

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Satuan Pengamanan

Satuan pengamanan adalah orang yang bekerja mengawasi keamanan di tempatnya bekerja. Calon satuan pengamanan perlu memenuhi segolintir kriteria, mencakup Warga Negara Indonesia (WNI), lulus tes kesehatan, lulus tes kesiapsiagaan, lulus tes psikotes, tidak terikat dengan narkoba, melampirkan surat keterangan catatan pihak berwenang, menambahkan surat pernyataan tidak pernah diberikan vonis pidana, terpelajar minimal Sekolah Menengah Umum atau sederajat, tinggi badan paling minimal 160 cm untuk pria dan 155 cm untuk wanita, dan pada saat mendaftar berusia minimal 18 tahun dan maksimal 50 tahun (Peraturan Kepolisian Negara Republik Indonesia, 2020).

B. Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi tubuh konsekuensi dari memakan makanan menyerap, dan menggunakan zat-zat gizi. Status gizi menggambarkan tingkatan terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang yang dapat dinilai secara antropometri, biokimia, fisik, dan konsumsi makanan (*dietary*). Metode pengukuran status gizi yang umumnya digunakan di Indonesia, yakni antropometri (Kamilah et al., 2022).

Perilaku yang berubah serta kebiasaan pola hidup dapat berdampak pada status gizi waktu dewasa (Nazila et al., 2023). Keadaan status gizi yang tinggi mampu mengakibatkan terjadinya bermacam-macam penyakit tidak menular atau tidak berjangkit (Hita et al., 2022).

Ada beberapa faktor yang dapat membawa pengaruh pada status gizi. Faktor langsung atau primer dan tidak langsung atau sekunder memicu masalah gizi saat ini. Asupan makan dan penyakit infeksi adalah faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang (Putri et al., 2022).

C. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dilaksanakan melalui beberapa cara antara lain: pemeriksaan biokimia, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biofisik, dan pemeriksaan antropometri (Budiman et al., 2021). Metode langsung dan tidak langsung dapat digunakan untuk menilai status gizi (Ratumanan et al., 2023). Antropometri, biokimia, evaluasi klinis, dan

biofisika semuanya tergolong dalam penilaian status gizi secara langsung. Sementara survei konsumsi makanan merupakan bagian dari penilaian status gizi tidak langsung, data penting dan pertimbangan ekologi (Ratumanan et al., 2023).

Lingkar perut merupakan instrumen yang dipakai untuk mengukur penyaluran lemak perut yang mempunyai hubungan erat dengan indeks massa tubuh (IMT) (Hita et al., 2022). Semakin meningkatnya umur dan aktivitas yang kurang sebanding dengan berkurangnya asupan kalori berat mengakibatkan berat badan bertambah dan lingkar pinggang/lingkar perut bertambah (Heny et al., 2023).

Pengukuran lingkar perut dilakukan dengan memanfaatkan *metline* (ketelitian 0,1 cm) yang ditempatkan membelit perut sebaris dengan pusar, pastikan pita pengukur tidak terlalu ketat ataupun longgar. Taruh angka 0 di pusar dan catat hasil pengukuran pada titik perjumpaan pita pengukur/*metline* di pusar (Florentinus Nurtitus & Agung Susanto, 2022). Adapun ambang batas lingkar perut menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), yaitu untuk laki-laki tidak obesitas (<90 cm) dan obesitas (≥ 90 cm); untuk perempuan tidak obesitas (<80 cm) dan obesitas (≥ 80 cm) (Kemenkes RI, 2021).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan instrumen sederhana yang dapat mendukung perorangan dalam mengontrol status keadaan tubuhnya, Indeks Massa Tubuh (IMT) sangat berkaitan dengan kelebihan atau kekurangan berat badan (Zamzami Hasibuan & A, 2021). IMT dapat dinilai dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara terpisah kemudian nilai berat dan tinggi tersebut dibagi untuk memperoleh nilai IMT dengan satuan kg/m^2 (Pratama & Zulfahmidah, 2021). Tinggi dan rendahnya IMT dapat memprediksi morbiditas dan kematian di masa yang akan datang (Rasyid, 2021).

Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan posisi subjek berdiri dengan posisi tubuh lurus dan membelakangi dinding (subskapula, pantat, dan tumit menempel ke dinding), *microtoise* diturunkan guna menyentuh batok kepala, kemudian baca hasil pengukuran (Mulyasari & Purbowati, 2018).

Penimbangan berat badan adalah salah satu metode penting dalam penilaian status gizi. Penggunaan timbangan digital kini semakin umum karena memberikan hasil yang lebih akurat dan mudah dibaca dibandingkan timbangan analog. Untuk mendapatkan hasil yang valid, penimbangan harus dilakukan sesuai prosedur standar. Subjek kemudian diminta untuk berdiri tegak di tengah permukaan timbangan, dengan pandangan lurus ke depan dan posisi tubuh seimbang. Kedua kaki harus terbuka selebar bahu agar distribusi

berat merata. Setelah angka pada layar digital stabil, petugas mencatat hasil dalam satuan kilogram (kg) hingga satu digit di belakang koma (Almatsier, 2019).

Untuk mendapatkan ukuran berat badan yang presisi, terdapat beberapa ketentuan alat ukur berat di antaranya adalah alat ukur hendaknya mudah digunakan dan dibawa, mudah didapatkan, relatif ekonomis, serta ketelitian alat ukur sebaiknya 0,1 kg (khususnya alat yang digunakan untuk memantau pertumbuhan), skala tidak ambigu dan mudah diinterpretasikan, cukup aman jika digunakan, serta alat selalu dikalibrasi (Holil M. Par'i & Titus Priyo Harjatmo, 2017). Pagi hari setelah buang air kecil dan sebelum sarapan adalah waktu yang ideal untuk melakukan penimbangan. Sebaiknya alat timbang diletakkan di permukaan yang datar dan keras agar hasilnya tepat. Pemeriksa juga harus mencatat hasil dengan satuan kilogram (kg) hingga satu digit desimal jika memungkinkan. Umumnya kesalahan dalam penimbangan seperti memakai sepatu, jaket yang tebal, atau alat tidak dikalibrasi dapat memengaruhi keakuratan data (Almatsier, 2019).

Adapun ambang batas IMT untuk Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), yaitu kekurangan berat badan tingkat berat ($<17,0$), kekurangan berat badan tingkat ringan ($17,0-18,4$), normal ($18,5-25,0$), kelebihan berat badan tingkat ringan ($25,1-27,0$), dan kelebihan berat badan tingkat berat ($>27,0$) (Kemenkes RI, 2019).

D. Asupan Zat Gizi

Asupan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memastikan kesegaran jasmani. Asupan gizi dipergunakan sebagai sumber energi dalam melaksanakan bermacam-macam kegiatan atau pekerjaan (Azis et al., 2018). Asupan zat gizi didapatkan melalui zat gizi makro maupun zat gizi mikro (Anggraeni et al., 2021).

Tubuh memerlukan zat gizi makro atau makronutrien dalam jumlah besar karena zat gizi makro berfungsi sebagai bahan pembangun dan pemelihara struktur tubuh dan sumber energi utama. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Ketiganya mempunyai penting dalam menjalankan fungsi fisiologis tubuh seperti metabolisme, pertumbuhan, serta perbaikan jaringan. Sumber makanan yang berbeda, dan keseimbangan konsumsi menjadi peran yang dimiliki oleh setiap jenis zat gizi makro. Zat-zat ini sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Almatsier, 2019).

Tubuh juga membutuhkan zat gizi mikro atau mikronutrien dalam jumlah sangat kecil karena zat gizi mikro mempunyai peran penting dalam berbagai fungsi biologis dan metabolisme. Zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral yang dapat menjaga kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu proses pertumbuhan, dan mencegah tubuh terjangkit berbagai penyakit. Kekurangan zat gizi mikro dapat menyebabkan gangguan kesehatan serius seperti anemia, gangguan pertumbuhan, dan masalah sistem kekebalan tubuh meskipun dibutuhkan dalam jumlah kecil (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Energi merupakan kemampuan atau daya yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan semua aktivitas, mulai dari proses metabolisme dasar seperti bernapas dan sirkulasi darah hingga aktivitas fisik sehari-hari. Energi diperoleh dari zat gizi makro, terutama karbohidrat, lemak, dan protein, yang diolah oleh tubuh melalui proses metabolisme menjadi energi kimia yang dapat digunakan untuk berbagai fungsi biologis. Setiap individu mempunyai kebutuhan energi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, aktivitas fisik, serta kondisi kesehatan (Almatsier, 2019). Asupan energi merupakan asupan utama karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi maka kebutuhan protein, vitamin, mineral dan lainnya tidak dapat dimaksimalkan untuk beraneka ragam peranan metabolisme (Azzahra et al., 2023). Adapun ambang batas tingkat kecukupan energi menurut Studi Diet Total Tahun 2014, yaitu sangat kurang (<70%), kurang (70%-<100%), normal (100%-<130%), lebih besar ($\geq 130\%$) (Kemenkes RI, 2014).

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting sebab berkaitan dengan proses kehidupan. Protein dibutuhkan oleh tubuh untuk menyusun dan merawat jaringan tubuh serta menukarkan sel-sel yang tidak berfungsi semestinya dengan sel-sel baru (Oktorina et al., 2017). Adapun ambang batas tingkat kecukupan protein menurut Studi Diet Total Tahun 2014, yaitu sangat kurang (<80% AKP), kurang (80%- <100% AKP), normal (100%-<120% AKP), dan lebih besar ($\geq 120\%$ AKP) (Kemenkes RI, 2014).

Serat adalah bagian penyusun karbohidrat kompleks tidak dapat diserap oleh enzim pencernaan, tetapi dapat dicerna oleh mikroorganisme pencernaan (Muhandri et al., 2018). Serat berperan penting dalam mengendalikan obesitas, asupan serat saling terkait dengan lingkaran perut (Luthfiya et al., 2024).

Serat berperan penting dalam pangan karena mampu mencegah penerimaan zat-zat gizi seperti lemak, protein, dan karbohidrat. Makanan yang mengandung serat kasar rendah mampu menyerap hampir semua zat-zat gizi makanan dalam tubuh. Jika

kandungan serat dalam pangan tinggi maka seseorang akan melumatkan makanan lebih lama sehingga serat mampu meningkatkan rasa kenyang (Dahlan, 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, serat yang dianjurkan untuk dipenuhi oleh orang Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Angka Kecukupan Gizi (2019)

Kelompok umur	Serat (g)
Laki-laki	
16-18 tahun	37
19-29 tahun	37
30-49 tahun	36
50-64 tahun	30
Perempuan	
16-18 tahun	29
19-29 tahun	32
30-49 tahun	30
50-64 tahun	25

Sumber: (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, 2019)

E. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan otot rangka yang menghasilkan setiap gerakan tubuh karena membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2021). Setiap gerakan, termasuk yang dilakukan pada waktu senggang, perpindahan dari tempat satu ke tempat lainnya, atau bagian dari pekerjaan dapat diartikan sebagai aktivitas fisik. Terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi disebabkan oleh kurang melakukan aktivitas fisik yang menjadi penyebab kasus kematian terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2019).

Apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik cukup. Berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain merupakan aktivitas fisik sehari-hari yang dapat dilakukan (Kemenkes, 2014).

Ada 3 macam jenis aktivitas fisik, yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan olahraga. Aktivitas fisik harian seperti mencuci baju, mengepel, jalan kaki, dan berkebun adalah kegiatan sehari-hari yang dapat membakar kalori 50 hingga 200 kkal yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana. Contoh dari latihan fisik, yaitu jalan kaki, *jogging*, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku yang bertujuan untuk mendapatkan prestasi dan membuat tubuh jadi lebih bugar. Sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya termasuk dalam olahraga. Olahraga sering sekali disamakan dengan latihan fisik. (Kemenkes RI, 2018).

F. Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja dapat didefinisikan sebagai cara tubuh memberi sinyal bahwa ada sesuatu yang tidak beres dan setelah beristirahat dapat sembuh dengan sendirinya (Kurnianti dan Lestari, 2023). Sejumlah risiko, seperti motivasi dalam bekerja yang rendah, buruknya kinerja, buruknya kualitas kerja, melakukan banyak kesalahan saat bekerja, rendahnya produktivitas, stres saat bekerja, penyakit yang diakibatkan oleh kerja, cedera, dan juga kecelakaan kerja disebabkan oleh kelelahan kerja (Wulandari, 2023).

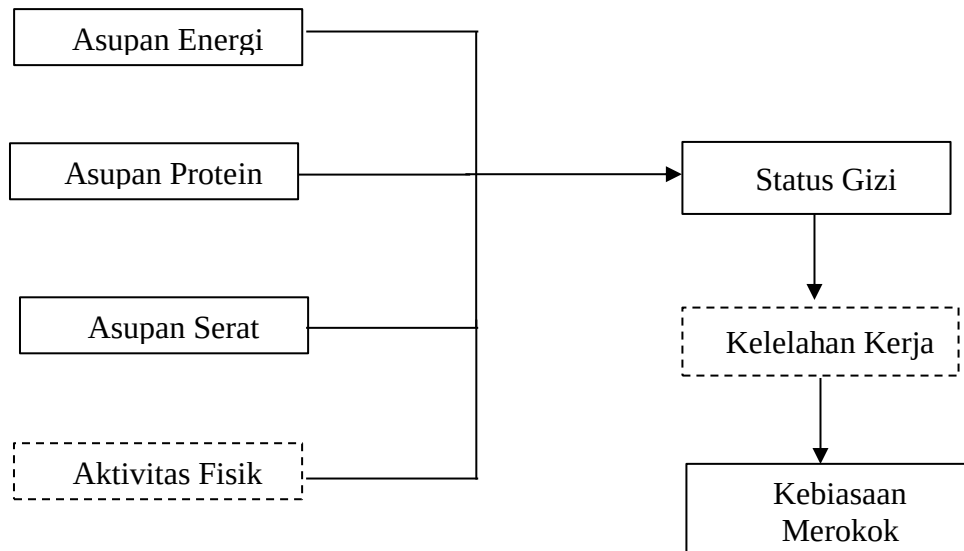
Umumnya rendahnya kualitas dan kuantitas tidur seperti bekerja di malam hari atau melakukan aktivitas fisik yang berlebihan di tempat kerja menyebabkan kelelahan kerja. Pekerjaan yang monoton, faktor fisik lingkungan kerja (seperti penerangan, iklim kerja dan kebisingan), beban kerja (seperti intensitas kerja, durasi kerja dan kapasitas kerja), faktor psikologi (seperti tanggungjawab dan masalah di tempat kerja), kebiasaan makan, penyakit, dan status kesehatan dapat menjadi penyebab kelelahan kerja. Terjadinya kelelahan kerja disebabkan oleh beban kerja. Beban kerja fisik berhubungan kuat dengan kelelahan kerja. Tingkat kelelahan kerja yang akan dialami seseorang semakin tinggi jika beban kerja fisik tinggi (Maharaja, 2015).

G. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok merupakan suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari di kalangan masyarakat (Khuzaimah et al., 2024). Rokok merupakan tembakau yang sudah diolah, termasuk cerutu atau bentuk lainnya. Rokok yang dipergunakan dapat menyebabkan asap rokok yang sangat membahayakan kesehatan perokok aktif maupun perokok pasif (Marieta & Lestari, 2021). Benda yang mematikan tersebut dikenal oleh remaja, dewasa, bahkan anak-anak (Kurniawan & Ayu, 2023). Dampak dari kebiasaan merokok berkaitan dengan tingginya beban penyakit karena kebutuhan yang semestinya mampu memaksimalkan kemakmuran hidup digunakan untuk membeli rokok (Ulinuha et al., 2022).

H. Kerangka Teori

Kebiasaan merokok dipengaruhi oleh kelelahan kerja. Status gizi mempengaruhi kelelahan kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan energi, asupan protein, asupan serat, dan aktivitas fisik.



Gambar 1.
Kerangka Teori

Sumber: modifikasi dari (Zulfa et al., 2022), (Nur et al., 2024), (Natizatun et al., 2018), (Kacandra et al., 2024)

Keterangan:



: Diteliti



: Tidak diteliti

I. Kerangka Konsep

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan zat gizi, dan kebiasaan merokok pada satuan pengamanan satuan pengamanan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Oleh karena itu, tersusunlah:



Gambar 2.
Kerangka Konsep

J. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Status gizi (lingkar perut)	Kondisi yang menggambarkan distribusi lemak tubuh, khususnya lemak visceral, yang diukur melalui lingkar perut (lingkar abdominal)	Pengukuran lingkar perut	<i>Waist ruler</i>	1 = obesitas (≥ 90 cm) 2 = tidak obesitas (< 90 cm) Sumber: Kemenkes RI, 2021	Ordinal
Status gizi (IMT)	Pengukuran yang digunakan untuk menentukan status gizi individu dengan membandingkan berat badan (dalam kilogram) terhadap kuadrat tinggi badan (dalam meter)	1. Pengukuran tinggi badan 2. Penimbangan berat badan 3. Perhitungan IMT dengan menggunakan rumus	1. <i>Microtoise</i> 2. Timbangan berat badan digital 3. <i>Ms. Excel</i>	1 = kekurangan berat badan tingkat ringan (IMT 17,0-18,4) 2 = kekurangan berat badan tingkat berat (IMT $< 17,0$) 3 = normal (IMT 18,5-25,0) 4 = kelebihan berat badan tingkat ringan (IMT 25,1-27,0) 5 = kelebihan berat badan tingkat berat (IMT $> 27,0$) Sumber: Kemenkes, 2019	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Asupan energi	Jumlah asupan energi yang dikonsumsi oleh responden dalam waktu 2 hari secara tidak berturut-turut dan hasilnya dibandingkan dengan kebutuhan energi responden	Wawancara <i>food recall</i> 2 x 24 jam	1. Kuesioner <i>food recall</i> 2 x 24 jam 2. <i>Ms. Excel</i> 3. <i>NutriSurvey</i> versi Indonesia 4. Alat bantu (DBMP dan buku foto makanan)	1 = sangat kurang (<70%) 2 = kurang (70%-<100%) 3 = normal (100%-<130%) 4 = lebih besar ($\geq$ 130%) Sumber: Studi Diet Total (SDT), 2014	Ordinal
Asupan protein	Jumlah asupan protein yang dikonsumsi oleh responden dalam waktu 2 hari secara tidak berturut-turut dan hasilnya dibandingkan dengan kebutuhan protein responden	Wawancara <i>food recall</i> 2 x 24 jam	1. Kuesioner <i>food recall</i> 2 x 24 jam 2. <i>Ms. Excel</i> 3. <i>NutriSurvey</i> versi Indonesia 4. Alat bantu (DBMP dan buku foto makanan)	1 = sangat kurang (<80%) 2 = kurang (80%-<100%) 3 = normal (100%-<120%) 4 = lebih besar ($\geq$ 120%) Sumber: Studi Diet Total (SDT), 2014	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Asupan serat	Jumlah asupan serat yang dikonsumsi oleh responden dalam waktu 2 hari secara tidak berturut-turut dan hasilnya dibandingkan dengan kebutuhan serat responden	Wawancara <i>food recall</i> 2 x 24 jam	1. Kuesioner <i>food recall</i> 2 x 24 jam 2. <i>Ms. Excel</i> 3. <i>NutriSurvey</i> versi Indonesia 4. Alat bantu (DBMP dan buku foto makanan)	1 = kurang (kurang dari AKG) 2 = normal (sama dengan AKG) 3 = lebih besar (lebih dari AKG) Sumber: AKG, 2019	Ordinal
Kebiasaan merokok	Kegiatan terkait merokok yang dilakukan oleh responden	Kuesioner	Kuesioner yang berisi pertanyaan tentang merokok	1 = merokok 2 = tidak merokok	Ordinal