.194), workers with female gender tend to have a higher chance of experiencing obesity (PR 1.241), young age < 45 years old had a lower chance of obesity than age ≥ 45 years old (PR 0.818), workers with light physical activity habits had a higher chance of obesity than workers with moderate-heavy physical activity habits (PR 1.125). Factors such as light work, lack of physical activity are thought to have a major influence on the prevalence of obesity. Companies can implement

standing meetings, work schedule optimisation, and mental health programmes. Utilisation of technology, such as health monitoring apps, can also increase worker engagement in healthy lifestyles.

Pendahuluan

Obesitas memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, termasuk penyakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi, dan beberapa jenis kanker, selain itu obesitas juga dapat berkontribusi pada kematian dini. (Nisrina et al., 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan terjadinya hipertensi dan diabetes pada kelompok usia produktif (18-59 tahun) 3 kali lebih tinggi pada kelompok yang memiliki faktor risiko obesitas (Kemenkes RI, 2024).

Obesitas dapat diukur dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yang menghitung berat badan seseorang di bagi oleh kuadrat tinggi badan. Selain IMT, terdapat juga metode lain untuk mengevaluasi distribusi lemak dalam tubuh, seperti pengukuran lingkaran pinggang dan panggul.

International Labour Organization (ILO) menyatakan bahwa tahun 2016 prevalensi kejadian obesitas pada pekerja di seluruh dunia lebih dari 50% dari 671.000.000 penderita obesitas di dunia. Dan *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2016 menyatakan sekitar 13% dari populasi orang dewasa di dunia yaitu lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Sekitar 28.7% orang dewasa di Indonesia memiliki $IMT \geq 25$. Berdasarkan Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) pada tahun 2016, orang yang mengalami obesitas dengan $IMT \geq 25$ naik menjadi 33,5% (Aini et al., 2022).

- Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan prevalensi obesitas pada pekerja di Indonesia terus meningkat 20,5% tahun 2007 menjadi 24,8% tahun 2013 lalu angka obesitas meningkat lagi menjadi 41,8% di tahun 2018. Obesitas di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan selama periode tersebut. Peningkatan ini bisa disebabkan berbagai faktor, termasuk perubahan gaya hidup, pola makan, dan

kurang aktifitas fisik (Nisrina et al., 2022). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 23,4% pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas. Prevalensi obesitas tertinggi berdasarkan usia berada di kelompok usia 40-44 tahun, yaitu 30,4% (Kemenkes RI, 2024).

Data dari Riskesdas tahun 2018 menyebutkan prevalensi obesitas di Riau menempati peringkat ke-11 (24%) Nasional (Kemkes RI, 2018). Dibandingkan dengan prevalensi obesitas pada pekerja di Provinsi Riau pada tahun 2007, yang mencapai 15,4% dapat diamati bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas di tempat kerja melibatkan sejumlah elemen, seperti gaya hidup kurang aktif, lingkungan kerja yang tidak mendukung aktifitas fisik, dan pilihan makanan yang tidak sehat di tempat kerja.

Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga energi yang disimpan dalam bentuk lemak dan dapat terbakar sebagai kalori (Roring et al., 2020). Data penelitian menunjukkan adanya kejadian obesitas yang lebih tinggi, yakni sebesar 75,9% pada seseorang yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, seseorang yang mengalami masalah obesitas rata-rata terlibat dalam kegiatan fisik sebagian besar terkategori ringan, sedangkan hanya sedikit yang melakukan aktivitas fisik yang dapat digolongkan sebagai berat, kegiatan ringan termasuk membawa beban ringan dan berjalan kaki 1-2 hari dalam seminggu dengan durasi 10-20 menit (Sikalak et al., 2017) (Hamumeha et al., 2018).

Perkembangan teknologi telah mengubah cara orang menjalankan aktifitas mereka, dengan semakin banyak orang yang beralih ke penggunaan kendaraan bermotor

dari pada berjalan kaki atau bersepeda. Penggunaan komputer, internet, dan *video game* juga telah menjadi bagian dari gaya hidup, meningkatkan waktu yang dihabiskan dalam kegiatan yang kurang bergerak (Agustin & Pertiwi, 2019).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan berupa wawancara dengan dokter perusahaan diketahui angka kejadian obesitas tinggi di perusahaan Minyak dan Gas (Migas) PT X di Provinsi Riau, karena kejadian obesitas tinggi di perusahaan yang dapat menyebabkan beberapa gangguan dalam bekerja contohnya seperti pekerja diluar lapangan yang menyebabkan kurang efisiensi dalam bekerja dan biaya kesehatan pekerja meningkat dapat mengakibatkan dampak terhadap perusahaan.

Rumusan masalah penelitian adalah apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas di kalangan pekerja perusahaan Migas X?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian obesitas di kalangan pekerja perusahaan Migas X.

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Juni-September 2024 menggunakan metode observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yang bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara faktor-faktor risiko dan efek pada suatu waktu tertentu. Dalam hal ini, yang akan diteliti adalah faktor kejadian obesitas pada pekerja perusahaan Migas X.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja perusahaan hulu Migas X, yaitu 2.693 pekerja tetap, dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari data hasil *medical check-up* (MCU) pekerja di perusahaan Migas X tahun 2023, dengan kriteria inklusi adalah pekerja yang melakukan (MCU), kriteria eksklusi pekerja dengan data MCU yang tidak lengkap pada variabel yang akan diteliti, yaitu sebanyak 22 pekerja. Variabel dependen pada penelitian ini adalah obesitas, variabel independen

adalah usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan riwayat kebiasaan aktivitas fisik.

Data obesitas didapatkan berdasarkan hasil pemeriksaan indeks massa tubuh (IMT) pekerja yang telah ditulis di laporan MCU, dinyatakan obesitas apabila $IMT \geq 25$ sesuai klasifikasi obesitas Asia Pasifik dari WHO. Data usia didapatkan dari laporan hasil MCU yang sebelumnya diverifikasi dari Kartu Tanda Penduduk (KTP) pekerja, data jenis pekerjaan didapatkan dari laporan MCU, dimana jenis pekerjaan diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu *sedentary worker* dan *non-sedentary worker*.

Data riwayat kebiasaan aktivitas fisik yang juga didapatkan dari laporan MCU dikelompokkan sesuai rekomendasi aktivitas fisik dari WHO yaitu intensitas ringan, sedang, dan berat, aktivitas fisik intensitas ringan dengan cara melakukan senam aerobik selama 75-150 menit/minggu, sedangkan aktivitas fisik intensitas sedang melakukan senam aerobik 150 menit/minggu, dan aktivitas berat melakukan olahraga selama > 150 menit/minggu, pada penelitian ini aktivitas fisik sedang dan berat digabung sehingga pengelompokan riwayat aktivitas fisik menjadi 2; ringan dan sedang-berat (WHO, 2020).

Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan melalui proses tahapan yaitu *Editing* (Pengecekan Data), *Coding* (Pemberian Kode), *Entering* (Pemasukan Data) dan *Cleaning* (Pembersihan Data). Serta analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan Analisis Univariat dan Bivariat (Notoatmodjo, 2012).

Hasil Penelitian

Selama proses *coding* data yang digunakan, dari seluruh jumlah populasi pekerja didapatkan sebanyak 2.671 pekerja yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun pekerja yang tidak memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 22 pekerja, dikarenakan pekerja tersebut memiliki data yang tidak lengkap pada bagian jenis pekerjaan.

1. Analisis Univariat

Berikut ini akan dijabarkan karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaannya, sebagai berikut:

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 2.671 pekerja yang menjadi sampel dalam penelitian ini 57,8% diantaranya termasuk ke dalam kategori *sedentary worker* yaitu sebanyak 1545

pekerja, sebanyak 42,2% sisanya termasuk ke dalam kategori *non-sedentary worker* sebanyak 1126 pekerja. Ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja dalam sampel tersebut memiliki jenis pekerjaan ringan, cenderung melakukan pekerjaan yang bersifat administratif (duduk di dalam ruangan kantor).

Tabel 1.
Karakteristik Pekerja Perusahaan Minyak dan Gas X

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Pekerjaan	<i>Sedentary Worker</i>	1545	57,8
	<i>Non-sedentary worker</i>	1126	42,2
Aktivitas fisik	Ringan	1261	47,2
	Sedang-berat	1410	52,8
Usia	≥ 45 tahun	2274	85,1
	< 45 tahun	397	14,9
Jenis Kelamin	Perempuan	353	13,2
	Laki-laki	2318	86,8
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Obesitas	1290	48,3
	Tidak obesitas	1381	51,7
Total		2.671	100,0

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 2.671 pekerja yang menjadi sampel dalam penelitian ini 47,2% diantaranya memiliki kebiasaan olahraga atau aktifitas fisik yang rendah yaitu hanya < 150 menit perminggu, 52,8% lainnya memiliki kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik sedang-berat dengan kriteria ≥ 150 menit perminggu sebanyak. Mayoritas pekerja berusia ≥ 45 tahun, dan jenis kelamin laki-laki (85.1% dan 86.8%).

Lalu, 48,3% pekerja yang obesitas karena memiliki IMT ≥ 25 yaitu sebanyak 1920 pekerja dan 51,7% adalah pekerja yang tidak obesitas sebanyak 1381 pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak

mayoritas namun 48,3% dari pekerja mengalami obesitas yang berisiko berlanjut menjadi penyakit serius seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, dan kanker (Kim et al, 2023).

2. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini, analisis bivariat membantu mengidentifikasi apakah ada korelasi atau pengaruh bersama antara variabel-variabel tersebut. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji chi-square dengan taraf signifikansi < 0,05. Adapun hasil pengujian chi-square dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2.
Tabulasi Silang Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Obesitas

Jenis Pekerjaan	Kejadian Obesitas				Total		<i>p-value</i>	PR	CI 95%
	Obesitas		Tidak Obesitas		N	%			
	n	%	n	%					
<i>Sedentary</i>	801	51,8	744	48,2	1545	100,0	0,000	1,194	1,100- 1,296
<i>Non-Sedentary</i>	489	43,4	637	56,6	1126	100,0			
Total	1290	48,3	1381	51,7	2671	100,0			

Berdasarkan Tabel 2, didapat hasil uji statistik $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis pekerjaan dengan kejadian obesitas pada pekerja perusahaan Minyak dan Gas X. Artinya, dari 2.671 pekerja, sebanyak 1290 pekerja mengalami kejadian obesitas. Sebanyak 801 pekerja yang *sedentary* mengalami kejadian obesitas dan 744 tidak mengalami kejadian obesitas, sedangkan 489 pekerja yang *non-sedentary* mengalami kejadian obesitas dan 637 tidak mengalami kejadian obesitas.

Kemudian, pada nilai *prevalence ratio* (PR) didapatkan sebesar 1,194 yang dapat disimpulkan bahwa pekerja dengan jenis pekerjaan *sedentary* berpeluang mengalami kejadian obesitas 1,194 kali lebih besar dibandingkan pekerja yang *non-sedentary* dan merupakan faktor risiko kejadian obesitas. Prevalensi rasio yang disertai CI dan derajat kepercayaan sebesar 95% diperoleh nilai rentang 1,110 – 1,296, ini berarti 95% kemungkinan prevalensi rasio berkisar antara 1,110 – 1,296.

Tabel 3.
Tabulasi Silang Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas				Total		<i>p-value</i>	PR	CI 95%
	Obesitas		Tidak Obesitas		N	%			
	n	%	n	%					
Ringan	647	50,2	614	49,8	1261	100,0	0,003	1,040	1,217
Sedang-Berat	643	45,6	767	99,4	1410	100,0			
Total	1290	48,3	1381	51,7	2671	100,0			

Berdasarkan Tabel 3, didapat hasil uji statistik $p\text{-value} = 0.003 < 0.05$, yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada pekerja perusahaan Minyak dan Gas X. Artinya, dari 2.671 pekerja, sebanyak 1290 pekerja mengalami kejadian obesitas. Sebanyak 647 pekerja yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik ringan berpeluang mengalami kejadian obesitas dan 614 tidak mengalami kejadian obesitas, sedangkan 643 pekerja yang memiliki aktifitas fisik sedang dan berat berpeluang mengalami kejadian obesitas dan

767 tidak mengalami kejadian obesitas. Kemudian, pada nilai *prevalence ratio* (PR) didapatkan sebesar 1,125 yang dapat disimpulkan bahwa pekerja dengan kebiasaan aktifitas fisik ringan berpeluang mengalami kejadian obesitas 1.125 kali lebih besar dibandingkan pekerja dengan kebiasaan aktifitas sedang-berat. Prevalensi rasio yang disertai CI dan derajat kepercayaan sebesar 95% diperoleh nilai rasio rentang 1,040 – 1,217, ini berarti 95% kemungkinan prevalensi rasio aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas berkisar antara 1,040–1,217.

Tabel 4.
Tabulasi Silang Hubungan Usia dengan Kejadian Obesitas

Usia	Kejadian Obesitas				Total		<i>p-value</i>	PR	CI 95%
	Obesitas		Tidak Obesitas		N	%			
	n	%	n	%					
Usia Tua \geq 45 Tahun	1063	46,7	1211	53,3	2274	100,0	0,818	0,743	0,900
Usia Muda < 45 Tahun	227	57,2	170	42,8	397	100,0			
Total	1290	48,3	1381	51,7	2671	100,0			

Berdasarkan Tabel 4, dapat hasil uji statistik $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian obesitas pada pekerja perusahaan Minyak dan Gas X. Artinya, dari 2.671 pekerja, sebanyak 2274 pekerja usia tua mengalami kejadian obesitas. Sebanyak 1063 pekerja dengan usia tua \geq 45 tahun mengalami kejadian obesitas dan 227 tidak mengalami kejadian obesitas, sedangkan 1211 pekerja dengan usia muda < 45 tahun mengalami

kejadian obesitas dan 170 tidak mengalami kejadian obesitas.

Kemudian, pada nilai *prevalence ratio* (PR) didapatkan sebesar 0,818 yang dapat disimpulkan bahwa pekerja dengan usia muda < 45 tahun berpeluang mengalami kejadian obesitas 0,818 kali lebih besar dibandingkan pekerja yang tua \geq 45 tahun dan bukan merupakan faktor risiko kejadian obesitas, dengan derajat kepercayaan sebesar 95% diperoleh nilai rasio rentang 0,743 – 0,900.

Tabel 5.
Tabulasi Silang Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Obesitas

Jenis Kelamin	Kejadian Obesitas				Total		<i>p-value</i>	PR	CI 95%
	Obesitas		Tidak Obesitas		N	%			
	n	%	n	%					
Perempuan	205	58,1	148	41,9	353	100,0	1,241	1,124	1,369
Laki-Laki	1085	46,8	1233	53,2	2318	100,0			
Total	1290	48,3	1381	51,7	2671	100,0			

Dari 2.671 pekerja, sebanyak 205 pekerja dengan jenis kelamin perempuan mengalami kejadian obesitas dan 148 tidak mengalami kejadian obesitas. nilai PR didapatkan sebesar 1,241 yang dapat disimpulkan bahwa pekerja dengan jenis kelamin perempuan cenderung berpeluang mengalami kejadian obesitas 1,241 kali lebih besar dibandingkan pekerja laki-laki.

Pembahasan

1. Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Kejadia Obesitas

Berdasarkan Tabel 2, terdapat hubungan yang signifikan antara jenis

pekerjaan dengan kejadian obesitas pada pekerja perusahaan Migas X. Prevalensi rasio (PR) yang diperoleh sebesar 1,194 menunjukkan bahwa pekerja dengan jenis pekerjaan *sedentary* memiliki peluang mengalami kejadian obesitas sebesar 1,194 kali lebih besar dibandingkan dengan pekerja yang melakukan pekerjaan *non-sedentary*. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa pekerja yang melakukan pekerjaan *sedentary* memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan pekerja yang melakukan pekerjaan *non-sedentary*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusfita (2019) yang menegaskan pentingnya memperhatikan aktivitas fisik dalam lingkungan kerja sebagai faktor penting dalam upaya pencegahan obesitas di kalangan pekerja, serta menunjukkan perlunya perusahaan untuk mengembangkan program kesehatan yang mendukung gaya hidup aktif bagi karyawannya, terutama bagi mereka yang melakukan pekerjaan yang cenderung kurang aktif secara fisik. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Puspitasari (2018) yang menemukan bahwa jenis pekerjaan berpengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas.

Dalam konteks ini, pekerjaan *sedentary* melibatkan kegiatan administratif atau pengawasan yang lebih cenderung mengakibatkan gaya hidup yang kurang aktif secara fisik, sedangkan pekerjaan *non-sedentary* melibatkan kegiatan lapangan atau teknis yang memerlukan aktivitas fisik yang lebih tinggi. Penelitian Dewi & Kartini (2017) dan Agustina et al, (2023) sebelumnya telah menunjukkan bahwa pekerjaan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko obesitas, karena kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu keseimbangan energi dalam tubuh dan memicu penumpukan lemak.

2. Hubungan Tingkat Aktivitas fisik dengan Kejadian Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada pekerja Perusahaan X. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, tubuh menggunakan energi, yang berasal dari kalori yang dikonsumsi. Jika jumlah kalori yang dibakar melalui aktivitas fisik lebih besar daripada jumlah kalori yang dikonsumsi, berat badan akan turun. Sebaliknya, jika seseorang tidak aktif secara fisik, kalori yang dikonsumsi akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan akhirnya obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustina et al, (2023)

menyebutkan bahwa aktifitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas. Lebih lanjut, penelitian Amanda & Martini (2018) menekankan pentingnya promosi aktivitas fisik di lingkungan kerja sebagai bagian dari strategi pencegahan obesitas di kalangan pekerja. Perusahaan dapat mempertimbangkan implementasi program-program kesehatan yang mendorong karyawan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik mereka, terutama bagi mereka yang melakukan pekerjaan yang cenderung kurang aktif secara fisik atau menghabiskan waktu lama dalam keadaan duduk. Langkah ini bertujuan untuk mengurangi risiko obesitas dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Program ini bisa mencakup promosi jeda aktif di sela-sela pekerjaan, peningkatan aksesibilitas fasilitas olahraga atau area untuk aktivitas fisik di tempat kerja, serta edukasi tentang pentingnya bergerak secara teratur untuk kesehatan jangka panjang.

3. Hubungan Usia dengan Kejadian Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia dan kejadian obesitas pada pekerja. Prevalensi rasio (PR) yang didapatkan sebesar 0,818 yang dapat disimpulkan bahwa pekerja dengan usia muda < 45 tahun berpeluang mengalami kejadian obesitas 0,818 kali lebih besar dibandingkan pekerja yang tua ≥ 45 tahun dan bukan merupakan faktor risiko kejadian obesitas. Ini disebabkan oleh perubahan metabolisme yang terjadi seiring bertambahnya usia, serta faktor-faktor lain seperti penurunan tingkat aktivitas fisik dan perubahan gaya hidup. Perusahaan dapat mempertimbangkan strategi pencegahan yang khusus untuk karyawan yang berusia tua, termasuk program kesehatan yang didesain khusus untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan mengurangi risiko obesitas pada kelompok ini.

Hasil penelitian Puspitasari (2018) menyebutkan bahwa usia dewasa berpengaruh signifikan sebagai faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas. Saat

seseorang memasuki usia dewasa, terjadi penurunan laju metabolisme basal, yaitu jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan fungsi dasar seperti pernapasan dan pencernaan. Penurunan metabolisme ini dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh jika asupan kalori tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Lebih lanjut, penelitian Agustina et al, (2023) mengungkapkan bahwa usia dewasa seringkali diiringi oleh perubahan gaya hidup, seperti peningkatan kesibukan di tempat kerja atau tuntutan keluarga. Hal ini dapat mengakibatkan pola makan yang kurang sehat dan kurangnya waktu untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang cukup, yang pada gilirannya meningkatkan risiko obesitas.

4. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kejadian obesitas pada pekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lubis et al., (2020) yang menyebutkan bahwa jumlah lemak pada wanita cenderung lebih tinggi dari pada pria, terutama di area perut, ini disebabkan oleh faktor metabolisme wanita secara umum lebih lambat dibandingkan dengan pria, *basal metabolic rate* (BMR) wanita diperkirakan 10% lebih rendah dibandingkan pria, akibatnya wanita memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengubah makanan menjadi lemak, pria cenderung mengubah makanan menjadi otot dan energi yang dapat segera digunakan.

Beberapa penelitian seperti Christianto et al, (2018), Agustina et al, (2023) dan Amanda & Martini (2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam prevalensi obesitas antara pria dan wanita, dengan wanita cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Faktor-faktor seperti perbedaan dalam distribusi lemak tubuh, peran hormon, dan perbedaan dalam pola makan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi pola obesitas antara pria dan Wanita.

Aspek ergonomi yang buruk dan kebijakan keselamatan kerja yang tidak memadai juga dapat menghambat karyawan untuk bergerak aktif selama jam kerja, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko obesitas (Chen et al., 2009). Dalam mengembangkan strategi pencegahan obesitas yang efektif di lingkungan kerja, perlu dilakukan pendekatan yang disesuaikan dengan gender untuk memperhitungkan perbedaan biologis dan sosial antara pria dan wanita dalam respons terhadap kondisi kerja dan kesehatan (WHO, 2020).

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya sehingga dapat dijadikan sebagai rujukan dan masukan bagi peneliti dan pihak terkait terutama perusahaan yang menjadi objek dalam penelitian ini untuk dapat mengetahui pentingnya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada pekerjanya. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada 1 perusahaan, akan lebih baik jika dilakukan menyeluruh ke semua perusahaan migas yang ada di Indonesia.
2. Terdapat faktor-faktor lainnya yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini sehingga peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor penting lainnya yang juga berpengaruh terhadap kejadian obesitas seperti riwayat medis, kebiasaan merokok, menu makanan di kantor, stres, sikap dan pengetahuan tentang gejala obesitas tersebut.
3. Penelitian ini hanya menggunakan data sekunder yang diberikan oleh pihak perusahaan, artinya akan lebih baik menggunakan data primer karena peneliti dapat terlibat langsung dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap responden penelitian sehingga data yang digunakan menjadi lebih baik dan kaya akan informasi serta keakuratan datanya menjadi lebih maksimal.

Kesimpulan

1. Angka kejadian obesitas di perusahaan minyak dan gas X cukup tinggi, yaitu 48.3%.
2. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada pekerja migas X adalah pekerja *sedentary*, memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang ringan, usia tua, jenis kelamin perempuan.
3. Pihak perusahaan dapat mengembangkan program Kesehatan kerja berupa program penurunan berat badan dengan memperhatikan temuan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustin, P. S., & Pertiwi, P. S. (2019). Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Aktivitas Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1–8. DOI:<https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.515>
- Amanda, Desy & Martini, S. (2018). Hubungan Karakteristik dan Status Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi. *Berkala Epidemiologi*, 6(1),57–66. DOI:<https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Aini, R. F., Irasanti, S. N., & Wahyudi, M. (2022). Scoping Review: Hubungan Pola Hidup Sedenter terhadap Obesitas Pada Pekerja Kantor. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 887–893. DOI:<https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1827>.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Christianto, D. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2),78. DOI:<https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i2.97>
- Dewi. P. L. P., & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(3),257. DOI:<https://doi.org/10.14710/jnc.v6i3.16918>
- Hamumeha, F. R. R., Djajanti, C. W., & Kurniawaty, Y. (2018). Aktivitas Fisik Dalam Kaitannya Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 27–32.
- Kemenkes RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utamariskesdas-2018/>
- Kim, T. H., Kim, I. .,H, Kang S. J., Choi,. M, Kim, B. .H, Eom, B. ,W., Kim, B. .J, Min, B. H., Choi, C. I., Shin, C. M, Tae, C. H., Gong, C. S., Kim, D. J., Cho, A. E., Gong, E. J., Song, G. J., Im, H. S., Ahn, H. S., Lim, H., Kim, H. D., Kim, J. J., Yu, J. I., Lee,. J. .W, Park, J. Y., Kim, J. H., Song,. K. D., Jung, M., Jung, M. R., Son, S. Y., Park, S. H., Kim, S. J. , Lee, S. H., Kim, T. Y., Bae, W. K. , Koom, W. S., Jee, Y., Kim Y.M., Kwak,Y, Park, Y. S., Han, H. S., Nam, S. Y., Kong, S. H. (2023). Erratum: Korean Practice Guidelines for Gastric Cancer 2022: An Evidence-based, Multidisciplinary Approach. *J Gastric*

- Cancer*, 23(2):365-373. DOI: [10.5230/jgc.2023.23.e20](https://doi.org/10.5230/jgc.2023.23.e20).
- Lubis, M. Y., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Malahayati Tahun 2020. *Human Care Journal*, 5(4), 891. DOI: <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i4.744>
- Nisrina, Fahdhienie, F., & Rahmadhaniah. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Umur, dan Jenis Kelamin terhadap Obesitas Pekerja Kantor Bupati Aceh Besar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 746-752. DOI: <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i5.973>
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta.
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. DOI: <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.2112>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik*, 12(2), 110. DOI: <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Sikalak, W., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan Perusahaan di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 2356–3346. Retrieved from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Retrieved from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
- WHO. (2000). *The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and Its Treatment*. Health Communications Australia. Geneva: WHO.
- Yusfita, L. Y. (2019). Hubungan Perilaku Sedentari dengan Sindrom Metabolik pada Pekerja. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 145. DOI: <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.145-157>.