

Analisis Pola Makan Dan Penggunaan Kontrasepsi Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Wanita

Analysis Of Diet Patterns And Contraception Use As Risk Factors For Obesity In Female Workers

**Agustin Dwi Syalfina¹, Elyana Mafticha², Dian Irawati³, Ayu Khoiriyatul Septin^{4*}, Sari
Priyanti⁵, Wiwit Sulistyawati⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto Indonesia

(Email: ayukhoiriyatuls14@gmail.com Jln. Raya Gayaman Km.02, Mojokerto, Jawa Timur)

ABSTRAK

Obesitas banyak terjadi pada perempuan tidak terkecuali pada pekerja. Obesitas dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti diabetes tipe 2, stroke, penyakit jantung, dan sejumlah kanker sampai menyebabkan kematian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi dengan kejadian obesitas pekerja wanita di PT “IS” Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan pendekatan *crosssectional*, dengan teknik sampling *propotionate to size random sampling* yang jumlah sampelnya 120 responden. Data yang terkumpul diolah menggunakan uji statistik untuk dianalisa dengan uji *chi square* dengan α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan pola makan tidak sesuai sebanyak (71,7%), sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi hormonal sebanyak (64,2%), sebagian besar responden mengalami obesitas sebanyak (69,2%) . Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas (p value 0,000; PR= 5,798; 95%CI = 2,442-13,770), dan ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan kontrasepsi terhadap kejadian obesitas (p value 0,000; PR=5,175; 95%CI = 2,249-11,908). Pola makan dan penggunaan kontrasepsi berpengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas pekerja wanita.

Kata Kunci: Pola-Makan, Kontrasepsi, Obesitas, Pekerja, Wanita

ABSTRACT

Obesity occurs a lot in women, including workers. Obesity can cause several diseases such as type 2 diabetes, stroke, heart disease, and several cancers to cause death. The purpose of this study was to determine the factors that influence the incidence of obesity among female workers at PT “IS” Mojokerto City. This study used a crosssectional approach, with a sampling technique of proportionate stratified random sampling which sampled 120 respondents. The collected data were processed using statistical tests to be analyzed with the chi-square test with α 0.05. The results showed that most respondents had an inappropriate diet (71.7%), most respondents used hormonal contraception (64.2%), and most respondents were obese (69.2%). The chi-square test results show that there is a significant relationship between diet and the incidence of obesity (p -value 0.000; PR = 5.798; 95%CI = 2.442-13.770), and there is a substantial relationship between contraceptive use and the incidence of obesity (p -value 0.000; PR = 5.175; 95%CI = 2.249-11.908). Diet and contraceptive use have a significant association with the incidence of obesity among female workers.

Keywords: Patterns-Dietary, Contraception, Obesity, Workers, Woman

PENDAHULUAN

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia, tidak hanya di negara maju tetapi juga telah menyebar di daerah terpencil negara berkembang. Obesitas banyak dialami perempuan dan tidak terkecuali pada pekerja. Kejadian obesitas pada pekerja wanita diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur dan penggunaan alat kontrasepsi dapat menimbulkan berbagai efek samping diantaranya kelebihan berat badan (Aryatika et al., 2023). Obesitas pada pekerja akan mempengaruhi status kesehatan dan kemampuan profesionalisme kerja. Dari segi aspek kesehatan, Obesitas merupakan faktor risiko signifikan untuk berbagai penyakit tidak menular, termasuk penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, apnea tidur obstruktif, *osteoarthritis* dan gangguan kesehatan reproduksi.

Jenis pekerjaan membedakan besar faktor risiko kejadian obesitas pekerja. Menurut penelitian (Kunyahamu et al., 2021) kategori pekerjaan petugas kesehatan berhubungan signifikan dengan status obesitas pada petugas kesehatan dan perawat memiliki faktor risiko yang paling tinggi diantara petugas kesehatan lain. Konsumsi makanan berenergi tinggi, kurangnya aktivitas fisik, bentuk pekerjaan yang dikerjakan dengan posisi duduk terus menerus dan kemudahan alat transportasi berkontribusi terhadap peningkatan obesitas pekerja. Penelitian (Zubery et al., 2021) bahwa Alat transportasi yang digunakan untuk berangkat kerja dengan mobil pribadi, transportasi umum dan pekerjaan yang dilakukan secara menetap dalam posisi duduk di tempat kerja menjadi faktor risiko terjadi obesitas pada guru, pegawai bank dan tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil data Riskesdas 2018, menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas, yaitu pada tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2018 sebesar 21,8%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur nilai prevalensi obesitas diatas nilai rata-rata nasional Indonesia, yaitu sebesar 22,4% ,dengan proporsi laki-laki dewasa yang mengalami obesitas sebesar 14,7% dan perempuan dewasa yang mengalami obesitas sebesar 29,8% (Jatim, 2022). Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: genetik, pola makan, aktivitas fisik, psikis, penggunaan kontrasepsi, dan kelelahan kerja. Pola aktivitas fisik kurang menyebabkan pelepasan energi yang dimasukkan ke dalam tubuh kurang optimal sehingga meningkatkan terjadinya obesitas (Kemenkes, 2019). Sebagian besar pekerja wanita di industri pengolahan, terutama pekerja pabrik, memiliki jam kerja yang panjang, upah yang rendah, lingkungan kerja yang tidak sehat dan aktivitas pekerja yang rendah, secara signifikan dapat mengubah berat badan pekerja yang semula normal menjadi obesitas,

yang dapat menurunkan produktivitas pekerja di tempat kerja (Koryaningsih & Wahyani, 2019). Data sekunder Dinkes Kota Mojokerto, presentase obesitas Tahun 2023 dan 2024 sebesar 23,93% dan 16,58% dari warga yang datang untuk periksa di posbindu PTM. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat STIKES Majapahit tentang skrining kesehatan di PT “IS” diperoleh data 59% karyawan wanita mengalami obesitas.

Upaya untuk menurunkan angka obesitas pada kelompok pekerja dapat dilakukan dengan program skrining kesehatan posbindu PTM (penyakit tidak menular) yang dilakukan satu bulan sekali dengan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tes gula darah, asam urat dan tes kolesterol yang dilakukan oleh pihak perusahaan bagi pekerja untuk mengetahui derajat kesehatan pekerja. Dengan adanya program tersebut pada pekerja akan dapat mengetahui masalah kesehatan yang dialami pada pekerja, termasuk masalah kesehatan peningkatan berat badan atau obesitas, sehingga dapat diketahui faktor risiko penyebab obesitas pada pekerja wanita di PT “IS” Kota Mojokerto.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di PT “IS” Kota Mojokerto dan dilaksanakan bulan November hingga Juni Tahun 2024. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh pekerja wanita di PT “IS” Kota Mojokerto yang berjumlah 900 orang/pekerja, diambil dengan teknik *propotionate to size random sampling* yang jumlah sampelnya 120 responden.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer untuk mengetahui data obesitas, pola makan dan penggunaan kontrasepsi. Data primer diperoleh dengan menggunakan instrument lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden untuk mengetahui pola makan dan penggunaan kontrasepsi dan lembar check list untuk perhitungan data IMT. Data IMT diperoleh dengan menggunakan alat pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan untuk mengukur berat badan responden yang hasilnya akan dimasukkan ke dalam rumus perhitungan IMT. Data yang dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji *chi square*.

HASIL

Karakteristik pada penelitian ini disajikan pada Tabel 1 dengan komponen meliputi, usia, pendidikan terakhir, pola makan, kontrasepsi, dan status obesitas.

Tabel 1. Karakteristik Sosisodemografi dan Data Khusus Responden

Karakteristik	N	%
Umur		
17-25 Tahun	11	9,2
26-45 Tahun	62	51,7
46-65 Tahun	47	39,2
Pendidikan Terakhir		
SD-SMP	25	20,8
SMA/Sederajat	81	67,5
Perguruan Tinggi	14	11,7
Pola Makan		
Tidak Sesuai	86	71,7
Sesuai	34	28,3
Kontrasepsi		
Hormonal (Implan, Pil KB, Suntik KB)	77	64,2
Non Hormonal (IUD, MOW, MOP)	43	35,8
Obesitas		
Ya	83	69,2
Tidak	37	30,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 26-45 tahun sebesar 69 responden (51,7%), berpendidikan terakhir SMA/ sederajat sebesar 81 responden (67,5%) sedangkan pola makan yang dilakukan responden sebagian besar dalam kategori tidak sesuai yaitu 86 responden (71,7%), kontrasepsi yang digunakan jenis hormonal seperti implant, pil KB, Suntik KB sebanyak 77 responden (64,2%), responden juga sebagian besar dengan status obesitas sebanyak 83 responden (69,2%).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Chi-square yang tersaji pada Tabel 2. Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan obesitas sebagian besar memiliki pola makan yang tidak sesuai sebesar 69 responden (83,1%) dan sebagian kecil kategori sesuai sebesar 14 responden (16,9%). Dari aspek penggunaan kontrasepsi menunjukkan responden yang obesitas sebagian besar menggunakan KB hormonal sebesar 63 responden (75,9%) dan sebagian kecil menggunakan KB non hormonal sebesar 20 responden (24,1%).

Tabel 2. Analisis Bivariate

Variabel	Obesitas				Total		P value	PR (95% CI)
	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
Pola Makan								

Variabel	Obesitas				Total		P value	PR (95% CI)
	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak Sesuai	69	83,1	17	45,9	86	28,3	0,000	5,798(2,442-13,770)
Sesuai	14	16,9	20	54,1	34	71,7		
Kontrasepsi Hormonal (Implan, Pil KB, Suntik KB)	63	75,9	14	37,8	77	64,2	0,000	5,175 (2,249-11,908)
Non Hormonal (IUD, MOW, MOP)	20	24,1	23	62,2	43	35,8		

Hasil uji statistik pada Tabel 2 menunjukkan bahwa besar *prevalence ratio* (PR) sebesar 5,798 (95%CI = sebesar 2,442-13,770) yang artinya pekerja wanita dengan pola makan yang tidak sesuai berisiko 5,798 kali lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan pekerja wanita yang memiliki pola makan sesuai, dan besar *prevalence ratio* (PR) sebesar 5,175 (95%CI = 2,249-11,908) yang artinya pekerja wanita dengan menggunakan kontrasepsi yang hormonal berpotensi 5,175 kali lebih mengalami obesitas dibandingkan pekerja wanita yang menggunakan kontrasepsi non hormonal.

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki pola makan yang tidak sesuai karena banyaknya jawaban yang tidak mengkonsumsi makanan dalam satu minggu sesuai dengan ketentuan isi piringku, hal ini dikarenakan pekerja wanita mengkonsumsi makanan dalam sehari-hari dengan porsi yang tidak sesuai dengan mengkonsumsi karbohidrat dan lauk pauk seadanya yang tidak memikirkan jumlah atau porsi yang sesuai dengan isi piringku. sebagian besar responden berusia 26-45 tahun memiliki pola makan tidak sesuai, sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/Sederajat dengan pola makan tidak sesuai.

Pola makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh psikologis, fisiologi dan sosial budaya (Aryatika et al., 2023). Pola makan sesuai adalah aturan jumlah porsi makan dalam satu kali makan sehari disesuaikan dengan ketentuan isi piringku yang terdapat dalam program pemerintah bagi pekerja, tetapi masih banyak pekerja wanita yang tidak mengkonsumsi makanan dalam sehari – hari sesuai dengan ajuran isi piringku. Perubahan pola makan tersebut mengakibatkan dampak buruk pada tubuh. Salah satu yang diakibatkan adalah

terjadinya obesitas. Dampak jangka pendek yang disebabkan oleh pekerja wanita yaitu produktifitas kerja yang mulai menurun (Lela et al., 2022).

Pola Makan dapat dilihat berdasarkan karakteristik usia dan pendidikan, usia dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang hal ini didominasi oleh masyarakat berusia 18-40 tahun yang memiliki pola konsumsi dengan makanan cepat saji, minuman soda, dan makanan yang sedang tren di media sosial, serta mendukung temannya dalam mengonsumsi jenis makanan tersebut (Aprilia et al., 2023). Dan masyarakat dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung mempunyai pilihan yang lebih baik dalam pemilihan bahan, jenis makanan, jumlah porsi makan, dan frekuensi makan dibandingkan dengan masyarakat dengan tingkat pendidikan lebih rendah (Puspitasari, 2018).

Pola makan pekerja wanita di PT "IS" Kota Mojokerto setengahnya masih tidak sesuai pola makannya yang dianjurkan oleh pemerintah, dikarenakan pekerja wanita mengonsumsi karbohidrat dan lauk-pauk, hanya sebagian kecil responden yang mengonsumsi sayur dan buah-buahan, tanpa melihat jumlah porsi makannya atau jenis makanannya dan beranggapan bahwa yang terpenting saya kenyang dan sehat meskipun pola makannya tidak sesuai, sehingga tidak ada ketertarikan untuk mengubah pola makan yang sesuai anjuran pemerintah. Sehingga perlu adanya kesadaran khusus bagi pekerja wanita untuk berkomitmen dalam mengubah pola makan yang sesuai dengan anjuran pemerintah yaitu isi piringku.

Berdasarkan hasil Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi hormonal dengan jangka waktu lebih dari 2 tahun. Penggunaan kontrasepsi non hormonal hanya sebagian kecil responden yang menggunakan dan penggunaannya dalam jangka waktu lebih dari 2 tahun bahkan ada yang kurang dari 2 tahun. Hasil analisis berdasarkan karakteristik data umum menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-45 tahun memilih menggunakan kontrasepsi hormonal, sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/Sederajat dengan menggunakan kontrasepsi hormonal.

Penggunaan kontrasepsi pada masyarakat sebagian besar wanita usia subur yaitu menggunakan kontrasepsi hormonal, dilihat dari karakteristik usia yang didominasi 20-35 tahun masih rasional penggunaan kontrasepsi hormonal, namun akan lebih baik lagi jika wanita usia subur di usia 20-35 ini menggunakan kontrasepsi jangka panjang, sehingga lebih efektif dan juga efisien dari segi biaya dan waktu. Dari segi pendidikan, wanita usia subur yang menjadi akseptor memiliki pendidikan yang tergolong pendidikan menengah dan tinggi sedangkan sebagian kecil memiliki pendidikan dasar (SD dan SMP) lebih memilih menggunakan kontrasepsi hormonal, dikarenakan kemudahan dalam pemakaian dan relatif lebih murah (Lathifah, 2022). Penggunaan Kontrasepsi hormonal dalam waktu

jangka panjang akan berpengaruh terhadap kadar estrogen level terendah. Hilangnya estrogen dalam sirkulasi menyebabkan peningkatan berat badan. Hal ini terjadi karena estrogen merupakan faktor utama dalam meregulasi metabolisme adiposit atau sel lemak sehingga terjadi peningkatan berat badan (Nurmainah & Innas, 2021).

Timbunan lemak dalam tubuh disebabkan banyaknya hormon progesteron sehingga memudahkan dalam mengubah karbohidrat dan gula menjadi lemak sehingga lemak di bawah kulit bertambah (Qibtiah & Lisca, 2022). Kontrasepsi hormonal menyebabkan perubahan metabolisme tubuh yaitu perubahan produksi lipoprotein, kolesterol dan kadar trigliserida total. Estrogen endogen dan sintetis meningkatkan kadar High-Density Lipoprotein (HDL) (Doble & King, 2024). Etinil estradiol (EE) memberikan efek yang lebih kuat daripada estradiol (E2) pada metabolisme hati dan sintesis protein. EE tidak menunjukkan efek utama pada metabolisme karbohidrat. Perubahan tersebut yang meningkatkan terjadinya obesitas.

Hasil penelitian dalam penggunaan kontrasepsi yang ditunjukkan oleh responden ini, membuktikan bahwa meskipun responden sudah mengetahui efek samping terhadap penggunaan kontrasepsi baik hormonal maupun non hormonal dengan jangka waktu pendek atau panjang sesuai dengan pilihannya masing-masing responden, namun mereka memberikan respon yang baik jika penggunaan kontrasepsi hormonal lebih meningkatkan efek samping yang lebih banyak salah satunya penambahan berat badan, dibandingkan penggunaan kontrasepsi non hormonal. Jadi, jika responden menggunakan kontrasepsi sebaiknya lebih memilih untuk penggunaan kontrasepsi yang sesuai maka diharapkan dapat lebih menurunkan efek samping obesitas yang akan dialami.

Obesitas dapat terjadi jika dalam suatu periode waktu lebih banyak kalori yang masuk melalui makanan daripada yang digunakan untuk menunjang kebutuhan energi tubuh, yang selanjutnya energi berlebih akan disimpan sebagai trigliserida di jaringan tubuh (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022). Obesitas sering terjadi Apabila hasil masukan tersebut tidak dibakar atau dikeluarkan maka akan terjadi penimbunan yang dapat menimbulkan efek toksik bagi tubuh. Selain itu, gaya hidup dan rendahnya aktivitas fisik terutama di daerah urban karena perubahan sosial ekonomi menyebabkan peningkatan angka prevalensi obesitas. Penentuan status gizi dapat dilihat dari hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) ataupun lingkar perut (Arifani & Setiyaningrum, 2021).

Dampak obesitas salah satunya yaitu meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, kardiovaskular, kanker, dan bahkan kematian muda. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan saja, tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit lain, yaitu secara umum akan menurunkan produktivitas individu khususnya pada pekerja (Jasmine et al., 2021).

Obesitas dapat dilihat dari karakteristik usia, usia yang paling banyak mengalami obesitas yaitu usia 18-45 tahun karena pola makan, gaya hidup dan aktivitas pekerjaan. Pendidikan bahwa pekerja yang memiliki pendidikan tinggi SMA/Sederajat berisiko mengalami obesitas dibandingkan pekerja dengan pendidikan rendah SD-SMP. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka pekerjaannya akan semakin baik dan diikuti dengan tingkat pendapatan yang lebih tinggi. Peningkatan kesejahteraan ini akan mempengaruhi gaya hidup termasuk pola makan (Aryatika et al., 2023).

Obesitas dapat dilakukan pencegahan dengan membiasakan diri untuk menjaga pola makan, penggunaan kontrasepsi dan melakukan aktivitas fisik. Namun saat ini masih banyak masyarakat yang mengabaikan penyakit obesitas. Kelompok masyarakat yang berisiko tinggi terjadinya obesitas salah satunya yaitu pekerja. Pekerja cenderung tidak memperhatikan pola makan dan jarang melakukan aktivitas fisik. Hasil dari penelitian yang dilakukan dalam obesitas yang di alami oleh responden membuktikan bahwa pola makan yang tidak sesuai dengan mengkonsumsi tinggi karbohidrat dan lauk-pauk tidak sesuai jumlah porsi isi piringku dan melakukan aktivitas dengan duduk tanpa ada aktivitas yang berat, kemudian dilakukan secara terus menerus oleh pekerja dalam jangka waktu yang lama sehingga menimbulkan efek samping yaitu meningkatkan berat badan.

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pekerja wanita. Hal ini didukung oleh persepsi yang masih kurang pola makan yang tidak sesuai aturan dari pemerintah. Meskipun pola makan tidak dipantau oleh perusahaan tempat kerja, setidaknya ada kesadaran diri bagi responden terkait pola makan yang sesuai terkait porsi makan dalam sekali makan sehari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Koryaningsih & Wahyani, 2019) bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada buruh perempuan di Pabrik Rajungan Desa Prapag Kidul dan Prapag Lor Kecamatan Losari Kabupaten Brebes tahun 2019. Hal ini sejalan juga dengan penelitian (Novela, 2019) bahwa pola makan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pekerja wanita.

Pola makan hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dilakukan oleh responden yaitu jumlah porsi makan sebagian besar responden masih banyak mengkonsumsi tinggi karbohidrat seperti nasi, kentang, jagung, dll, lauk pauk seperti ayam, daging, telur, dll dan hanya sedikit responden yang mengkonsumsi sayuran serta buah-buahan secara rutin dalam satu kali makan selama satu minggu, dalam hal ini responden banyak yang tidak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam satu kali makan selama satu minggu, dikarenakan jenis buah dan sayur yang harganya sedikit lebih mahal, sehingga responden lebih memilih tidak mengkonsumsi buah dan sayur

(Koryaningsih & Wahyani, 2019). Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia, makanan yang dikonsumsi berbagai jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Pada masyarakat dikenal pola makan dan kebiasaan makan dimana seseorang atau sekelompok orang tinggal. Pola makan merupakan gambaran apa yang dimakan seseorang maupun masyarakat tertentu baik dari jenis, jumlah dan frekuensi makanan (Novela, 2019).

Hampir setengah dari masyarakat Indonesia terbiasa mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol lebih dari sekali setiap harinya. Kebiasaan makan di luar dan memesan makanan dari luar menjadi beberapa alasan masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan berlebih. Terlebih, sejumlah restoran dan tempat makan gemar memberikan promosi. Kebiasaan makan di luar, dengan jumlah yang banyak, dan pesan makanan dari luar dapat menambah hampir 43% kalori harian (Saraswati et al., 2021). Upaya yang dapat dilakukan yaitu untuk meningkatkan informasi responden terkait jumlah porsi makan yang sesuai dengan isi piringku dari pemerintah melalui kegiatan skrining kesehatan posbindu PTM (penyakit tidak menular) yang dilakukan oleh pihak perusahaan bagi pekerja untuk mengetahui derajat kesehatan pekerja di PT "IS" Kota Mojokerto.

Hasil analisis bivariante pada penelitian ini juga diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Penggunaan Kontrasepsi dengan kejadian obesitas pekerja wanita. Responden yang menggunakan kontrasepsi non hormonal cenderung lebih sedikit yang mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang menggunakan kontrasepsi hormonal. Hasil penelitian ini sepaham dengan (Shintya, 2022) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kejadian obesitas pekerja wanita. Hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan lama penggunaan kurang lebih dari 2 tahun dengan kejadian obesitas sejalan dengan penelitian (Mutia Yusran et al., 2020). Wanita yang obesitas lebih banyak menggunakan kontrasepsi jangka pendek dibandingkan penggunaan kontrasepsi jangka panjang (Kemenkes, 2021).

Penggunaan kontrasepsi hormonal yang makin lama dapat meningkatkan kelebihan berat badan. Peningkatan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal disebabkan karena kandungan hormon yang ada dalam kontrasepsi tersebut yang dapat merangsang pusat pengendalian nafsu makan dihipotalamus sehingga akseptor lebih banyak makan dari biasanya. Penggunaan kontrasepsi hormonal dalam waktu ≥ 1 tahun akan meningkatkan risiko kegemukan sebesar 1,36 kali dan akan mengalami peningkatan setiap tahunnya dan dapat bertambah 1-5 kg dalam tahun pertama. Penggunaan kontrasepsi dalam waktu ≥ 7 tahun risiko obesitas dapat meningkat hingga 8,3 kali (Mutia Yusran et al., 2020). Dampak akibat pemakaian kontrasepsi hormonal tidak diatasi

dengan baik adalah terganggunya kesuburan seorang wanita sehingga kemungkinan memiliki anak kembali akan membutuhkan waktu lama, dampak lainnya berhubungan dengan masalah kesehatan yaitu dengan kenaikan berat badan yang terus bertambah akan menyebabkan obesitas yang dapat memicu timbulnya penyakit penyerta yang bisa berdampak kematian (Juniastuti & Anggit Eka Ratnawati, 2023).

Penggunaan kontrasepsi yang digunakan oleh pekerja wanita sebagian besar menggunakan kontrasepsi hormonal dan penggunaannya lebih dari 2 tahun, sedangkan sesuai dengan peraturan pemerintah penggunaan kontrasepsi hormonal tidak di anjurkan lama penggunaan lebih dari 2 tahun, atau digunakan dalam jangka waktu yang lama, agar tidak menimbulkan berbagai efek samping yang dialami, dan jika ingin menggunakan kontrasepsi dalam jangka waktu yang lama, maka dari itu pekerja wanita di PT "IS" Kota Mojokerto gunakan kontrasepsi non hormonal untuk mencegah efek samping yang dialami salah satunya kelebihan berat badan atau obesitas. Hasil Penelitian (San-Juan-Rodriguez et al., 2020) bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal pil lebih dari 2 tahun meningkatkan risiko kejadian obesitas pada perempuan (OR = 2.82, 95% CI: 1.17–6.82).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pola makan dan penggunaan kontrasepsi pekerja wanita terhadap kejadian obesitas di PT "IS" Kota Mojokerto. Untuk meminimalisir kejadian obesitas pekerja wanita dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan tentang obesitas, pola makan, penggunaan kontrasepsi yang sesuai dan tepat sebagai cara pencegahan obesitas bagi pekerja, dan diharapkan dapat meminimalisir efek samping yang dialami ketika melakukan aktivitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKES Majapahit dan Pimpinan PT "IS" Kota Mojokerto yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian, LPPM STIKES Majapahit atas dukungan terhadap pelaksanaan penelitian, teman prodi Kesehatan masyarakat yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, S., Martiana, T., Budi, S. W. H., Paskarini, I., & Widarjanto, W. (2023). Relationship between Nutritional Status, Diet, and Calorie Adequacy on Work Fatigue of Female Pottery Crafters in Karanganyar Village, Borobudur, Magelang. *Jurnal Amerta Nutrition*, 7(4), 555–562. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/42567>
- Arifani, S., & Setyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa Di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2).

- Aryatika, K., Rimbawan, R., & Khomsan, A. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Dan Minuman Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Garmen Wanita. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(1), 36–49. <https://ejournal.untirta.ac.id/jgkp/article/view/135>
- Doble, A., & King, N. (2024). Effect of Combined Oral Contraceptive Pills on Established Biomarkers of Lipid Metabolism: Systematic Review and Meta-Analysis. *SCiI BASE Journals*, 2(1). <https://scibasejournals.org/cardiology/1008.pdf>
- Jasmine, A. S., Maulyda, Saraswati, Ardrafitri, N., & Rizka, Y. (2021). Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 80–88.
- Jatim, D. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022*. Dinkes Jatim.
- Juniastuti, F., & Anggit Eka Ratnawati, M. (2023). Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA (Depo Medroksiprogesteron) dengan Gangguan Menstruasi Pada Aseptor KB Suntik 3 Bulan. *Jurnal Imu Kebidanan*, 9(2), 97–101.
- Kemendes, R. (2019). *Pola makan dan Pola Aktivitas Fisik yang Menyebabkan Obesitas*. Kemendes RI.
- Kemendes, R. (2021). *Pedoman pelayanan kontrasepsi dan keluarga berencana*. Kemendes RI.
- Khoirunnisa, T., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi melalui media pada kejadian overweight dan obesitas : literature review. *Jurnal Kesehatan*, 6, 1212–1217.
- Koryaningsih, A., & Wahyani, A. D. (2019). Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Buruh Perempuan. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 1(1), 11–18. <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/99>
- Kunyahamu, M. S., Daud, A., & Jusoh, N. (2021). Obesity among Health-Care Workers: Which Occupations Are at Higher Risk of Being Obese? *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(8). <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/8/4381>
- Lathifah, N. (2022). *Penggunaan Kontrasepsi Rasional Wanita Usia Subur Berdasarkan Pola Perencanaan Keluarga Di Pmb F Banjarmasin* [Universitas Sari Mulia Banjarmasin]. <https://repository.unism.ac.id/2099/>
- Lela, N., Handayani, P., Shorayasari, S., & Irfandi, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Pt . Jasa Armada Indonesia Tbk Pusat (Jakarta). *Jurnal Civitas Academica*, 2(1). <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jhea/article/view/222>
- Mutia Yusran, A., Nurmainah, & Andrie, M. (2020). Analisis Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Risiko Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pal III Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Farmasi Untan*, 9(8), 132–140. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmfarmasi/article/download/54026/75676592791>
- Novela, V. (2019). Hubungan konsumsi zat gizi mikro dan pola makan dengan kejadian obesitas. *Human Care Journal*, 4(3), 190–198. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/view/549>
- Nurmainah, & Innas, S. Q. (2021). Analisis Hubungan Lama Penggunaan Dan Usia Akseptor Hormonal Puskesmas Perumnas II Pontianak. *Jurnal Media Farmasi*, 18(2), 147–156. <https://journal.uad.ac.id/index.php/Media-Farmasi/article/view/15903>
- Puspitasari, N. (2018). Faktor Kejadian Obesitas Sentral Pada Usia Dewasa. *Jurnal HIGELA*, 2(2).
- Qibitiah, M., & Lisca, S. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik , Lama Penggunaan KB dan Jenis KB Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor KB Hormonal. *Indonesian Journal of Midwifery Science*, 1(3). <https://oaj.scipro->

- foundation.co.id/index.php/IJMS/article/view/48
- San-Juan-Rodriguez, A., Bes-Rastrollo, M., Martinez-Gonzalez, M. A., Martín-Moreno, J. M., Rico-Campà, A., & Gea, A. (2020). Oral contraceptives use and development of obesity in a Mediterranean cohort: the SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) Project. *International Journal of Obesity*, 44, 320–329. <https://www.nature.com/articles/s41366-019-0442-9>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas', *jurnal kesehatan masyarakat. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/34930>
- Shintya, L. A. (2022). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Di Desa Motoling. *Klabat Journal Of Nursing*, 4(1). <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/view/798>
- Zubery, D., Kimiywe, J., & Martin, H. D. (2021). Prevalence of Overweight and Obesity, and Its Associated Factors Among Health-care Workers, Teachers, and Bankers in Arusha City, Tanzania. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity Journal*, 14, 455–465. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/DMSO.S283595#d1e138>

Submission	29 Januari 2025
Review	25 Maret 2025
Accepted	03 Mei 2025
Publish	30 Mei 2025
DOI	10.29241/jmk.v11i1.2190
Sinta Level	3 (Tiga)
 Yayasan RS Dr. Soetomo 	Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo p-ISSN 2477-0140, e-ISSN 2581-219X, Volume 11 No.1 2025, DOI: 10.29241/jmk.v11i1.2190 Published by STIKES Yayasan RS.Dr.Soetomo. Copyright (c) 2024 Agustin Dwi Syalfina etc This is an Open Access (OA)article under the CC BY 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) .