

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sampai saat ini obesitas masih menjadi tantangan permasalahan kesehatan berkaitan dengan gizi yang secara global terus meningkat. Menurut Kemenkes RI obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama.⁽¹⁾ Obesitas merupakan hasil akumulasi dari kelebihan lemak tubuh dan bukan hanya kelebihan berat badan yang bisa berupa otot atau lemak.⁽²⁾ Obesitas menjadi masalah yang banyak dihadapi masyarakat di perkotaan disebabkan prevalensi obesitas yang terus meningkat pada usia produktif.⁽³⁾ Bahaya obesitas meliputi hampir setiap aspek kesehatan, dari berkontribusi pada kondisi kronis, seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular, hingga mengganggu fungsi seksual, pernapasan, suasana hati, dan interaksi sosial.⁽⁴⁾ Dengan lebih dari 4 juta orang meninggal setiap tahun disebabkan kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2017 menurut *Global Burden Disease Study*.

Menurut angka yang diumumkan pada 2015 oleh *World Obesity Federation*, diperkirakan bahwa 2,7 miliar orang dewasa di seluruh dunia akan kelebihan berat badan pada tahun 2025 jika tren buruk pola makan saat ini terus berlanjut. Peningkatan telah terjadi sejumlah 35% dari 2,0 miliar orang dewasa pada tahun 2014. Keberadaan epidemi obesitas saat ini disebabkan oleh lingkungan yang mempromosikan konsumsi makanan berlebih dan membatasi aktivitas fisik.⁽⁴⁾ Terjadinya obesitas berkaitan langsung dengan frekuensi makan yang lebih tinggi dan konsumsi lebih banyak makanan padat energi.⁽⁵⁾

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 memperlihatkan bahwa kejadian obesitas usia >18 tahun di Indonesia yaitu sejumlah 21,8%, meningkat dari tahun 2007 (10,5%) dan tahun 2013 (14,8%). Sehingga RPJMN 2020-2024 menargetkan untuk menekan angka obesitas di prevalensi tersebut. Provinsi Sumatera Barat (Sumbar) termasuk daerah di Indonesia dengan prevalensi obesitas pada usia >18 tahun yang tinggi yaitu sejumlah 21,2%, terutama di Kota Padang Panjang sejumlah 30% yang tertinggi dibanding kota atau kabupaten lainnya. Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang di tiap puskesmas tahun 2020 diketahui Puskesmas Kebun Sikolos memiliki kejadian obesitas umum usia >18 tahun tertinggi yaitu 32,4%, diikuti Puskesmas Koto Katik 31%, Puskesmas Bukit Surungan 30,6%, Puskesmas Gunung 6%.⁽⁶⁾ Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan masalah obesitas dalam beberapa tahun terakhir terutama pada kelompok dewasa.

Dalam menentukan derajat obesitas paling sering digunakan adalah ukuran *Body Mass Index* atau Indeks Massa Tubuh (IMT). Dasar pada perhitungan IMT adalah hasil pengukuran Berat badan (Kg) dan Tinggi badan (meter). Menurut WHO kisaran IMT seseorang normal apabila diantara 18,5-22,9 kg/m², kurus apabila dibawah 18,5 kg/m², dan obesitas jika angka hasil perhitungan lebih di atas 25 kg/m². Agar mengetahui sebaran timbunan lemak di dalam tubuh, dilaksanakan penilaian timbunan lemak perut menggunakan rasio lingkaran pinggang dan pinggul (RLPP) atau satu pengukuran lingkaran pinggang (LP) untuk memudahkan.⁽⁷⁾ Sedangkan berdasarkan Permenkes RI tahun 2014 individu mengalami obesitas apabila memiliki IMT >27 kg/m².⁽¹⁾

Salah satu faktor yang menjadi penyebab utama terjadinya obesitas pada orang dewasa adalah pola makan. Pola makan masyarakat di Kota Padang Panjang berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang Panjang tahun 2020

menampilkan kelompok komoditi sayur dan buah masih kurang dari pola pangan harapan nasional, sedangkan komoditi makanan dan minuman jadi menjadi penyumbang energi ke-2 terbesar (29%) setelah padi-padian (36,7%).⁽⁸⁾ Menurut WHO peningkatan produksi dan konsumsi berbagai produk olahan membuat rumah tangga lebih bergantung pada industri makanan dan penjual makanan, yang menyebabkan individu lebih rentan terhadap penyakit terkait obesitas.⁽⁹⁾

Da et al menemukan orang dewasa yang berada pada kuintil tertinggi konsumsi *ultraprocessed food* memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi secara signifikan (0,94 kg / m²; 95% CI: 0,42,1,47) dan lebih tinggi untuk mengalami obesitas (OR = 1,98; 95% CI: 1,26,3,12) dan kelebihan berat badan (OR = 1,26; 95% CI: 0,95,1,69).⁽¹⁰⁾ *Ultraprocessed food* adalah makanan yang diproduksi terutama atau sebagian besar dari bahan industri, dengan sedikit atau tanpa bahan makanan dalam komposisinya. Studi Moubarac et al menunjukkan produk olahan *ultraprocessed food*, lebih padat energi, tinggi kandungan gula bebas, natrium, lemak, serta rendah serat jika dibandingkan dengan makanan olahan atau kuliner lainnya.⁽¹¹⁾ Produk *ultraprocessed food* yang banyak di konsumsi masyarakat di Kota Padang Panjang terdiri dari roti, kue, makanan ringan, cepat saji, dan mie. Masyarakat biasanya memperoleh makanan tersebut di toko kue pasar dan minimarket/swalayan.

Terjadinya obesitas juga berkaitan dengan kebiasaan tidur yang buruk, yang menjadi endemik di zaman modern. Hasil penelitian Krističević et al terdapat hubungan antara durasi tidur pendek (<6 jam/hari, OR = 2.72; 95% CI 1,27 hingga 5,84) dan panjang (>10 jam/hari, OR = 3.38; 95% CI 2,12 hingga 5,40), serta kualitas tidur yang buruk (>5 poin, OR = 1,45; 95% CI 1,14 hingga 1,83) dengan overweight/obesitas.⁽¹²⁾ Berdasarkan studi pendahuluan dari 10 orang yang diwawancara diketahui 7 orang memiliki kebiasaan tidur buruk yang dipengaruhi

oleh beberapa sebab diantaranya adanya perasaan stres, melakukan pekerjaan rumah, penggunaan gadget untuk kebutuhan pekerjaan atau kebiasaan, mengurus anak, dan lingkungan tempat tinggal yang bising.

Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kemudahan dalam pemesanan makanan secara online. Penelitian oleh Keeble et al menemukan sekitar 40% pelanggan layanan pesan antar makanan online mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.⁽¹³⁾ Fatima dan Rao menyatakan subyek obesitas dan kelebihan berat badan kurang mementingkan kesehatan dan tidak mempertimbangkan nilai gizi makanan saat memesan, serta menghabiskan lebih banyak uang dan mengutamakan rasa makanan untuk memesan makanan secara online daripada subyek normal.⁽¹⁴⁾ Masyarakat Kota Padang Panjang sendiri kini semakin mudah dalam memperoleh produk secara online, khususnya makanan. Pemerintah Kota Padang Panjang mengupayakan kemudahan akses jaringan internet bagi masyarakat.⁽¹⁵⁾ Berdasarkan observasi di lapangan hal ini semakin mudah dengan tersedianya layanan pesan antar makanan menggunakan aplikasi seperti *Grabfood* dan *Kombi food*. Layanan pemesanan makanan online tersebut menjangkau hingga wilayah *hinterland* Batipuh dan X Koto.⁽¹⁶⁾ Petugas *Kombiku* mengungkapkan pada penulis bahwa jumlah pengguna aplikasi yang terdaftar mencapai 8.417 pengguna.

Program dalam upaya pencegahan dan penanggulangan obesitas yang telah dijalankan di Kota Padang Panjang yaitu terintegrasi pada program penyakit tidak menular (PTM). Program yang dikembangkan puskesmas Kota Padang Panjang terkait penanganan obesitas adalah senam setiap sabtu kepada warga di tiap wilayah kerja puskesmas Kota Padang Panjang untuk meningkatkan aktifitas fisik dan bagian gizi di puskesmas mengembangkan program diet terpantau oleh ahli gizi agar dapat menurunkan berat badan penderita obesitas. Juga salah satu program yang diangkat

oleh Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan pertama adalah dibentuknya Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) PTM. Program POSBINDU terkait obesitas yaitu pelayanan skrining kesehatan dan konseling usia 15–59 tahun sebagai deteksi kemungkinan obesitas yang dilaksanakan minimal 1 tahun sekali.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “Hubungan Konsumsi *ultraprocessed food*, kebiasaan tidur, dan praktik pemesanan makanan online dengan obesitas pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang”

1.2 Rumusan Masalah

Obesitas merupakan masalah kesehatan berkaitan dengan pola makan yang hingga kini masih menjadi epidemi di seluruh dunia termasuk di Indonesia, khususnya di wilayah Kota Padang Panjang. Hasil studi Susmiati et al pada kandungan gizi makanan Minangkabau, diketahui bahwa obesitas di Sumbar disebabkan oleh praktik konsumsi makanan tradisional yang digoreng dan lebih sedikit konsumsi buah, sayuran, dan kari daging (ikan, ayam dan daging sapi yang diolah dengan kelapa dan banyak bumbu).⁽¹⁷⁾ Tingginya obesitas di Kota Padang Panjang (30%), juga dihadapkan pada konsumsi komoditi makanan dan minuman jadi sebagai penyumbang energi ke-2 terbesar setelah padi-padian, kebiasaan tidur buruk, dan kemudahan dalam praktik pemesanan makanan secara online. Berdasarkan uraian rumusan masalah maka dibentuklah pertanyaan penelitian sebagai berikut: bagaimana hubungan konsumsi *ultraprocessed food*, kebiasaan tidur, dan praktik pemesanan makanan online dengan obesitas pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan faktor risiko konsumsi *ultraprocessed food*, kebiasaan tidur, dan praktik pemesanan makanan online dengan obesitas pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi obesitas pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.
2. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *ultraprocessed food* pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.
3. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan tidur pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.
4. Diketahui distribusi frekuensi praktik pemesanan makanan online pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.
5. Diketahui hubungan konsumsi *ultraprocessed food* dengan obesitas pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.
6. Diketahui hubungan kebiasaan tidur dengan obesitas pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.
7. Diketahui hubungan praktik pemesanan makanan online dengan obesitas pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menyumbang ilmu dan pengetahuan ilmiah yang mampu memperkaya bukti empiris serta memperluas wawasan pembaca yang berkaitan dengan obesitas dan faktor risiko yang meliputi pola konsumsi *ultraprocessed food*, kebiasaan tidur, dan praktik pemesanan makanan online. Selanjutnya, hasil penelitian juga diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar acuan untuk bahan penelitian lebih lanjut, khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai konsumsi produk yang berkaitan dengan obesitas.

1.4.2 Bagi Pemerintah

Sebagai bahan kajian bagi penentu kebijakan dalam penyusunan program penanggulangan kejadian obesitas, dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui asupan gizi yang tepat.

1.4.3 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan masukan dalam memberikan peningkatan intervensi edukasi dan konseling gizi kepada masyarakat guna mencegah konsumsi berlebih pada makanan olahan ultraproces, kebiasaan tidur yang belum tepat, dan kesalahan dalam praktik pemesanan makanan online yang dapat menyebabkan obesitas.

1.5 Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah mengkaji gizi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang. Variabel dalam penelitian adalah variabel dependen (obesitas) dan variabel independen (konsumsi *ultraprocessed food*, kebiasaan tidur dan praktik pemesanan makanan online).

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah dewasa usia 20 – 54 tahun di kelurahan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *proporsional random sampling*. Penelitian ini adalah penelitian survey analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif.

