

Hubungan Konsumsi Makanan Sumber Lemak, Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) pada Pengemudi Truk PO. Agm Kudus

Maila Try Haryati¹, Agustin Syamsianah², Erma Handarsari³

^{1,2,3} Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang
agsyams@gmail.com

ABSTRACT

Fat deposits in the abdominal cavity that is known to be technically able to see the value of the waist circumference to hip circumference or better known as the waist -hip circumference ratio (RLPP). Waist hip circumference ratio values that reflect how many high fat deposits in the abdominal cavity. Consumption of fatty foods can increase hip and waist circumference weight. Decline in physical activity is also related to increased waist circumference. The general aim of this study is the relationship of food resource consumption of fats, carbohydrates and physical activity with waist belt circumference ratio (RLPP) at teamster PO AGM Kudus.

Type Explanatory research is research with cross- shopping approach (crosssectional) . Total sample of 30 teamsters PO. AGM. Not possible extraction of samples for all units studied population. Normality test data using the Kolmogorov-Smirnov test processed using a computer program SPSS version 18.0.

Test used is the Spearman Rank Test. The results showed that 53.3 % of respondents age 36-45 years, 56.7 % high school education/MA, 70 % fat consumption level more categories, 53.3 % carbohydrate consumption level of good category, 63.3 % physical activity categories are, and a 90 % ratio of waist circumference risk of hip degenerative disease category.

Conclusion that there is relationship between fat consumption level with waist hip circumference ratio (p -value = 0,004), there was no relationship between the level of carbohydrate consumption with waist hip circumference ratio (p -value = 0,326), and there is no relationship between physical activity with the rate at Waist belt circumference (p -value = 0,064). The teamster to eat a balanced diet, especially foods that contain energy and carbohydrate source, source of protein, fat source, and the source of other micronutrients needed enough. This is to support the teamster physical activity and prevent the risk of degenerative diseases.

Key word : fat intake, karbohidrat intake, physical activity, waist circumference to hip circumference

PENDAHULUAN

Pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kuantitas hidangan menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh,

baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Sediaoetama, 2000).

Jumlah asupan energi yang digunakan baik pada pekerja ringan (staf) dan maupun pekerja berat (lapangan) mempunyai keseimbangan negatif atau defisit energi yaitu kurang dari 500 kal (Roselly, 2008). Di perkotaan dengan peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama dalam pola makan. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan globalisasi ekonomi. Aktivitas fisik yang kurang pada golongan ini dapat berisiko mengalami masalah gizi lebih berupa *overweight* atau obesitas (Almatsier, 2001).

Faktor pola makan pada usia 40-55 tahun dengan ukuran porsi makannya yang tidak tepat (porsi besar), lemak tubuh yang meningkat dan didukung aktivitas fisik yang rendah akan menyebabkan terjadinya kelebihan konsumsi. Pola makan merupakan risiko penyebab *overweight* atau obesitas. Aktivitas fisik merupakan salah satu penentu yang paling penting dalam berat badan.

Aktivitas fisik yang rendah yang dibarengi pola makan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih. Terjadinya peningkatan sel lemak dalam rongga perut atau panggul diakibatkan oleh penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak karena mobilisasi energi menurun. Lemak di dalam rongga perut merupakan pemicu untuk terjadinya diabetes mellitus, hipertensi, hiperlipidemia, dan penyakit kardiovaskuler.

Timbunan lemak dalam rongga perut secara teknis dapat diketahui yaitu dengan melihat nilai bagi antara lingkaran pinggang dengan lingkaran panggul atau lebih dikenal sebagai nilai rasio lingkaran pinggang panggul (RLPP). Nilai Rasio Lingkaran Pinggang Panggul yang tinggi mencerminkan banyaknya timbunan lemak pada rongga perut.

Penimbunan lemak dapat terjadi di daerah perut (obesitas sentral) dan diseluruh tubuh (obesitas general). Sebagian besar laki-laki mengidap obesitas sentral yaitu penimbunan lemak pada perut. Pengemudi truk sebagian besar adalah laki-laki dewasa. Kejadian seperti ini mengkhawatirkan apabila sebagian besar pinggang dan panggul pengemudi truk yang tinggi dan asupan makanan yang sembarangan yang berpedoman makan asal kenyang dan aktivitas fisik yang hanya duduk-duduk saja sebagai pengemudi karena adanya perut yang besar ini membuat pengemudi enggan menggunakan sabuk pengaman alasan karena kesempitan. Kejadian ini bisa menyebabkan kecelakaan saat mengemudi karena orang yang kurang beraktivitas fisik merasakan mengantuk saat bekerja dan keengganan menggunakan sabuk pengaman padahal itu kewajiban kita saat mengendarai kendaraan roda empat atau

lebih. Berdasarkan pengamatan peneliti, sebagian besar pengemudi truk memiliki ukuran pinggang besar. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti konsumsi makanan sumber lemak dan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan mengukur Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan sumber lemak, karbohidrat dan aktivitas fisik dengan rasio lingkar pinggang panggul (RLPP) pada pengemudi truk PO. AGM Kudus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *explanatory* dengan pendekatan belah lintang (*crosssectional*). Penelitian dilakukan di garasi truk PO. AGM Kudus yaitu Desa Ploso RT 01 RW 01 Kecamatan Jati Kabupaten Kudus dan Desa Goleng Kecamatan Jati Kabupaten Kudus, mulai bulan Juli sampai bulan Agustus 2013. Populasi penelitian adalah semua pengemudi truk PO. AGM Kudus, sebanyak 30 orang.

Kriteria inklusi sampel adalah : Pengemudi truk PO. AGM Kudus, Jenis Kelamin laki-laki, dan bersedia menjadi responden. Sampel penelitian ini adalah semua anggota populasi

Data yang diambil adalah data primer, yang dikumpulkan dengan metode wawancara dengan responden. Data primer yang diambil meliputi identitas, data konsumsi makanan, data lingkar pinggang panggul, dan data aktivitas fisik responden.

Analisis univariat dilakukan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi, tendensi sentral (mean, median, dan modus) dan standar deviasi. Analisis bivariat uji *Rank Spearman* digunakan untuk menguji hubungan tingkat konsumsi lemak, karbohidrat, aktivitas fisik dengan rasio lingkar pinggang panggul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PO. Truk AGM Kudus adalah Perusahaan Otobus (PO) yang menangani jasa muatan barang dalam maupun luar pulau dengan menggunakan alat transportasi truk. Perusahaan bidang transportasi truk ini berdiri sejak tahun 1980. Perusahaan keluarga ini sudah turun temurun, sudah pada generasi kedua. Pada tahun 1980-an truk hanya bermuatan sapi dengan model truk bak terbuka. Setelah berkembangnya zaman model truk bak terbuka diganti dengan model truk box (bak tertutup). Jenis truk bermacam-macam yaitu ada truk elf, tronton, *mercy*. Jasa ini melayani muatan barang seperti ban, *diapers*, pembalut wanita, makanan ringan kaleng, makanan ringan bungkusan, galon air minum dll. Truk yang dimiliki 28 buah

dengan jumlah pengemudi 30 orang, dan beberapa orang yang bekerja di garasi sebagai bagian bengkel.

Karakteristik Responden

Umur

Rata-rata umur responden adalah 41.90 tahun, dengan umur termuda 27 tahun dan umur tertua 55 tahun. sedangkan Standar deviasi umur responden sebesar 6,625 tahun.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Responden

Umur (tahun)	n	%
26-35	4	13,3
36-45	16	53,4
46-55	10	33,3
Total	30	100

Pendidikan

Distribusi responden berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel 2. Tabel tersebut menunjukkan bahwa , 17 orang (56,7 %) responden berpendidikan SMA/MA.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Responden

Pendidikan	N	%
SD/MI	1	3,3
SMP/MTs	12	40
SMA/MA	17	56,7
Total	30	100

Tingkat Konsumsi Lemak

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat konsumsi lemak yang tertinggi adalah 123,00 gr/hari, dan terendah 33,00 gr/hari, dengan rata-rata konsumsi lemak 101,03 gr/hari, dan standar deviasi 20,94 gr/hari.

Tabel 3 Distribusi Responden Tingkat Konsumsi Lemak

Tingkat Konsumsi Lemak	n	%
Kurang	2	6,7
Baik	7	23,3
Lebih	21	70,0
N	30	100

Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat yang tertinggi adalah 697,33 gr/hari, dan terendah 311,00 gr/hari, dengan rata-rata konsumsi karbohidrat 523,74 gr/hari, dan standar deviasi 70,05 gr/hari.

Tabel 4 Distribusi Responden Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	n	%
Kurang	2	6,7
Baik	16	53,3
Lebih	12	40,0
Total	30	100

Aktivitas Fisik

Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 5. Tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden (63,3 %) atau 19 orang beraktivitas fisik ringan sebanyak 5 orang dengan presentase 16,7%, sedangkan aktivitas fisik sedang sebanyak 19 orang dengan presentase 63,3%.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	N	%
Ringan	5	16,7
Sedang	19	63,3
Berat	6	20
Total	30	100

Rasio Lingkar Pinggang Panggul

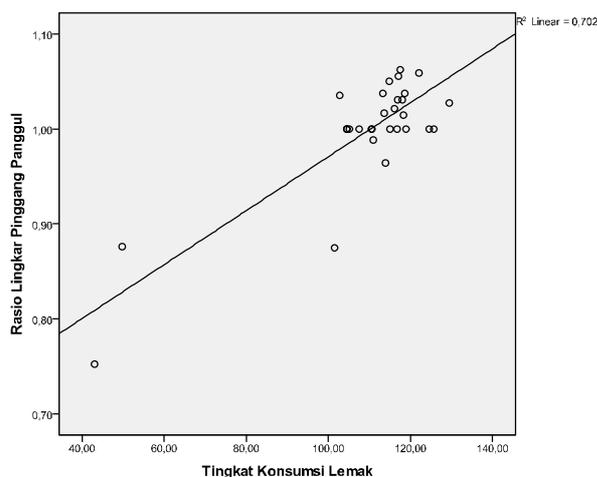
Distribusi lingkar pinggang panggul responden dapat dilihat pada tabel 6. Tabel tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan rasio lingkar pinggang panggul, 27 orang responden dengan presentase (90%) berisiko penyakit degeneratif. dan kategori tidak berisiko 3 orang dengan presentase 10%.

Tabel 6. Distribusi Lingkar Pinggang Panggul Responden

Lingkar Pinggang Panggul	N	%
Risiko Penyakit Degeneratif	27	90
Tidak Berisiko Penyakit Degeneratif	3	10
Total	30	100

Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul

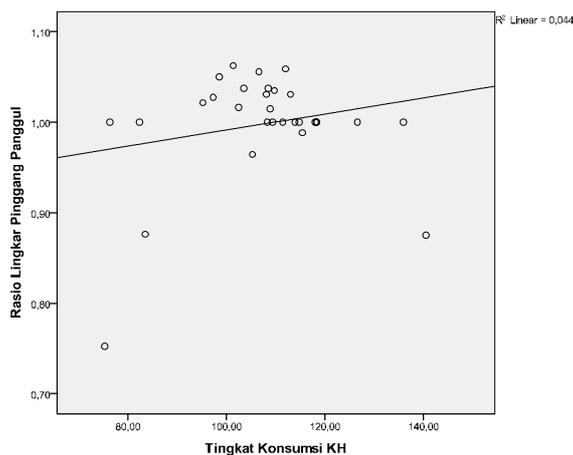
Hasil analisis *Rank Spearman* menunjukkan nilai $r = 0,516$ dan $p\text{-value} = 0,004$ atau $< 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP). Hal ini diduga terjadi karena semakin tinggi konsumsi lemak semakin besar rasio lingkar pinggang panggul. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Drapeau *et al.* (2004) mengungkapkan bahwa konsumsi makanan berlemak dapat meningkatkan lingkar pinggang panggul dan berat tubuh.



Gambar 1 Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul

Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul

Hasil analisis *Rank Spearman* menunjukkan nilai $r = 0,186$ dan $p\text{-value} = 0,326$ atau $> 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul. Dengan demikian semakin tinggi tingkat konsumsi karbohidrat tidak selalu diikuti dengan semakin besarnya rasio lingkar pinggang panggul. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rosmalina (2004) yang tidak menemukan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi dan keseimbangan energi dengan komposisi tubuh. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi karbohidrat terhadap lingkar pinggang berdasarkan persen lemak tubuh. Sesuai juga dengan hasil penelitian Nimas Ayu (2008) yang menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi karbohidrat dengan lingkar pinggang.

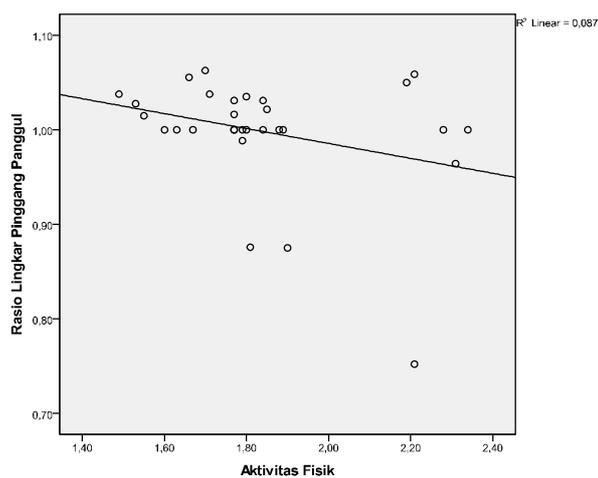


Gambar 4 Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul

Hasil analisis *Rank Spearman* menunjukkan nilai $r = -0,342$ dan $p\text{-value} = 0,064$ atau $> 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Kesuma (2002) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara indeks aktivitas fisik dengan lingkar pinggang berdasarkan persen lemak tubuh. Hubungan ini tidak bermakna disebabkan penambahan usia mempengaruhi terjadinya penurunan untuk beraktivitas sehingga energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang terpakai



Gambar 5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden (70%) mengkonsumsi lemak dalam kategori lebih dari Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan.
2. 12 orang responden (40%) mengkonsumsi Karbohidrat dalam kategori lebih dari Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan.
3. 24 responden (80%) beraktivitas fisik ringan dan sedang.
4. Sebagian besar responden (90%) berada dalam kondisi berisiko terkena penyakit degenerative.
5. Ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul ($p\text{-value} = 0,004$, $r = 0,516$),
6. Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul ($p\text{-value} = 0,326$, $r = 0,186$).
7. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul ($p\text{-value} = 0,064$, $r = -0,342$).

SARAN

1. Perusahaan agar menyelenggarakan pendidikan gizi kepada para pengemudi, terutama tentang bahaya mengkonsumsi makanan sumber lemak yang berlebihan.
2. Perusahaan disarankan untuk meminta bantuan kepada Dinas Kesehatan atau Puskesmas setempat untuk mengadakan pendidikan gizi tersebut. Metode pendidikan disesuaikan dengan kondisi dan latar belakang sosial responden serta didukung dengan penggunaan media yang memadai. penyuluhan dengan metode yang digunakan ceramah dan tanya jawab dengan alat bantu food model dan leaflet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, WR. 2009. *Hubungan Antara IMT dan Faktor-Faktor Lain Dengan Status Lemak Tubuh Pada Pramusaji di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu A RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta*. Diakses pada tanggal 16 Agustus 2013
- Christina, A. 2012. *Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Orang Dewasa Di Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah 2010*. Diakses pada tanggal 16 Agustus 2013
- Harahap, VY. 2012. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Banda Aceh*. Diakses pada tanggal 28 Januari 2013.

- Mardatillah. 2008. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji Modern (Fast Food), Aktivitas Fisik Dan Faktor Lainnya Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMA Islam PB. Soedirman Di Jakarta Timur Tahun 2008*. Diakses pada tanggal 16 Agustus 2013.
- Resentra. 2006. *Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI*. Jakarta.
- Sediaoetama, A.D. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta : Dian Rakyat.
- WHO. 2010. *Physical Activity*. Diakses pada tanggal 19 Juni 2013.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.