

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejadian obesitas sentral di Indonesia terus mengalami peningkatan. Obesitas sentral merupakan kondisi kelebihan lemak pada daerah perut. Gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tinggi energi, rendahnya konsumsi serat dan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas sentral (Access, 2017).

Obesitas sentral atau *abdominal obesity* merupakan kondisi kelebihan lemak yang berpusat pada daerah perut (*intra-abdominal fat*), sehingga terlihat gemuk diperut dan bentuk tubuh menjadi seperti buah apel (*apple type*) (Lestari, 2018). Kriteria obesitas sentral di Indonesia adalah lingkaran perut ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan. Obesitas sentral dapat diukur pada bagian perut dari tulang rusuk paling bawah hingga melintang sampai umbilikus pada perut (Riskesdas, 2018).

Prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada penduduk usia lebih dari 15 tahun dalam satu dekade terakhir terus mengalami peningkatan. Obesitas sentral pada tahun 2007 berada pada angka 18,8% meningkat pada tahun 2013 (26,6%) dan pada tahun 2018 (31,0%) (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa, masalah obesitas sentral dari tahun ke tahun selalu mengalami peningkatan yang signifikan dan merupakan masalah kesehatan yang harus segera ditangani oleh pemerintah. Hal ini dikarenakan, obesitas sentral dapat memicu terjadinya penyakit kanker seperti kanker pada organ kerongkongan, ginjal, rahim, pankreas, payudara, dan usus besar (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil profil kesehatan provinsi Lampung (2018) obesitas sentral di Lampung sebesar 25,98%, menurut kabupaten/kota prevalensi tertinggi pertama di kota Metro (35,9%), kedua Lampung Utara (27,2%), ketiga Bandar Lampung (23,6%), dan yang paling rendah Tulang Bawang (9,4%).

Obesitas sentral disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor lingkungan, faktor perilaku, dan faktor genetik. Faktor lingkungan sebagai komponen yang mempunyai pengaruh terhadap obesitas, dimaknai sebagai suatu

hal yang dapat mendorong seseorang dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang kemudian akan berdampak pada terjadinya obesitas. Faktor lingkungan tersebut dapat ditinjau dari faktor lingkungan sosial dan budaya seseorang. Faktor lingkungan pula meliputi status sosial ekonomi, pekerjaan, usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin (Nurjanah dan Wahyono, 2019).

Obesitas sentral dapat menyebabkan konsekuensi kesehatan yang serius, sebab merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif. Akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa dapat menyebabkan kesakitan dan kematian. Masalah kesehatan yang berhubungan dengan obesitas termasuk diantaranya gangguan kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner, serta kondisi yang berhubungan dengan resistensi insulin seperti diabetes melitus tipe 2, dan beberapa tipe kanker (Medina-Remón et al, 2018).

Asupan energi berlebih dari zat gizi makro menyebabkan penumpukan lemak bawah kulit termasuk di bagian perut yang disebut obesitas sentral. Penumpukan lemak pada bagian abdominal terjadi karena tidak berfungsinya jaringan lemak subkutan dalam menghadapi ketidakseimbangan energi di dalam tubuh akibat peningkatan asupan energi dan kurangnya aktivitas fisik. Asupan energi merupakan kontribusi dari asupan zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Purbowati, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2020) pada wanita dewasa di RW 05 Kelurahan Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo Kota Padang, menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi ($p=0,000$), asupan protein ($p = 0,021$), asupan lemak ($p = 0,0003$), dan asupan karbohidrat ($p = 0,000$) dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa di RW 05 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas dengan pola makan konsumsi tinggi cenderung menjadi gemuk. Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Aktivitas fisik juga berhubungan dengan terjadinya obesitas sentral. Aktivitas fisik yang rutin diketahui dapat mendorong penurunan yang cukup besar pada jaringan lemak dalam tubuh seseorang. Hal ini disebabkan aktivitas fisik dapat meningkatkan

massa jaringan bebas lemak dan menurunkan massa jaringan lemak (Khairani et al., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan ($p = 0,000$) antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Parinduri et al.,(2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral di Indonesia. Responden dengan aktivitas fisik yang rendah memiliki resiko 1,465 kali lebih tinggi mengalami obesitas sentral dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik yang cukup.

Pengetahuan merupakan faktor risiko tidak langsung terjadinya obesitas sentral. Pengetahuan mengenai gizi yang dimiliki oleh ibu berhubungan dengan tingkat pengetahuan tentang bahan makanan, sumber zat gizi, dan makanan sehat (Laila dkk, 2018). Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang semakin memperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sineke et al.,(2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 1 Biaro dimana nilai $p = 0,042$ ($p < 0,05$).

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku memilih makanan adalah sikap. Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi individu, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menimbulkan perilaku positif dan sebaliknya sikap negatif akan menimbulkan perilaku yang negatif saja, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan, bahkan sampai hal-hal yang merusak. Sikap positif remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak langsung pada perilakunya (Notoadmodjo, 2015).

Rumah Sakit Islam Metro merupakan rumah sakit swasta yang memiliki jumlah pegawai sebanyak 229 orang. Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 orang pegawai didapatkan hasil bahwa 60% pegawai di Rumah Sakit Islam Metro mengalami obesitas sentral.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, pengetahuan dan sikap dengan status obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, pengetahuan dan sikap dengan status obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk diketahui gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, pengetahuan dan sikap dengan status obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro.
- b. Diketahui gambaran asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) pegawai Rumah Sakit Islam Metro.
- c. Diketahui gambaran aktivitas fisik pegawai Rumah Sakit Islam Metro.
- d. Diketahui gambaran pengetahuan dan sikap pegawai Rumah Sakit Islam Metro.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bukti empirik gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, pengetahuan dan sikap dengan status obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro. Sebagai bahan referensi dan evaluasi untuk pengembangan penelitian lanjutan.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pengetahuan, memperbaiki pola hidup, memberikan manfaat yang dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari di Rumah Sakit Islam Metro.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian mengenai gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, pengetahuan dan sikap dengan status obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro. Subjek penelitian ini adalah pegawai Rumah Sakit Islam Metro. Pengambilan data dilakukan pada bulan April-Mei tahun 2023. Penelitian dilakukan dengan cara pengukuran lingkar perut, pengisian kuesioner dan wawancara.