

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perlemakan hati non alkohol (*Non-alcoholic Fatty Liver Disease/NAFLD*) adalah kondisi penumpukan lemak di hati, terutama trigliserida, yang melebihi 5% dari total berat hati. Penyakit ini merupakan salah satu penyebab utama penyakit hati kronis dengan prevalensi yang terus meningkat secara global. Di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular (PTM), terutama obesitas dan diabetes mellitus tipe 2 sebagai faktor risiko utama NAFLD, juga mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi penduduk dewasa dengan obesitas sebesar 21,8% meningkat menjadi 25,4% pada Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (1,2). Prevalensi diabetes mellitus tipe 2 pada penduduk berusia di atas 15 tahun juga meningkat dari 2,0% pada 2018 menjadi 2,2% pada 2023 (1,2). Pola makan tidak sehat dan gaya hidup minim aktivitas fisik dinilai menjadi penyebab utama adanya perubahan tren ini.

Kasus perlemakan hati (*fatty liver*) pada karyawan perusahaan kerap ditemukan sebagai bagian dari gangguan metabolisme akibat pola hidup tidak seimbang. Tuntutan pekerjaan yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*), serta konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula sering kali menjadi pemicu utama (3,4). Perlemakan hati tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga dapat menurunkan produktivitas pekerjaan akibat gejala yang dapat timbul dari penyakit ini seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, serta beberapa komplikasi penyakit yang mungkin terjadi (5). Oleh karena itu, intervensi untuk mencegah dan mengelola *fatty liver* agar tidak menjadi lebih parah perlu untuk segera dilakukan.

Salah satu cara efektif untuk mencegah dan mengurangi risiko perlemakan hati adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup. Studi dalam jurnal penyakit dalam “Tatalaksana Terkini Perlemakan Hati Non

Alkoholik” menunjukkan bahwa kombinasi antara diet sehat yang kaya akan buah dan sayuran serta peningkatan aktivitas fisik secara teratur dapat menurunkan kadar lemak di hati hingga 30%. Intervensi dini ini sangat penting karena perlemakan hati yang tidak terkontrol dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, seperti sirosis hati. Dengan menerapkan pola hidup sehat, kita tidak hanya melindungi kesehatan hati, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (6).

Dalam sebuah jurnal kesehatan mengenai “Peningkatan pengetahuan dan pelatihan penyusunan menu diet harian penderita penyakit kronis di klinik pratama semarang”, dilakukan penelitian dengan melakukan pelatihan kepada pasien dengan melatih pasien dengan metode ceramah, diskusi dan pelatihan secara intensif untuk membantu pasien menyusun serta menyajikan menu diet sesuai dengan kebutuhannya masing-masing dan dalam pelaksanaannya didapatkan hasil bahwa sebesar 80% peserta berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam menyusun menu diet harian yang sehat. (7)

Berdasarkan temuan ini, peneliti bermaksud melakukan pendampingan diet kepada karyawan PT Pefindo yang mengalami *Fatty Liver*. Pendampingan ini akan mengkombinasikan pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan peserta dengan pemantauan pelaksanaan diet guna membantu mengubah perilaku makan menjadi lebih sehat. Selain itu, pendampingan diet dirancang untuk meningkatkan motivasi dan konsistensi karyawan dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Diharapkan, intervensi ini dapat meminimalisir dampak buruk dari perlemakan hati di masa mendatang dan meningkatkan kualitas hidup pekerja.

Pemilihan PT Pefindo sebagai lokasi intervensi didasarkan pada beberapa pertimbangan. Selain relevansi kasus *Fatty Liver* yang ditemukan pada sejumlah karyawan, peneliti juga memiliki kemudahan akses terhadap subjek penelitian melalui jaringan keluarga, di mana kakak peneliti merupakan salah satu karyawan di perusahaan tersebut. Akses ini

memungkinkan peneliti untuk melakukan koordinasi yang lebih efisien dan memastikan kelancaran proses intervensi diet yang direncanakan

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh dari pendampingan diet terhadap perubahan perilaku makan pada pekerja kantor yang memiliki *fatty liver* di PT Pefindo (*Credit Rating Agency*) ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pendampingan diet terhadap perubahan perilaku makan pada pekerja kantoran yang memiliki *fatty liver* di PT Pefindo

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan makan pekerja kantoran dengan *fatty liver* sebelum dilakukan pendampingan diet.
- b. Menganalisis perubahan perilaku makan pekerja kantoran dengan *fatty liver* setelah dilakukan pendampingan diet.
- c. Mengevaluasi efektivitas pendampingan diet terhadap peningkatan kualitas perilaku makan sehat pekerja kantoran dengan *fatty liver*.
- d. Menilai ketercapaian perubahan perilaku makan sesuai prinsip diet sehat pada responden setelah mengikuti pendampingan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

- a. Mendapatkan pengalaman dalam penanganan intervensi gizi melalui pendampingan diet.
- b. Memperdalam pemahaman tentang intervensi gizi dalam manajemen diet *fatty liver*, terutama dalam aspek edukasi dan perubahan perilaku makan.

2. Bagi subjek penelitian

Mendapatkan pengetahuan serta pendampingan dalam pelaksanaan diet gizi seimbang bagi penderita Perlemakan Hati (*Fatty Liver*).

3. Bagi institusi

Memberikan kontribusi pada pengembangan penelitian berbasis praktik di bidang gizi, sebagai bentuk aplikasi ilmu dalam intervensi gizi.