



ANALISIS PENGARUH POLA MAKAN DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP KEJADIAN BERAT BADAN BERLEBIH PADA PEKERJA DI PT. BUMA BRC KOTA BALIKPAPAN

Citra Juni Haryati¹, Wiryanto², Riana Pangestu Utami³

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Kaltim

Email: citrajunih@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Pola Makan; *Emotional Eating*; Berat Badan Berlebih; Persentase Lemak Tubuh

Gaya hidup yang salah dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang yang berdampak bagi kesehatan dan status gizi. Asupan makan yang memenuhi kebutuhan gizi diperlukan untuk meningkatkan produktifitas kerja. Pola makan yang salah dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Aspek yang mempengaruhi pola makan salah satunya adalah aspek psikologis seperti *emotional eating* pada saat kondisi perasaan seseorang yang dapat mengakibatkan terjadinya perilaku makan yang tidak sehat sehingga dapat terjadi penurunan maupun peningkatan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola makan dan *emotional eating* terhadap kejadian berat badan berlebih pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan.

ABSTRACT

Keywords:

Eating Pattern; *Emotional Eating*; Overweight; Body Fat Percentage

An improper lifestyle can affect a person's eating habits which have an impact on health and nutritional status. A diet that meets nutritional needs is necessary to increase work productivity. The wrong diet can lead to obesity. One of the aspects that affect eating patterns is psychological aspects such as emotional eating when a person's emotional state can lead to unhealthy eating behavior so that weight loss or increase can occur. This research to determine the effect of eating pattern and emotional eating on the incidence of overweight in workers at PT. BUMA BRC Balikpapan City.

PENDAHULUAN

Gaya hidup dan perilaku tidak mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dapat menyebabkan individu tidak dapat mengontrol makanan yang dikonsumsinya. Gaya hidup dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang atau sekelompok orang serta berdampak dengan kesehatan dan status gizi (Saufika, 2018).

Status gizi adalah kondisi tubuh yang berasal dari asupan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi sehingga ada keseimbangan antara jumlah asupan dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Kebutuhan gizi yang diperlukan setiap pekerja berbeda-beda dikarenakan beban kerja yang berbeda. Pekerjaan yang berat tanpa diimbangi dengan asupan yang cukup dapat berdampak buruk terhadap tubuh seperti penurunan imunitas, berkurangnya kemampuan fisik dan berat badan, keterbatasan dalam bekerja serta produktifitas kerja yang menurun (Stitaprajna & Aslam, 2020). Parameter yang diukur untuk menilai obesitas antara lain lingkaran pinggang dan pinggul serta tebal lemak bawah kulit (Harjatmo, 2017).

Obesitas menjadi masalah kesehatan yang terjadi di seluruh dunia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan lansia di negara berkembang. Menurut WHO (2008) obesitas terjadi karena penumpukan lemak berlebih yang diakibatkan oleh lebih banyak asupan energi (*energy intake*) dibanding energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (Sulistiyowati, 2015). Berdasarkan kelompok pekerjaan, pegawai menempati posisi kedua dengan prevalensi gizi lebih dan obesitas paling banyak, yaitu 30,8%. Kejadian obesitas dapat menurunkan produktivitas kerja, pegawai yang sehat lebih produktif bekerja dibandingkan pegawai yang tidak sehat (Sukianto, 2020). Di Indonesia, prevalensi obesitas pada usia >18 tahun sebesar 21,8% dengan target angka obesitas di 2024 tetap sama, yaitu 21,8% agar tidak terjadi kenaikan prevalensi obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Menurut laporan Riskesdas 2018 prevalensi obesitas >18 tahun menurut jenis kelamin yaitu laki-laki sebesar 26,6% dan perempuan 44,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Prevalensi obesitas di Kalimantan Timur pada dewasa >18 tahun sebesar 28,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Prevalensi laki-laki obesitas di Kota Balikpapan tahun 2017 sebesar 1,46% dan 3,26% pada perempuan. Data tersebut meningkat menjadi 6,66% pada laki-laki dan 4,62% pada perempuan (Dinkes Kota Balikpapan, 2018).

Obesitas disebabkan karena pola makan yang diterapkan kurang seimbang. Pola makan merupakan pengaturan jenis makanan dapat meningkatkan derajat kesehatan, pencegahan dan penyembuhan penyakit. Pola makan sendiri dibagi menjadi dua yaitu pola makan baik dan pola makan yang tidak baik. Pola makan yang baik adalah makanan yang dikonsumsi beraneka ragam dengan tetap menerapkan gizi seimbang dan tidak berlebihan. Sedangkan, pola makan yang salah merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak baik yang memiliki risiko pada kesehatan tubuh (Iffah, 2021). Secara umum, terdapat tiga komponen dalam pola makan, yaitu jenis, jumlah dan jadwal. Pola makan yang seimbang dapat berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan oleh para pekerja (Rasidi, 2022). Aspek yang dapat mempengaruhi pola makan antara lain aspek ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, lingkungan dan psikologis (Iffah, 2021).

Aspek psikologis dari perilaku makan terbagi menjadi tiga yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Perubahan perilaku makan memiliki potensi terjadinya obesitas ataupun *overweight* pada individu. *Emotional eating* adalah kondisi keinginan individu untuk mengonsumsi makanan akibat adanya respon dari emosi negatif seperti rasa kecewa atau kesepian (Fathanah & Hasanah, 2021). Kondisi perasaan seseorang dapat mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku makan menjadi tidak sehat sehingga seseorang dapat kehilangan berat badan yang diakibatkan penurunan nafsu makan atau sebaliknya mengalami peningkatan berat badan yang disebabkan meningkatnya nafsu makan sehingga menyebabkan obesitas (Rahim & Prasetya, 2022)

Tenaga pekerja adalah salah satu harta berharga yang dimiliki oleh perusahaan untuk dapat menentukan perkembangan suatu perusahaan agar dapat berjalan dengan optimal dan dapat mencapai tujuan perusahaan yang tidak terlepas dari faktor produktifitas kerja (Himaya & Wirjatmadi, 2019). Hak tenaga kerja sudah diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Pasal 35 ayat 3 menyebutkan pemberi kerja dalam mempekerjakan tenaga kerja wajib memberikan perlindungan yang mencakup kesejahteraan, keselamatan dan kesehatan baik mental maupun fisik tenaga kerja. Selain itu, Pasal 86 ayat 1 (a) berbunyi “Setiap pekerja/buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas : a. keselamatan dan kesehatan kerja; b. moral dan kesusilaan; dan c. perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia

serta nilai-nilai agama” (Kemenperin, 2003). Pemenuhan gizi pada pekerja kerja yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan beban kerjanya dapat meningkatkan efisiensi produktivitas kerja (Ramadhanti, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kustantri (2021) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian obesitas dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukianto (2020) membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* dengan status gizi dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan persen lemak tubuh dengan status gizi. Penelitian oleh Rahim & Prasetya (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *emotional eating*. Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Miko & Pratiwi (2017) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan uraian tersebut penulis merasa penting untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan *emotional eating* terhadap kejadian berat badan berlebih pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei sampai Juni 2023 dan bertempat di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja yang bekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan sebanyak 90 orang. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dengan besar sampel didapatkan dari rumus slovin sebesar 53 orang.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen pengumpulan data. Instrumen pertama berupa formulir kuesioner untuk mengumpulkan identitas sampel, karakteristik sampel dan antropometri. Instrumen kedua berupa kuesioner DEBQ (*Dutch Eating Behaviour Quantitative*) untuk mendapatkan data *emotional eating*. Instrumen ketiga berupa kuesioner *SQ-FFQ* (*Semi Quantitative Food Frequency Quantitative*) untuk mendapatkan data pola makan. Analisis dilakukan secara komputersasi menggunakan program atau SPSS 26 dengan uji korelasi *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	90
Perempuan	2	10
Usia		
19-29 tahun	8	40
30-49 tahun	12	60

Sumber : Data Primer 2023

Total responden dalam penelitian ini adalah 20 orang. Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 18 responden (90%) berjenis kelamin laki-laki. Sebanyak 2 responden (10%) berjenis kelamin

perempuan. Karakteristik responden berdasarkan usia terdapat 8 responden (40%) yang berusia 19-29 tahun dan 12 responden (60%) yang berusia 30-49 tahun.

Pola Makan Sumber Protein

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Zat Gizi Protein

Pola Makan	n	%
Sering	12	60
Jarang	8	40
Tidak Pernah	0	0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 20 responden dalam penelitian ini terdapat 12 responden (60%) dengan frekuensi pola makan zat gizi makro yaitu protein yang tergolong sering, Sedangkan, responden dengan frekuensi pola makan zat gizi makro yaitu protein yang tergolong jarang sebanyak 8 responden (40%).

Pola Makan Sumber Lemak

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Zat Gizi Lemak

Pola Makan	n	%
Sering	19	95
Jarang	1	5
Tidak Pernah	0	0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa dari 20 responden dalam penelitian ini terdapat 19 responden (95%) dengan frekuensi pola makan sumber lemak yang tergolong sering, Sedangkan, responden dengan frekuensi pola makan makanan berlemak tergolong jarang sebanyak 1 responden (5%).

Asupan Zat Gizi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi

Pola Makan	n	%	Mean	%	Min - Max
Energi					
Defisit Tingkat Berat	0	0			
Defisit Tingkat Sedang	1	5			
Defisit Tingkat Ringan	2	10	2871,6 kkal	117,2	1902,7 - 3818,6 kkal
Normal	10	50			
Lebih	7	35			
Protein					
Defisit Tingkat Berat	0	0			
Defisit Tingkat Sedang	0	0			
Defisit Tingkat Ringan	0	0	108,6 g	171,6	62,8 - 188,8 g
Normal	3	15			
Lebih	17	85			
Lemak					
Defisit Tingkat Berat	0	0			
Defisit Tingkat Sedang	0	0			
Defisit Tingkat Ringan	3	15	105,8 g	154,9	61,5 - 159,4 g
Normal	4	20			
Lebih	13	65			
Karbohidrat					
Defisit Tingkat Berat	4	20			
Defisit Tingkat Sedang	4	20			
Defisit Tingkat Ringan	1	5	376,2 g	95,2	198,7 - 551,8 g
Normal	10	50			
Lebih	1	5			

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 4. terdapat 1 responden (5%) termasuk dalam kategori asupan energi defisit tingkat sedang, 2 responden (10%) termasuk dalam kategori asupan energi defisit tingkat ringan, 10 responden (50%) termasuk dalam kategori asupan energi normal, 7 responden (35%) termasuk dalam kategori asupan energi lebih. Adapun nilai rerata 2871,6 kkal dengan persentase 117,2% dan nilai minimal 1902,7 kkal dan nilai maksimal 3818,6 kkal.

Asupan zat gizi protein terdapat 3 responden (15%) termasuk dalam kategori asupan protein normal dan 17 responden (85%) termasuk dalam kategori asupan energi lebih. Adapun nilai rerata 108,6 g dengan persentase 171,6% dan nilai minimal 62,8 g dan nilai maksimal 188,8 g.

Asupan zat gizi lemak terdapat 3 responden (15%) termasuk dalam kategori asupan lemak defisit tingkat ringan, 4 responden (20%) termasuk dalam kategori asupan lemak normal dan 13 responden (65%) termasuk dalam kategori asupan lemak lebih. Adapun nilai rerata 105,8 g dengan persentase 154,9% dan nilai minimal 61,5 g dan nilai maksimal 159,4 g.

Asupan zat gizi karbohidrat terdapat 4 responden (20%) termasuk dalam kategori asupan karbohidrat defisit tingkat berat, 4 responden (20%) termasuk dalam kategori asupan karbohidrat defisit tingkat sedang, 1 responden (5%) termasuk dalam kategori asupan karbohidrat defisit tingkat ringan, 10 responden (50%) termasuk dalam kategori asupan karbohidrat normal dan 1 responden (5%) termasuk dalam kategori asupan karbohidrat lebih. Adapun nilai rerata 376,2 g dengan persentase 95,2% dan nilai minimal 198,7 g dan nilai maksimal 551,8 g.

Emotional eating

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Emotional Eating

<i>Emotional Eating</i>	n	%
Rendah	9	45
Tinggi	11	55

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 5. dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat 9 responden (45%) dengan *emotional eating* yang tergolong rendah. Sedangkan, responden dengan *emotional eating* yang tergolong tinggi sebanyak 11 responden (55%).

Persentase Lemak Tubuh

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Persentase Lemak Tubuh

Persentase Lemak Tubuh	n	%
Normal	3	15
<i>Overweight</i>	12	60
Obesitas	5	25

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 6. dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat 3 responden (15%) dengan persentase lemak tubuh tergolong normal. Responden yang memiliki persentase lemak tubuh dengan kategori *overweight* sebanyak 12 responden (60%) dan 5 responden (25%) memiliki persentase lemak tubuh dengan kategori obesitas.

Pengaruh Pola Makan Terhadap Persentase Lemak Tubuh

Tabel 7. Pengaruh Pola Makan Terhadap Persentase Lemak Tubuh

Pola Makan	Persentase lemak tubuh			P-value	Korelasi
	Normal	Over	Obese		
Sering	2	7	3	0,899	0,030
Jarang	1	5	2		
Tidak Pernah	0	0	0		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 7. dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Spearman*, pada skala ordinal menunjukkan bahwa antara variabel pola makan dengan persentase lemak tubuh diperoleh nilai *p-value* $0,899 > 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan persentase lemak tubuh.

Pengaruh *Emotional Eating* Terhadap Persentase Lemak Tubuh

Tabel 8. Pengaruh *Emotional Eating* Terhadap Persentase Lemak

<i>Emotional Eating</i>	Persentase lemak tubuh			<i>P-value</i>	Korelasi
	Normal	Over	Obese		
Rendah	3	6	0	0,003	0,627
Tinggi	0	6	5		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 4.8 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Spearman*, pada skala ordinal menunjukkan bahwa antara variabel *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh diperoleh nilai *p-value* $0,003 < 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan antara *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh. Angka koefisien sebesar 0,627 yang memiliki makna bahwa tingkat kekuatan korelasi tergolong kuat.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Jumlah responden laki-laki dan kelompok usia dewasa akhir lebih banyak dikarenakan tempat penelitian yang dilakukan merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang pertambangan khususnya batu bara sehingga lebih banyak pekerja laki-laki dibandingkan karyawan perempuan. Pekerja yang diperkerjakan adalah karyawan lama dengan masa kerja paling sedikit 5 tahun (Zulkarnain, 2020).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitri (2021) didapatkan hubungan antara usia dengan produktivitas kerja. Semakin bertambahnya usia maka tingkat kinerja juga semakin menurun. Namun, produktivitas kerja juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, masa kerja, tingkat pendidikan dan jenis kelamin.

Pekerja laki-laki memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan karena otak laki-laki lebih besar daripada otak perempuan. *Corpus callosum* yang terdiri dari serat yang menghubungkan materi putih dengan belahan otak pada laki-laki lebih tebal sehingga setiap bagian otak akan bekerja secara terpisah sehingga lebih cepat untuk berkonsentrasi dan fokus dengan yang dikerjakan (Amin, 2018). Hal ini dapat berpengaruh terhadap hasil kinerja dan didukung dengan masa kerja yang lama.

Pola Makan

Asupan responden dihitung melalui metode *Semi Kuantitatif Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Asupan energi diperoleh dari konsumsi karbohidrat, protein dan lemak agar dapat memenuhi kebutuhan harian yang dapat berpengaruh terhadap status gizi dan kemampuan kerja. Pekerja diberikan konsumsi pada saat makan siang sebagaimana surat edaran Menteri tenaga kerja dan transmigrasi tahun 1979 tentang pengadaan kantin dan ruang makan bagi tenaga kerja (Maghfiroh, 2019).

Efek kenyang yang diberikan oleh protein dapat dipecah menjadi energi apabila asupan karbohidrat tidak mencukupi. Asupan protein berlebih dapat mempengaruhi proses metabolisme dan memperberat kerja ginjal. Sedangkan mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol dapat menurunkan katabolisme sehingga kolesterol dalam darah meningkat (Puryanti, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shafitra (2020) didapatkan hubungan antara pola makan dengan obesitas. Frekuensi makan sering maka semakin banyak energi yang diperoleh tubuh sehingga dapat berpengaruh terhadap perubahan berat badan. Pola makan yang tidak seimbang menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih.

Emotional Eating

Peningkatan nafsu makan pada saat stres yang terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama yang dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku makan seperti porsi makan yang melebihi dari biasanya. Makanan yang lebih sering dikonsumsi pada saat stres berupa makanan yang mengandung lemak tinggi (Wijayanti, 2019).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pertiwi (2023) didapatkan hubungan antara *emotional eating* dengan perubahan perilaku makan. Ketika seseorang mengalami stres maka mudah tersinggung, sulit untuk tenang dan tidak sabar. Perubahan perilaku makan tanpa memperhatikan rasa lapar dan lebih mementingkan ketenangan jiwa pada saat sedang menikmati sebuah makanan.

Persentase Lemak Tubuh

Obesitas erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup dan pola makan terutama pekerja yang tinggal di perkotaan, asupan lemak yang meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik dapat berisiko terjadinya penumpukan lemak. Responden yang mempunyai status sosial ekonomi yang baik serta mengikuti perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan cepat saji (Zulkarnain, 2020).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Susantini (2021) didapatkan hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kejadian obesitas. Lemak dalam tubuh mengandung trigliserida dan kolesterol yang tergabung dengan protein yang berkumpul pada bagian sentral tubuh serta berfungsi untuk melindungi organ. Kelebihan lemak berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskuler, sindrom metabolik dan resistensi insulin.

Analisis Pengaruh Pola Makan Terhadap Persentase Lemak Tubuh

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kustantri (2021) didapatkan tidak ada pengaruh hubungan antara pola makan dengan persentase lemak tubuh. Hal ini disebabkan karena terjadinya penumpukan lemak bersifat multifaktor dan pola makan merupakan salah satu faktornya walaupun pada dasarnya merupakan faktor yang berhubungan dengan penumpukan lemak secara langsung. Lemak tubuh dapat meningkat disebabkan oleh faktor lain seperti faktor keturunan, hormon, lingkungan, sosial ekonomi, status kesehatan dan jarang berolahraga.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan Miko (2017) bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan persentase lemak tubuh. Seseorang yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas lebih responsif dengan isyarat lapar, rasa dan aroma makanan. Hal ini dikarenakan keinginan untuk makan bukan pada saat lapar yang menyebabkan sulit untuk mengendalikan diri sehingga menyebabkan berat badan berlebih dan terjadi penumpukan lemak pada tubuh. Pola makan cepat saji serta makanan dengan metode pengolahan *deep fried* dikonsumsi minimal seminggu sekali dapat mempercepat tingkat obesitas dan penumpukan lemak tubuh.

Data hasil penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan Novela (2020) bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan persentase lemak tubuh. Protein merupakan zat gizi terbesar setelah air sehingga dapat menyebabkan kegemukan apabila dikonsumsi secara berlebihan sedangkan lemak dapat memberikan energi bagi tubuh tetapi jika

dikonsumsi berlebihan akan tertimbun dalam tubuh. Pola makan dapat menggambarkan makanan yang dikonsumsi dengan melihat jenis, jumlah dan frekuensi makanan.

Frekuensi makan dan jenis makanan dapat berpengaruh karena kemampuan tubuh dalam menyimpan makanan yang terbatas. Jika makanan yang dikonsumsi berupa *junkfood* seperti burger, pizza, gorengan, minuman soda dan makanan ringan yang dikonsumsi paling sedikit seminggu sekali yang dimana memiliki nilai indeks glikemik tinggi disimpan menjadi glikogen sehingga terjadi penumpukan lemak yang tidak terpakai sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Kristiana, 2020). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Hanani (2021) bahwa energi yang masuk dengan energi yang keluar harus seimbang. Seseorang yang memiliki persentase lemak tubuh yang tinggi mudah merasa lapar sehingga terbiasa makan berulang kali. Selain itu memiliki kebiasaan untuk makan makanan ringan pada waktu luang apabila merasa kurang kenyang.

Analisis Pengaruh *Emotional Eating* Terhadap Persentase Lemak Tubuh

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Kustantri (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh. Orang dewasa mudah merasa sensitif terhadap respon emosi negatif yang muncul pada dirinya. *Emotional eating* yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan pola makan tidak tepat sehingga sulit mengatur berat badan yang akan berakibat terjadinya obesitas dan berujung penumpukan lemak tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahim (2022) didapatkan ada pengaruh hubungan antara *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh. Seseorang yang mengalami stres dapat terjadi ketidakstabilan emosi seperti marah, bosan, stres dan depresi yang dapat menimbulkan risiko peningkatan konsumsi makanan. Bentuk kompensasi yang dilakukan dengan mengonsumsi makanan dalam keadaan stres dapat menghilangkan rasa stres karena memberikan perasaan nyaman pada pikiran sementara waktu. Apabila keadaan seperti ini terus-menerus berulang maka dapat menimbulkan masalah pada penumpukan lemak karena pada saat stres kadar *ghrelin* (hormon lapar) yang meningkat sehingga terjadi peningkatan nafsu makan.

Data hasil penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan Sukianto (2020) bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan persentase lemak tubuh. Perilaku makan sebagai respon akibat tekanan dan dampak terhadap peningkatan asupan makan (*overeating*) atau penurunan asupan makan (*undereating*). Kondisi *undereating* terjadi saat keadaan stres dimana kelenjar adrenal menghasilkan hormon adrenalin yang dapat menurunkan nafsu makan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan yaitu perilaku yang membatasi atau melawan dorongan untuk makan dengan tujuan tertentu (*restrained eating*).

Pekerja mempunyai hak untuk dipenuhi kebutuhan hariannya selama bekerja karena dari makanan yang dikonsumsi akan digunakan sebagai energi yang menghasilkan tenaga untuk dapat melakukan pekerjaan dengan maksimal sehingga dapat mencapai target dan penghasilan suatu perusahaan dapat meningkat (Stitaprajna, 2020). Kondisi fisik yang baik pada pekerja dapat memiliki kapasitas kerja dan daya tahan tubuh yang baik. Kesehatan kerja perlu diperhatikan karena dapat berpengaruh terhadap kebugaran dan daya pikir untuk bekerja lebih giat dan teliti yang dapat meningkatkan produktivitas kerja. Hal ini dapat dikaitkan dengan perilaku makan setiap pekerja yang dapat berpengaruh terhadap produktivitas kerja (Shafitra, 2020).

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah total responden yang kurang dari jumlah sampel yang telah ditentukan, yaitu sebanyak 53 sampel. Hal ini dikarenakan pihak perusahaan sedang mengejar target produksi sehingga hanya memberikan izin untuk sebagian kecil pekerja yang ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian. Data penelitian ini belum tentu menggambarkan keseluruhan tenaga kerja PT. BUMA BRC Kota Balikpapan karena hanya mengambil sampel pada tenaga kerja yang merupakan peserta WLC (*Weight Loss Challenge*). Selain itu, waktu wawancara yang terbatas sehingga kurang efisien dalam menggali data terkait pola makan dan kebiasaan makan responden selama di tempat kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pola makan dan *emotional eating* terhadap kejadian berat badan berlebih di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu sebesar 90% dengan usia 30 – 49 tahun (60%).
2. Pola makan pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan sebesar 60% dengan kategori sering untuk zat gizi protein dan zat gizi lemak sebesar 95% dengan kategori sering.
3. *Emotional eating* pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan sebesar 55% dengan kategori tinggi.
4. Persentase lemak tubuh pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan sebesar 60% dengan kategori *overweight*.
5. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan.
6. Ada hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian berat badan berlebih pada pekerja di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas saran yang perlu dipertimbangkan oleh pihak-pihak terkait dalam kaitannya dengan pengaruh pola makan dan *emotional eating* terhadap kejadian berat badan berlebih di PT. BUMA BRC Kota Balikpapan, antara lain:

1. Bagi Perusahaan
Bagi perusahaan dapat melanjutkan kegiatan *wellness loss challenge* yang sudah dimulai sejak tahun lalu, Adapun hal yang dapat ditingkatkan, antara lain:
 - a. Membuat kebijakan terkait pengaturan pola makan dan aktivitas fisik rutin terutama bagi peserta *wellness loss challenge* agar dapat mencapai target yang diinginkan.
 - b. Membuat kesepakatan kepada pihak *catering* untuk lebih memperhatikan porsi makanan dan cara pengolahan makanan agar lebih bervariasi
 - c. Memberikan edukasi terkait pentingnya mengatur pola makan dan aktivitas fisik kepada peserta *wellness loss challenge* agar dapat menjadi motivasi untuk bisa mencapai target yang diinginkan.
 - d. Melakukan monitoring pola makan, aktivitas fisik, tingkat stress dan jam tidur pada pekerja minimal setiap 3 bulan sekali. Hal ini bertujuan agar perusahaan

- dapat memantau kemajuan masing-masing peserta dan memantau tingkat produktivitas kerja.
- e. Melakukan *medical check-up* dengan pengukuran komposisi tubuh secara berkala.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
- Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis, hendaknya sebagai berikut:
- a. Pola makan dapat diukur dengan 24 jam *Food Recall* atau asupan perharinya agar lebih detail jenis makanan yang dikonsumsi.
 - b. Perilaku makan dapat diukur dengan kuesioner lain seperti *Appraisal due to Emotional and Stress* (EADES) yang berkaitan dengan pola makan pada saat stres sehingga mendapatkan data yang lebih spesifik
 - c. Penelitian lebih lanjut dengan variabel lain yang berpengaruh terhadap kejadian berat badan berlebih seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. S. (2018). Perbedaan Struktur Otak dan Perilaku Belajar Antara Pria dan Wanita; Eksplanasi dalam Sudut Pandang Neuro Sains dan Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13973>
- Dinkes Kota Balikpapan. (2018). Profil Kesehatan Kota Balikpapan 2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism Terhadap Emotional Eating. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 31–40. <https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40>
- Fitri, E., Yuliantini, E., & Haya, M. (2021). Relationship Between Nutritional Status and Work Productivity of Tea Picking Workers. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(1), 219–228.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Original Research*, 14(2), 120–129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Harjatmo, T. P. H. M. P. S. W. (2017). Penilaian Status Gizi. *Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Himaya, H., & Wirjatmadi, R. B. (2019). Hubungan antara Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja (PT. Timur Megah Steel Gresik Tahun 2019). *Amerta Nutrition*, 3(4), 269–275. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.269-275>
- Iffah, A. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Ponorogo. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 1, 105–112. [http://eprints.umpo.ac.id/7867/4/BAB 2.pdf](http://eprints.umpo.ac.id/7867/4/BAB%202.pdf)
- Kemenperin. (2003). Undang - Undang RI No 13 tahun 2003. *Ketenagakerjaan*, 1.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). Hasil Utama Riskesdas 2018. *Riskesdas*, 1–88.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Prevalensi Obesitas pada Penduduk Umur >18 Tahun Menurut Jenis Kelamin 2013-2018*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1781/1/the-prevalence-of-obesity-in-people-aged-18-years-according-to-sex.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Upaya Ibu Cegah Anak Stunting dan Obesitas*.

- <https://www.kemkes.go.id/article/view/22011800003/upaya-ibu-cegah-anak-stunting-dan-obesitas.html>
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3), 750. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Kustantri, A. W., Has, D. F. S., & Ernawati, E. (2021). Hubungan Emotional Eating, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(2), 97. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i2.2162>
- Maghfiroh, A. L. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Berstatus Gizi Lebih Bagian Packaging Di PT Timur Megah Steel. *Amerta Nutrition*, 3(4), 315. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.315-321>
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh (Relationship to Eating Pattern and Physical Activity with Obesity in Health Polytechnic Student Ministry of Health in Aceh). *Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik ... 1 Action Journal*, 2(1), 1–5.
- Novela, V. (2020). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Jejadian Obesitas. *Human Care Journal*, 4(3), 190. <https://doi.org/10.32883/hcj.v4i3.549>
- Pertiwi, M. N., & Ulandari, V. W. (2023). Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 02(01), 251–259. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351>
- Puryanti, N. M., Ilmi, I. M. B., Maryusman, T., & Ilmi, I. M. B. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Imt Dengan Sindrom Metabolik Pada Pegawai Perusahaan Tambang. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1), 193–200. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v3i1.83>
- Rahim, R. N., & Prasetya, G. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi*. 3(2), 1–6.
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Rasidi, E. N. (2022). *Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Tambang (Operator) di PT. PAMAPERSADA NUSANTARA. 8.5.2017, 2003–2005*.
- Saufika, A. (2018). Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. In *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen* (Vol. 5, pp. 157–165).
- Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, A., & Ery, M. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 50–56. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>
- Stitaprajna, A., & Aslam, M. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT . Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal*

Nutrisia, 22(2), 86–93. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i2.190>

- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziah, A. (2020a). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113–122. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziah, A. (2020b). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113–122. <https://doi.org/10.35842/ILGI.V3I2.135>
- Sulistiyowati, L. S., Andinisari, S., Ramayulis, R., Sianipar, D. R., Gunawan, I., Septinesia, E., Seminariyanto, D., & Lusiana, L. (2015). IDN_B11_Buku Obesitas-1. In *Kemenkes Ri*.
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Viscelar di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.51-59>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Zulkarnain, A., & Alvina, A. (2020). Hubungan kebiasaan berolahraga dan merokok dengan obesitas abdominal pada karyawan usia produktif. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(1), 21–27. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.21-27>
-

