

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegemukan terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style* (1). Kategori yang termasuk kegemukan yaitu kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (2). Kegemukan ditemukan pada orang dewasa, remaja dan anak-anak (3). Jika tidak teratasi, kegemukan apalagi jika telah menjadi obesitas pada remaja akan berlanjut hingga usia dewasa (4). Pola makan di masa anak-anak dan remaja mempengaruhi obesitas di masa dewasa. Kegemukan memiliki dampak negatif bagi kesehatan remaja, menyangkut perkembangan biologis maupun perkembangan sosial dan ekonomi (5). Ditinjau dari perkembangan biologisnya kegemukan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif (1). Kegemukan memiliki risiko mengalami hipertensi, dislipidemia, diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (7% - 14%) (3).

Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda salah satunya yaitu obesitas pada remaja. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, persentase kegemukan dan obesitas pada usia 13-15 tahun menurut kategori IMT yaitu 16%. Untuk usia 16-18 tahun persentase kegemukan dan obesitas yaitu 13,5% (6). Jika dibandingkan dengan data Riset Dasar Kesehatan tahun 2013 persentase kegemukan dan obesitas pada usia 13-15 dan 16-18 tahun mengalami peningkatan masing-masing sebesar 5,2% dan 6,2% di tahun 2018 (7). Di Jawa Barat persentase kegemukan dan obesitas untuk usia 13-15 tahun sebesar 16,9% lebih tinggi dari angka nasional. Begitu pula dengan usia 16-

18 tahun persentase kegemukan dan obesitas sebesar 15,4% lebih tinggi dari angka nasional (13,5%) (8). Prevalensi obesitas lebih tinggi di daerah perkotaan dibanding daerah perdesaan, khususnya di Kota Bandung prevalensi gemuk diatas prevalensi Jawa Barat. Berdasarkan data hasil penjarangan anak sekolah SMP – SMA di wilayah kerja UPT Puskesmas Sukahaji persentase kegemukan dan obesitas yaitu 21,6%. Persentase tersebut lebih tinggi dari angka hasil Riskesdas tahun 2018 yaitu sebesar 16%.

Indikator yang sering digunakan dalam penentuan kegemukan digunakan dalam penentuan kegemukan di masyarakat adalah Indeks Masa Tubuh (IMT), Lingkar pinggang (Lipi), dan rasio lingkar pinggang panggul (RLPP) (9). Persen lemak tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat digunakan untuk melihat ada tidaknya masalah gizi. Persen lemak tubuh dapat mencerminkan proporsi dalam komposisi tubuh. Jika persen lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh berlebihan (10).

Salah satu cara alternatif pencegahan kegemukan adalah dengan konsumsi makanan tinggi serat. Makanan dengan tinggi serat biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi bertambahnya berat badan (11). Serat mampu menahan air dan membentuk cairan kental dalam bentuk gel di saluran pencernaan, sehingga waktu dicerna lebih lama dalam lambung, memberi rasa kenyang lebih lama, dan dapat mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak (12).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti menunjukkan bahwa asupan serat memberikan kontribusi penting terhadap metabolisme lemak pada remaja. Serat berperan dalam mengendalikan kadar lemak darah dengan cara memperlambat absorpsi gula dan mengikat asam empedu, lemak dan kolesterol serta mengeluarkannya bersama feses (12). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryusman intervensi diet tinggi serat selama dua minggu dapat menurunkan berat badan secara bermakna (11).

Antosianin merupakan pigmen larut air yang banyak ditemukan pada buah dan sayuran. Antosianin dapat menekan kenaikan berat badan dengan mengatur metabolisme lipid dengan menekan gen terkait sintesis asam lemak (PPAR- γ dan FAS) dan menginduksi ekspresi gen terkait β -oksidasi. Selain itu antosianin juga dapat mengurangi resistensi insulin, mempengaruhi jumlah dan ukuran adiposit dalam jaringan adiposa (13).

Konsumsi antosianin terbukti mampu memberikan efek perlindungan terhadap penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, antioksidan, anti inflamasi, dan anti kanker (12). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati menunjukkan terdapat pengaruh pemberian tape ketan hitam dalam bentuk snack bar sebanyak 1 keping dalam sehari (berat 25 gram dengan kandungan antosianin 1.115,28 ppm atau) dilakukan selama 30 hari terhadap penurunan lingkar pinggang dan berat badan (14).

Penelitian Fajriyanti mengenai pembuatan produk *Sherbet* sebagai sumber antosianin dan sumber serat berbasis tape ketan hitam dan stroberi sebagai alternatif pencegah kegemukan. *Ice Sherbet* merupakan produk pangan beku atau frozen dairy product. Berbeda dengan *Ice cream*, *Ice Sherbet* memiliki kandungan lemak yang lebih rendah sehingga cocok dijadikan untuk selingan mencegah kegemukan. Tape ketan hitam dan stroberi memiliki kandungan antosianin dan serat, maka dilakukan diversifikasi pangan untuk mencegah kegemukan yaitu *Black Tapai Berry Ice Sherbet*. Kandungan antosianin dan serat pada produk *Black Tapai Berry Ice Sherbet* sebesar 22,1 mg dan 3,25 gram per 100 gram produk. Produk tersebut belum diaplikasikan sebagai alternatif untuk mencegah kegemukan pada masyarakat, sehingga diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian produk *Black Tapai Berry Ice Sherbet* terhadap sampel dengan kegemukan (15).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian tape ketan hitam dengan produk *Black Tapai Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan lingkar pinggang, berat badan dan

persen lemak tubuh pada remaja gemuk di Kota Bandung. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Bandung tepatnya di wilayah kerja UPT Puskesmas Sukahaji, karena di daerah tersebut persentase remaja gemuknya tinggi, dan lokasinya terletak di kota. Serat pangan dan antosianin yang terdapat pada tape ketan hitam dan stroberi diduga dapat menurunkan lingkaran pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan lingkaran pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh pada remaja gemuk di Kota Bandung?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan lingkaran pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh pada remaja gemuk di Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis penurunan lingkaran pinggang pada remaja gemuk antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet*.
2. Menganalisis penurunan lingkaran pinggang pada remaja gemuk antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.
3. Menganalisis penurunan berat badan pada remaja gemuk antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet*.
4. Menganalisis penurunan berat badan pada remaja gemuk antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.
5. Menganalisis penurunan persen lemak tubuh pada remaja gemuk antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet*.

6. Menganalisis penurunan persen lemak tubuh pada remaja gemuk antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.
7. Menganalisis pengaruh pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan lingkaran pinggang pada remaja gemuk.
8. Menganalisis pengaruh pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan berat badan pada remaja gemuk.
9. Menganalisis pengaruh pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan persen lemak tubuh pada remaja gemuk.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada pada ruang lingkup gizi masyarakat yang memfokuskan pada pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* yang berperan dalam penurunan lingkaran pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan data ilmiah mengenai pengaruh pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan lingkaran pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh.

1.5.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan sebagai salah satu alternatif dalam melakukan penurunan lingkaran pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh.

1.5.3 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan bacaan yang diharapkan dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh pemberian *Black Tapii Berry Ice Sherbet* terhadap penurunan lingkaran pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh pada remaja yang mengalami kegemukan.