Obesitas
dan Produktivitas Kerja

WARTA K3
OKTOBER 2022
EDISI 113

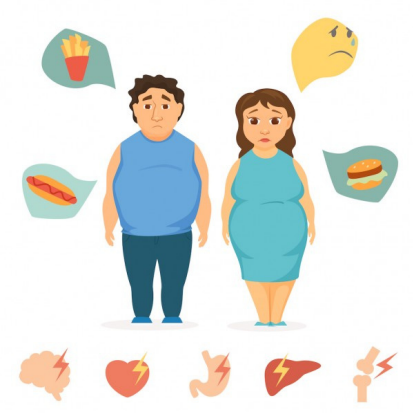
Intan Muninggar, SKM

Produktifitas kerja pada hakekatnya ditentukan oleh banyak faktor. Faktor tersebut antara lain faktor di luar diri manusia (eksternal) dan faktor dari dalam diri manusia (internal). Faktor di luar diri manusia dapat berupa gaji, disiplin, motivasi, lingkungan kerja, tekno-struktur yang dipakai dalam bekerja, sistem manajemen perusahaan, dan lain-lain. Sedangkan faktor dari dalam diri manusia antara lain adalah usia, jenis kelamin, berat badan, riwayat kesehatan, dan status gizi. Status gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam kaitan produktifitas

Dampak obesitas pada kesehatan

Status gizi dapat berkaitan erat dengan berat badan pekerja. Pekerja dengan berat badan berlebih akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif yang dapat mengganggu produktivitas kerja. Menurut Direktorat Pencegan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI bahwa obesitas dapat berdampak pada timbulnya penyakit hipertensi, ginjal, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, asma, stroke, varises, perlemakan hati, penyakit kandung empedu, prostat, kanker payudara, hingga *Sleep Apnoe/* henti napas waktu tidur.

Risiko berat badan berlebih pada pekerja dapat disebabkan oleh perubahan pola aktivitas dan pola makan. Selain itu disebutkan juga bahwa ada perbedaan berat badan antara pekerja yang bekerja di kantor dan di lapangan, yang disebabkan karena adanya perbedaan aktivitas fisik pekerja.



Kaitan Obesitas dengan penurunan kebugaran

Ungkapan 'gemuk tapi sehat' menjadi pembenaran bagi beberapa orang untuk tidak memprioritaskan penurunan berat badan. Padahal kondisi tubuh obesitas sangat erat kaitannya dengan peningkatan risiko penyakit. Peningkatan berat badan bisa disebabkan oleh *sedentary lifestyle* dan menurunnya aktivitas fisik terutama pada usia kerja yang sangat sibuk. Risiko kematian dini pada orang gemuk juga lebih tinggi jika dibandingkan dengan pemilik bobot ideal sebesar 30%. Peningkatan risiko ini tetap berlaku meski kedua kelompok memiliki aktifitas olahraga yang sama. Untuk itu disimpulkan bahwa berat badan ideal adalah kunci penting untuk hidup sehat. Berat badan ideal didapatkan dengan menjaga keseimbangan antara asupan kalori dengan aktivitas fisik.

Standar Pengukuran

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

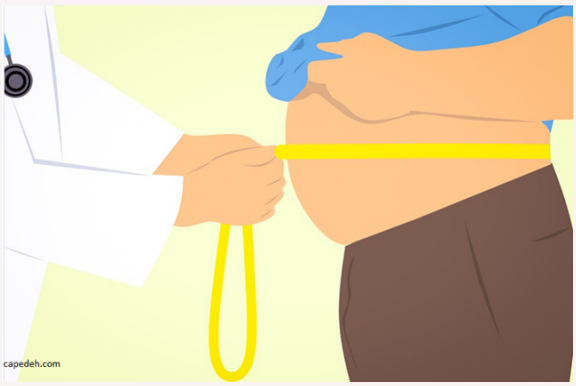
Indeks massa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan. Maka itu, setiap orang harus menghitung berapa nilai IMT-nya agar tahu status gizi tubuhnya normal atau tidak.
Rumus mengukur IMT yaitu :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Menurut Klasifikasi WHO, hasil dari pengukuran IMT tersebut dikategorikan menjadi :

2. Lingkar Perut

Cara kedua yang dapat dilakukan untuk mengukur obesitas adalah dengan mengukur lingkar perut. Lingkar perut untuk laki-laki yang mengalami kelebihan berat badan adalah lebih dari 90 cm. Pada perempuan, lingkar perut yang menandakan bahwa perempuan tersebut mengalami kelebihan adalah lingkar perut lebih dari 80 cm.



Cara mengurangi dan menghindari obesitas

1. **Pola Makan**

- Aturan pembagian makanan dalam Isi Piringku adalah ½ porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna, ¼ piring makan diisi dengan protein (ikan,ayam,daging, kacang-kacangan dan lainnya), ¼ piring makan diisi dengan karbohidrat/makanan pokok (biji-bijian utuh, nasi, gandum, jagung dan lainnya).
- Batasi konsumsi gorengan dan lemak trans (margarin).
- Tingkatkan konsumsi karbohidrat kompleks dan batasi konsumsi karbohidrat sederhana (gula).
- Memilih ragam makanan yang berbeda setiap hari dan memakan cukup sayuran hijau dan buah berwarna.
- Jadwal makan teratur dengan porsi sedikit tapi lebih sering.
- Menghindari konsumsi minuman ringan dan bersoda.

2. **Aktivitas Fisik**

- Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari atau minimal 150 menit/minggu seperti berjalan kaki minimal 10.000 langkah per hari
- Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan:
  -Aerobik (naik sepeda, jogging, renang, golf)
  -Anaerobik (senam pernapasan, karate, lompat tinggi, angkat berat) dengan frekuensi 3-5 kali seminggu dan durasi 40-60 menit
- Latihan disesuaikan dengan denyut nadi maksimal menurut usia, kemudian naikkan secara bertahap
  - Ikuti prinsip latihan BBTT (Baik, Benar, Teratur dan Terukur)

3. **Gaya Hidup**

- Tidak merokok dan tidak minum minuman beralkohol.
- Buat target terukur untuk aktivitas fisik, misalnya target jalan seribu langkah per hari.
- Timbang berat badan dan ukur lingkar perut secara teratur.