

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman globalisasi ini, berat badan lebih dan obesitas telah menjadi *New World Syndrome* karena semakin meningkat jumlah individu yang mengalaminya di seluruh dunia dan memberikan beban secara sosial-ekonomi terutama pada negara berkembang termasuk Indonesia. Kejadian berat badan lebih ini diakibatkan tidak seimbangnya energi yang terdapat di dalam tubuh. Tubuh membutuhkan kalori untuk melakukan metabolisme dan menjaga fungsi organ. Individu yang mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kalori tinggi tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka akan berdampak kepada *overweight* dan obesitas.^(1, 2)

Berdasarkan *Global Status Report* prevalensi obesitas di dunia semakin meningkat dua kali lipat dari tahun 1988 sampai 2014. Angka mortalitas pada masyarakat yang mengalami obesitas dan *overweight* (BMI ≥ 25 kg/m² dan ≥ 30 kg/m²) tahun 2010 diestimasikan sekitar 3,4 juta orang per tahun. Pada tahun 2014, terdapat 39% penduduk dewasa dunia yang berusia 18 tahun atau lebih mengalami berat badan lebih, yaitu 38% pada pria dan 40% pada wanita.⁽³⁾

Pada beberapa negara di Afrika dan Asia Tenggara, prevalensi obesitas pada wanita dua kali lebih banyak dibandingkan pria dewasa dan ini meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Asia Tenggara memiliki rata-rata prevalensi berat badan lebih pada wanita terendah dibandingkan seluruh negara di dunia. Hal tersebut tidak ekuivalen karena setiap tahunnya terjadi peningkatan IMT yang berkorelasi dengan risiko terjadinya diabetes dan jantung koroner. Berdasarkan data dari *Overview of the Nutrition Situation in Seven Countries in Southeast Asia* tahun 2014, Filipina dan Indonesia memiliki prevalensi berat badan lebih atau

obesitas pada wanita usia reproduktif tertinggi dibandingkan negara lainnya yaitu, 27,3% dan 32,9%.^(4, 5)

Kejadian obesitas di Indonesia cenderung meningkat pada usia 45–54 tahun dengan prevalensi 26,1%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan prevalensi obesitas umum secara nasional pada penduduk wanita ≥ 15 tahun yaitu 23,8%. Pada tahun 2010 terjadi peningkatan kejadian berat badan lebih pada wanita usia >18 tahun yaitu 26,9% dan tahun 2013 prevalensinya meningkat menjadi 32,9%. Prevalensi kejadian berat badan lebih dan obesitas pada wanita dewasa di Sumatera Barat selalu terjadi peningkatan dari 21,3% (2007), 30,0% (2010) dan 31,5% (2013).⁽⁶⁻⁸⁾

Kota Padang Panjang yang terletak di daerah yang strategis membuat mobilitas penduduknya tinggi. Hal ini mempengaruhi gaya hidup yang memicu tingginya faktor determinan penyebab penyakit tidak menular, salah satunya obesitas. Pada tahun 2007, Padang Panjang termasuk daerah yang memiliki prevalensi berat badan lebih tertinggi di Sumatera Barat yaitu 21,3%. Prevalensi berat badan lebih pada wanita di Padang Panjang (28,3%) lebih tinggi dari prevalensi di Sumatera Barat (21,2%).⁽⁶⁾

Permasalahan berat badan lebih terjadi akibat beberapa faktor, salah satunya adalah faktor asupan makanan yang tidak seimbang. Faktor diet yang tidak tepat memiliki pengaruh yang besar terhadap ketidakseimbangannya antara asupan energi yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan. Rata-rata berat badan dan IMT wanita dewasa akan terus meningkat dan mencapai puncaknya pada usia 55 – 59 tahun dan setelah berusia 60 tahun, rata-rata berat badan dan IMT akan cenderung menurun sesuai dengan pertambahan umur. Individu yang mengalami obesitas terutama pada usia muda dan usia pertengahan memiliki risiko kematian lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lain.^(9, 10)

Penelitian yang dilakukan oleh Christina (2011) mengenai obesitas pada pekerja migas *on shore* di Kalimantan Timur, menunjukkan hubungan yang antara obesitas dengan

jumlah asupan karbohidrat lebih (OR = 1,39) dan asupan serat yang rendah (OR = 2,42). Pada responden yang berusia >40 tahun berpeluang mengalami obesitas sebesar 1,88 kali dari pada yang berusia <40 tahun. Hal ini sesuai dengan pernyataan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) yaitu, orang yang berusia ≥ 40 tahun memiliki proporsi status gizi obesitas lebih tinggi dibandingkan orang berusia ≤ 40 tahun. Kejadian berat badan lebih dan obesitas akan meningkat secara tajam setelah usia 50 tahun dan diet tinggi karbohidrat berkaitan erat dengan pertambahan berat badan pada usia tersebut.⁽¹¹⁻¹³⁾

Menurut penelitian oleh Diana (2010) dari mengenai Faktor Risiko Kegemukan pada Wanita dewasa Indonesia menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak yang berlebih dengan kejadian kegemukan atau obesitas pada wanita usia 19–55 tahun ($p = 0,000$).⁽¹⁴⁾

Serat merupakan salah satu zat gizi yang mempengaruhi terjadinya berat badan lebih terutama pada wanita. Hal ini sejalan dengan penelitian Simin (2003) yang menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan tinggi serat akan berpengaruh kepada berat badan tubuh pada wanita usia pertengahan ($p < 0,0001$). Selain itu, penelitian yang dilakukan Morenga (2010), menyatakan bahwa wanita yang mengalami *overweight* dan obesitas akan berkurang berat badannya jika melakukan diet tinggi serat ($p < 0,0001$) dan dapat mengurangi faktor risiko metabolik akibat berat badan lebih.^(15, 16)

Vitamin D juga berkorelasi dengan kejadian berat badan lebih. Konsumsi vitamin D yang tinggi dapat menurunkan berat badan dan mengurangi jumlah lemak tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Rodríguez (2009) pada wanita berusia 20–35 tahun, menunjukkan hubungan yang signifikan antara kandungan serum vitamin D dalam darah dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas ($p < 0,05$). Pada responden yang memiliki berat badan lebih atau obesitas cenderung mengalami defisiensi vitamin D dibandingkan responden yang memiliki IMT $< 27,7 \text{ kg/m}^2$.^(17, 18)

Kota Padang Panjang dengan mobilitas yang tinggi mempengaruhi pemilihan makanan pada penduduknya. Penduduk dengan usia >18 tahun sebagian besar sering mengonsumsi makanan yang berlemak (33,6%) serta bercita rasa manis (48,8%) dan asin (27,9%), sedangkan konsumsi sayur kurang dari 2 kali/hari (51,2%) dan buah kurang dari 3 kali/hari (55,8%). Selain konsumsi makanan yang dapat meningkatkan kelebihan berat badan, penduduk >18 tahun kota Padang Panjang juga melakukan aktivitas fisik yang kurang (43,7%). Pada wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan, sebagian besar penduduk dewasa mengonsumsi makanan asin (41,5%), berlemak (49,9%) dan manis (55,1%) yang melebihi rata-rata kota.⁽¹⁹⁾

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang, Puskesmas Bukit Surungan memiliki persentase kejadian berat badan lebih tertinggi di antara puskesmas lainnya. Proporsi berat badan lebih di Puskesmas Bukit Surungan melebihi proporsi berat badan lebih kota Padang Panjang. Terjadi penurunan proporsi berat badan lebih yaitu 56% (2012), 36% (2013), 21,6% (2014) namun, pada tahun 2015 terjadi peningkatan sebesar 51,2%.⁽¹⁹⁻²²⁾

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Wanita Usia 45 – 60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016” dengan variabel independen asupan karbohidrat, lemak, serat dan vitamin D.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara asupan gizi dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016?”

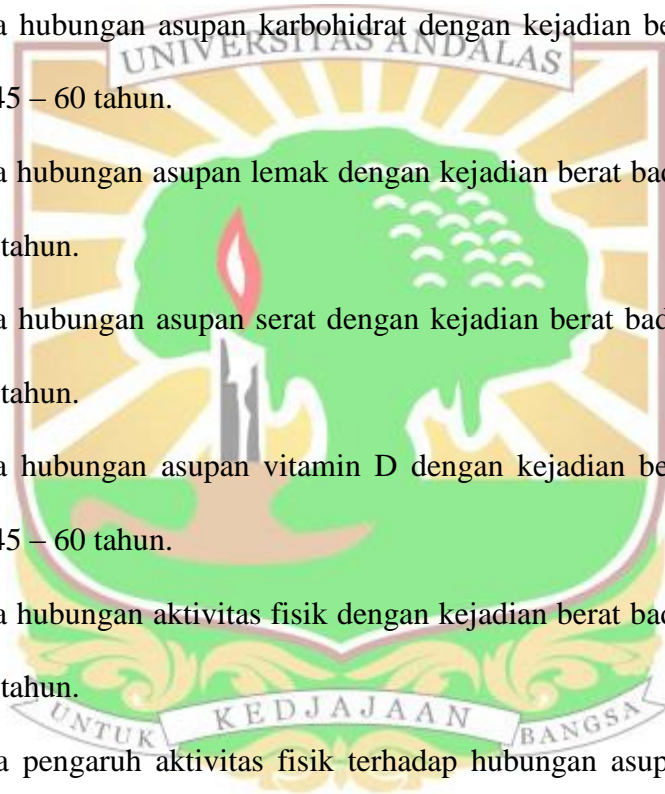
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi pola asupan karbohidrat, lemak, serat, vitamin D dan aktivitas fisik pada wanita usia 45 – 60 tahun yang mengalami berat badan lebih.
2. Diketuainya hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun.
3. Diketuainya hubungan asupan lemak dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun.
4. Diketuainya hubungan asupan serat dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun.
5. Diketuainya hubungan asupan vitamin D dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun.
6. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun.
7. Diketuainya pengaruh aktivitas fisik terhadap hubungan asupan gizi dengan berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Padang Panjang tahun 2016.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi penulis untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tentang penelitian. Selain itu penelitian ini juga menjadi sarana bagi penulis

untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama menjalani perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi FKM Unand

Informasi dan pengetahuan baru yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan ilmu untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat dikembangkan sebagai penelitian lanjutan tentang hubungan asupan fitoestrogen dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun.

1.4.3 Bagi Puskesmas Bukit Surungan

Dapat memberikan informasi kepada puskesmas mengenai hubungan asupan gizi terhadap kejadian berat badan lebih sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam pengambilan kebijakan dan keputusan untuk pengendalian berat badan lebih terutama pada wanita sehingga dapat menekan faktor risiko penyakit tidak menular.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai berat badan lebih terutama pada wanita serta hubungannya dengan asupan zat gizi tertentu, supaya masyarakat dapat melakukan pencegahan secara dini dengan memperbaiki gaya hidupnya untuk terhindar dari berat badan lebih.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang dilakukan dari bulan Maret – Juni 2016 bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan asupan gizi dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016. Desain penelitian ini dilakukan dengan *case control* dengan dengan sampel yang terdiri dari kasus dan kontrol. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan primer yang didapatkan dari data pencatatan yang terdapat di Puskesmas Bukit Surungan serta wawancara secara langsung menggunakan kuesioner *food frequency* (FFQ) semi kuantitatif dan kuesioner aktivitas fisik.

