

Perspektif Kesehatan Kerja Pada Pekerja Obesitas Terhadap Pengaruh Produktivitas Kerja

dr.Radite Nusasenjaya,M.KK,Sp.Ok

Departemen Ilmu Kesehatan Kerja Fakultas Kedokteran Universitas President

SUBMISSION TRACK

Submitted : 20 Mei 2024
Accepted : 26 Mei 2024
Published : 27 Mei 2024

KEYWORDS

Perspektif Kesehatan Kerja Pada Pekerja Obesitas

CORRESPONDENCE

Phone: xxxxxxxxxxxx

E-mail: xxxxx@xxxx.com

A B S T R A C T

Obesitas merupakan salah satu tantangan besar di bidang kesehatan kerja yang dapat mempengaruhi produktivitas pekerja. Dampak beban perekonomian juga terbukti nyata, sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk mengurangi prevalensi kejadian obesitas pada pekerja. Dengan mengadopsi pendekatan kesehatan kerja yang lebih holistik, perusahaan dapat membantu pekerja menjaga berat badan yang ideal, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi kerugian ekonomi akibat obesitas. Dukungan pemerintah melalui regulasi seperti PP Nomor 88 Tahun 2019 dan PP Nomor 28 Tahun 2024 sangat penting untuk memastikan bahwa tempat kerja di Indonesia menjadi lebih sehat dan produktif bagi semua pekerja. Berbagai penelitian tetap diperlukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara obesitas dan produktivitas kerja serta mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Melalui berbagai upaya kesehatan kerja langsung yang berimplementasi kepada program kesehatan kerja efektif, diharapkan perusahaan dapat membantu pekerja dalam mengelola berat badan sehingga terjaga produktivitas secara keseluruhan. Upaya ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan pekerja tetapi juga bagi keberhasilan keberlangsungan perusahaan

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Pendahuluan

Penduduk usia produktif merupakan salah satu aset penting bagi pembangunan ekonomi suatu negara. Kelompok ini, yang mencakup individu berusia 15 hingga 64 tahun (kriteria menurut Badan Pusat Statistik), memiliki peran krusial dalam mendukung produktivitas dan pertumbuhan ekonomi melalui partisipasi aktif dalam pasar tenaga kerja. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk usia produktif di Indonesia per 30 Juni 2024 mencapai 196,56 juta jiwa^{1,2}. Angka ini menunjukkan potensi besar yang dimiliki Indonesia dalam memanfaatkan tenaga kerja produktif untuk mendorong pembangunan berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Kesehatan kerja menjadi elemen esensial dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, aman, dan produktif. Salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan dalam lingkungan kerja modern adalah obesitas. Obesitas bukan hanya masalah individu, tetapi juga dapat memengaruhi kinerja organisasi secara keseluruhan. Pekerja dengan obesitas menghadapi tantangan kesehatan yang serius, seperti risiko lebih tinggi terhadap penyakit jantung, diabetes, dan gangguan muskuloskeletal, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi produktivitas mereka di tempat kerja³.

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi

juga memiliki implikasi signifikan terhadap produktivitas kerja. obesitas dapat mengurangi efisiensi dan efektivitas kerja, serta meningkatkan risiko absensi akibat masalah kesehatan yang terkait. Penurunan produktivitas ini dapat berdampak negatif pada kinerja perusahaan secara keseluruhan⁴.

Dengan meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan pekerja, penting bagi perusahaan untuk memahami dampak negatif dari kondisi ini dan mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasinya. Upaya seperti promosi gaya hidup sehat, penyediaan fasilitas olahraga, dan

program edukasi tentang nutrisi dapat membantu mengurangi tingkat obesitas di tempat kerja dan meningkatkan produktivitas karyawan⁵.

Obesitas sebagai salah satu tantangan kesehatan di tempat kerja

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Prevalensi obesitas di kalangan pekerja di Indonesia juga menunjukkan tren yang cenderung naik. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan, tercatat bahwa 23,4% penduduk dewasa di Indonesia mengalami obesitas⁶. Penelitian yang dilakukan oleh Septiyanti dan Seniwati, menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di kalangan masyarakat usia dewasa di Indonesia terus meningkat. terutama ditemukan pada kelompok usia 40-59 tahun dan lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki¹¹. Kondisi Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan individu,

tetapi juga memiliki implikasi signifikan terhadap produktivitas kerja. Obesitas juga mempengaruhi perekonomian dalam jangka panjang. Penelitian Wulansari et al. memperkirakan bahwa kerugian ekonomi akibat obesitas di Indonesia cukup signifikan, dengan kerugian yang terjadi tidak hanya dalam bentuk biaya kesehatan tetapi juga dalam bentuk produktivitas yang hilang akibat absensi kerja dan penurunan kualitas kerja¹².

Obesitas didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang memiliki indeks massa tubuh (IMT) sebesar 30 atau lebih. Definisi lain adalah kondisi medis yang ditandai dengan kelebihan berat badan dan kelebihan lemak tubuh. Penyebab obesitas bersifat multifaktorial, meliputi faktor genetik, lingkungan, pola makan, dan aktivitas fisik. Di tempat kerja, faktor-faktor ini dapat diperparah oleh gaya hidup sedentari dan kurangnya akses ke makanan sehat^{1,3,10}.

Faktor risiko obesitas pada pekerja kantoran terutama disebabkan oleh pola hidup yang tidak aktif dan kurangnya aktivitas fisik¹. Burhan et al. menunjukkan bahwa obesitas dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, yang pada gilirannya memperburuk kondisi obesitas itu sendiri. Kondisi ini disebut sebagai "lingkaran setan obesitas," di mana obesitas dan penurunan aktivitas fisik saling mempengaruhi³. Selain itu, pola makan yang tidak sehat dan konsumsi energi yang berlebihan juga menjadi faktor utama penyebab obesitas⁵. Studi yang dilakukan oleh Rosmiati et al. menemukan bahwa pekerja di perkotaan seringkali mengonsumsi makanan yang tinggi kalori namun rendah gizi, yang memperburuk risiko obesitas⁹. Stitaprajna dan Aslam, juga mengungkapkan hubungan yang signifikan antara status gizi dan asupan energi dengan produktivitas kerja pada pekerja, di mana pekerja dengan status gizi buruk atau obesitas cenderung memiliki produktivitas yang lebih rendah¹⁰.

Obesitas memiliki dampak langsung dan tidak langsung terhadap produktivitas kerja. Secara langsung, pekerja obesitas cenderung mengalami kelelahan lebih cepat, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan motivasi. Secara tidak langsung, ketidakhadiran kerja yang lebih tinggi di kalangan pekerja obesitas dapat mengganggu alur kerja dan meningkatkan beban

kerja bagi rekan kerja lainnya. Pekerja obesitas juga berisiko lebih tinggi mengalami berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, dapat menyebabkan masalah fisik lain seperti nyeri punggung dan gangguan muskuloskeletal yang dapat membatasi kemampuan pekerja untuk melakukan tugas-tugas tertentu. Obesitas juga dapat mempengaruhi kesehatan mental pekerja, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi motivasi dan konsentrasi mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan¹. Kondisi-kondisi ini tidak hanya mengurangi kualitas hidup pekerja tetapi juga meningkatkan ketidakhadiran kerja dan biaya perawatan kesehatan.

Peran Kesehatan Kerja dalam Mengatasi Masalah Obesitas

Kesehatan kerja berperan penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung produktivitas pekerja. Peraturan Pemerintah Nomor 88 Tahun 2019 tentang Kesehatan Kerja menekankan pentingnya promosi kesehatan di tempat kerja untuk mencegah dan mengendalikan penyakit terkait pekerjaan, termasuk obesitas⁷. Penerapan program kesehatan kerja yang efektif dapat membantu menurunkan prevalensi obesitas di tempat kerja.

Upaya yang dapat dilakukan oleh perusahaan untuk menekan tingkat obesitas di kalangan pekerja termasuk promosi gaya hidup sehat, penyediaan fasilitas olahraga, dan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang⁴. Program-program ini tidak hanya membantu mengurangi risiko obesitas tetapi juga meningkatkan produktivitas pekerja dalam jangka panjang. Farikha dan Ardyanto menemukan bahwa intervensi yang melibatkan perubahan pola makan dan aktivitas fisik dapat meningkatkan produktivitas pekerja di industri pengemasan dan penyortiran⁵.

Kesehatan kerja yang efektif juga melibatkan pemantauan kesehatan secara berkala. Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 tentang Kesehatan mempertegas pentingnya skrining kesehatan rutin untuk mendeteksi dini masalah kesehatan yang mungkin mempengaruhi produktivitas pekerja, termasuk obesitas⁸. Skrining ini dapat membantu perusahaan dalam merancang program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan pekerja.

Pencegahan obesitas di tempat kerja dapat dilakukan melalui pendekatan holistik yang melibatkan perubahan kebiasaan makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Program kesehatan yang komprehensif perlu dirancang untuk mendorong pekerja menjalani gaya hidup sehat. Salah satu strategi yang efektif adalah penyediaan fasilitas olahraga di tempat kerja. Rosmiati et al. mencatat bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu pekerja mengendalikan berat badan dan meningkatkan kualitas hidup mereka⁹.

Selain itu, perusahaan perlu memberikan edukasi terkait pentingnya nutrisi seimbang. Burhan et al. menyarankan bahwa perusahaan harus menyediakan makanan sehat di kantin atau mendorong pekerja untuk membawa makanan sehat dari rumah³. Hal ini dapat membantu mencegah konsumsi makanan cepat saji yang seringkali tinggi kalori namun rendah nutrisi.

Program pengelolaan stres juga penting dalam mencegah obesitas. Stres yang berkepanjangan dapat memicu perilaku makan berlebihan sebagai bentuk pelarian, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kenaikan berat badan. Dengan menyediakan program kesehatan mental dan konseling, perusahaan dapat membantu pekerja mengelola stres dengan cara yang lebih sehat dan produktif¹.

Kesimpulan

Obesitas merupakan salah satu tantangan besar di bidang kesehatan kerja yang dapat

mempengaruhi produktivitas pekerja. Dampak beban perekonomian juga terbukti nyata, sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk mengurangi prevalensi kejadian obesitas pada pekerja. Dengan mengadopsi pendekatan kesehatan kerja yang lebih holistik, perusahaan dapat membantu pekerja menjaga berat badan yang ideal, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi kerugian ekonomi akibat obesitas. Dukungan pemerintah melalui regulasi seperti PP Nomor 88 Tahun 2019 dan PP Nomor 28 Tahun 2024 sangat penting untuk memastikan bahwa tempat kerja di Indonesia menjadi lebih sehat dan produktif bagi semua pekerja. Berbagai penelitian tetap diperlukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara obesitas dan produktivitas kerja serta mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Melalui berbagai upaya kesehatan kerja langsung yang berimplementasi kepada program kesehatan kerja efektif, diharapkan perusahaan dapat membantu pekerja dalam mengelola berat badan sehingga terjaga produktivitas secara keseluruhan. Upaya ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan pekerja tetapi juga bagi keberhasilan keberlangsungan perusahaan.

Referensi:

1. Annurullah GA, Jasmine MS, Saraswati NA, Rizka Y. Faktor Risiko Obesitas pada Pekerja Kantoran: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2021 Jun;2(2):80.
2. Badan Pusat Statistik. Analisis Profil Penduduk Indonesia. Available from: <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/06/24/ea52f6a38d3913a5bc557c5f/analisis-profil-penduduk-indonesia.html>.
3. Burhan FZ, Susetyowati, Julia M. Obesitas sebagai Faktor Risiko Penurunan Aktivitas Fisik vs. Penurunan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2023;20(2):64-71.
4. Data Indonesia. Data Jumlah Penduduk Indonesia Berdasarkan Usia Produktif Semester I 2024. Available from: <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-jumlah-penduduk-indonesia-berdasarkan-usia-produktif-semester-i2024>.
5. Farikha RRP, Ardyanto D. Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu dengan Produktivitas Pekerja Sorting dan Packing. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2016;5(1):71-80.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia 2023. Available from: <https://data.tempo.co/data/1929/survei-kesehatan-indonesia-2023-kemenkes-catatna-kenaikan-prevalensi-obesitas-penduduk-dewasa>.
7. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 88 tahun 2019 tentang Kesehatan Kerja.
8. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2024 tentang Kesehatan
9. Rosmiati R, Haryana NR, Firmansyah H, Purba R. Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Obesitas pada Pekerja Urban di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2023;15(3):123-135.
10. Stitaprajna A, Aslam M. Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*. 2020;22(2):86-93.
11. Septiyanti, Seniwati. Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities*. *JIKA*. 2020;2(3):118-127.

12. Wulansari A, Martianto D, Baliwati YF. Estimasi kerugian ekonomi akibat obesitas pada orang dewasa di Indonesia. *J Gizi Pangan*. 2016;11(2):159-168.