

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gaya hidup yang serba instan dan mudah didapatnya makanan siap saji saat ini dapat menjadi risiko berbagai penyakit seperti sindrom metabolik dan penyakit jantung coroner. Selain itu, meningkatnya prevalensi obesitas diseluruh negara dapat mengakibatkan peningkatan sindroma metabolik, hal ini disebabkan pola makan yang salah (asupan makan yang berlebihan) dengan mengkonsumsi tinggi karbohidrat sederhana, tinggi lemak dan rendah serat dan tidak membiasakan mengkonsumsi menu seimbang (gizi seimbang) [1].

Obesitas dan overweight sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan. Obesitas pada hakikatnya merupakan timbunan triasilgliserol berlebih pada jaringan lemak akibat asupan energy berlebih dibandingkan penggunaannya. Obesitas di definisikan sebagai kelebihan proporsi total lemak tubuh [2].

Kegemukan adalah akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan [3]. Pada masa dewasa perhatian kesehatan ditujukan pada keterkaitan dengan berat badan terutama mengenai kegemukan. Perubahan gaya hidup terutama pola makan dan mudahnya mendapatkan makanan saat ini dapat menjadi risiko berbagai penyakit seperti sindrom metabolik dan penyakit jantung coroner [1]. Selain itu, seseorang yang gemuk beresiko tinggi mengalami tekanan darah tinggi, dan kolesterol darah tinggi [4].

Kegemukan meningkat tajam di seluruh dunia, yang mencapai tingkatan membahayakan. Kasus kegemukan banyak terjadi di negara-negara maju seperti Eropa, USA dan Australia. Tetapi, masalah ini juga banyak terdapat di negara-negara berkembang dan menjadi masalah kesehatan yang serius. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang

mengalami kelebihan berat badan [3]. Prevalensi obesitas secara global telah meningkat drastis di sebagian besar negara selama 20 tahun terakhir [5]. Indonesia berada pada urutan ke-5 di Asia Tenggara dengan prevalensi obesitas sebesar 4,7% [6].

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7%, sedangkan prevalensi obesitas perempuan dewasa sebanyak 32,9% [8]. Di Jawa Barat, prevalensi obesitas dewasa (>18 tahun) sebesar 15,2% lebih tinggi dari angka nasional (14,8%). Hampir 50 persen kabupaten/kota di provinsi Jawa Barat angka obesitasnya diatas angka provinsi termasuk kabupaten bandung barat (15,2%) dan angka nasional (14,8%) yaitu Kab. Bogor, Kab. Bandung, Kab. Kuningan, Kab. Indramayu, Kab. Subang, Kota Bogor, Kota Sukabumi, Kota Cirebon, Kota Bekasi, Kota Depok, Kota Cimahi dan Kota Banjar [9].

Kegemukan disebabkan oleh pola makan yang salah (asupan makan yang berlebihan) dengan mengkonsumsi tinggi karbohidrat sederhana, tinggi lemak dan rendah serat dan tidak membiasakan mengkonsumsi menu seimbang (gizi seimbang) [1]. Konsumsi lemak yang melampaui kebutuhan tubuh akan dapat menimbulkan penimbunan lemak dalam jaringan adiposa dan menyebabkan kegemukan. Simpanan utama lemak berada dibawah kulit serta di sekitar organ-organ dalam rongga abdomen [10]. Seseorang yang memiliki asupan lemak lebih tinggi dari kebutuhan memiliki resiko 4,4 kali lebih tinggi mengalami kegemukan [11].

Berdasarkan data Survei Konsumsi Makanan Individu Tahun 2014 diketahui bahwa rerata asupan energi pada penduduk dewasa umur 19-55 tahun di perkotaan di Indonesia sebesar 2,377 kkal dan Jawa Barat memiliki rerata asupan energi yaitu 2,381 kkal. Sedangkan, rerata asupan lemak total sebesar 61,8 gram dan angka tersebut lebih tinggi dari Jawa Barat yaitu 65,8 gram [12]. Rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum yaitu 10.5 g/hari [13].

Mengonsumsi makanan yang mengandung serat dapat membantu penurunan berat badan, dimana makanan yang mengandung tinggi serat ini biasanya mengandung rendah kalori [14]. Serat dapat mempengaruhi jaringan adiposa perut melalui dampaknya pada sensitivitas insulin, khususnya serat larut air. Selain itu, dalam saluran pencernaan, serat larut air mengikat asam empedu (produk akhir kolesterol) yang kemudian dikeluarkan bersama tinja [1].

Konsumsi pangan yang mengandung serat tinggi juga dapat mengontrol berat badan sehingga mencegah terjadinya kegemukan. Makanan yang kaya akan serat, waktu dicerna lebih lama dalam lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengonsumsi makanan lebih banyak [15]. Serat dapat memberikan massa pada makanan sehingga memberikan rasa kenyang dan dapat menurunkan rasa lapar dan akhirnya mengurangi jumlah asupan kalori. Makanan yang berserat akan bertahan lebih lama dalam lambung sehingga menyebabkan perlambatan pengosongan lambung. Perlambatan pengosongan lambung ini menyebabkan seseorang merasa kenyang dan mencegah untuk makan lebih banyak [10].

Tape ketan merupakan suatu produk fermentasi tradisional. Tape ketan mempunyai rasa manis sedikit asam dan memiliki cita rasa yang khas karena mengandung alcohol [16]. Tape ketan dapat dibuat dari beras ketan putih dan beras ketan hitam. Tape ketan hitam memiliki komponen fenolik, antosianin, dan juga mengandung serat. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauziah Nur, 2015, menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara konsumsi tape ketan hitam dengan kejadian sindroma metabolic yang menunjukkan bahwa konsumsi tape ketan hitam setiap hari memiliki efek protektif terhadap kejadian sindrom metabolic sebesar 12 kali dibandingkan bila tidak konsumsi ketan hitam setiap hari. Dan obesitas abdominal atau sentral termasuk dalam sindroma metabolic [17].

Untuk meningkatkan konsumsi, produk tape ketan hitam bisa diolah dalam bentuk lain, salah satunya *snack bar*, brownies, bolu, muffin. Tape ketan hitam di pilih sebagai bahan untuk pengembangan produk snack karena ketan hitam memiliki kandungan serat tinggi dan antioksidan yang tinggi yang diakibatkan adanya proses fermentasi yang mempengaruhi kandungan antosianin pada tape ketan hitam [18]. Kandungan antosianin tertinggi pada tape ketan hitam terdapat di bagian lapisan aleuronnya atau kulit luar dari ketan hitam [19].

Beras hitam merupakan varietas lokal yang mengandung pigmen yang paling baik dibandingkan beras putih atau beras warna lain. Beras hitam merupakan salah satu jenis beras yang mulai populer di masyarakat dan dikonsumsi sebagai pangan fungsional karena bermanfaat bagi kesehatan. Beras hitam mengandung nilai serat tinggi [20] dan Pigmen antosianin yang merupakan salah satu metabolit sekunder pada beras hitam yang dapat berperan sebagai antioksidan. Metabolit sekunder yang utama dalam beras hitam adalah antosianin [21]. Total antosianin bebas dalam bahan yaitu sebesar 99,5-99,9% dengan jenis sianidin- 3-glukosida, sianidin-3-rutinosida, dan peonidin-3-glukosida [22].

Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan pangan potensial untuk mendapatkan antosianin tinggi yakni terdapat di tape ketan hitam dan beras hitam. Kandungan antosianin sebagai antosianin, antioksidan dan serat yang tinggi pada tape ketan hitam dan beras hitam diduga dapat mencegah terjadinya kegemukan.

Melihat keunggulan dari tape ketan hitam, dimungkinkan untuk dilakukan pemberian bahan makanan pangan (Tape Ketan Hitam) yang kaya akan antosianin dan serat sebagai pangan fungsional dalam mencegah terjadinya kegemukan pada orang dewasa. Oleh karena itu, untuk membuat tape ketan hitam lebih menarik dan dapat diterima maka pemberiannya dibuat berupa *Snack Bar* yang diharapkan dapat meningkatkan penerimaan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam terhadap penurunan lingkaran pinggang dan Indeks Masa Tubuh pada dewasa kegemukan di Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat

Tujuan Penelitian

1.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam terhadap penurunan lingkaran pinggang dan Indeks Masa Tubuh pada dewasa kegemukan di Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat.

1.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran penurunan lingkaran pinggang pada kelompok pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam.
2. Mengetahui gambaran penurunan Indeks Massa Tubuh pada kelompok pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam.
3. Mengetahui gambaran penurunan lingkaran pinggang pada kelompok kontrol.
4. Mengetahui gambaran penurunan Indeks Massa Tubuh pada kelompok kontrol.
5. Menganalisis penurunan lingkaran pinggang dan Indeks Massa Tubuh setelah pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam.
6. Mengetahui pengaruh pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam terhadap penurunan lingkaran pinggang pada dewasa kegemukan.

7. Mengetahui pengaruh pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam terhadap penurunan Indeks Massa Tubuh pada dewasa kegemukan.

Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada pada ruang lingkup gizi masyarakat yang memfokuskan pada pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam yang berperan dalam penurunan lingkar pinggang dan Indeks Massa Tubuh.

Manfaat Penelitian

1.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, memperluas wawasan, meningkatkan pengetahuan peneliti dan data ilmiah mengenai pengaruh pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam terhadap penurunan lingkar pinggang dan Indeks Masa Tubuh.

1.2 Bagi Penderita dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi juga memberikan pengetahuan terhadap masyarakat dan sebagai salah satu alternatif dalam melakukan penurunan lingkar pinggang dan Indeks Massa Tubuh.

1.2 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan bacaan yang diharapkan dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh pemberian *Snack Bar* tape ketan hitam dan beras hitam terhadap penurunan lingkar pinggang dan Indeks Masa Tubuh pada dewasa yang mengalami kegemukan