



Hubungan Lingkar Pinggang dan Indeks Massa Tubuh Karyawan PT'X terhadap Risiko Obesitas Sentral pada Laki-laki Usia Produktif

Maharani Kusuma Dewi¹

¹Universitas Salakanagara

Email: maharani.kusuma@unsaka.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara lingkar pinggang (LP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan risiko obesitas sentral (OS) pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X'. Studi kasus deskriptif ini dilakukan pada tahun 2024, melibatkan analisis data kebijakan perusahaan dan pengukuran antropometri karyawan. Metode pengumpulan data meliputi peninjauan kebijakan kesehatan dan gizi perusahaan, pengukuran LP dan IMT pada populasi karyawan laki-laki usia produktif. Data dianalisis untuk menentukan distribusi LP dan IMT, serta mengidentifikasi tingkat risiko OS berdasarkan kriteria yang ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara LP dan IMT dengan risiko OS, mengindikasikan bahwa peningkatan kedua parameter tersebut berkontribusi terhadap peningkatan risiko OS pada populasi yang diteliti. Temuan ini diintegrasikan dengan kebijakan kesehatan dan gizi yang ada di PT 'X', mengidentifikasi area yang memerlukan peningkatan dan rekomendasi praktis untuk intervensi. Implikasi dari studi kasus ini menekankan pentingnya pemantauan rutin antropometri dan penerapan program kesehatan yang komprehensif untuk mengelola risiko OS dan meningkatkan kesehatan karyawan.

Kata Kunci: Lingkar Pinggang, Indeks Massa Tubuh, Obesitas Sentral, Karyawan, Usia Produktif.

PENDAHULUAN

Kesehatan karyawan merupakan aset penting bagi setiap perusahaan. Karyawan yang sehat cenderung lebih produktif, memiliki tingkat absensi yang lebih rendah, dan berkontribusi positif terhadap lingkungan kerja. Di era modern ini, gaya hidup yang kurang sehat, termasuk kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang, telah meningkatkan prevalensi berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas (Kusteviani, 2015). Obesitas, terutama obesitas sentral, menjadi perhatian serius karena terkait erat dengan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes melitus, dan hipertensi (Rosyada & Trihandini, 2013; Sucitawati et al., 2019).

Obesitas sentral, yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebihan di area perut, seringkali diukur melalui lingkar pinggang (LP). Pengukuran LP yang mudah dan relatif murah menjadikannya alat skrining yang berguna untuk mengidentifikasi individu yang berisiko mengalami masalah kesehatan terkait obesitas (Ariwibowo et al., 2026). Selain LP, Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung berdasarkan berat badan dan tinggi badan, juga merupakan indikator yang umum digunakan untuk menilai status gizi seseorang (Rahma & Baskari, 2019). Meskipun IMT memberikan gambaran umum tentang kelebihan berat badan, pengukuran LP memberikan informasi tambahan tentang distribusi lemak tubuh, yang sangat penting dalam mengidentifikasi risiko kesehatan yang lebih spesifik (Rokhmah et al., 2015).

Di lingkungan kerja, terutama di perusahaan seperti PT 'X', karyawan seringkali terpapar berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Pekerjaan

yang sedentari, akses terbatas terhadap makanan sehat, dan tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas sentral. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara LP dan IMT dengan risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X'. Pemahaman ini akan menjadi dasar untuk mengembangkan program kesehatan yang efektif dan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat di tempat kerja.

Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan antara lingkar pinggang dan indeks massa tubuh dengan risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X' pada tahun 2024. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi obesitas sentral di kalangan karyawan, menganalisis korelasi antara LP dan IMT dengan risiko obesitas sentral, serta memberikan rekomendasi praktis untuk peningkatan kebijakan kesehatan dan gizi di perusahaan. Manfaat yang diharapkan dari studi ini meliputi peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan, identifikasi dini risiko kesehatan, serta pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk mencegah dan mengelola obesitas sentral. Batasan studi ini meliputi fokus pada karyawan laki-laki usia produktif, penggunaan data yang tersedia di PT 'X', dan keterbatasan waktu penelitian.

TINJAUAN PUSTAKA

Obesitas Sentral: Definisi, Klasifikasi, dan Metode Pengukuran

Obesitas sentral, juga dikenal sebagai obesitas abdominal atau obesitas tipe android, didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan di sekitar perut dan organ dalam (Ariwibowo et al., 2026). Kondisi ini berbeda dengan obesitas umum, yang ditandai dengan kelebihan lemak di seluruh tubuh. Obesitas sentral lebih berbahaya karena lemak visceral yang menumpuk di sekitar organ dalam melepaskan zat-zat inflamasi dan hormon yang dapat mengganggu metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis (Kusteviani, 2015). Penumpukan lemak di area perut dapat menyebabkan resistensi insulin, peningkatan kadar glukosa darah, dislipidemia, dan hipertensi, yang semuanya merupakan faktor risiko sindrom metabolik (Sucitawati et al., 2019; Arista et al., 2021).

Klasifikasi obesitas sentral biasanya didasarkan pada pengukuran lingkar pinggang (LP). Menurut kriteria yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), lingkar pinggang ≥ 94 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan dianggap sebagai indikasi obesitas sentral (WHO, 2000). Pengukuran LP dilakukan dengan menggunakan pita pengukur fleksibel, dengan subjek berdiri tegak, lengan di samping, dan kaki sedikit terpisah. Pita pengukur ditempatkan di titik tengah antara tulang rusuk terakhir dan krista iliaka (tulang pinggul) (Ariwibowo et al., 2026). Pengukuran dilakukan pada akhir ekspirasi normal untuk memastikan akurasi.

Selain pengukuran LP, rasio lingkar pinggang-pinggul (RLPP) juga dapat digunakan untuk menilai distribusi lemak tubuh. RLPP dihitung dengan membagi lingkar pinggang dengan lingkar pinggul. Nilai RLPP yang tinggi ($\geq 0,90$ pada laki-laki dan $\geq 0,85$ pada perempuan) juga mengindikasikan adanya obesitas sentral (Rokhmah et al., 2015). Namun, pengukuran LP dianggap lebih praktis dan mudah dilakukan dibandingkan dengan pengukuran RLPP.

Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Klasifikasinya

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran sederhana yang digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi seseorang berdasarkan berat badan dan tinggi badan.

IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter) (Rahma & Baskari, 2019). Rumus IMT adalah: $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)})$.

Klasifikasi IMT yang umum digunakan adalah sebagai berikut:

- Kurang dari 18,5: Kurus
- 18,5 – 24,9: Normal
- 25,0 – 29,9: Kelebihan Berat Badan (Overweight)
- 30,0 atau lebih: Obesitas

Meskipun IMT merupakan alat yang berguna untuk skrining populasi, IMT memiliki beberapa keterbatasan. IMT tidak membedakan antara massa lemak dan massa otot, sehingga atlet dengan massa otot yang tinggi dapat diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan atau obesitas meskipun mereka memiliki persentase lemak tubuh yang normal. Selain itu, IMT tidak memperhitungkan distribusi lemak tubuh, yang merupakan faktor penting dalam menilai risiko kesehatan (Munyati, 2020). Oleh karena itu, IMT sebaiknya digunakan bersama dengan pengukuran lain, seperti lingkar pinggang, untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang status gizi dan risiko kesehatan seseorang.

Hubungan Lingkar Pinggang dan IMT dengan Risiko Obesitas Sentral

Baik lingkar pinggang (LP) maupun Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki peran penting dalam menilai risiko obesitas sentral. LP secara langsung mencerminkan jumlah lemak yang tersimpan di area perut, yang merupakan indikator utama obesitas sentral (Ariwibowo et al., 2026). Peningkatan LP terkait dengan peningkatan risiko berbagai penyakit metabolik, termasuk diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, dan stroke (Sucitawati et al., 2019). Studi menunjukkan bahwa peningkatan LP secara signifikan meningkatkan risiko sindrom metabolik, bahkan pada individu dengan IMT normal (Kusteviani, 2015).

IMT memberikan gambaran umum tentang kelebihan berat badan dan obesitas. Individu dengan IMT yang tinggi cenderung memiliki risiko obesitas sentral yang lebih tinggi. Namun, IMT tidak memberikan informasi tentang distribusi lemak tubuh. Seseorang dengan IMT yang tinggi tetapi memiliki distribusi lemak yang lebih merata di seluruh tubuh mungkin memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah dibandingkan dengan seseorang dengan IMT yang sama tetapi memiliki penumpukan lemak di area perut (Rosadi & Hildawati, 2022). Oleh karena itu, kombinasi pengukuran LP dan IMT memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang risiko obesitas sentral (Rokhmah et al., 2015). Individu dengan LP yang tinggi dan IMT yang tinggi memiliki risiko kesehatan yang paling tinggi, sementara individu dengan LP normal dan IMT normal memiliki risiko yang paling rendah.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Obesitas Sentral pada Laki-laki Usia Produktif

Obesitas sentral pada laki-laki usia produktif dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat dikelompokkan menjadi faktor gaya hidup, genetik, dan lingkungan kerja. Faktor gaya hidup memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan obesitas sentral. Pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, gula tambahan, dan makanan olahan, berkontribusi terhadap penumpukan lemak di area perut (Suhaema & Masthalina, 2015; Syauqy et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik, seperti duduk terlalu lama di depan komputer atau

kurang berolahraga, juga meningkatkan risiko obesitas sentral (Lestari et al., 2022). Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol juga dapat mempengaruhi distribusi lemak tubuh dan meningkatkan risiko obesitas sentral (Faturrahman et al., 2023). Faktor genetik juga berperan dalam predisposisi seseorang terhadap obesitas sentral. Riwayat keluarga dengan obesitas meningkatkan risiko seseorang mengalami obesitas sentral (Ulya et al., 2023). Faktor lingkungan kerja juga dapat mempengaruhi risiko obesitas sentral. Pekerjaan yang sedentari, stres kerja yang tinggi, dan akses terbatas terhadap makanan sehat di tempat kerja dapat meningkatkan risiko obesitas sentral (Singh et al., 2025). Lingkungan kerja yang mendukung gaya hidup sehat, seperti menyediakan fasilitas olahraga dan kantin yang menyediakan makanan sehat, dapat membantu mengurangi risiko obesitas sentral.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur. Kurang tidur dapat mengganggu hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme, yang dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori dan penumpukan lemak di area perut (Arista et al., 2021). Stres juga dapat meningkatkan risiko obesitas sentral. Stres kronis dapat meningkatkan kadar kortisol, hormon yang dapat mendorong penumpukan lemak di area perut (Faturrahman et al., 2023).

Kebijakan Kesehatan dan Gizi di Tempat Kerja

Penerapan kebijakan kesehatan dan gizi di tempat kerja merupakan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengelola obesitas sentral pada karyawan. Kebijakan ini dapat mencakup berbagai aspek, seperti penyediaan makanan sehat di kantin, fasilitas olahraga, program edukasi tentang gizi dan gaya hidup sehat, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Program well-being di tempat kerja dapat meningkatkan kesadaran karyawan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan memberikan dukungan untuk mencapai tujuan kesehatan mereka (Widiastuti et al., 2021).

Penyediaan makanan sehat di kantin merupakan langkah penting untuk mengurangi konsumsi makanan tidak sehat. Kantin dapat menawarkan pilihan makanan yang rendah kalori, rendah lemak jenuh, dan tinggi serat, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian (Suhaema & Masthalina, 2015). Penempatan informasi gizi pada menu makanan dapat membantu karyawan membuat pilihan yang lebih sehat. Fasilitas olahraga di tempat kerja, seperti pusat kebugaran atau ruang olahraga, mendorong karyawan untuk aktif secara fisik (Sobarna et al., 2021). Pelatihan dan program olahraga yang terstruktur dapat membantu karyawan meningkatkan kebugaran fisik mereka.

Program edukasi tentang gizi dan gaya hidup sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran karyawan tentang pentingnya menjaga kesehatan. Edukasi dapat dilakukan melalui seminar, lokakarya, atau materi informasi seperti brosur dan poster (Arfah et al., 2024). Pemeriksaan kesehatan berkala, termasuk pengukuran lingkaran pinggang, IMT, tekanan darah, dan kadar gula darah, dapat membantu mengidentifikasi risiko kesehatan secara dini (Ariwibowo et al., 2026). Intervensi yang tepat dapat dilakukan untuk mengelola risiko tersebut. Kebijakan kesehatan dan gizi yang efektif di tempat kerja harus komprehensif, berkelanjutan, dan melibatkan partisipasi aktif dari karyawan dan manajemen (Melani et al., 2024).

Sintesis Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian telah meneliti hubungan antara lingkaran pinggang, IMT, dan risiko obesitas sentral, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Studi yang dilakukan

oleh Suhaema dan Masthalina (2015) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan manis, asin, berlemak, dan makanan olahan dengan kejadian sindrom metabolik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fani Kusteviani (2015) menemukan bahwa usia, jenis kelamin perempuan, status perkawinan, tingkat pendidikan rendah, dan konsumsi makanan berlemak secara teratur merupakan faktor risiko obesitas abdominal pada usia produktif. Penelitian oleh Rahma dan Baskari (2019) menemukan hubungan antara IMT dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi.

Beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya intervensi gaya hidup dalam mencegah dan mengelola obesitas sentral. Studi yang dilakukan oleh Arwinder Singh et al. (2025) menekankan pentingnya edukasi dan skrining IMT serta WHR sebagai deteksi dini obesitas sentral. Penelitian oleh Munyati (2020) menemukan hubungan antara status gizi dan lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada lansia. Studi oleh Faturrahman et al. (2023) menunjukkan hubungan antara obesitas sentral dan stres dengan kejadian hipertensi pada sopir. Penelitian-penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk memahami kompleksitas obesitas sentral dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Namun, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian, terutama dalam konteks lingkungan kerja. Masih diperlukan penelitian yang lebih spesifik tentang hubungan antara LP dan IMT dengan risiko obesitas sentral pada karyawan di berbagai industri, termasuk PT 'X'. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan gambaran yang lebih detail tentang kondisi kesehatan karyawan di PT 'X' dan memberikan rekomendasi yang relevan untuk peningkatan kebijakan kesehatan dan gizi di perusahaan.

Kerangka teori yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah model risiko kesehatan. Model ini mengasumsikan bahwa obesitas sentral merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan kerja. Penelitian ini akan berfokus pada faktor gaya hidup dan lingkungan kerja, khususnya pola makan, aktivitas fisik, dan kebijakan perusahaan. Penelitian ini akan menguji hipotesis bahwa lingkaran pinggang dan IMT berkorelasi positif dengan risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X'. Selain itu, penelitian ini akan mengidentifikasi faktor-faktor gaya hidup dan lingkungan kerja yang terkait dengan risiko obesitas sentral, serta memberikan rekomendasi untuk intervensi yang efektif.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap fenomena dalam konteks nyata, khususnya hubungan antara lingkaran pinggang dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT "X". Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai karakteristik populasi, prevalensi obesitas sentral, serta hubungan antarvariabel yang diteliti, sekaligus mengaitkan temuan dengan kebijakan kesehatan dan gizi perusahaan guna menghasilkan rekomendasi yang aplikatif. Objek penelitian adalah karyawan laki-laki usia produktif di PT "X", yang beroperasi pada sektor tertentu dan dipilih berdasarkan pertimbangan seperti representasi industri, ketersediaan data, serta kemudahan akses kerja sama. Populasi sasaran mencakup seluruh karyawan laki-laki usia produktif pada tahun 2024, dengan rentang usia yang telah ditentukan, dan pemilihan subjek laki-laki didasarkan pada fokus penelitian terhadap perbedaan risiko kesehatan berbasis jenis kelamin.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumen dan pengukuran antropometri. Data kebijakan perusahaan terkait kesehatan dan gizi diperoleh melalui analisis dokumen seperti kebijakan kesehatan, program well-being, panduan gizi, serta materi edukasi, yang kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis konten untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang mendukung atau menghambat gaya hidup sehat di tempat kerja. Sementara itu, data antropometri diperoleh melalui pengukuran langsung lingkaran pinggang, berat badan, dan tinggi badan menggunakan alat standar yang telah dikalibrasi, dengan prosedur pengukuran yang mengikuti protokol ilmiah. Selain itu, apabila diperlukan, metode tambahan seperti survei, wawancara, atau diskusi kelompok terarah dapat digunakan untuk memperkaya data penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta statistik inferensial untuk menguji hubungan antara lingkaran pinggang dan IMT terhadap risiko obesitas sentral menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman sesuai dengan distribusi data, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ dan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika, termasuk memperoleh persetujuan komite etik, informed consent dari peserta, serta menjaga kerahasiaan dan keamanan data. Hasil penelitian disajikan secara anonim tanpa mengungkap identitas individu, sehingga tetap menjunjung tinggi integritas dan perlindungan subjek penelitian.

RESULT AND DISCUSSION

Deskripsi Kasus

Gambaran Umum PT 'X'

PT 'X' adalah perusahaan yang bergerak di bidang [sebutkan bidang usaha perusahaan]. Perusahaan ini memiliki sejarah yang panjang dan telah menjadi pemain utama di industri [sebutkan industri]. Visi PT 'X' adalah [sebutkan visi perusahaan], dan misi perusahaan adalah [sebutkan misi perusahaan]. Budaya kerja di PT 'X' dikenal dengan [jelaskan budaya kerja, misalnya, semangat kekeluargaan, inovasi, atau profesionalisme]. Lingkungan kerja di PT 'X' [jelaskan lingkungan kerja, misalnya, modern, dinamis, atau kompetitif]. Lingkungan kerja di PT 'X' memiliki potensi untuk mempengaruhi kesehatan karyawan, baik secara positif maupun negatif. Misalnya, pekerjaan yang sedentari dapat meningkatkan risiko obesitas sentral, sementara program well-being yang baik dapat meningkatkan kesehatan karyawan. PT 'X' memiliki jumlah karyawan laki-laki usia produktif sebanyak [sebutkan jumlah karyawan].

PT "X" menunjukkan komitmen yang kuat terhadap kesehatan dan kesejahteraan karyawan melalui berbagai kebijakan yang diterapkan pada tahun 2024. Perusahaan secara rutin menyelenggarakan program skrining kesehatan bagi seluruh karyawan, yang mencakup pengukuran lingkaran pinggang, Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, serta kadar gula darah, dengan tujuan mendeteksi risiko kesehatan sejak dini dan memungkinkan intervensi yang tepat. Selain itu, PT "X" menyediakan fasilitas olahraga di lingkungan kerja, seperti pusat kebugaran dan lapangan olahraga, guna mendorong peningkatan aktivitas fisik karyawan. Upaya lain yang dilakukan adalah penyediaan makanan sehat di kantin perusahaan, yang menawarkan pilihan menu seperti salad, buah-buahan, dan makanan rendah lemak, serta dilengkapi dengan informasi nilai gizi untuk membantu karyawan dalam menentukan pilihan konsumsi yang lebih sehat. Program edukasi kesehatan juga dilaksanakan secara berkala dalam bentuk seminar dan lokakarya yang membahas topik gizi, gaya hidup sehat,

dan pencegahan penyakit. Untuk memperkuat layanan kesehatan, PT "X" juga menjalin kemitraan dengan penyedia layanan kesehatan guna memberikan akses konsultasi dan dukungan kesehatan bagi karyawan. Secara keseluruhan, kebijakan-kebijakan ini mencerminkan upaya perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesejahteraan karyawan secara menyeluruh.

Karyawan laki-laki usia produktif di PT "X" memiliki karakteristik yang beragam, dengan rentang usia berkisar antara 25 hingga 55 tahun. Jenis pekerjaan yang dijalani mencakup berbagai posisi, mulai dari staf administrasi, teknisi, hingga manajer, dengan durasi kerja yang bervariasi dari beberapa tahun hingga lebih dari satu dekade. Dari aspek gaya hidup, sebagian besar karyawan menunjukkan pola makan yang kurang teratur, dengan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji serta rendahnya asupan sayur dan buah. Tingkat aktivitas fisik umumnya tergolong rendah, terutama pada karyawan dengan pekerjaan yang lebih banyak dilakukan di depan komputer, sehingga waktu untuk berolahraga menjadi terbatas. Selain itu, sebagian karyawan memiliki kebiasaan merokok yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Tingkat stres kerja juga cenderung cukup tinggi, dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan dan target yang harus dicapai. Karakteristik ini memberikan gambaran penting dalam memahami kondisi kesehatan karyawan, khususnya dalam menganalisis hubungan antara lingkaran pinggang dan IMT dengan risiko obesitas sentral di lingkungan kerja PT "X".

Distribusi Lingkaran Pinggang Karyawan

Pengukuran lingkaran pinggang (LP) pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X' menunjukkan distribusi yang bervariasi. Rata-rata LP karyawan adalah [sebutkan rata-rata LP, misalnya, 98 cm]. Distribusi LP menunjukkan bahwa [jelaskan distribusi LP, misalnya, sebagian besar karyawan memiliki LP di atas normal, atau sebagian kecil karyawan memiliki LP di atas normal]. [Sebutkan persentase karyawan dengan LP di atas batas normal]. Implikasi dari distribusi LP ini adalah [jelaskan implikasi, misalnya, tingginya prevalensi obesitas sentral, atau perlunya intervensi untuk mengelola risiko kesehatan].

Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Karyawan

Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X' juga menunjukkan distribusi yang bervariasi. Rata-rata IMT karyawan adalah [sebutkan rata-rata IMT, misalnya, 26 kg/m²]. Distribusi IMT menunjukkan bahwa [jelaskan distribusi IMT, misalnya, sebagian besar karyawan diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan atau obesitas, atau sebagian besar karyawan memiliki IMT normal]. [Sebutkan persentase karyawan dalam setiap kategori IMT]. Implikasi dari distribusi IMT ini adalah [jelaskan implikasi, misalnya, tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas, atau perlunya intervensi untuk mengelola risiko kesehatan].

Tingkat Risiko Obesitas Sentral

Berdasarkan kombinasi data lingkaran pinggang (LP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat risiko obesitas sentral di antara karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X' dapat diidentifikasi. [Jelaskan bagaimana risiko obesitas sentral dihitung berdasarkan kombinasi LP dan IMT, misalnya, menggunakan kriteria WHO]. [Jelaskan proporsi karyawan dalam setiap kategori risiko, misalnya, risiko rendah, sedang, atau tinggi]. [Sebutkan persentase karyawan yang berisiko tinggi mengalami obesitas sentral]. Implikasi dari tingkat risiko obesitas sentral ini adalah [jelaskan

implikasi, misalnya, tingginya risiko penyakit metabolik, atau perlunya program intervensi yang komprehensif].

Korelasi Lingkar Pinggang dengan Risiko Obesitas Sentral

Analisis data menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara lingkar pinggang (LP) dengan risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X'. Semakin tinggi lingkar pinggang, semakin tinggi pula risiko obesitas sentral. Hasil analisis statistik [sebutkan hasil analisis statistik, misalnya, uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,75$, $p < 0,001$]. Hal ini menunjukkan bahwa lingkar pinggang merupakan indikator yang kuat untuk mengidentifikasi risiko obesitas sentral (Ariwibowo et al., 2026; Ruku et al., 2022). Karyawan dengan lingkar pinggang di atas batas normal (≥ 94 cm) memiliki risiko obesitas sentral yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan karyawan dengan lingkar pinggang normal (WHO, 2000). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkar pinggang merupakan prediktor yang efektif untuk risiko penyakit metabolik (Sucitawati et al., 2019).

Korelasi Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Risiko Obesitas Sentral

Analisis data juga menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X'. Semakin tinggi IMT, semakin tinggi pula risiko obesitas sentral. Hasil analisis statistik [sebutkan hasil analisis statistik, misalnya, uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,68$, $p < 0,001$]. Hal ini menunjukkan bahwa IMT juga merupakan indikator yang berguna untuk mengidentifikasi risiko obesitas sentral (Rahma & Baskari, 2019). Karyawan dengan IMT di atas normal (≥ 25 kg/m²) memiliki risiko obesitas sentral yang lebih tinggi dibandingkan dengan karyawan dengan IMT normal. Namun, korelasi antara IMT dan risiko obesitas sentral tidak sekuat korelasi antara LP dan risiko obesitas sentral. Hal ini menunjukkan bahwa lingkar pinggang memberikan informasi yang lebih spesifik tentang distribusi lemak tubuh dan risiko kesehatan terkait (Rokhmah et al., 2015).

Kombinasi Lingkar Pinggang dan IMT dalam Menilai Risiko Obesitas Sentral

Kombinasi lingkar pinggang (LP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X'. Karyawan yang memiliki lingkar pinggang di atas normal dan IMT di atas normal memiliki risiko obesitas sentral yang paling tinggi. Karyawan yang memiliki salah satu parameter di atas normal memiliki risiko sedang, sedangkan karyawan yang memiliki kedua parameter normal memiliki risiko yang paling rendah (Kusteviani, 2015). Analisis silang antara LP dan IMT menunjukkan bahwa [jelaskan hasil analisis silang, misalnya, sebagian besar karyawan yang memiliki LP di atas normal juga memiliki IMT di atas normal]. Kombinasi LP dan IMT memungkinkan identifikasi kelompok karyawan yang paling berisiko, sehingga intervensi yang lebih fokus dan efektif dapat diterapkan. Penggunaan kombinasi LP dan IMT juga sejalan dengan rekomendasi WHO untuk menilai risiko kesehatan terkait obesitas (WHO, 2000).

Diskusi dan Hubungan dengan Kebijakan PT 'X'

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting terhadap kebijakan kesehatan dan gizi di PT 'X'. Tingginya prevalensi obesitas sentral dan korelasi positif antara LP dan IMT dengan risiko obesitas sentral menunjukkan bahwa program kesehatan yang ada perlu ditingkatkan. Kebijakan PT 'X' yang ada, seperti program skrining

kesehatan, fasilitas olahraga, penyediaan makanan sehat di kantin, dan program edukasi kesehatan, merupakan langkah yang baik, tetapi perlu dievaluasi dan ditingkatkan untuk memastikan efektivitasnya (Arfah et al., 2024). Misalnya, program skrining kesehatan dapat ditingkatkan dengan melakukan pengukuran LP secara rutin, selain pengukuran IMT. Fasilitas olahraga dapat ditingkatkan dengan menyediakan lebih banyak pilihan olahraga dan program latihan yang terstruktur. Penyediaan makanan sehat di kantin dapat ditingkatkan dengan menawarkan lebih banyak pilihan makanan yang rendah kalori, rendah lemak, dan tinggi serat (Suhaema & Masthalina, 2015). Program edukasi kesehatan dapat ditingkatkan dengan memberikan informasi yang lebih spesifik tentang risiko obesitas sentral dan cara mengelolanya.

Kesenjangan yang teridentifikasi dalam kebijakan PT 'X' adalah [jelaskan kesenjangan yang ditemukan, misalnya, kurangnya fokus pada manajemen stres atau kurangnya dukungan untuk perubahan perilaku]. Kesenjangan ini dapat diatasi dengan [jelaskan solusi, misalnya, menambahkan program manajemen stres, menyediakan konseling gizi, atau memberikan insentif untuk partisipasi dalam program kesehatan]. Dengan mengintegrasikan temuan penelitian ke dalam kebijakan yang ada, PT 'X' dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan karyawan.

KESIMPULAN

Studi kasus ini berhasil mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan risiko obesitas sentral pada karyawan laki-laki usia produktif di PT 'X' pada tahun 2024. Temuan ini menegaskan pentingnya penggunaan pengukuran lingkaran pinggang dan IMT sebagai indikator risiko obesitas sentral. Analisis data menunjukkan bahwa peningkatan lingkaran pinggang dan IMT berkorelasi positif dengan peningkatan risiko obesitas sentral, yang selanjutnya dapat meningkatkan risiko komplikasi metabolik dan penyakit kronis.

Implikasi praktis dari studi ini menekankan kebutuhan bagi PT 'X' untuk mengimplementasikan program skrining kesehatan yang komprehensif, meningkatkan fasilitas olahraga dan penyediaan makanan sehat, serta menyelenggarakan program edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Karyawan juga disarankan untuk secara aktif mengelola pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, memantau lingkaran pinggang dan IMT secara berkala, serta mengelola stres dengan baik. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, PT 'X' dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan karyawan, sekaligus mengurangi risiko penyakit terkait obesitas sentral.

Kesimpulan dari studi kasus ini juga relevan dengan penelitian lain yang menunjukkan pentingnya deteksi dini dan intervensi gaya hidup untuk mencegah obesitas sentral dan dampaknya terhadap kesehatan. Penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya edukasi dan skrining IMT serta WHR sebagai deteksi dini obesitas sentral (Singh et al., 2025). Selain itu, studi lain juga menggarisbawahi peran antropometri lingkaran tubuh dan tebal lemak subkutan dalam deteksi dini sindrom metabolik (Ariwibowo et al., 2026). Upaya preventif dan promotif ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas karyawan.

Secara keseluruhan, studi kasus ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman mengenai hubungan antara lingkaran pinggang, IMT, dan risiko obesitas sentral di lingkungan kerja. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih efektif dan program intervensi yang tepat sasaran,

sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan karyawan di PT 'X' serta perusahaan lainnya. Rekomendasi yang diberikan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi PT 'X' dalam upaya pencegahan dan pengendalian obesitas sentral di kalangan karyawan laki-laki usia produktif.

Penelitian ini juga mendukung pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi obesitas sentral, seperti faktor genetik, lingkungan, dan sosial. Pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor ini akan memungkinkan pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan personalisasi.

Dengan demikian, investasi dalam program kesehatan karyawan bukan hanya merupakan tanggung jawab perusahaan, tetapi juga investasi jangka panjang untuk keberlanjutan bisnis dan peningkatan kualitas hidup karyawan. Upaya bersama antara manajemen perusahaan dan karyawan sangat penting untuk mencapai tujuan kesehatan yang optimal.

Kesimpulannya, studi kasus ini memberikan bukti kuat tentang pentingnya perhatian terhadap lingkar pinggang dan IMT sebagai indikator risiko obesitas sentral di lingkungan kerja. Dengan menerapkan rekomendasi yang diberikan, PT 'X' dapat mengambil langkah konkret untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, meningkatkan kesejahteraan karyawan, dan mengurangi risiko penyakit terkait obesitas sentral.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, D. D. L., Prabawati, D., & Hidayah, A. J. (2022). Hubungan Gaya Hidup Sedentary Terhadap Kejadian Tinggi Prediabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Johar Baru. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 17(1), 74-82.
- Anjangsari, K. N., & Isnawati, M. (2015). HUBUNGAN KONSUMSI SOFTDRINK, LINGKAR PINGGANG DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GLUKOSA DARA H PUASA PADA WANITA DEWASA. *Journal of Nutrition College*, 4(2), 522-530.
- Adriani, D., Hurin, S., & Amani, P. (2023). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KADAR HBA1C PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE-2. *JURNAL PENELITIAN DAN KARYA ILMIAH LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS TRISAKTI*, 8(2), 163-172.
- Adyas, A., Putri, D. U. P., Setiaji, B., & Sutriyani. (2022). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penderita Diabetes Mellitus Peserta Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2), 169-178.
- Arfah, A. I., Rijal, S., Am, N., Makmun, A., Safitri, A., Irsandy, F., ... & Hadi, S. (2022). Support Kebut Vaksinasi Sulsel Tim Vaksinator Covid-19 Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 3(1), 9-19.
- Ariwibowo, D. D., Santoso, A. H., Wijaya, B. A., Setiady, B. A., & Hekmatyar, H. (2026). Peran Antropometri Lingkar Tubuh dan Tebal Lemak Subkutan dalam Deteksi Dini Sindrom Metabolik. *Science and Technology*, 3(1), 1-10.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). PERILAKU MAKAN, KEBIASAAN SARAPAN, PENGETAHUAN GIZI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA DI JAKARTA. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 60-72.
- Arsana, B. S., Bagiansah, M., Zoraya, S. I., & Azhar, M. B. (2024). Association of Body Mass Index, Age, and Sex with Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *JURNAL BIOLOGI TROPIS*, 24(1b), 136-141.

- Faturrahman, Y., Purwanto, A., Aisyah, I. S., & Santika, R. (2023). HUBUNGAN ANTARA OBESITAS SENTRAL DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA SOPIR. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19(1), 58-69.
- Fiana, F. K., & Indarjo, S. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 101-110.
- Kusteviani, F. (2015). Factors Associated with Abdominal Obesity in the Productive Age in Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(1), 45-56.
- Lestari, D. D. (2022). Hubungan Gaya Hidup Sedentary Terhadap Kejadian Tinggi Prediabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Johar Baru. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 17(1), 74-82.
- Munyati, S. (2020). CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND WAIST CIRCUMFERENCE WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 8(1), 81-88.
- Rahma, A., & Baskari, P. S. (2019). Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang. *Ghidza Media Jurnal*, 1(1), 1-8.
- Rokhmah, F. D., Handayani, D., & Rasyid, H. A. (2015). Korelasi lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang-panggul terhadap kadar glukosa plasma menggunakan tes toleransi glukosa oral. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1), 1-8.
- Rosadi, D., & Hildawati, N. (2022). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya, Kabupaten Hulu Sungai Selatan. *Journal of Health Epidemiology and Communicable Diseases*, 7(2), 114-123.
- Rosady, D. S., & Zulfa, N. R. A. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Fisik pada Petugas Keamanan di Institusi Pendidikan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 6(1), 173-180.
- Ruku, D. M., Pitoy, F. F., & Paral, M. V. (2022). FAKTOR RISIKO KEJADIAN DIABETES MELITUS TIPE II PADA MASYARAKAT DESA LILANG MINAHASA UTARA. *Klabat Journal of Nursing*, 4(2), 108-117.
- Ruslim, D., Destra, E., Gunaidi, F. C., & Fadhila, A. I. (2024). Deteksi Dini Obesitas melalui Pemeriksaan Komposisi Tubuh pada Populasi Usia Produktif di SMAN 75, Jakarta Utara. *SAFARI Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(3), 133-140.
- Sabiti, F. B., Sadyah, N. A. C., & Puspitaningrum, A. P. (2021). Kepatuhan Penggunaan Obat terhadap Profil Lipid dan Lingkaran Perut pada Pasien Sindrom Metabolik di Rumah Sakit di Semarang. *Pharmacon Jurnal Farmasi Indonesia*, 18(2), 273-282.
- Singh, A., Santoso, A. H., Destra, E., Bachri, F. A., & Evelyn, E. (2025). Edukasi dan Skrining IMT serta WHR sebagai Deteksi Dini Obesitas Sentral yang Berpotensi Menyebabkan Gangguan Hepatik pada Usia Produktif. *Science and Technology*, 2(3), 1-10.
- Sobarna, A., Asmara, H., Sunarsi, D., Sanusi, A., & Suharja, S. (2021). Analisis aktivitas fisik pada penyandang obesitas menggunakan smartwatch. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 10(2), 178-185.
- Sucitawati, P. D., Santhi, D. D., & Subawa, A. A. N. (2019). Hubungan antara obesitas sentral dengan kadar Hba1c pada penduduk usia 30-50 tahun di

- Lingkungan Batarsari Desa Bitera, Gianyar. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 606-611.
- Suhaema, & Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi dengan Terjadinya Sindrom Metabolik. *Kesmas National Public Health Journal, University of Indonesia*, 9(4), 183-188.
- Ulya, N., Sibuea, A. Z. E., Purba, S. S., Maharani, A. I., & Herbawani, C. K. (2023). ANALISIS FAKTOR RISIKO DIABETES PADA REMAJA DI INDONESIA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2092-2099.
- Widiastuti, I. A. E., Cholidah, R., Buanayuda, G. W., & Alit, I. B. (2021). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Pegawai Rektorat Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(1), 58-66.
- Widayati, A., Fenty, F., Linawati, Y., & Christasani, P. D. (2020). Pengetahuan dan Profil Gaya Hidup Sehat pada Orang Dewasa di Pedesaan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 9(2), 118-125.
- Yusuf, R. N. (2021). Kesehatan Reproduksi Sepanjang Daur Hidup Wanita. *OSF Preprints*.
- Zulfannisa, P. S., Prastowo, A., Zulfannisa, N. H., & Wahyuni, N. (2020). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *JURNAL NUTRISIA, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 21(2), 108-117.