



DAMPAK OBESITAS DAN TIPS POLA MAKAN SEHAT UNTUK PEKERJA KANTORAN

Faktor produktivitas kerja antara lain faktor dari dalam diri manusia (internal) dan faktor di luar diri manusia (eksternal). Faktor di luar diri manusia dapat berupa gaji, disiplin, motivasi, lingkungan kerja, tekno-struktur yang dipakai dalam bekerja, sistem manajemen perusahaan, dan lain-lain. Faktor dari dalam diri manusia antara lain: usia, jenis kelamin, berat badan, riwayat kesehatan, dan status gizi.

Status gizi dapat berkaitan erat dengan berat badan pekerja. Pekerja dengan berat badan berlebih akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif yang dapat mengganggu produktivitas kerja. Studi Duijvenbode¹ (2009) menunjukkan bahwa obesitas meningkatkan risiko terjadinya penyakit diabetes mellitus 2, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, kantung empedu, kanker, sleep apneu, dan osteoarthritis.

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. Ungkapan “gemuk tapi sehat” menjadi pembenaran bagi beberapa orang untuk tidak memprioritaskan penurunan berat badan. Padahal meski mereka rajin olahraga, risiko penyakitnya tetap sama selama bobotnya tidak ideal. Peningkatan berat badan sendiri biasa disebabkan oleh sedentary lifestyle dan menurunnya aktivitas fisik terutama pada usia kerja yang sangat sibuk. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama. (WHO, 2000)

Dampak obesitas pada kesehatan:

- Obesitas berisiko dua kali lipat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner, stroke, diabetes mellitus, dan hipertensi
- Obesitas berisiko tinggi untuk mengakibatkan penyakit kanker. Laki-laki berisiko tinggi menderita kanker usus besar dan kelenjar prostat, sedangkan wanita berisiko tinggi untuk menderita kanker payudara dan leher rahim.
- Obesitas berisiko tiga kali lipat terkena batu empedu
- Obesitas berisiko meningkatkan lemak dalam darah dan asam urat
- Obesitas berisiko mengakibatkan terjadinya sumbatan napas saat tidur
- Obesitas dapat mengakibatkan menurunnya tingkat kesuburan reproduksi

DAMPAK OBESITAS DAN TIPS POLA MAKAN SEHAT UNTUK PEKERJA KANTORAN

Ada dua cara untuk mengukur apakah seseorang obesitas atau tidak. Cara tersebut adalah:

- **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 dari itu, setiap orang harus menghitung berapa nilai IMT-nya agar tahu status gizi tubuhnya normal atau tidak. Rumus mengukur IMT yaitu:

$$\text{IMT} = \text{Berat badan (kg)} / \text{Tinggi badan (m)}^2$$

Hasil dari pengukuran IMT tersebut dikategorikan menjadi:

Underweight	: <18,5
Normal	: 18,5–24,9
Pre-Obesitas	: 25–29,9
Obesitas Kelas 1	: 30–34,9
Obesitas Kelas 2	: 35–39,9
Obesitas Kelas 3	: > 40

- **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.

Dalam mengatur pola makan sehat, Anda perlu memperhatikan unsur 3J, yaitu jumlah, jenis, dan jadwal:

- **Jumlah**

Jumlah makanan yang dikonsumsi harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Jika jumlahnya berlebihan, dapat menyebabkan obesitas yang akhirnya akan meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit.

- **Jenis**

Pilihlah jenis bahan makanan yang baik. Untuk lebih mudahnya, jika ada alternatif yang lebih sehat, maka itulah yang sebaiknya Anda pilih. Misalnya untuk karbohidrat, pilihlah karbohidrat kompleks, seperti nasi atau kentang, daripada karbohidrat sederhana, seperti kue basah ataupun kue kering. Sedangkan untuk asupan lemak, sebisa mungkin jangan dari makanan yang digoreng.

- **Jadwal**

Patuhi jam makan. Hal ini bertujuan agar kestabilan gula darah tetap terjaga, sehingga terhindar dari rasa lapar di luar jam makan. Selain itu, upayakan untuk tidak menggunakan jadwal makan siang di kantor untuk lanjut bekerja.

DAMPAK OBESITAS DAN TIPS POLA MAKAN SEHAT UNTUK PEKERJA KANTORAN

Cara mengurangi dan menghindari obesitas dapat dilakukan dengan mengatur pola makan, sebagai berikut:

- Biasakan makan dengan model piring makan T. Dengan menggunakan model piring makan T, porsi makan dapat diatur. Aturan makan dengan piring T adalah setengah piring makan diisi dengan sayuran, setengahnya dibagi menjadi dua, seperempat berisi nasi, dan seperempatnya berisi lauk.
- Batasi konsumsi gorengan dan lemak trans (margarin).
- Jadwal makan teratur dengan porsi sedikit tapi lebih sering.
- Pola makan yaitu makan pagi, selingan, makan siang, selingan, dan makan malam.
- Tidak merokok dan tidak minum minuman beralkohol.
- 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.
- Membawa camilan sehat
- Meningkatkan asupan air putih
- Mengurangi konsumsi minuman manis
- Mengurangi konsumsi makanan asin

Selain mengatur pola makan, cara mengurangi dan menghindari obesitas yaitu dengan mengatur gaya hidup kita sehari-hari dengan cara:

- Menghindari konsumsi minuman ringan dan bersoda
- Buat target terukur untuk aktivitas fisik, misalnya target jalan seribu langkah per hari
- Berpikir positif dan mengenali emosi makan
- Batasi konsumsi jus buah
- Timbang berat badan dan ukur lingkar perut secara teratur

Sumber:

<https://sardjito.co.id/2019/10/30/obesitas-dan-produktivitas-kerja/>

<https://www.alodokter.com/pola-makan-sehat-untuk-pekerja-kantoran>

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-itu-obesitas>