

**Hubungan Pola Konsumsi Gaya Hidup dan Lingkungan dengan
Obesitas pada Polisi
(Studi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut)**

Mayang Resty Muliani¹, Magdalena²

^{1,2}Program Studi Gizi, Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan
Kementrian Kesehatan Banjarmasin

Email Korespondensi: lenarera@yahoo.co.id

ABSTRAK

Indonesia saat ini mempunyai tiga beban masalah gizi yang sering disebut triple burden yaitu stunting, wasting, dan obesitas serta kekurangan zat gizi makro seperti anemia. Meskipun polisi di awal karir mereka dianggap lebih aktif secara fisik daripada populasi umum, studi menunjukkan bahwa polisi lebih rentan obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara pola konsumsi, gaya hidup, dan lingkungan dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain yang bersifat cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut. Penentuan sampel dengan teknik total sampling sebanyak 40 orang. Analisis data uji yang digunakan adalah uji rank spearman. Berdasarkan hasil uji rank spearman tidak ada hubungan antara asupan energi ($p: 0,418$), karbohidrat ($p: 0,453$), lemak ($p: 0,148$), protein ($p: 0,410$) dengan obesitas. Variabel gaya hidup ($p: 0,083$) menunjukkan tidak ada hubungan dengan obesitas pada polisi. Terakhir pada variabel lingkungan ($p: 0,126$) menunjukkan tidak ada hubungan lingkungan dengan obesitas pada polisi. Disarankan untuk Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut bisa melakukan deteksi dini serta membuat program latihan olahraga ringan untuk anggota polisi yang sudah memasuki usia dewasa akhir agar dapat mengurangi obesitas dan untuk polisi yang obesitas bisa lebih memperhatikan pola konsumsi yang dapat menyebabkan obesitas serta dapat meningkatkan aktivitas fisik agar dapat mengurangi lemak yang menumpuk.

Kata Kunci : Pola Konsumsi, Gaya Hidup, Lingkungan, Obesitas pada Polisi

***Relationship Between Consumption Pattern Lifestyle and Environment with
Police Obesity
(Study at Tanah Laut District Resort Police)***

ABSTRACT

Indonesia currently has three burdens of nutritional problems which are often called the triple burden, namely stunting, wasting, and obesity as well as macronutrient deficiencies such as anemia. Although police officers in their early careers are thought to be more physically active than the general population, studies show that police officers are more prone to obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption patterns, lifestyle, and environment with obesity among police officers at the Tanah Laut District Police. This type of research is analytic observational with a cross-sectional design. The

population of this study were all police officers in the Tanah Laut District Police. Determination of the sample with a total sampling technique of 40 people. Analysis of the test data used is Spearman's rank test. Based on the results of the Spearman rank test, there is no relationship between energy intake (ρ : 0.418), carbohydrates (ρ : 0.453), fat (ρ : 0.148), protein (ρ : 0.410) and obesity. Lifestyle variable (ρ : 0.083) showed no relationship with obesity in the police. Finally, the environmental variable (ρ : 0.126) shows that there is no relationship between the environment and obesity among police officers. It is suggested that the Tanah Laut District Police can carry out early detection and create a light exercise training program for police officers who are entering their late adulthood so that they can reduce obesity and for obese police they can pay more attention to consumption patterns that can cause obesity and can increase physical activity so that can reduce accumulated fat.

Keywords: *Consumption Patterns, Lifestyle, Environment, Obesity in the Police*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mempunyai tiga beban masalah gizi yang sering disebut *triple burden* yaitu *stunting*, *wasting*, dan obesitas. Masalah gizi obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perubahan pola konsumsi seperti kebiasaan suka mengonsumsi makanan manis dan berlemak serta mengandung karbohidrat rantai sederhana, aktivitas fisik seperti kurangnya aktifitas saat waktu luang, dan gaya hidup dimana masyarakat lebih terhubung pada internet yang akan mempengaruhi nya dalam mengambil keputusan [1].

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 proporsi status gizi berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa (umur >18 tahun) di Indonesia menunjukkan persentase 21,8 % untuk obesitas dan 13,6 % untuk BB lebih. Untuk Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan 19,52% untuk obesitas dan 13,42% untuk BB lebih. Serta untuk Kabupaten Tanah Laut 21,29% obesitas dan 15,53% mengalami BB lebih [2].

Pekerjaan PNS/TNI/POLRI berisiko 4,25 kali untuk mengalami obesitas. Pekerjaan pegawai swasta dan wiraswasta berisiko 2,77 kali untuk mengalami obesitas. Petani/buruh/nelayan berisiko 1 kali untuk mengalami obesitas. Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut diketahui bahwa dari 555 personil polisi 139 orang (25,04%) yang mengalami obesitas.

Menurut kemenkes RI 2020 yang mempengaruhi terjadinya obesitas adalah gaya hidup yang tidak sehat, lingkungan, genetik, ketidakseimbangan hormon, psikologis, dan penggunaan obat tertentu [3]. Faktor lain yang dapat mempengaruhi obesitas pada masyarakat adalah pola konsumsi dan gaya hidup berdasarkan tempat tinggal. Peningkatan berat badan akibat jenis asupan makanan, dikaitkan dengan konsumsi karbohidrat yang tinggi seperti minuman bersoda, makanan cepat saji dan makanan mengandung index glikemik glukosa darah tinggi yang banyak terdapat pada perkotaan. Penelitian memperlihatkan bahwa risiko obesitas menjadi lebih besar pada usia dewasa yang tinggal di perkotaan daripada perdesaan. Selain gaya hidup, lingkungan juga dapat memberikan pengaruh terhadap obesitas akibat faktor psikopatologis [4]. dan stress [5].

Obesitas akan menghambat produktivitas para aparat kepolisian dikarenakan akan cepat merasa lelah dan beresiko terserang penyakit seperti diabetes, kolestrol dan penyakit penyerta lainnya. Sehingga penelitian ini penting

dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi, gaya hidup, dan lingkungan dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut.

METODE

Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik bidang gizi masyarakat yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengamati fenomena dengan variabel lainnya dengan mencari hubungan antar variabel untuk menerangkan suatu fenomena. variabel bebas yang diteliti adalah lingkungan, pola konsumsi, dan gaya hidup sedangkan variabel terikat dari penelitian adalah obesitas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang bersifat cross Sectional yang mengukur beberapa variabel dalam satu saat sekaligus atau pengumpulan data dilakukan pada waktu bersamaan yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara pola konsumsi, gaya hidup dan lingkungan terhadap obesitas pada polisi.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut yang diidentifikasi status gizi obesitas. Data laporan bagian SDM Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut tentang anggota polisi yang memiliki berat badan lebih pada bulan juli 2022 ada 68 anggota polisi yang mengalami obesitas. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi penelitian yaitu 40 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini melibatkan manusia sebagai variabel yang diamati dan sudah mendapatkan izin etik dengan nomer sertifikat etik 064/UMB/KE/II/2021 dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Teknik Pengumpulan Data

Karakteristik sampel seperti nama, umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, suku, pangkat dan jabatan dan lingkungan, didapat dengan cara menggunakan kuesioner. Data tentang pola konsumsi diperoleh dengan cara menggunakan kuesioner FFQ Kualitatif.

Analisis

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan variabel yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesa penelitian, yaitu ada hubungan antara pola konsumsi, gaya hidup dan lingkungan dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut yang dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% menggunakan program statistik dengan bantuan komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini lebih banyak berasal dari suku banjar hal ini dikarenakan letak geografis tempat penelitian ini dilakukan yaitu di Provinsi Kalimantan Selatan lebih tepatnya di Kabupaten Tanah Laut yang mana suku aslinya adalah suku banjar dan mayoritas suku di sana adalah suku banjar.

Berdasarkan hasil penelitian responden yang obesitas paling banyak adalah polisi pangkat briptu 25%. Briptu adalah singkatan dari Brigadir Polisi Satu.

Usia

Sebagian besar polisi yang menjadi responden adalah kategori usia dewasa akhir yaitu sebanyak 18 orang (45%). Usia dewasa akhir yaitu berkisar antara 36-45 tahun. Distribusi frekuensi berdasarkan usia dapat dilihat pada (Tabel 1).

Usia merupakan salah satu faktor penyebab obesitas yang tidak dapat dirubah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 40 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden kategori usia dewasa akhir 45% (Tabel 1). Semakin meningkat usia, maka resiko terjadinya obesitas abdominal semakin meningkat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa obesitas abdominal meningkat pada kelompok usia 30 tahun ke atas. Risiko obesitas abdominal meningkat 1,02 kali lebih besar pada individu dengan kelompok usia lebih tinggi [6].

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kelompok Usia	n	%
Remaja Akhir (17-25 tahun)	8	20,0
Dewasa Awal (26-35 tahun)	12	30,0
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	18	45,0
Lansia Awal (46-55 tahun)	2	5,0
Total	40	100,0

Jenis Kelamin

Sebagian besar responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 38 orang (95%). Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada (Tabel 2).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Sebagian besar responden adalah laki-laki 95%. Karena proses penuaan, metabolisme tubuh secara alami akan melambat dan mobilitas yang rendah mempercepat proses penggantian massa otot dengan lemak tubuh.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	38	95,0
Perempuan	2	5,0
Total	40	100,0

Suku

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah suku banjar yaitu 31 orang (77,5%). Distribusi frekuensi berdasarkan suku dapat dilihat pada (Tabel 3).

Responden dalam penelitian ini lebih banyak berasal dari suku banjar hal ini dikarenakan letak geografis tempat penelitian ini dilakukan yaitu di Provinsi Kalimantan Selatan lebih tepatnya di Kabupaten Tanah Laut yang mana suku aslinya adalah suku banjar dan mayoritas suku di sana adalah suku banjar.

Berdasarkan hasil penelitian responden yang obesitas paling banyak adalah polisi pangkat briptu 25%. Briptu adalah singkatan dari Brigadir Polisi Satu.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Suku

Suku	n	%
Banjar	31	77,5
Jawa	8	20,0
Batak	1	2,5
Total	40	100,0

Obesitas

Obesitas tersebut terbagi dalam 2 kategori yaitu obesitas ringan dan obesitas berat. Dari data diperoleh bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah obesitas berat yaitu 35 orang (87,5%). Distribusi frekuensi obesitas pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 4).

Obesitas terbagi dalam dua kategori yaitu obesitas ringan dan obesitas berat. Seseorang dikatakan obesitas apabila nilai IMT nya $>25,0 \text{ kg/m}^2$ yang dikategorikan sebagai obesitas ringan dan $>27,0 \text{ kg/m}^2$ yang dikategorikan sebagai obesitas berat [7]. Pekerjaan PNS/TNI/POLRI berisiko 4,25 kali untuk mengalami obesitas. Pekerjaan pegawai swasta dan wiraswasta berisiko 2,77 kali untuk mengalami obesitas. Petani/buruh/nelayan berisiko 1 kali untuk mengalami obesitas. Dan orang yang tidak bekerja 4,08 kali lebih berisiko untuk menderita obesitas [8].

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Obesitas Pada Polisi

Obesitas	n	%
Obesitas Ringan	5	12,5
Obesitas Berat	35	87,5
Total	40	100,0

Pola Konsumsi

Penelitian yang dilakukan ini pola konsumsi didapatkan dengan cara wawancara menggunakan metode *FFQSQ* lalu hasilnya dikategorikan menjadi normal, defisit ringan, defisit sedang, defisit berat. Sebagian besar konsumsi energi responden adalah lebih yaitu 25 orang (62,5%). Distribusi frekuensi pola konsumsi pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 5).

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Energi

Asupan Energi	n	%
Normal	14	35
Defisit Ringan	1	2,5
Defisit Sedang	0	0
Defisit Ringan	0	0
Lebih	25	62,5
Total	40	100

Sebagian besar konsumsi karbohidrat responden adalah lebih yaitu 26 orang (65%). Distribusi frekuensi pola konsumsi karbohidrat pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 6).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	n	%
Kurang	1	2,5
Cukup	13	32,5
Lebih	26	65
Total	40	100

Sebagian besar konsumsi protein responden adalah lebih yaitu 29 orang (72,5%). Distribusi frekuensi pola konsumsi protein pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 7).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Protein

Asupan Protein	n	%
Normal	11	27,5
Defisit Ringan	0	0
Defisit Sedang	0	0
Defisit Ringan	0	0
Lebih	29	72,5
Total	40	100

Sebagian besar konsumsi lemak responden adalah kurang yaitu 23 orang (87,5%). Distribusi frekuensi pola konsumsi lemak pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 8).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Lemak

Asupan Lemak	n	%
Kurang	23	57,5
Cukup	35	10
Lebih	0	0
Total	40	100

Konsumsi karbohidrat responden adalah lebih yaitu 65% hal ini dikarenakan dari hasil jawaban responden dari kuesioner FFQSQ banyak mengkonsumsi makanan karbohidrat selain beras dalam sehari seperti jagung, kentang, dan beberapa jenis tepung. Konsumsi protein responden adalah lebih 72,5% hal ini dikarenakan responden banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung protein nabati dan hewani untuk lauk seperti ayam, daging sapi, ikan, tahu dan tempe serta susu. Konsumsi lemak responden adalah kurang 87,5% hal ini dikarenakan banyak responden yang membatasi konsumsi lemak dan minyak berupa makanan yang digoreng dan bersantan dikarenakan diet dan pantangan akibat sakit.

Pemilihan makan yang tidak tepat dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas abdominal. Pemilihan makanan yang kurang sehat, seperti konsumsi karbohidrat dan lemak berlebihan memiliki resiko lebih besar mengalami obesitas abdominal dimana cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi

karbohidrat, tinggi lemak, dan rendah protein [9]. Selain itu, jumlah asupan makanan berkarbohidrat yang berlebih dan jadwal makan yang sering berdekatan juga dapat menjadi faktor penyebab obesitas [10].

Gaya Hidup

Dalam penelitian ini gaya hidup responden digambarkan dengan kategori baik dan tidak baik. Sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang baik yaitu 26 orang (65%). Distribusi frekuensi gaya hidup pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 9).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Gaya hidup	n	%
Baik	26	65,0
Tidak Baik	14	35,0
Total	40	100,0

Pertanyaan kuesioner gaya hidup ini terdiri dari 2 kategori pertanyaan yaitu kategori kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian kuesioner tersebut didapatkan hasil bahwa kebiasaan makan responden seluruhnya baik namun untuk aktivitas fisik masih kurang oleh karena itu saat dijumlahkan maka hasilnya gaya hidup responden banyak yang dalam kategori baik. Kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi karbohidrat berlebih merupakan faktor risiko utama terjadinya obesitas [11]. Aktivitas fisik adalah setiap aktivitas yang dilakukan oleh tubuh yaitu tindakan, gerakan, atau kegiatan yang memacu dan menyebabkan peningkatan pengeluaran atau pembakaran energi [12].

Aktivitas fisik yang dimaksud pada usia dewasa tidak hanya berolahraga atau latihan yang terencana, tapi kegiatan rutin yang dilakukan sehari-hari mencakup aktivitas pada waktu luang (seperti berjalan, menari, berkebun, berenang), pekerjaan rumah tangga (seperti mencuci, memasak, menyapu), kegiatan di tempat kerja dan bermain [13].

Lingkungan

Dalam penelitian ini lingkungan responden dikategorikan dengan jauh dan dekat dimana hal tersebut untuk melihat jauh dan dekatnya responden dengan akses makanan. Distribusi frekuensi lingkungan pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 10).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Lingkungan

Lingkungan	n	%
Jauh	19	47,5
Dekat	21	52,5
Total	40	100,0

Responden paling banyak lingkungan tempat tinggalnya dekat dengan akses makanan 52,5%, hal ini dilihat dari lingkungan tempat tinggal responden, ada responden yang tinggal di lingkungan kota yang dekat dengan akses makanan, namun ada juga tempat tinggal responden yang terletak di pinggir kota dan tidak masuk kategori dekat dengan akses makanan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi obesitas pada masyarakat adalah lokasi tempat tinggal. Penelitian memperlihatkan bahwa risiko obesitas menjadi lebih besar pada usia dewasa yang tinggal di perkotaan daripada perdesaan. Hal ini disebabkan adanya perubahan pola konsumsi dan gaya hidup yang terjadi pada masyarakat perkotaan [14]. Hal tersebut disebabkan karena kemudahan yang disediakan oleh lingkungan kota dimana segala akses mudah didapatkan dan beragamnya jenis makanan yang tersedia dekat dengan tempat tinggal masyarakat.

Analisis Bivariat

Pola Konsumsi dengan Obesitas pada Polisi

Hasil data pola konsumsi dan obesitas pada polisi disajikan dalam bentuk tabulasi silang untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi dengan obesitas pada polisi. Distribusi Hubungan Pola Konsumsi dengan Obesitas pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 11).

Tabel 11. Distribusi Hubungan Pola Konsumsi Dengan Obesitas Pada Polisi

Asupan	Obesitas				Total	
	Obesitas ringan		Obesitas berat		n	%
	n	%	n	%		
Asupan Energi						
Normal	1	10	13	32,5	14	35
Defisit Ringan	0	0	1	2,5	1	2,5
Defisit Sedang	0	0	0	0	0	0
Defisit Ringan	0	0	0	0	0	0
Lebih	4	2,5	21	52,5	25	62,5
Total	5	12,5	35	87,5	40	100
Asupan Karbohidrat						
Kurang	0	0	1	2,5	1	2,5
Cukup	1	2,5	12	17,5	13	20
Lebih	4	10	22	70	26	80
Total	5	12,5	35	87,5	40	100
Asupan Lemak						
Kurang	2	5	21	52,5	23	57,5
Cukup	3	7,5	3	14	35	10
Lebih	0	0	0	0	0	0
Total	5	12,5	35	87,5	40	100
Asupan Protein						
Normal	0	0	11	27,5	11	27,5
Defisit Ringan	0	0	0	0	0	0
Defisit Sedang	0	0	0	0	0	0
Defisit Ringan	0	0	0	0	0	0
Lebih	5	12,5	24	60	29	72,5
Total	5	12,5	35	87,5	40	100

Asupan energi

α : 0,05

r_s : 0,132

ρ : 0,418

Asupan Karbohidrat	α : 0,05	r_s : 0,122	ρ :
			0,453
Asupan Lemak	α : 0,05	r_s : 0,233	
	ρ : 0,148		
Asupan protein	α : 0,05	r_s : 0,134	
	ρ : 0,410		

Asupan energi paling banyak adalah dalam kategori Lebih yaitu sebanyak 21 orang (65%) obesitas berat dan 4 orang (10%) obesitas ringan, asupan karbohidrat paling banyak dalam kategori Lebih yaitu 22 orang (55%) obesitas berat dan 4 orang (10%) obesitas ringan, asupan lemak paling banyak adalah kategori Kurang yaitu 21 orang (52,5%) obesitas berat dan 2 orang (5%) obesitas ringan, dan asupan protein paling banyak adalah kategori Lebih yaitu 24 orang (60%) obesitas berat dan 5 orang (12,5%) obesitas ringan.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *rank* Spearman didapatkan hasil untuk asupan energi adalah ρ : 0,418 ($\rho > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut,. Hasil uji asupan Karbohidrat ρ : 0,453 ($\rho > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut. Untuk Asupan lemak ρ : 0,148 ($\rho > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut. Untuk Asupan protein ρ : 0,410 ($\rho > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut.

Hubungan antara pola konsumsi dengan obesitas pada polisi tidak terdapat korelasi yang signifikan antara zat gizi yang diteliti dengan obesitas pada polisi. Pola Konsumsi dengan konsumsi energi responden adalah lebih 62,5%, konsumsi karbohidrat responden adalah lebih 65%, konsumsi protein responden adalah lebih 72,5%, konsumsi lemak responden adalah kurang 87,5%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan Rani JK *et al* yang menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara asupan lemak dan asupan karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin asupan lemak yang kurang dengan status gizi normal □ias disebabkan karena tubuh memiliki cadangan sumber energi untuk melakukan segala kegiatan aktifitas sehingga terkadang mau aktifitas fisik rendah atau tinggi tidak mempengaruhi status gizi [15].

Responden dengan kondisi defisit/kurang karbohidrat dapat tetap memiliki status gizi yang baik karena fungsi karbohidrat dalam menghasikan energi, dibantu oleh konsumsi makanan responden yang mana mengandung lemak dan terutama protein. Lemak dan protein juga dapat menghasilkan energi, sehingga asupan energi responden sesuai dengan aktifitas yang dilakukan maka terjadilah masalah dengan status gizinya.

Gaya Hidup dengan Obesitas Pada Polisi

Hasil data gaya hidup dan obesitas pada polisi disajikan dalam bentuk tabulasi silang untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan obesitas pada polisi. Distribusi Hubungan Gaya Hidup dengan Obesitas pada polisi dapat dilihat pada (Tabel 12).

Tabel 12. Distribusi Hubungan Gaya Hidup Dengan Obesitas Pada Polisi

Gaya Hidup	Obesitas				Total	
	Obesitas Berat		Obesitas Ringan		n	%
	n	%	n	%		
Baik	21	52,5	5	12,5	26	65,0
Tidak Baik	14	35,0	0	0	14	35,0
Total	35	87,5	5	12,5	40	100,0

$\alpha: 0,05$ $r_s: -0,277$ $\rho: 0,083$

Dapat dilihat gaya hidup paling banyak adalah dengan kategori baik yaitu obesitas berat sebanyak 21 orang (62,5%) dan obesitas ringan 5 orang (12,5%). Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *rank* Spearman didapatkan hasil $\rho : 0,613$ ($\rho > 0,05$) hal ini menunjukkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut.

Gaya hidup paling banyak adalah dengan kategori baik yaitu obesitas berat 62,5%. Kuesioner gaya hidup ini terdiri dari 2 kategori pertanyaan yaitu kategori kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Untuk pertanyaan mengenai kebiasaan makan responden ini berisi tentang kebiasaan responden mengkonsumsi *fast food/Junk food* dan minuman-minuman manis. Sedangkan untuk pertanyaan aktivitas fisik berisi pertanyaan mengenai aktivitas responden yang memungkinkan tubuh untuk bergerak lebih aktif. Berdasarkan hasil penelitian kuesioner tersebut didapatkan hasil bahwa kebiasaan makan responden seluruhnya baik namun untuk aktivitas fisik masih banyak yang kurang. Sehingga jika ditotal gaya hidup responden Sebagian besar baik 75%.

Junk food merupakan asupan nutrisi rendah dan peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi. Junkfood adalah salah satu penyebab terjadinya peningkatan masalah obesitas [16]. Secara umum, makanan cepat saji mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat [17].

Jadi secara statistik hubungan gaya hidup dengan obesitas pada polisi menunjukkan hubungan yang tidak bermakna hal ini dikarenakan responden memiliki kebiasaan makan yang baik namun aktifitas fisik yang masih kurang. Salah satu penggunaan energi (*energy expenditure*) terbesar adalah dengan melakukan Aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan Pakaya menunjukkan ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada supir angkot di Kota Gorontalo [18]. Begitu pula penelitian yang dilakukan Retno menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan (nilai $p < 0,05$) antara aktifitas fisik dengan IMT [19].

Lingkungan dengan Obesitas Pada Polisi

Hasil data lingkungan dan obesitas pada polisi disajikan dalam bentuk tabulasi silang untuk mengetahui hubungan antara lingkungan dengan obesitas pada polisi. Distribusi Hubungan Lingkungan dengan Obesitas Pada Polisi dapat dilihat pada (Tabel 13).

Tabel 13. Distribusi Hubungan Lingkungan Dengan Obesitas Pada Polisi

Lingkungan	Obesitas				Total	
	Obesitas Berat		Obesitas Ringan		n	%
	n	%	n	%		
Jauh	15	37,5	4	10,0	19	47,5
Dekat	20	50,0	1	2,5	21	52,5
Total	35	87,5	5	12,5	40	100,0
		α: 0,05		r _s : -0,246		ρ: 0,126

Dapat dilihat lingkungan paling banyak responden adalah dengan kategori dekat yaitu obesitas berat sebanyak 35 orang (87,5%). Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *rank* Spearman didapatkan hasil $\rho : 0,126$ ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan antara lingkungan dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut.

Lingkungan paling banyak responden adalah dengan kategori dekat yaitu obesitas berat 87,5%. Pertanyaan kuesioner mengenai lingkungan ini adalah tentang akses makanan yang berada disekitar tempat tinggal responden. Secara kualitatif, adanya toko makanan menjadi hambatan terbesar bagi masyarakat yang menginginkan berat badan ideal [20]. Berdasarkan Peringkat Kesehatan Kabupaten dan Peta Jalan: Membangun Budaya Kesehatan, Amerika Serikat, Alabama, proliferasi perusahaan makanan cepat saji sebagai faktor pemicu obesitas utama. Persepsi mereka konsisten dengan data yang menunjukkan bahwa akses ke restoran cepat saji di Birmingham 36% lebih tinggi dari rata-rata nasional [21].

Lingkungan yang memiliki akses pangan yang tergolong dekat apabila tidak didukung dengan perilaku konsumsi maka tidak mempengaruhi obesitas pada responden. Perilaku konsumsi dapat dilihat dari kebiasaan makan responden yang baik dari hasil kuesioner gaya hidup. Hal ini didukung oleh hasil penelitian faktor eksternal dapat mempengaruhi munculnya obesitas melalui domain perilaku konsumsi maupun perilaku aktivitas. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan *food environment* memengaruhi perilaku konsumsi seseorang [20]. Ketersediaan makanan akan memengaruhi pemilihan makanan oleh masyarakat di suatu wilayah. Ketersediaan pangan jajanan atau kudapan tinggi energi meningkatkan risiko obesitas bagi kelompok yang tinggal di wilayah tersebut.

SIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah dalam kategori dewasa akhir dan didominasi dengan jenis kelamin laki laki. Obesitas pada anggota polisi paling banyak adalah obesitas berat yaitu sebanyak 35 orang. Variabel pola konsumsi, gaya hidup, dan lingkungan tidak menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dengan obesitas pada polisi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lagi □actor

yang dapat menyebabkan obesitas pada polisi meliputi riwayat penyakit, pola tidur, stress kerja dan faktor peyebab obesitas lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan juga kepada seluruh pihak yang senantiasa dukungan teknis dan finansial terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes, 2020. Faktor Penyebab Obesitas <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/obesitas> [Diakses 19 Juli 2022 jam 12.00 WITA]
2. Litbangkes., 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018 <https://labmandat.litbang.kemkes.go.id/menu-progress-puldata/progress-puldata-rkd-2018> [Diakses 19 Juli 2022 jam 12.00 WITA]
3. Kemenkes, 2020. Faktor Penyebab Obesitas <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/obesitas> [Diakses 19 Juli 2022 jam 12.00 WITA]
4. Sindermann C, Kendrick KM, Becker B, Li M, Li S, Montag C, 2017. Does growing up in urban compared to rural areas shape primary emotional traits?. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 7(3):60.
5. Geiker NRW, Astrup A, Hjorth MF, 2018. Does stress influence sleep patterns, food intake, weight gain, abdominal obesity and weight loss interventions and vice versa?. *Obesity Reviews*, 19:81– 97.
6. Pradeepa, R. et al, 2015. prevalence of generalized & abdominal obesity in urban & rural - the ICMR-INDIAB Study (Phase-I) [ICMR-INDIAB-3] Rajendra. *Indian J Med Res* 142, 139–150.
7. Kemenkes, 2019. Tabel Batas Ambang Indeks Masa Tubuh (IMT) <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt> [Diakses 19 Juli 2022 jam 12.00 WITA]
8. Sudikno, H.S., Dwiriani, C.M., Riyadi, H. and Negara, J.P., 2015. Faktor risiko obesitas sentral pada orang dewasa umur 25-65 tahun di Indonesia (analisis data riset kesehatan dasar 2013)(risk factors central obesity in 25-65 year-old Indonesian adults [analysis data of basic health research 2013]). *Penelit Gizi dan Makanan*, 38(2), pp.111-20.
9. Yulia, Khusun, H. & Fahmida, U, 2016. Dietary patterns of obese and normal-weight women of reproductive age in urban slum areas in Central Jakarta. *British Journal of Nutrition* 116, S49–S56.
10. Sartorius B, Sartorius K, Aldous C, Madiba TE, Stefan C, Noakes T. 2017. Carbohydrate intake, obesity, metabolic syndrome and cancer risk? A twopart systematic review and metaanalysis protocol to estimate attributability. *BMJ Open*. 6 :e009301.
11. Purwaningrum, D. N., Hasanbasri, M. & Trisnantoro, L. Obesity and the poor women living in urban slum areas : health system response. *BMC Public Health* 12, 2458 (2012)

12. Turege, J.N., Kinasih, A. and Kurniasari, M.D., 2019. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), pp.256-263.
13. WHO. (2017) World Health Organization : Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.
14. Rachmi C.N., Li M., and Baur A. (2017). Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public Health*, Elsevier. 147:20-29. [https:// doi: 10.1016/j.puhe.2017.02.002]
15. Rani, J.K., Syainah, E. and Mas' odah, S., 2021. Hubungan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak dan Karbohidrat terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, pp.17-25.
16. Poudel, P. (2018). Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 7(3), 90.
17. Widyastuti, D. A. 2018. Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7d8ey>
18. Pakaya, R., Badu, F. D., & Maliki, L. I, 2020. Hubungan aktivitas fisik dan pola konsumsi terhadap insiden obesitas sentral. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 68-74.
19. Wahyuningsih, R. and Pratiwi, I.G., 2019. Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), pp.163-167.
20. Oates, G. R., Phillips, J. M., Bateman, L. B., Baskin, M. L., Fouad, M. N., & Scarinci, I. C, 2018. Determinants of obesity in two urban communities: Perceptions and community-driven solutions. *Ethnicity & disease*, 28(1), 33–42.
21. Interactive website: County Health Rankings and Roadmaps: Building a Culture of Health, County by County: United States>Alabama>Jefferson. Robert Wood Johnson Foundation. Last accessed December 18, 2017 from <http://www.countyhealthrankings.org/#app/alabama/2012/jefferson/> county/1/overall.