

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Populasi dunia sedang mengalami pergeseran demografis signifikan menuju populasi yang menua, di mana proporsi lansia meningkat drastis seiring dengan peningkatan harapan hidup global yang tercatat dalam studi beban penyakit terkini. Peningkatan jumlah lansia dapat berdampak positif dan negatif. Berdampak positif, apabila penduduk usia lanjut berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif, berdampak negatif jika lansia memiliki masalah kesehatan, penghasilan, disabilitas, dan tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan. Penuaan merupakan proses alamiah yang erat kaitannya dengan berbagai proses degeneratif, terutama pada sistem kardio-pulmonal, saraf, endokrin, imunitas dan motorik. Pada penuaan terjadi kerusakan protein jaringan, atrofi jaringan, berkurangnya cairan tubuh, dan metabolisme kalsium abnormal (Metrics, 2021).

World Health Organization (WHO) memprediksikan bahwa pada tahun 2050, satu dari enam orang di dunia akan berusia di atas 60 tahun, yang membawa tantangan kesehatan global berupa peningkatan penyakit degeneratif kronis. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa populasi lansia berusia 60 tahun ke atas telah mencapai lebih dari 28 juta jiwa atau sekitar 10,7 persen dari total penduduk Indonesia (WHO, 2025).

Salah satu kondisi yang paling mengkhawatirkan dalam populasi lansia adalah *sarcopenic obesity* (SO), yaitu kondisi gabungan antara penurunan massa dan fungsi otot (*sarcopenic*) serta penumpukan lemak tubuh berlebih (*obesity*). Kondisi ini lebih berbahaya dibandingkan obesitas atau sarcopenia secara terpisah

karena meningkatkan risiko disabilitas fisik, jatuh, fraktur, dan mortalitas secara signifikan pada kelompok usia lanjut. Definisi terbaru dari konsensus internasional menegaskan bahwa SO adalah masalah kesehatan publik yang mendesak yang memerlukan perhatian khusus dalam manajemen kesehatan geriatri untuk mencegah komplikasi jangka panjang (Howland et al., 2021).

Perempuan lansia memiliki kerentanan biologis yang lebih tinggi terhadap SO dibandingkan laki-laki, terutama akibat penurunan kadar estrogen pasca-menopause yang mempercepat katabolisme otot dan redistribusi lemak visceral. Dalam konteks ini, tiga faktor utama yang memengaruhi kejadian SO adalah asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Asupan zat gizi yang tidak seimbang, khususnya rendahnya asupan protein dan kalori berlebih, berkontribusi langsung pada ketidakseimbangan massa otot dan lemak. Selain itu, gaya hidup dan kurangnya aktivitas fisik memperburuk atrofi otot, sementara kualitas tidur yang buruk pada lansia sering kali diabaikan padahal tidur berperan penting dalam regulasi hormon pertumbuhan dan pemulihan jaringan otot. Gangguan tidur dapat meningkatkan peradangan sistemik yang mempercepat proses sarcopenia (Monolayer et al., 2021).

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan signifikan antara faktor gaya hidup dengan SO, di mana intervensi nutrisi dan gerak terbukti efektif. Studi menunjukkan bahwa asupan protein yang adekuat dan latihan resistensi dapat menurunkan risiko SO secara signifikan pada populasi lanjut usia. Namun, hasil penelitian mengenai kualitas tidur masih bervariasi, beberapa studi menemukan korelasi kuat antara durasi tidur pendek dengan peningkatan risiko

sarcopenic, sementara yang lain belum menemukan hubungan signifikan (Wang *et al.*, 2025).

Di Indonesia, penelitian mengenai SO masih terbatas. Kebanyakan studi lokal lebih menitikberatkan pada status gizi dan aktivitas fisik saja, sehingga interaksi kompleks antara diet, gerak, dan tidur dalam memprediksi SO pada perempuan lansia belum sepenuhnya terpetakan (Howland *et al.*, 2021).

Meskipun faktor makanan dan aktivitas fisik telah banyak diteliti, penggabungan variabel kualitas tidur sebagai yang turut dikaji hubungannya dengan kejadian SO pada perempuan lansia di Indonesia masih jarang dilakukan. Terdapat kesenjangan penelitian dimana sebagian besar studi di Indonesia belum mengaitkan secara spesifik ketiga variabel ini (asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur) dengan kejadian SO dalam satu penelitian yang sama.

Peneliti akan melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang dikarenakan data spesifik mengenai prevalensi dan faktor risiko *sarcopenic obesity* di wilayah kerja Puskesmas Andalas belum tersedia dalam literatur kesehatan masyarakat. Subjek dalam penelitian ini difokuskan pada perempuan lansia di Puskesmas Andalas.

Sesuai dengan latar belakang di atas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2026.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini bagaimana hubungan asupan zat gizi, aktivitas

fisik dan kualitas tidur dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2026 ? .

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian *Sarcopenic Obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2026.

1.3.3. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi umur, usia menopause dan indeks masa tubuh (IMT) pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2026.
- b. Mengetahui bagaimana hubungan asupan zat gizi dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2026.
- c. Mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Sarcopenic Obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2026.
- d. Mengetahui bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kejadian *Sarcopenic Obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2026.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pada umumnya, khususnya di bidang ilmu gizi. Selain itu penelitian dapat menjadi landasan studi

lebih lanjut untuk mengetahui ada tidak hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian *Sarcopenic Obesity* pada perempuan lansia.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Penelitian ini dijadikan sebagai sarana belajar dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama dibangku perkuliahan serta menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang gizi.

b. Bagi Peneliti

Penelitian dijadikan pengalaman bagi penulis dalam melaksanakan suatu penelitian sebagai penerapan ilmu yang didapatkan selama di bangku perkuliahan.

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang gizi bagi masyarakat dan lansia.

1.5. Hipotesis Penelitian

Ha1: Ada hubungan asupan zat gizi dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

Ha2: Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

Ha3: Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian *sarcopenic obesity* pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang