

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data Global Nutrition Report tahun 2014 menyebutkan bahwa Indonesia termasuk negara yang memiliki masalah gizi yang kompleks. Hal tersebut ditunjukkan dengan tingginya prevalensi stunting, wasting dan permasalahan gizi lebih (Kemenkes, 2015). Masalah gizi lebih pada usia dewasa lebih tinggi dibandingkan dengan masalah gizi kurang (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Hal ini ditunjukkan dengan adanya kecenderungan peningkatan obesitas sentral pada kelompok usia 35 – 54 tahun karena terjadinya perubahan hormonal dan menurunnya metabolisme basal (Sudikno dkk, 2016). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi obesitas sentral pada usia dewasa pada tahun 2007 sebesar 18,8%, pada tahun 2013 sebesar 26,6% sedangkan pada tahun 2018 sebesar 31%. Berdasarkan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (2018) Prevalensi obesitas sentral di Jawa Barat sebesar 32%.

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Tipe obesitas menurut pola distribusi lemak tubuh dibagi menjadi dua kategori, salah satunya ialah obesitas tubuh bagian atas (*upper body obesity*) atau lebih dikenal sebagai "*android obesity*" atau obesitas sentral (Wiyono, 2016). Obesitas sentral merupakan adanya penumpukan lemak yang di akibatkan oleh jumlah lemak yang berlebihan didalam tubuh terutama pada jaringan lemak subkutan dan lemak visceral pada bagian perut (intra-abdominal fat) (Palupi, 2016). Kejadian obesitas sentral dapat terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan (Susilowati

dan Kuspriyanto, 2016). Masalah obesitas sentral pada usia dewasa dapat berisiko memiliki berbagai penyakit, seperti resistensi insulin, dislipidemia, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, sleep apnea dan menurunnya produktivitas kerja (Tchernof dan Depres, 2013).

Menurut Azkia dan Wahyono (2018) faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya obesitas sentral adalah perubahan gaya hidup seperti konsumsi makanan berlemak yang tinggi, aktivitas fisik yang rendah, umur, jenis kelamin, hormon, genetik, stress, aktivitas fisik, dan asupan energi (Sugiyanti dkk, 2009). Energi merupakan hasil dari metabolisme makro-nutrien salah satunya ialah lemak (Sudikno dkk, 2016). Asupan lemak tinggi dapat menyebabkan asupan energi tinggi, hal ini karena lemak merupakan salah satu komponen makro-nutrien dengan kandungan energi terbesar. Apabila konsumsi lemak terlalu tinggi maka dapat mempengaruhi kelebihan energi sehingga kelebihan tersebut akan disimpan di jaringan adiposa (Subandiyono dan Hastuti, 2016). Peningkatan jaringan adiposa akan meningkatkan kadar leptin dalam peredaran darah, leptin mempengaruhi asupan makan dengan mengontrol nafsu makan dihipotalamus dan batang otak, dengan adanya peningkatan kadar leptin menyebabkan sensitivitas otak terhadap kadar leptin berkurang sehingga terjadinya gangguan fungsi pengontrolan nafsu makan dan pengeluaran energi, sehingga menyebabkan resistensi leptin yang merupakan salah satu terjadinya obesitas (Subarjati, 2015).

Berdasarkan Survey Diet Total (2014) rata-rata asupan lemak masyarakat Indonesia usia dewasa sebesar 54,4 gram sedangkan anjuran asupan lemak di Indonesia yaitu 20 - 25% dari total asupan energi atau setara dengan 47 gram per orang perhari (PGS, 2014). Menurut hasil penelitian Savitri (2017) yang menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara asupan lemak dengan obesitas sentral pada usia dewasa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Burhan dkk (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan obesitas sentral pada usia dewasa, orang yang asupan

lemaknya melebihi kebutuhan 9,3 kali lebih berisiko mengalami obesitas sentral dibandingkan dengan orang yang asupan lemaknya cukup.

Tingginya asupan lemak dengan aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan obesitas sentral. Aktivitas fisik yang kurang dapat memudahkan terjadinya penumpukan lemak tubuh, karena menyebabkan berkurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak yang disimpan di jaringan adiposa dan penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan obesitas sentral, dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mencegah terjadinya obesitas (Usti dkk, 2018). Menurut hasil penelitian Rahmawati (2015) menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa, orang yang beraktivitas fisik ringan - sedang berisiko 2,4 kali lebih besar terkena obesitas sentral dibandingkan kelompok dengan aktivitas berat.

Berdasarkan Indeks pembangunan Kesehatan Masyarakat (2018) Kota Cimahi termasuk dalam 5 kota dengan prevalensi obesitas sentral terbanyak di Jawa Barat yaitu sebesar 37,5%. Puskesmas Cigugur Tengah termasuk dalam Puskesmas dengan prevalensi obesitas sentral terbanyak di Kota Cimahi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran asupan lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa di Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa di Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa di Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran asupan lemak pada sampel usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah.
2. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada sampel usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah.
3. Mengetahui gambaran kejadian obesitas sentral pada sampel usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah.
4. Mengetahui gambaran kejadian obesitas sentral berdasarkan asupan lemak pada sampel usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah.
5. Mengetahui gambaran kejadian obesitas sentral berdasarkan aktivitas fisik pada sampel usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada usia dewasa di Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah. Kejadian yang dipelajari meliputi gambaran asupan lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral di Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral, selain itu penelitian ini juga dapat menjadi sarana menerapkan ilmu yang didapat selama perkuliahan.

1.5.2 Bagi sampel

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada sampel mengenai asupan lemak, aktivitas fisik dan obesitas sentral, sehingga sampel dapat memerhatikan asupan makan sehari-hari dan berat badan.

1.5.3 Bagi Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah

Hasil penelitain ini diharapkan dijadikan sebagai bahan informasi dan masukan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penelitian ini juga untuk mengetahui tindakan yang sesuai agar peningkatan kejadian obesitas sentral dapat dikontrol sehingga dampak dari timbulnya masalah kesehatan akibat kejadian obesitas sentral dapat diminimalkan.

1.5.4 Bagi jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan bacaan yang diharapkan dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak meneliti faktor lain yang mempengaruhi terjadinya obesitas sentral seperti riwayat penyakit dan diet yang sedang dijalankan, yang memungkinkan bahwa kejadian obesitas sentral pada penelitian ini karena faktor tersebut.