

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keadaan gizi dan kesehatan masyarakat tergantung pada tingkat konsumsi, saat ini masalah gizi di Indonesia berada pada era *triple burden malnutrition* atau tiga beban malnutrisi yang merupakan suatu kondisi karena kekurangan, kelebihan dan ketidakseimbangan asupan gizi (ILMAGI, 2021). Masalah gizi pada umumnya terjadi karena faktor ekonomi, kualitas sanitasi, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan pentingnya kesehatan pada masyarakat (Anisa, et al. 2019).

Masalah gizi, khususnya obesitas, merupakan tantangan yang dihadapi oleh berbagai negara, baik miskin, berkembang, maupun maju. Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi obesitas global telah meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2022. Di Amerika Serikat, tingkat obesitas mencapai puncaknya pada tahun 2022 dengan 41,9% orang dewasa tergolong obesitas (Engber, 2024). Berdasarkan data WHO Tahun 2020, sekitar 1,9 Milyar orang dewasa di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan dan untuk anak-anak dibawah usia 5 tahun diperkirakan sebanyak 41 juta anak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (ILMAGI, 2021).

Di Indonesia sendiri, dari hasil Survey Kesehatan Indonesia pada Tahun 2023 yang dilakukan oleh Kemenkes, sebanyak 23,4% penduduk dewasa di Indonesia dengan usia >18 tahun mengalami obesitas (Kemenkes, 2023). Berdasarkan hasil survey Riskesdas Tahun 2018, proporsi berat badan lebih

dan obesitas di Indonesia sebesar 13,6% dan 21,8%. Menurut Nurmadinisia (dalam Usman, dkk. Tahun 2024), Banyak pekerja di sektor public mengalami resiko tinggi mengalami obesitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2013 pada PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI, dari 230 subjek yang dipilih secara acak sebanyak 48% mengalami obesitas (Gunawan et al 2019)

Obesitas terjadi ketika jumlah jaringan lemak tubuh melebihi batas normal dan dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) (Sumarni et al., 2023). Pegawai rumah sakit, baik tenaga kesehatan maupun non-kesehatan, sering kali memiliki beban kerja yang tinggi namun memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hal ini membuat mereka berisiko mengalami obesitas dan penumpukan lemak tubuh, terutama lemak visceral yang berbahaya karena berkaitan dengan penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan resiko penyakit diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung (Wiardani, 2018; Burke & Richardsen, 2014).

Upaya penanggulangan obesitas di lingkungan kerja menjadi penting karena tidak hanya menyangkut aspek kesehatan individu, tetapi juga berdampak pada produktivitas kerja, kinerja tim, serta biaya kesehatan institusi. Untuk itu, dibutuhkan sebuah program terstruktur yang mampu mendorong perubahan gaya hidup secara berkelanjutan.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah intervensi berbasis edukasi yang praktis, mudah diakses, dan sesuai dengan rutinitas karyawan. Salah satu solusi yang potensial adalah penggunaan media digital,

khususnya WhatsApp, sebagai sarana edukasi. WhatsApp merupakan aplikasi pesan instan yang luas digunakan dan terbukti efektif dalam penyampaian informasi kesehatan secara interaktif (Sari et al., 2021; Pratiwi et al., 2022).

Beberapa studi menunjukkan bahwa *edukasi wellness nutrisi melalui WhatsApp* dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi perubahan perilaku sehat, seperti pengaturan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik (Rahmawati et al., 2023). Namun, masih terbatas penelitian yang mengkaji dampaknya secara langsung terhadap perubahan berat badan dan komposisi tubuh karyawan rumah sakit.

Di Rumah Sakit Dr. Soerojo Magelang, diketahui bahwa beberapa pegawai memiliki status gizi lebih namun belum ada program edukasi gizi berkelanjutan berbasis media digital. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya edukatif yang terstruktur menggunakan WhatsApp untuk menyampaikan materi gizi, perencanaan makan (*meal plan*), dan anjuran gaya hidup sehat.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengamati perubahan berat badan dan komposisi tubuh, khususnya lemak tubuh total dan lemak visceral, setelah pelaksanaan edukasi wellness nutrisi berbasis WhatsApp pada karyawan rumah sakit. Diharapkan, pendekatan ini menjadi strategi intervensi yang efektif dan berkelanjutan dalam upaya penanggulangan obesitas di lingkungan kerja.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada perubahan berat badan pada karyawan rumah sakit setelah mengikuti edukasi wellness nutrisi berbasis WhatsApp?
2. Apakah ada perubahan komposisi tubuh (lemak tubuh total dan lemak visceral) pada karyawan rumah sakit setelah mengikuti edukasi wellness nutrisi berbasis WhatsApp?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengamati perubahan berat badan dan komposisi tubuh (lemak tubuh total dan lemak visceral) setelah pelaksanaan edukasi wellness nutrisi berbasis WhatsApp pada karyawan rumah sakit..

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perubahan berat badan sebelum dan setelah edukasi wellness nutrisi berbasis WhatsApp pada karyawan rumah sakit.
- b. Mengetahui perubahan komposisi tubuh, khususnya kadar lemak tubuh total dan lemak visceral, sebelum dan setelah edukasi wellness nutrisi berbasis WhatsApp pada karyawan rumah sakit..

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berfokus pada pengaruh edukasi gizi melalui media *WhatsApp* terhadap perubahan berat badan dan komposisi tubuh karyawan Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang. Komposisi tubuh yang diamati mencakup lemak tubuh total dan lemak visceral, yang diukur menggunakan metode Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Intervensi

Wellness nutrisi ini mencakup edukasi gizi melalui media WhatsApp, pemberian meal plan, dan anjuran aktivitas fisik, yang dilaksanakan selama empat minggu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi ilmiah dalam pengembangan model edukasi digital berbasis WhatsApp dalam upaya pengendalian berat badan dan perbaikan status gizi di lingkungan kerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi mengenai edukasi digital untuk intervensi gizi komunitas. dan dapat digunakan sebagai bahan referensi maupun bahan perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

b. Bagi Penulis

Meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menyusun, melaksanakan, serta mengevaluasi program edukasi berbasis teknologi..

c. Bagi Subjek

Memberikan pengetahuan dan panduan praktis untuk menerapkan pola makan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Bagi Rumah Sakit

Sebagai bahan pertimbangan dalam Menyusun program Kesehatan berbasis edukasi digital.

F. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada penelitian sebelumnya yang memiliki karakteristik yang sama dalam hal tema kajian. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan.

1. Syukriah Usman, Mertien Sa' pang, Maria Tambunan, Nazhif Gifari (2024). Pengaruh program wellness terhadap perubahan status gizi dan komposisi tubuh pada pegawai rawat inap Rmah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh program "Light Weight Challenge", yang mencakup edukasi gizi, makan siang rendah kalori, dan olahraga, terhadap perubahan status gizi dan komposisi tubuh pada pegawai rawat inap di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan metode Pre Eksperimen Design dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design dan pengamatan perubahan komposisi tubuh subjek. Sedangkan perbedaan penelitian ini ada Lokasi pelaksanaan dimana penelitian yang dilakukan oleh Usman dkk dilakukan di RSI Jakarta Cempaka Putih sedangkan yang akan peneliti lakukan di RS Soerojo Magelang, intervensi yang dilakukan dimana intervensi yang dilakukan oleh Usman merupakan edukasi, pemberian makan siang

sehat dan olahraga. Sedangkan yang peneliti lakukan adalah edukasi menggunakan media whatsapp, dan pemberian meal plan. Serta sampel penelitian yang digunakan, dimana sampel yang diambil oleh Usman merupakan pegawai rawat inap dan yang sampel yang akan diambil oleh peneliti adalah karyawan rumah sakit baik nakes maupun non nakes.

2. Ardi Artanto, Putri Rizki Amalia Badri, Yuni Fitrianti, M. Dimas Isnada, Nefa Hulwa Meisananda (2023). Wellness program Terhadap Penurunan Berat Badan, Kadar Gula Darah Puasa dan Kolesterol pada Pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengevaluasi pengaruh program wellness terhadap penurunan berat badan, kadar gula darah puasa, dan kadar kolesterol pada pekerja. Persamaan penelitian ini adalah mengamati adanya perubahan berat badan pada subjek, menggunakan desain penelitian pre eksperimen dengan pendekatan One Group pretest dan posttest design. Sedangkan perbedaan penelitian ini yaitu variable yang diteliti selain berat badan ada variabel gula darah puasa dan kolesterol pada penelitian yang dilakukan oleh Ardi artsnto dkk, Lokasi pelaksanaan penelitian, waktu pelaksanaan dan sampel penelitian yang digunakan, dimana ardi artanto dkk meneliti pekerja secara umum sedang peneliti mengambil sampel karyawan rumah sakit yang pernah mengikuti program kebugaran.

3. Robert G. Lockie, Joseph M. Dulla, Daniel Higuera, Kristina A Ross, Robin M Orr, J. Jay Dawes, Tomas J Ruvalcaba (2022). *Body Composition and Fitness Characteristics of Firefighters Participating in a Health and Wellness Program: Relationships and Descriptive Data*. Persamaan penelitian ini berfokus pada komposisi tubuh dan *wellness program*. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah desain studi yang digunakan, Dimana Robert G. Lockie, dkk menggunakan desain studi deskriptif
4. Amelia Avissa, Mury Kuswari, Rachmanida Nuzrina, Nazhif Gifari, Vitria Melan (2021). Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi Terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Wanita Usia Produktif di Depok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkar perut, dan lingkar panggul pada wanita usia produktif di Depok. Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest dengan teknik pengambilan sampel longitudinal pada 34 peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh dan lingkar perut ($p < 0,05$), namun tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap lingkar panggul ($p > 0,05$). Persamaan dengan penelitian ini adalah desain penelitian yang digunakan, dan perubahan komposisi tubuh setelah dilakukan intervensi. Untuk perbedaannya adalah

variable yang diamati, pada penelitian ini variable yang diamati adalah lingkar perut dan lingkar panggul serta intervensi yang dilakukan berupa edukasi gizi dan Latihan olahraga yang terstruktur.

G. Produk yang Dihasilkan

Tabel 1. Produk yang Dihasilkan

Nama Produk	Panduan Edukasi Gizi Berbasis Digital
Karakteristik	Panduan ini berisi tentang: <ul style="list-style-type: none"> a. Edukasi mengenai gizi seimbang b. Anjuran Aktivitas Fisik c. Pembuatan <i>Meal Planner</i> sesuai kebutuhan
Fungsi	Meningkatkan pemahaman terhadap pola makan sehat, pemilihan makanan, anjuran aktivitas fisik, dan anjuran menu makanan yang dapat digunakan sebagai acuan untuk perencanaan menu sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan individu
Keunggulan	Program ini cukup praktis dan mudah digunakan karena melakukan edukasi melalui media digital, dapat diterapkan dengan kondisi kerja biasa, mendorong perubahan gaya hidup, menyesuaikan dengan kondisi peserta, mudah digunakan dilingkungan kerja lain.
Cara Penggunaan	Program ini dilakukan dengan melakukan pengukuran antropometri awal, orang dengan masalah status gizi berlebih kemudian di edukasi melalui grup whatsapp (edukasi gizi setiap minggunya, pemberian meal plan, anjuran aktivitas fisik). Setelah dalam waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran antropometri kembali.