BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berat badan berlebih atau *overweight* merupakan kondisi adanya kelebihan berat badan yang hampir mendekati obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kisaran 23,0-24,9 (kg/m^2) atau mempunyai berat badan yang lebih besar dibandingkan berat normal umumnya. Berat badan berlebih dapat menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat dan berdampak buruk terhadap kondisi fisik serta kualitas hidup seseorang (Eliska et al, 2025).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 menyebutkan bahwa jumlah obesitas di dunia mencapai 1,9 miliar yang berusia di atas 20 tahun dan jumlah tersebut didominasi oleh perempuan, dibandingkan laki-laki. Pada tahun 2050, diproyeksikan masalah berat badan berlebih ini mengalami peningkatan sekitar 60% orang dewasa atau sekitar 3,8 miliar dan dapat berdampak pada perekonomian global hingga mencapai 70,47 triliun (Sitinjak et al, 2025).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia berusia di atas 18 tahun. Pada tahun 2018, angka obesitas tercatat sebesar 21,8% dan meningkat menjadi 23,4% pada tahun 2023. Pengukuran obesitas dalam survei ini menggunakan indikator indeks massa tubuh (IMT), dengan kriteria obesitas pada orang dewasa ditetapkan pada IMT ≥27,0. Prevalensi obesitas ditemukan lebih tinggi pada kelompok penduduk dengan tingkat pendidikan D3 hingga perguruan tinggi sebesar 29,6%, serta lebih banyak terjadi pada pekerja di sektor formal dengan proporsi mencapai 32,0% (Kemenkes RI, 2024).

Masalah berat badan berlebih (*overweight* dan obesitas) merupakan isu kesehatan global yang krusial yang semakin meningkat, tidak hanya di masyarakat umum tetapi juga pada kelompok kerja seperti anggota kepolisian. Karena Obesitas merupakan akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang menimbulkan masalah bagi kesehatan dan dapat terjadi pada semua usia, baik anak, remaja maupun dewasa. Obesitas pada remaja saat ini merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang semakin meningkat di negara berpenghasilan rendah dan menengah termasuk Indonesia. Berdasarkan data di

Indonesia terjadi peningkatan obesitas sebesar 10 kali lipat dalam 4 dekade terakhir (Tanzila, 2025).

Prevalensi berat badan lebih di Provinsi Gorontalo sebesar 83% (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2024). Hasil pengambilan data awal oleh peneliti didapatkan pada tahun 2025 jumlah anggota polisi di Satuan Kerja (Satker) Biddokes POLDA Gorontalo yang *overweight* sebanyak 152 orang dengan persentase sebesar 21%. Prevalensi status gizi (IMT) pada penduduk dewasa umur >18 tahun Provinsi Gorontalo dengan berat badan berlebih 14,87%, obesitas 22,96% (Riskesdas, 2018).

Banyaknya jumlah berat badan berlebih menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan hipertensi, yang meningkatkan mortalitas dan morbiditas pada populasi dewasa secara umum. Berat badan lebih tidak hanya menjadi tantangan di kalangan masyarakat sipil tetapi juga sangat relevan bagi individu yang bekerja di bidang penegakan hukum seperti polisi, di mana kebugaran fisik merupakan kebutuhan fundamental dalam menjalankan tugas sehari-hari (Saffari et al, 2025).

Anggota Kepolisian memiliki tuntutan tugas yang tinggi dengan jam kerja panjang, beban kerja fisik dan mental yang berat, serta pola kerja yang sering tidak teratur. Kondisi ini dapat berkontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik dan perubahan pola makan yang tidak sehat, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan pada anggota kepolisian. Berdasarkan riset, jumlah anggota yang mengalami *overweight* di berbagai satuan kepolisian cukup signifikan, menunjukkan pentingnya intervensi yang efektif untuk mengontrol kondisi ini (Maruanaya & Pratminingsih, 2025).

Besarnya presentase berat badan berlebih ini menunjukkan keberhasilan program skrinning, tetapi lebih banyak kasus yang teridentifikasi sehingga membutuhkan program pemantauan dan pengendalian berat badan berlebih agar dapat menekan tingginya jumlah anggota kepolisian yang mengalami *overweight.* Sejumlah program ini telah diterapkan dalam institusi kepolisian, termasuk pendidikan kesehatan, pemeriksaan berkala indeks massa tubuh (BMI), dan kegiatan fisik terstruktur (Saffari et al, 2025).

Program pengendalian berat badan berlebih termasuk dalam pencegahan berat badan meningkat yang dapat dicegah dengan tidak makan berlebihan, yang termasuk dalam ayat QS. Al-A'Raf ayat 31:

مَسْجِدٍ كُلِّ عِنْدَ زِيْنَتَكُمْ خُذُوْا اٰدَمَ يٰبَنِيْٓ
يُحِبُّ لَا اِنَّهٗ تُسْرِفُوْاۚ وَلَا وَاشْرَبُوْا وَّكُلُوْا
الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: “Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Program pengendalian berat badan berlebih dapat juga berdampak pada kesehatan kerja anggota polisi. Kesehatan kerja adalah suatu kondisi fisik, mental dan sosial seorang pekerja yang tidak hanya bebas dari penyakit namun juga kemampuan pekerja dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan dan pekerjaannya (Handayani et al, 2025).

Seseorang dengan berat badan berlebih dapat menyebabkan masalah kesehatan kerja diantaranya cepat mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, menurunnya motivasi kerja, alur kerja menjadi terganggu, beban kerja yang meningkat, nyeri punggung dan masalah muskuloskeletal yang membatasi kemampuan bekerja yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup yang mulai berkurang dan peningkatan ketidakhadiran kerja, serta biaya perawatan kesehatan (Nusasenjaya, 2024)

Namun, efektivitas program tersebut dan dampak kesehatan kerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti variabel perilaku (misalnya aktivitas fisik, konsumsi makanan berlebih, kebiasaan tidur), beban kerja, stres pekerjaan, dan dukungan organisasi (Can & Hendy, 2014). Faktor lainnya yaitu karakteristik demografi meliputi pendidikan, pekerjaan dan status sosial ekonomi (Maesaroh et al, 2024). Faktor usia dan jenis kelamin juga mempengarui efektifnya program pengandalian berat badan berlebih dan dampak kesehatan kerja pada orang dengan berat badan lebih (Nisa & Sari, 2023).

Selain itu, pelaksanaan program kesehatan di lingkungan kerja dan dampaknya terhadap kesehatan juga juga dipengaruhi oleh kesiapan anggota untuk berpartisipasi, motivasi individu, ketersediaan fasilitas, serta sistem pengawasan pelaksanaan program itu sendiri. Kesiapan termasuk dalam komponen penting sikap yang membuat seseorang siap merespon atau melakukan pengendalian berat badan berlebih (Feng et al, 2024).

Berbagai faktor-faktor yang akan diuraikan sepeti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat pendidikan merupakan faktor dominan karena hal tersebut menjadi dasar yang menentukan keberhasilan implementasi program pengendalian berat badan berlebih. Perubahan gaya hidup sehari-hari sering ditemukan di kota-kota di Indonesia, misalnya pola makan yang kurang baik seperti tinggi kalori, lemak, dan kolesterol terutama pada makanan siap saji *(fast food)* yang berdampak meningkatnya kejadian berat badan berlebih (obesitas). Kemudian pola aktivitas fisik yang kurang menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan jumlah kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi terjadinya penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh (Wansyaputri et al, 2020).

Tingkat pendidikan seseorang yang tinggi dapat mendorong seseorang mempunyai perilaku hidup yang baik dengan memiliki kebiasaan diet yang sehat dan melakukan aktivitas fisik dan lebih mampu memahami informasi yang diberikan ketika dilakukan pendidikan kesehatan dalam program pengendalian berat badan, sebaliknya seseorang dengan tingkat pendidikan rendah memiliki keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan yang diberikan (Maesaroh et al, 2024). Dalam konteks kesehatan kerja, pekerja dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kontrol kerja yang lebih baik, paparan risiko fisik yang lebih rendah, serta kemampuan memahami program keselamatan dan kesehatan kerja dan pendidikan yang rendah cenderung kurang pemahamannya terhadap pentingnya pencegahan penyakit akibat kerja (Schulte, 2019).

Faktor jenis kelamin, secara biologis laki-laki umumnya memiliki massa otot lebih tinggi dan laju metabolisme basal yang lebih besar dibandingkan perempuan, sehingga pembakaran energi relatif lebih cepat. Sebaliknya, perempuan memiliki persentase lemak tubuh lebih tinggi akibat pengaruh hormon estrogen yang berperan dalam distribusi dan penyimpanan lemak. Perbedaan ini menyebabkan respons terhadap diet dan aktivitas fisik (program pengedalian berat badan berlebih) berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sementara, dalam aspek kesehatan kerja laki-laki berisiko gangguan muskuloskeletal dan cedera kerja lebih tinggi akibat lebih sering terpapar pekerjaan dengan beban fisik berat, sedangkan perempuan beresiko mengalami gangguan metabolik dan gangguan kardiovaskular yang mempengauhi produktivitas dan ketahanan kerja (Hasan et al, 2024).

Faktor lainnya yaitu sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap program pengendalian berat badan berlebih dalam melakukan perubahan perilaku kesehatan, apabila anggota polisi mempunyai sikap positif maka lebih patuh terhadap program tersebut. Anggota polisi dengan sikap positif terhadap program kesehatan kerja akan lebih aktif mengikuti pemeriksaan kesehatan, kegiatan di tempat kerja, serta intervensi pencegahan penyakit dan dapat mengutamakan keergonomian dalam bekerja, sehingga risiko absensi dan gangguan kesehatan akibat kerja dapat ditekan (Idkhan et al, 2023).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Puspitasari tahun 2018) menyatakan tingkat pendidikan mempengaruhi pengendalian berat badan berlebih. Sementara, dalam penelitian Maharani tahun 2024) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan kerja meliputi faktor internal (usia, jenis kelamin dan kualitas tidur) dan faktor eksternal (masa kerja, postur kerja dan beban kerja fisik).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 09 Januari 2026 terhadap 5 anggota kepolisian di Satker Biddokkes Polda Gorontalo berusia 23-25 tahun dan 47 tahun memiliki berat badan berlebih dengan hasil wawancara 2 dari 5 orang yang berjenis kelamin perempuan melakukan pemantauan setiap sebulan sekali dan 3 orang lainnya berjenis kelamin laki-laki menyatakan sangat jarang memantau berat badannya dengan alasan tidak ingin melihat berat badan dan merasa hal tersebut tidak perlu dipantau. 2 orang menyebutkan mengendalikan berat badan dengan berolahraga rutin dan diet dan setelah diet berat badan dicek kembali, serta 1 orang hanya mengurangi makanan berminyak, sementara 2 orang tidak mengatur makanan yang dikosumsi maupun melakukan aktivitas fisik dan diet. 1 orang yang berpendidikan SMA menyebutkan dirinya kadang melakukan pemantauan berat badannya, 2 orang pendidikannya perguruan tinggi setiap bulan memantau berat badan dan berusaha mengendalikan berat badannya dan 2 orang dengan pendidikan perguruan tinggi jarang melakukan pemantauan dan mengendalikan berat badan dengan mengurangi makanan berminyak.

Hasil wawancara juga menunjukkan 2 orang menyatakan merasa cepat lelah, 1 orang menyatakan sulit melakukan aktivitas secara produktif, 1 orang mengatakan sudah terbiasan tetapi sesak, 3 orang mengatakan ketika melakukan aktivitas kerja yang berlebihan merasa terengah-engah (ngos-ngosan), 2 orang mengatakan nyeri punggung dan 1 orang mengatakan merasa cepat pegal saat duduk maupun berdiri.

Urgensi penelitian ini terletak pada beberapa hal seperti, meningkatnya prevalensi berat badan berlebih pada anggota kepolisian yang berpotensi mengganggu kinerja dan kesiapsiagaan, berdampak langsung terhadap kesehatan kerja yang dapat menurunkan produktivitas dan kualitas pelayanan kepada masyarakat, belum optimalnya evaluasi program pengendalian berat badan sehingga diperlukan analisis foktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, serta dalam kontribusi ilmiah khususnya di bidang kesehatan kerja dan manajemen program kesehatan institusi. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program pengendalian berat badan serta dampak kesehatan kerja anggota, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi yang lebih tepat, efektif, dan berkelanjutan. Sehingga program pengendalian berat badan berlebih penting dilakukan untuk menekan meningkatnya kasus *overweight* yang dapat mencegah obesitas dan dampak kesehatan kerja anggota di Polda Gorontalo yang termasuk dalam anggota kepolisian di suatau daerah dalam melaksanakan program tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan sikap anggota kepolisian di Polda Gorontalo. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Faktor-Faktor yang Berhubungan Efektivitas Program Pengendalian Berat Bedan Berlebih Pada Anggota Polda Gorontalo” dalam bentuk skripsi.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Jumlah anggota di Satuan Kerja (Satker) Biddokes Polda Gorontalo yang *overweight* sebanyak 152 orang atau sebesar 21% pada tahun 2025.
2. Pemantauan dan pengendalian berat badan berlebih berbeda antara laki-laki dan perempuan di Polda Gorontalo.
3. 5 anggota kepolisian di Polda Gorontalo berusia 23-25 tahun dan 47 tahun memiliki berat badan berlebih.
4. 1 orang yang berpendidikan SMA menyebutkan dirinya kadang melakukan pemantauan berat badannya, 2 orang pendidikannya perguruan tinggi setiap bulan memantau berat badan dan berusaha mengendalikan berat badannya dan 2 orang dengan pendidikan perguruan tinggi jarang melakukan

pemantauan dan mengendalikan berat badan dengan mengurangi makanan berminyak.

5. Anggota polisi di Polda Gorontalo yang menyatakan melakukan pemantauan setiap sebulan sekali dan sangat jarang memantau berat badannya dengan alasan tidak ingin melihat berat badan dan merasa hal tersebut tidak perlu dipantau.
6. 2 orang menyatakan merasa cepat lelah, 1 orang menyatakan sulit melakukan aktivitas secara produktif, 1 orang mengatakan sudah terbiasa tetapi sesak, 3 orang mengatakan ketika melakukan aktivitas kerja yang berlebihan merasa terengah-engah (ngos-ngosan), 2 orang mengatakan nyeri punggung dan 1 orang mengatakan merasa cepat pegal saat duduk maupun berdiri.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu faktor pola makan, aktifitas fisik, dan tingkat pendidikan apakah berhubungan dengan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih pada anggota Polda Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan efektivitas program pengendalian berat badan berlebih Pada anggota Polda Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pola makan, aktifitas fisik, dan tingkat pendidikan anggota dengan berat badan berlebih di Polda Gorontalo.
2. Untuk mengetahui efektivitas program pengendalian berat badan berlebih anggota Polda Gorontalo.
3. Untuk mengetahui hubungan pola makan, aktifitas fisik, dan tingkat pendidikan terhadap efektivitas program pengendalian berat badan berlebih anggota Polda Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang kesehatan kerja dan manajemen sumber daya manusia, khususnya terkait program pengendalian berat badan dan kesehatan kerja di institusi kepolisian.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Biddokes Polda Gorontalo

Penelitian ini menjadi masukan dan tambahan sumber informasi bagi Biddokes Polda Gorontalo terhadap faktor-faktor yang mengakibatkan terhambatnya pelaksanaan program pengendalian berat badan berlebih dan dampaknya dalam kesehatan kerja anggota sebagai upaya peningkatan kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah kepustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang diharapkan untuk mengembangkan wawasan maupun pengetahuan mahasiswa Keperawatan dan dapat menambah acuan dalam melakukan proses belajar mengajar terkait masalah kesehatan yang dihadapi oleh institusi kepolisian selain masyarakat pada umumnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-fator apa saja yang mempengaruhi efektivitas program pengendalian berat badan berlebih dan dampaknya terhadap kesehatan kerja anggota Polda Gorontalo.