

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan bentuk jaringan lemak. Kelebihan energi tersebut dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan keluaran energi rendah disebabkan oleh rendahnya metabolisme tubuh, aktifitas fisik dan efek thermogenesis makanan. Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi perbandingan berat badan dan tinggi badan yang melebihi dari standard yang mana telah ditentukan. (Antara et al., 2020). Obesitas didefinisikan sebagai peningkatan total lemak tubuh, Itu terjadi ketika pria > 20% kelebihan berat badan dan wanita > 25% kelebihan berat badan, (Daulima et al., 2020).

Berdasarkan data pada tahun 2022, 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang menderita obesitas. Hal ini setara dengan 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (43% pria dan 44% wanita) yang kelebihan berat badan; meningkat dari tahun 1990, ketika 25% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi kelebihan berat badan bervariasi berdasarkan wilayah, dari 31% di Wilayah *World Health Organization (WHO)* Asia Tenggara dan Wilayah Afrika hingga 67% di Wilayah Amerika. Sekitar 16% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2022. Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2022 (WHO, 2024). Dari jumlah tersebut, 890 juta orang mengalami obesitas. Pada tahun 2022, 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 16% mengalami obesitas. Pada tahun 2022, 37 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan, (Puspapertiwi & Dzulfaroh, 2024).

Tingkat obesitas sangat bervariasi di setiap negara, karena gaya hidup dan pola makan yang berbeda, *World Population Review* juga mencatat, sebenarnya tidak ada korelasi langsung antara tingkat obesitas di suatu negara

dengan status ekonominya. Namun, negara-negara kaya cenderung lebih memiliki sumber daya untuk membuat program edukasi dan kampanye terkait pencegahan obesitas melalui pola makan yang sehat, (Muhamad, 2023).

Menurut *World Population Review: Per 2024* Indonesia berada di peringkat ke-150 dari 200 negara yang terdata dimana prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 16,58% (Puspapertiwi & Dzulfaroh, 2024) Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi obesitas pada orang dewasa > 18 tahun mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada hasil riskesdas tahun 2007, prevalensi obesitas sebesar 10,5%. Kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2013 menjadi 14,8% dan pada tahun 2018 menjadi 21,8%. Hal ini menunjukkan bahwa ada kenaikan prevalensi obesitas yang signifikan di Indonesia (Lela et al., 2022).

Data prevalensi obesitas di Provinsi Lampung 17,31% pada tahun 2018, sedangkan di Kota Metro prevalensi obesitas lebih tinggi di banding Provinsi Lampung yaitu 21,6%. Berdasarkan data di Puskesmas Ganjar Agung kasus obesitas pada tahun tahun 2022 sebanyak 3,74% dan tahun 2023 sebanyak 17,8%, (Riskesdas, 2019). Dari dua tahun terakhir kasus obesitas di Puskesmas Ganjar Agung cenderung meningkat. Faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas adalah, genetik, lingkungan, perilaku dan obat-obatan hormonal, (Kementerian RI, 2021)

Menurut (Pristiandaru, 2023) Mengatakan bahwa kasus obesitas di Indonesia meningkat signifikan dalam 10 tahun terakhir dari 10,5% pada 2007 menjadi 21,8% pada 2018 yang dikemukakan oleh Eva sebagai Direktur pencegah dan pengendalian penyakit tidak menular. Lebih lanjut mengatakan bahwa kasus obesitas di Indonesia saat ini telah digolongkan sebagai penyakit yang perlu diintervensi secara komprehensif. obesitas merupakan masalah multifaktor yang mempengaruhi peningkatan asupan energi perubahan pola makan dari tradisional ke modern urbanisasi dan penurunan aktivitas fisik faktor tersebut didukung oleh kontribusi faktor lain seperti aspek sosial budaya perilaku dan lingkungan. Lebih lanjut Pristiandaru menambahkan, Kemenkes berupaya menahan laju prevalensi obesitas di Indonesia tetap

sebesar 21,8% hingga akhir 2024 sesuai indikator dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024.

Obesitas sebagai faktor risiko berkontribusi pada penyebab kematian akibat cardiovascular diseases (5,87% dari total kematian) dan *diabetes and kidney diseases* (1,84% dari total kematian). Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, perilaku, obat-obatan dan hormonal, (Kementerian RI, 2021).

Menurut (Saraswati et al., 2021) Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Ketidakseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas. Asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman soft drink dan makanan jajanan seperti cepat saji (*burger, pizza, hotdog*) serta makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan.

Lebih lanjut (Saraswati et al., 2021) menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik terstruktur baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup. Obesitas yang terjadi pada usia anak akan meningkatkan risiko obesitas pada saat dewasa. Aktivitas fisik dilakukan hanya untuk trend bukan gaya hidup. Minimnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat kekinian menyumbang risiko terjadinya obesitas.

Penurunan aktivitas fisik akibat perubahan pola gaya hidup yang disebabkan perkembangan teknologi yang semakin maju dapat dijadikan salah satu pemicu utama terjadinya obesitas. Kegiatan berupa aktivitas ringan yang dilakukan saat waktu luang seperti duduk santai, menonton televisi dan bermain komputer dapat menyebabkan penurunan energi yang dihasilkan oleh tubuh sehingga terjadi ketidak seimbangan antara energi yang dihasilkkan dari makanan dengan energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Hal ini

dapat mengakibatkan penumpukan jaringan lemak yang mengakibatkan peningkatan risiko obesitas terutama pada usia dewasa, (Effect et al., 2019)

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian pola makan, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia 25-49 tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi obesitas pada orang dewasa > 18 tahun mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada hasil riskesdas tahun 2007, prevalensi obesitas sebesar 10,5%. Kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2013 menjadi 14,8% dan pada tahun 2018 menjadi 21,8%. Hal ini menunjukkan bahwa ada kenaikan prevalensi obesitas yang signifikan di Indonesia, (NdaLela et al., 2022). Adapun Indonesia berada di peringkat ke-18 dari 104 negara yang terdata. Prevalensi obesitas Indonesia mencapai 6,9% dari total populasi sebanyak 277,53 juta jiwa, (Muhamad, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahui hubungan pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi obesitas di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024
- b. Diketahui distribusi frekuensi pola makan di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024
- c. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024

- d. Diketahui hubungan antara pola makan dengan obesitas di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024
- e. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan penguatan bahwa hubungan pola makan dan aktivitas fisik bisa menyebabkan obesitas pada wanita usia 25-49 tahun Di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung pada Tahun 2024

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fasilitas Kesehatan

Untuk evaluasi program dan upaya pengendalian serta pencegahan mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro, tujuannya untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular, mengurangi angka komplikasi dan kematian yang disebabkan oleh obesitas melalui intervensi yang sesuai dengan faktor risiko yang ada.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi terkait dengan penyebab obesitas sebagai evaluasi untuk menurunkan angka kejadian obesitas sehingga dampak obesitas dapat di minimalisir.

c. Bagi peneliti

Memberikan wawasan dan pengalaman dalam proses pelaksanaan penelitian di bidang kesehatan masyarakat. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan sebagai metode implementasi dalam memberikan informasi terkait pencegahan Obesitas khususnya pada Wanita Usia 25-49 Tahun sesuai dengan kompetensi peneliti.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*, Populasi yang diteliti yaitu semua yang obesitas di Wilayah Kerja

Puskesmas Ganjar Agung tahun 2024. Variabel Independen yang diteliti adalah Pola Makan dan Aktivitas Fisik dan variabel Dependen yang diteliti adalah kejadian Obesitas. Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung. Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Juli tahun 2024.

Kebaharuan penelitian ini dibanding dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini hanya mengkaji pada kelompok wanita usia 25-49 tahun, sedangkan dibebberapa penelitian sebelumnya membandingkan kelompok umur yang berbeda. Selain itu penelitian ini hanya membuktikan kelompok obesitas yang terjadi pada wanita usia 25-49 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung.