

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas adalah salah satu penyebab utama kesakitan dan kematian yang meningkat secara eksponensial di seluruh dunia.⁽¹⁾ Menurut data *World Health Organization* (WHO) obesitas merupakan faktor kelima penyebab kematian diseluruh dunia, sekitar 2,6 juta orang dewasa meninggal tiap tahun karena obesitas dan berat badan berlebih. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan energi yang masuk dengan energi yang digunakan oleh tubuh.⁽²⁾ Berdasarkan pengukuran distribusi lemak tubuh obesitas dibagi menjadi dua kategori yaitu obesitas umum dengan menggunakan ukuran indeks massa tubuh dan obesitas sentral dengan menggunakan ukuran rasio lingkaran pinggang dan pinggul.⁽³⁾ Obesitas sentral ditandai dengan terjadinya penumpukan lemak di sekitar perut dan pinggang.⁽⁴⁾

Obesitas diseluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat sejak 1975. Tahun 2016 lebih dari 1,6 miliar orang dewasa 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 650 juta di antaranya mengalami obesitas.⁽⁵⁾ Epidemio obesitas tumbuh lebih cepat di negara berkembang daripada negara maju.⁽⁵⁾ Di Indonesia prevalensi obesitas tahun 2018 ditemukan sebesar 21,8% dan obesitas sentral sebesar 31,0%, kejadian obesitas sentral mengalami peningkatan sebesar 12,2% dari tahun 2007.⁽⁶⁾ Kejadian obesitas sentral lebih banyak ditemukan pada wanita dengan prevalensi sebesar 46,7% sedangkan pada laki-laki ditemukan sebesar 15,7%.⁽⁶⁾ Berdasarkan kelompok umur kejadian obesitas sentral terus meningkat pada umur 25-34 tahun

(29,6%), umur 35-44 tahun (39,2%), dan umur 45-54 tahun (42,3%). Sumatera tahun 2018 ditemukan kejadian obesitas sentral berada di atas angka nasional dan menempati peringkat 11 kasus obesitas sentral tertinggi di Indonesia dengan prevalensi sebesar 32,8%.⁽⁷⁾ Berdasarkan RISKESDAS Sumatera Barat didapatkan angka obesitas sentral lebih tinggi pada wanita dengan prevalensi sebesar 50,49% sedangkan pada laki-laki sebesar 15,13%. Menurut karakteristik umur kejadian obesitas sentral di Sumatera Barat juga meningkat pada kelompok umur 25-34 tahun (30,3%), umur 35-44 tahun (41,7%), dan umur 45-54 tahun (45,1%).⁽⁷⁾

Obesitas sentral memiliki hubungan linier langsung dengan kematian.⁽⁴⁾ Obesitas sentral meningkat lebih cepat daripada obesitas umum dan memiliki efek yang lebih besar pada morbiditas dan mortalitas pada populasi Amerika Utara.⁽⁴⁾ Obesitas sentral dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, antara lain diabetes militus tipe 2, dislipidemia, penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker, dan sindrom metabolik.⁽⁸⁾ Obesitas sentral juga dapat menyebabkan resistensi insulin yang ditandai dengan peningkatan resistensi insulin terjadi bersamaan dengan peningkatan kadar lemak dalam tubuh.⁽⁸⁾

Penyebab utama dari obesitas adalah faktor genetik, faktor fisiologi, faktor kebiasaan, obat-obatan, penyakit endokrin, ketidakmampuan mental dan fisik, faktor lingkungan, dan kurangnya pengetahuan gizi.⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ Faktor kejadian obesitas sentral pada usia dewasa antara lain jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat keturunan, aktivitas fisik, dan intake kalori.⁽¹⁰⁾ Hasil penelitian Masri, E dan Sari, RK (2019) pada aparatur sipil negara di Kota Padang menemukan bahwa faktor risiko obesitas sentral adalah asupan lemak, serat dan aktivitas fisik.⁽¹¹⁾

Pengetahuan gizi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi seseorang. Kurangnya pengetahuan dan prinsip gizi seimbang menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan.⁽¹²⁾ Pengetahuan gizi bisa di dapatkan dari hasil membaca sendiri atau mendapatkan penyuluhan dan sosialisasi mengenai gizi dari orang lain ataupun media sosial. Seseorang dengan tingkat pengetahuan gizi rendah akan sering memilih makanan yang asal kenyang saja tanpa memperhatikan asupan gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh.⁽¹²⁾ Penelitian Arieska, PK dan Herdiani, N (2020) menemukan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan.⁽¹²⁾ Penelitian terkait pengetahuan gizi dan pola makan menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai gizi yang dimiliki oleh ibu berhubungan dengan tingkat pengetahuan tentang bahan makanan, sumber zat gizi dan makanan sehat memberikan pengaruh terhadap status gizi.⁽¹³⁾

Peningkatan konsumsi makanan menjadi faktor utama penyebab obesitas sentral.⁽¹⁰⁾ Hasil penelitian dengan variabel pola makan, dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi.⁽¹²⁾ Penelitian Rahmandita, AP dan Adriani, M (2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi pada wanita obesitas sentral dan non obesitas sentral.⁽¹⁴⁾ Tingkat konsumsi yang diteliti pada penelitian tersebut antara lain, tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi karbohidrat, tingkat konsumsi lemak, dan tingkat konsumsi protein.⁽¹⁴⁾ Wanita obesitas sentral memiliki asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak yang lebih tinggi dibandingkan wanita non obesitas sentral.⁽¹⁴⁾

Aktivitas fisik yang kurang aktif bergerak menyebabkan tidak banyaknya energi yang keluar sehingga meningkatkan risiko obesitas.⁽³⁾ Hasil penelitian Khairini, et al (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas

fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa.⁽¹⁵⁾ Hasil uji statistik aktivitas fisik pada penelitian menunjukkan nilai $p : 0,041$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan aktivitas fisik pada wanita obesitas sentral dan wanita non obesitas sentral.⁽¹⁵⁾ Penelitian pada Aparatur Sipil Negara (ASN) menyatakan bahwa ASN dengan aktivitas fisik ringan mempunyai risiko 3,627 kali untuk mengalami obesitas sentral dibandingkan ASN yang mempunyai aktivitas fisik berat.⁽¹¹⁾

Kejadian obesitas sentral ditemukan paling banyak pada wanita, berdasarkan hasil analisis pada RISKESDAS 2018 kejadian obesitas sentral pada wanita 3 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan kejadian obesitas sentral pada laki-laki.⁽⁶⁾ Penelitian Tchernof (2012) menyebutkan bahwa kejadian obesitas sentral paling banyak ditemukan pada wanita dengan usia 20 tahun ke atas dan risiko terjadinya terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia.⁽⁸⁾ Hasil penelitian Owolabi, et al (2017) juga menyebutkan bahwa jenis kelamin perempuan, usia di atas 30 tahun, dan sudah menikah merupakan prediktor independen obesitas sentral di Afrika Selatan.⁽¹⁶⁾ Mengambil hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, N (2018) didapatkan bahwa responden wanita berisiko 1,7 kali lebih besar terkena obesitas sentral dibandingkan dengan responden pria.⁽¹⁰⁾ Sejalan dengan hal tersebut penelitian Molla, et al (2020) juga menemukan hubungan terikat antara wanita dengan obesitas sentral. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup menetap dan aktivitas fisik yang kurang pada wanita terutama yang bekerja sebagai ibu rumah tangga.⁽¹⁷⁾

Kabupaten Tanah Datar masuk ke dalam 10 besar kabupaten/kota dengan kejadian obesitas sentral tertinggi di Sumatera Barat menempati urutan ke-8, dengan prevalensi diatas angka nasional dan angka provinsi sebesar 33,26%.⁽⁷⁾ Berdasarkan karakteristik pekerjaan, kejadian obesitas sentral banyak ditemukan pada kelompok

yang tidak bekerja seperti ibu rumah tangga sebesar 46,9%.⁽⁷⁾ Penelitian mengenai obesitas sentral di Tanah Datar masih jarang ditemukan terutama pada wanita dewasa khususnya di Nagari Guguak Malalo dengan mayoritas pekerjaan wanita dewasa merupakan ibu rumah tangga dan pedagang. Hal ini juga di dukung dengan hasil survei awal yang peneliti lakukan pada 20 wanita dewasa di Nagari Guguak Malalo dengan mengukur lingkaran pinggang, ditemukan 16 dari 20 wanita mengalami obesitas sentral. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Sentral pada Wanita Dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo".

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, menganalisis hasil dari beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kejadian obesitas sentral banyak ditemukan pada wanita usia dewasa didukung dengan beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut. Maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Sentral pada Wanita Dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi pola konsumsi pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
- d. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
- e. Diketuainya hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
- f. Diketuainya hubungan pola konsumsi dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
- g. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang tertarik dengan topik hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita usia dewasa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita usia dewasa, serta melalui penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah didapatkan selama perkuliahan.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi oleh puskesmas untuk merancang program upaya perbaikan gizi mengenai pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita usia dewasa .

3. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya di Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita usia dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah wanita usia dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat (*dependent variabel*) yaitu obesitas sentral, variabel bebas (*independent variabel*) yaitu pengetahuan gizi, pola konsumsi dan aktivitas fisik.

Pengumpulan data obesitas sentral dilakukan dengan mengukur lingkar pinggang menggunakan metline sedangkan data pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola konsumsi dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner.

