

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia merupakan salah satu negara agraris yang memiliki penduduk yang banyak. Jumlah penduduk Indonesia sebanyak 237.641.326 jiwa. Jumlah penduduk Indonesia yang bekerja dalam bidang pertanian sebesar 26,84% atau berjumlah 63.728.931 jiwa. Kecamatan getasan merupakan salah satu kecamatan yang ada di kabupaten semarang dan mayoritas masyarakat memilih sector pertanian untuk menjadi lahan pekerjaannya (Batham and Yosbant, 2016). Hal tersebut didukung dengan luas lahan dan produktivitas pertanian yang tinggi. Luas lahan pertanian di Dusun Tolokan 247.6 Ha.

Petani dapat di definisikan sebagai pekerja yang menggunakan sumber daya hayati untuk menghasilkan makanan, bahan baku industri, atau bahkan sumber energi dan melindungi lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan menggunakan peralatan tradisional dan modern. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI:2020) petani merupakan orang yang pekerjaannya bercocok tanam. Menurut Rodjak, petani sebagai unsur usaha tani memegang peranan yang penting dalam pemeliharaan tanaman atau ternak agar dapat tumbuh dengan baik.

Pertanian adalah suatu jenis kegiatan produksi yang berlandaskan pada proses pertumbuhan dari tumbuh-tumbuhan dan hewan. pertanian dalam arti sempit dinamakan dengan pertanian rakyat, sedangkan pertanian dalam arti

luas meliputi pertanian dalam arti sempit, kehutanan, peternakan dan perikanan, merupakan suatu hal yang penting ( Soetriono, 2016:1 )

Petani bekerja dari pagi sampai sore tanpa waktu yang cukup untuk mengambil waktu istirahat. Kebiasaan ini akan mengakibatkan nyeri pada tulang dan sendi. Beberapa aktivitas petani yang menyebabkan nyeri sendi, sakit pinggang antara lain mengangkat atau memikul beban dengan tangan atau bahu, pekerjaan yang terlalu berat, tuntutan waktu kerja, posisi kerja salah, bekerja dengan alat yang bergetar, dan durasi kerja yang lama (Batham and Yosbant, 2016).

Pertanian adalah suatu jenis kegiatan produksi yang berlandaskan pada proses pertumbuhan dari tumbuh-tumbuhan dan hewan. Pertanian dalam arti sempit dinamakan dengan pertanian rakyat, sedangkan pertanian dalam arti luas meliputi pertanian dalam arti sempit, kehutanan, peternakan dan perikanan, merupakan suatu hal yang penting ( Soetriono, 2016:1 )

Petani beresiko memiliki gizi kurang dari pada gizi lebih yang digambarkan dengan tingginya jam kerja yang tidak diimbangi dengan peningkatan konsumsi energi. Hal ini juga dapat berpengaruh terhadap produktivitas kerja petani (Jurakic, *et.al.*, 2014).

Petani di Dusun Tolokan melakukan pekerjaan mereka secara konvensional dengan alat-alat teni yang sederhana seperti arit, golok, cangkul dan alat penyemprot peptisida tanpa menggunakan alat bantu mesin. Bila pekerjaan tersebut dilakukan dalam jangka waktu lama akan berisiko terjadinya ketegangan otot yang akan mengakibatkan nyeri otot dan nyeri sendi. Apabila seseorang melakukan suatu pekerjaan dalam jangka waktu

yang lama, semakin besar risiko tubuh mengalami kekurangan energi. Untuk mengkompensasi kekurangan tersebut, tubuh akan memecah massa otot untuk mendapatkan asupan energi.

Petani beresiko memiliki gizi kurang dari pada gizi lebih yang digambarkan dengan tingginya jam kerja yang tidak diimbangi dengan peningkatan konsumsi energi. Hal ini juga dapat berpengaruh terhadap produktivitas kerja petani (Jurakic, *et.al.*, 2014).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui pengukuran berat badan, dan tinggi badan pada 22 petani, terdapat 15 (68%) petani yang mengalami gizi kurang atau *underweight* dan 5 petani (23%) yang memiliki status gizi normal, dan 2 petani (9%) mengalami status gizi lebih atau *overweight*. Berdasarkan wawancara kebiasaan sarapan terdapat 14 petani (64%) yang melakukan sarapan pagi dengan frekuensi 4-5x/ minggu, 5 petani (23%) yang melakukan sarapan pagi dengan frekuensi 2-3x/ minggu, dan terdapat 3 petani (13%) yang selalu melakukan sarapan pagi dengan frekuensi sering atau 6-7x/ minggu. Berdasarkan wawancara dengan metode *FFQ* semi kuantitatif terdapat 16 petani (73%) yang memiliki asupan gizi kurang, 5 petani (23%) memiliki asupan gizi yang cukup, dan 1 petani (4%) petani yang mengalami kelebihan asupan energi. Studi pendahuluan ini dilakukan bersama dengan kelompok tani maju makmur dan kelompok tani wanita di Dusun Tolokan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang.

Keseimbangan energi pada petani dapat terpenuhi jika energi yang masuk dalam tubuh seimbang dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh, sebaliknya jika tubuh mengalami ketidak seimbangan energi yang masuk

kedalam tubuh melalui makanan kurang seimbang dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Nadya, 2017). Asupan energi dapat diperoleh salah satunya dengan melakukan kebiasaan sarapan, karena sarapan dapat menyumbangkan asupan energi sekitar 25% dari kebutuhan gizi harian.

Kebiasaan sarapan penting untuk kesehatan, karena sarapan memberikan kontribusi yang besar untuk asupan energi pada tubuh terutama otak, karena setelah tidur 8-10 jam semalaman. Sarapan dapat memberikan gizi yang digunakan pada malam hari saat tidur. Seseorang yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi akan merasa lebih mudah lapar pada siang hari dan malam hari dari pada seseorang yang selalu melakukan sarapan pagi, sehingga akan mengkonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Kebiasaan ini menyebabkan seseorang mengkonsumsi makanan padat energi dan rendah gizi yang akan menimbulkan overweight (Pereira dkk, 2011).

Prevalensi status gizi pada orang dewasa menurut WHO (World Health Organization) (2018) adalah overweight sebesar 9,7%, overweight pada pria sebesar 38,5% dan pada wanita sebesar 39,2%, overweight pada pria sebesar 11,1%, dan pada wanita sebesar 15,1%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), status gizi mengalami peningkatan antara lain overweight dari 8,6% menjadi 13,6%, obesitas dari 10,5% menjadi 21,8%, underweight dari 18,4% menjadi 19,6%.

Sedangkan menurut penelitian Tantut Suharno, dkk memiliki hasil data prevalensi masalah kesehatan berdasarkan faktor-faktor yang berhubungan dengan munculnya masalah kesehatan. Petani yang mengalami gizi kurang

terdapat 28.5% dengan karakteristik usia lebih dari 60 tahun (43,1%) dan mengkonsumsi kopi (60.8%) yang berhubungan dengan jumlah hari kerja yang lebih dari lima hari perminggu (58.8%) dan yang memiliki karakteristik lingkungan yang tidak sehat. Sedangkan petani yang memiliki gizi lebih 9.5% dengan usia 41-50 tahun (58.8%) yang berhubungan dengan jumlah hari kerja kurang dari lima hari perminggunya (76.5%).

Status gizi orang dewasa merupakan asupan energi untuk kebutuhan tubuh orang dewasa yang digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas atau kegiatan sehingga dapat menyelesaikan tugasnya dalam bekerja. Selain itu status gizi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Kerana aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2011).

Status gizi merupakan salah satu penyebab kelelahan kerja. seorang tenaga kerja yang memiliki keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu juga sebaliknya (Petar Marhaensa *et al.*, 2020). Asupan makanan dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang. Asupan energi dan zat gizi yang baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menentukan daya kesehatan dan produktivitas perkerja. Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menjadi penyebab kurang gizi. Hal tersebut dapat menurunkan derajat kevehatan seseorang, terutama dalam kelelahan dalam bekerja. Kebutuhan asupan gizi yang tercukupi akan menghasilkan energi, sehingga tenaga kerja tidak akan

kekurangan energi yang dapat menyebabkan kurangnya status gizi (Antika dan Pramewari, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, serta belum adanya penelitian terkait kejadian status gizi pada petani di Dusun Tolokan maka penulis mengangkat judul penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dengan Status Gizi pada Petani di Dusun Tolokan, Kecamatan. Getasan, Kabupaten Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Dapat di lihat dari latar belakang yang sudah dijelaskan oleh peneliti, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “ Adakah hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dengan status gizi pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan. Getasan, Kabupaten Semarang ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dengan status gizi pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan kebiasaan sarapan pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan. Getasan, Kabupaten Semarang.
- b. Mendeskripsikan asupan energi pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan. Getasan, Kabupaten Semarang.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan. Getasan, Kabupaten Semarang.

- d. Menganalisis hubungan asupan energi pada petani di Dusun Tolokan, Kecamatan. Getasan, Kabupaten Semarang.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **1. Manfaat Bagi Petani**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau pengetahuan kepada para petani tentang hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dengan status gizi pada petani pada saat beraktivitas.

##### **2. Manfaat Bagi Instusi**

Dapat memberikan masukan atau informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan untuk peningkatan dalam bidang kesehatan pada saat bekerja.

##### **3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat mendapatkan wawasan, informasi serta saran untuk mengembangkan teori-teori yang didapat dalam perkuliahan. Serta penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan rujukan yang digunakan untuk penelitian selanjutnya khususnya pada kebiasaan sarapan, asupan energi.

