

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian dan pembahasan tentang Faktor - Faktor Penyebab *Overweight* Pada Prajurit Di Yonif Mekanis 512/QY Malang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 10 - 14 Maret 2023 di Yonif Mekanis 512/QY Malang dengan jumlah responden 50 orang. Desain penelitian deskriptif digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui Faktor - Faktor Penyebab *Overweight* Pada Prajurit Di Yonif Mekanis 512/QY Malang.

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Yonif Mekanis 512/QY Malang. Yonif Mekanis 512/QY berkedudukan di jalan Ronggolawe, Malang Jawa Timur dan Yonif Mekanis 512/QY berada dibawah kendali Brigade Infanteri Mekanis 16/Wira Yudha. Batalyon Infanteri Mekanis 512/Quratarata Yudha atau Yonmek 512/Semut Hitam yang terkenal dengan julukan “Semut Hitam” adalah salah satu satuan tempur Infanteri Mekanis, dalam TNI Angkatan Darat yang mempunyai tugas pokok melaksanakan operasi militer untuk perang (OMP) dan operasi militer selain perang (OMSP), salah satunya adalah membantu tugas-tugas kemanusiaan yang berada di wilayah Korem 083/Baladhika Jaya. Yonif Mekanis 512/Quratarata Yudha berkedudukan di Jalan Ronggolawe, Kota Malang, Jawa

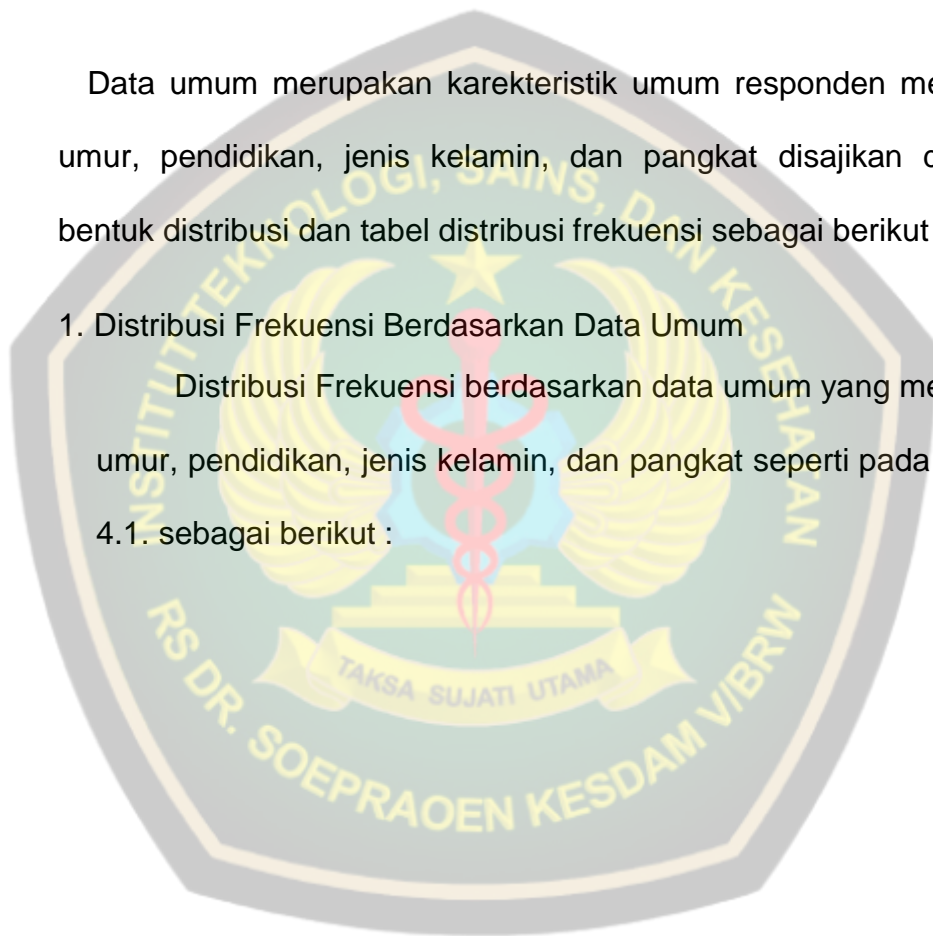
Timur. dan Yonif Mekanis 512/Quratara Yudha berada di bawah kendali Brigade Infanteri Mekanis 16/Wira Yudha, sebelumnya Yonif ini berada di bawah kendali Korem 083/Baladhika Jaya, Kodam V/Brawijaya Batalyon ini didirikan pada tanggal 28 Mei 1948.

4.1.2 Data Umum

Data umum merupakan karakteristik umum responden meliputi umur, pendidikan, jenis kelamin, dan pangkat disajikan dalam bentuk distribusi dan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Umum

Distribusi Frekuensi berdasarkan data umum yang meliputi umur, pendidikan, jenis kelamin, dan pangkat seperti pada tabel 4.1. sebagai berikut :



Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Umum Responden DiYonif Mekanis 512/QY Malang Tahun 2023

No	Data umum	F	Presentase (%)
Umur			
1	17-25	11	22
2	26-35	25	50
3	36-45	9	18
4	46-55	5	10
Pendidikan			
1	SMP	1	2
2	SMA/SMK	45	90
3	PT	4	8
Jenis Kelamin			
1	Laki – Laki	50	100
2	Perempuan	0	0
Pangkat			
1	Perwira	5	10
2	Bintara	15	30
3	Tamtama	30	60
Jumlah		50	100

(Sumber : Data primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat diketahui bahwa pada data prajurit yang mengalami *overweight* di Yonif Mekanis 512/QY Malang dengan jumlah 50 responden, berdasarkan data umur setengahnya berusia 26-35 tahun yaitu 25 responden (50%) dan sebagian kecil berusia 46-55 tahun yaitu 5 rseponden (10%). Berdasarkan data pendidikan hampir seluruhnya berpendidikan SMA/SMK yaitu 45 responden (90%) dan sebagian kecil berpendidikan SMP yaitu 1 responden (2%). Berdasarkan jenis kelamin seluruhnya berjenis kelamin laki – laki yaitu 50 responden

(100%). Berdasarkan pangkat sebagian besar berpangkat tamtama yaitu 30 responden (60%) dan sebagian kecil berpangkat perwira yaitu 5 responden (10%).

4.1.3 Data Khusus

Data khusus pada penelitian ini adalah faktor - faktor penyebab *overweight* pada prajurit.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Faktor - Faktor Penyebab *Overweight* Pada Prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang

No	Faktor Penyebab <i>Overweight</i>	F	Presentase (%)
1	Aktivitas fisik		
	Mempengaruhi	43	86
	Tidak mempengaruhi	7	14
	Total	50	100
2	Pola konsumsi		
	Mempengaruhi	35	70
	Tidak mempengaruhi	15	30
	Total	50	100
3	Status gizi		
	Mempengaruhi	11	22
	Tidak mempengaruhi	39	78
	Total	50	100
4	Kebiasaan merokok		
	Mempengaruhi	42	84
	Tidak mempengaruhi	8	16
	Total	50	100
5	Mengonsumsi alkohol		
	Mempengaruhi	23	46
	Tidak mempengaruhi	27	54
	Total	50	100

(Sumber : Data primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa faktor penyebab *overweight* berdasarkan aktivitas fisik hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 43 responden (86%). Pola konsumsi sebagian besar mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 35 responden (70%). Status gizi hampir seluruhnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 39 responden (78%).

Kebiasaan merokok hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 42 responden (84%) dan mengonsumsi alkohol sebagian besar tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 27 responden (54%).



4.4 Tabulasi Silang

4.3 Tabulasi Silang Distribusi Frekuensi Faktor - Faktor Penyebab *Overweight* Pada Prajurit di Yonif Mekanis 512/QY MalangDistribusi Frekuensi Faktor - Faktor Penyebab *Overweight* Pada Prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang

Data Umum	Aktivitas Fisik						Pola Konsumsi						Status Gizi						Kebiasaan Merokok						Mengonsumsi Alkohol						
	Mempengaruhi		Tidak Mempengaruhi		Total		Mempengaruhi		Tidak Mempengaruhi		Total		Mempengaruhi		Tidak Mempengaruhi		Total		Mempengaruhi		Tidak Mempengaruhi		Total		Mempengaruhi		Tidak Mempengaruhi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Umur																															
17-25	9	18	2	4	11	22	7	14	4	8	11	22	2	4	9	18	11	22	8	16	3	6	11	22	4	8	7	14	11	22	
26-35	23	46	2	4	25	50	17	34	8	16	25	50	5	10	20	40	25	50	22	44	3	6	25	50	11	22	14	28	25	50	
36-45	7	14	2	4	9	18	8	16	1	2	9	18	1	2	8	16	9	18	8	16	1	2	9	18	6	12	3	6	9	18	
46-55	4	8	1	2	5	10	3	6	2	4	5	10	3	6	2	4	5	10	4	8	1	2	5	10	2	4	3	6	5	10	
Total	43	86	7	14	50	100	35	70	15	30	50	100	11	22	39	78	50	100	42	84	8	16	50	100	23	46	27	54	50	100	
Pendidikan																															
SMP	0	0	1	2	1	2	1	2	0	0	1	2	1	2	0	0	1	2	0	0	1	2	1	2	0	0	1	2	1	2	
SMK/SMA	40	80	5	10	45	90	32	64	13	26	45	90	9	18	36	72	45	90	39	78	6	12	45	90	21	42	24	48	45	90	
PT	3	6	1	2	4	8	2	4	2	4	4	8	1	2	3	6	4	8	3	6	1	2	4	8	2	4	2	4	4	8	
Total	43	86	7	14	50	100	35	70	15	30	50	100	11	22	39	78	50	100	42	84	8	16	50	100	23	46	27	54	50	100	
Jenis Kelamin																															
Laki-laki	43	86	7	14	50	100	35	70	15	30	50	100	11	22	39	78	50	100	42	84	8	16	50	100	23	46	27	54	50	100	
Perempuan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	43	86	7	14	50	100	35	70	15	30	50	100	11	22	39	78	50	100	42	84	8	16	50	100	23	46	27	54	50	100	
Pangkat																															
Perwira	4	8	1	2	5	10	3	6	2	4	5	10	2	4	3	6	5	10	4	8	1	2	5	10	2	4	3	6	5	10	
Bintara	12	24	3	6	15	30	10	20	5	10	15	30	4	8	11	22	15	30	12	24	3	6	15	30	7	14	8	16	15	30	
Tamtama	27	54	3	6	30	60	22	44	8	16	30	60	5	10	25	50	30	60	26	52	4	8	30	60	14	28	16	32	30	60	
Total	43	86	7	14	50	100	35	70	15	30	50	100	11	22	39	78	50	100	42	84	8	16	50	100	23	46	27	54	50	100	

Berdasarkan tabel 4.3 hasil tabulasi silang diatas faktor - faktor penyebab *overweight* pada prajurit berdasarkan aktivitas fisik hampir setengahnya mempengaruhi terjadinya *overweight* pada usia 26-35 tahun yaitu 23 orang (46%). Pola konsumsi hampir setengahnya mempengaruhi terjadinya *overweight* pada usia 26-35 tahun yaitu 17 orang (34%). Status gizi hampir setengahnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* pada usia 26-35 tahun yaitu 20 orang (40%). Kebiasaan merokok hampir setengahnya mempengaruhi terjadinya *overweight* pada usia 26-35 tahun yaitu 22 orang (44%). Mengonsumsi alkohol hampir setengahnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* pada usia 26-35 tahun yaitu 14 orang (28%).

Berdasarkan tabel 4.3 hasil tabulasi silang diatas faktor - faktor penyebab *overweight* berdasarkan pendidikan pada aktivitas fisik hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pendidikan SMA/SMK yaitu 40 orang (80%). Pola konsumsi sebagian besar mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pendidikan SMA/SMK yaitu 32 orang (64%). Status gizi sebagian besar tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pendidikan SMA/SMK yaitu 36 orang (72%). Kebiasaan merokok hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pendidikan SMA/SMK yaitu 39 orang (78%). Mengonsumsi alkohol hampir setengahnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pendidikan SMA/SMK yaitu 24 orang (48%).

Berdasarkan tabel 4.3 hasil tabulasi silang diatas faktor - faktor penyebab *overweight* berdasarkan jenis kelamin semuanya berjenis kelamin laki – laki. Pada aktivitas fisik hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 43 orang (86%). Pola konsumsi sebagian besar mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 35 orang (70%). Status gizi hampir seluruhnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 39 orang (78%). Kebiasaan merokok hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 42 orang (84%). Mengonsumsi alkohol sebagian besar tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 27 orang (54%).

Berdasarkan tabel 4.3 hasil tabulasi silang diatas faktor - faktor penyebab *overweight* berdasarkan pada aktivitas fisik sebagian besar mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pada pangkat tamtama yaitu 27 orang (54%). Pola konsumsi setengahnya mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pangkat tamtama yaitu 22 orang (44%). Status gizi setengahnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pangkat tamtama yaitu 25 orang (50%). Kebiasaan merokok sebagian besar mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pangkat tamtama yaitu 26 orang (52%). Mengonsumsi alkohol hampir setengahnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* pada pangkat tamtama yaitu 16 orang (32%).

4.5 Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini yaitu faktor - faktor penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.

4.5.1 Faktor penyebab *overweight* pada prajurit yang disebabkan oleh aktivitas fisik

Berdasarkan dari tabel 4.2 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 43 responden (86%). Aktivitas fisik sebagian kecil tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 7 responden (14%). Jenis aktivitas ringan yang sering dilakukan oleh prajurit adalah duduk, nonton tv, bermain *gadget*, dan berjalan kaki, sedangkan aktivitas berat yang biasa dilakukan adalah sepak bola, bulutangkis, dan berenang. Prajurit yang kurang melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Jika ditambah dengan asupan energi dan lemak yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang (Barasi, 2017).

Aktivitas fisik ringan dan sedang mempengaruhi *overweight* lebih banyak. Sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat lebih sedikit mempengaruhi *overweight*. Hal ini menandakan bahwa aktivitas fisik ringan memungkinkan energi yang dikonsumsi tidak dikeluarkan melalui aktivitas fisik dan energi tersebut akan membentuk lemak. Hasil berbeda terdapat pada responden dengan aktivitas fisik berat memungkinkan energi yang masuk ke dalam

tubuh akan dikeluarkan melalui aktivitas fisik sehingga lemak tidak terbentuk di dalam tubuh (Putra,2017).

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik berperan terhadap terjadinya *overweight* dan *obese*. Responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak mengalami *overweight*. Sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat lebih sedikit mengalami *overweight*.

4.5.2 Faktor penyebab *overweight* pada prajurit yang disebabkan oleh pola konsumsi

Berdasarkan dari tabel 4.2 hasil penelitian faktor penyebab *overweight* pola konsumsi sebagian besar mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 35 responden (70%). Pola konsumsi hampir setengahnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 15 responden (30%). Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari, hasil penelitian diperoleh prevalensi frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari lebih besar dibanding dengan prevalensi makan 2 kali sehari. Hal ini dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh sehingga menyebabkan penimbunan lemak dan meningkatkan resiko terjadinya obesitas (Andriadus, 2011).

Pola konsumsi makanan yang baik berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh seseorang seperti mencegah atau membantu menyembuhkan penyakit. Namun, jika pola konsumsi tidak baik seperti konsumsi makanan jajanan tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi gula yang sering disebut dengan *energy dense*

akan berpengaruh terhadap kejadian *overweight/obes* (Murakumi, 2012).

Peneliti berasumsi bahwa responden dengan pola konsumsi makanan tinggi lemak dan frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari lebih banyak mengalami *overweight*. Sedangkan responden dengan pola konsumsi makanan rendah lemak dan frekuensi makan tidak lebih dari 3 kali sehari lebih sedikit mengalami *overweight*.

4.5.3 Faktor penyebab *overweight* pada prajurit yang disebabkan

oleh status gizi

Berdasarkan dari tabel 4.2 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab *overweight* pada status gizi hampir seluruhnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 39 responden (78%) dan status gizi sebagian kecil mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 11 responden (22%). Faktor penyebab *overweight* dan obesitas pada seseorang bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), physical inactivity, faktor genetik, stress, status sosial ekonomi, pola makan, usia, jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan keseimbangan energi yang masuk dan keluar. Hal ini akan berujung pada kejadian *overweight* dan obesitas (Barasi, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa bahwa status gizi tidak memiliki pengaruh terhadap kejadian obesitas pada seseorang. Perbedaan ini dapat terjadi karena sangat banyaknya faktor resiko terjadinya

overweight dan obesitas. Hal-hal tersebut juga dipengaruhi oleh sosial dan budaya suatu daerah yang berpengaruh dengan gaya hidup.

4.5.4 Faktor penyebab *overweight* pada prajurit yang disebabkan oleh kebiasaan merokok

Berdasarkan dari tabel 4.2 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab *overweight* pada kebiasaan merokok hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 42 responden (84%) dan kebiasaan merokok sebagian kecil tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 8 responden (16%). Menurut Sugianti (2019) responden yang pernah merokok maupun responden yang tidak merokok cenderung berisiko untuk *overweight* ataupun *obese* dibandingkan responden yang merokok. Berhenti merokok biasanya dikaitkan dengan peningkatan berat badan dan perubahan dalam metabolisme sel adipose yang berakibat terhadap peningkatan aktivitas enzim lipoprotein lipase dalam jaringan adipose. Peningkatan aktivitas enzim lipoprotein lipase tersebut berperan dalam peningkatan berat badan yang berkaitan dengan berhenti merokok.

Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki kebiasaan merokok lebih banyak mengalami *overweight*. Sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok lebih sedikit mengalami *overweight*. Karena responden kebanyakan mengatakan mempunyai kebiasaan merokok selesai

makan.

4.5.5 Faktor penyebab *overweight* pada prajurit yang disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi alkohol

Berdasarkan dari tabel 4.2 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab *overweight* kebiasaan mengonsumsi alkohol sebagian besar tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 27 responden (54%) dan kebiasaan mengonsumsi alkohol hampir setengahnya terjadinya *overweight* yaitu 23 responden (46%). Kebiasaan mengonsumsi alkohol mempunyai hubungan dengan kejadian *overweight* menyatakan bahwa mengonsumsi alkohol dalam jumlah besar dapat meningkatkan tekanan darah menyatakan bahwa kebiasaan minum alkohol berhubungan bermakna dengan peningkatan tekanan darah dan kadar Pb dalam darah, mengemukakan bahwa konsumsi ethanol 30 ml per hari dapat meningkatkan 2-6 mmHg tekanan sistolik dan 1,5 mg/dl kadar Pb dalam darah (Riyadina, 2015).

Peneliti berasumsi melalui wawancara dengan responden bahwa mengonsumsi alkohol tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* karena konsumsi alkohol tidak dilakukan setiap saat namun hanya di saat - saat tertentu saja.