

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa dewasa merupakan masa terpanjang dalam kehidupan manusia yang berada dalam rentang usia 19-55 tahun (Sinaga *et al.*, 2022). Masa dewasa merupakan puncak masa kehidupan individu yang ditandai dengan berakhirnya masa pubertas, serta peningkatan kebutuhan zat gizi (Marutama *et al.*, 2019). Apabila konsumsi zat gizi kurang dari kebutuhan, maka orang tersebut akan mengalami gizi kurang, begitupun sebaliknya (Mashudi, 2021).

Permasalahan gizi yang sering terjadi pada masa dewasa antara lain gizi lebih, obesitas, dan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes mellitus dan penyakit tidak menular lainnya (Laswati, 2017). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki prevalensi gizi lebih pada orang dewasa sebesar 13,6% dan prevalensi obesitas pada orang dewasa 21,8%. Prevalensi obesitas pada orang dewasa tersebut telah memenuhi target penurunan obesitas di Indonesia pada tahun 2024 yaitu sebesar 21,8% (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), 2021). Pada Provinsi Jawa Timur, prevalensi gizi lebih pada orang dewasa yaitu 13,7%, dan prevalensi obesitas pada orang dewasa yaitu 22,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pasuruan, prevalensi obesitas pada orang dewasa di Kota Pasuruan pada tahun 2023 mencapai 19,9%. Puskesmas Sekargadung merupakan puskesmas dengan obesitas pada orang dewasa paling tinggi yaitu sekitar 49,6% atau sebanyak 10.298 orang yang termasuk dalam kategori sangat tinggi (Ijazah, 2022).

Gizi lebih dan obesitas pada orang dewasa dapat menimbulkan berbagai macam dampak negatif antara lain meningkatnya risiko diabetes, resistensi insulin, dan pembentukan plak aterosklerosis yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner. Obesitas juga mempengaruhi kualitas hidup seseorang karena banyaknya penurunan kemampuan tubuh dalam beraktivitas (Devi & Purwoto, 2022).

Gizi lebih dan obesitas pada orang dewasa disebabkan oleh beberapa faktor yang dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor tidak langsung terjadinya obesitas yaitu pendidikan, pengetahuan gizi, pola makan, wilayah tempat tinggal, dan status ekonomi. Faktor langsung terjadinya obesitas antara lain genetik, hormonal, obat-obatan, aktivitas fisik, dan juga asupan makan (Pratiwi, 2020). Perilaku selektif dalam pemilihan asupan makan sangat diperlukan karena adanya kemajuan zaman yang dapat mempermudah masyarakat untuk memperoleh makanan dengan kepadatan energi tinggi dan rendah mikronutrien yang dapat disebut dengan *energy-dense, nutrient-poor foods* (EDNP) yang dapat berhubungan dengan gizi lebih dan juga obesitas (Safitri *et al.*, 2021).

Risikesdas 2018 di Indonesia menunjukkan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi oleh penduduk di atas usia 3 tahun di Jawa Timur adalah makanan manis 31,3%, makanan asin 28,7%, makanan berlemak 48,5%, dan makanan berpenyedap 79%. Hal ini menunjukkan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan berenergi tinggi. Densitas energi dapat didefinisikan sebagai besarnya energi per satuan berat pangan dalam satuan kkal per gram (Putri & Dieny, 2016). Makanan dengan densitas energi tinggi merupakan sumber karbohidrat, gula, dan lemak yang cenderung lezat, murah, dan disukai banyak orang. Mengonsumsi makanan dengan kepadatan energi tinggi dapat berkontribusi berlebihan terhadap peningkatan konsumsi kalori total (I. P. Lestari *et al.*, 2020). Apabila konsumsi kalori total berlebih dilakukan secara terus-menerus, maka akan terjadi peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* dan obesitas (Safitri *et al.*, 2021).

Densitas protein merupakan perbandingan jumlah protein harian yang dikonsumsi per 1.000 kkal energi. Densitas asupan protein dapat digunakan untuk mencirikan kecukupan protein seseorang, yang akan berpengaruh pada status gizi setiap individu (I. P. Lestari *et al.*, 2020). Jika protein dikonsumsi berlebihan, maka tubuh akan menyimpannya sebagai trigliserida. Asam amino akan mengalami deaminasi apabila protein dikonsumsi berlebihan. Setelah nitrogen diekskresikan oleh tubuh, sisa ikatan karbon diubah menjadi

asetil KoA, yang selanjutnya digunakan dalam proses lipogenesis untuk memproduksi trigliserida yang kemudian disimpan dalam tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan lemak tubuh yang dapat mempengaruhi status gizi, diantaranya *overweight* dan obesitas (Permatasari & Pertiwi, 2022). Kelompok pangan yang paling banyak mengandung protein hewani per 100 gramnya adalah daging dan telur. Kelompok pangan yang paling banyak mengandung protein nabati adalah kacang-kacangan dan polong-polongan (Drewnowski, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, menurut ahli gizi Puskesmas Sekargadung, penyebab dari obesitas yang terjadi pada orang dewasa yaitu karena wilayah kerja Puskesmas Sekargadung yang berada di kawasan perkotaan yang menjadi pusat pertumbuhan ekonomi, serta segala fasilitas mudah didapatkan. Kemudahan ini berdampak pada menurunnya aktivitas fisik sehingga mengakibatkan asupan energi lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kota Pasuruan tahun 2018, salah satu kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Sekargadung yang memiliki jumlah penduduk paling banyak adalah Kelurahan Tembokrejo dengan jumlah penduduk 7.367 orang. Kelurahan Tembokrejo juga terletak di daerah perumahan dan sebagian penduduknya bekerja sehingga masyarakat lebih memilih membeli makanan cepat saji di luar rumah dibandingkan memasak sendiri dirumah dikarenakan adanya keterbatasan waktu. Selain itu, karakteristik Kota Pasuruan merupakan salah satu kawasan strategis penghasil sumber daya perikanan yang melimpah sehingga masyarakat cenderung mengonsumsi hasil laut yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Densitas Energi dan Protein dengan Obesitas pada Orang Dewasa di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara densitas energi dan densitas protein dengan obesitas pada orang dewasa di Kelurahan Kota Pasuruan

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara densitas energi dan densitas protein dengan obesitas pada orang dewasa di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi obesitas pada orang dewasa di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan
- b. Mengidentifikasi densitas energi pada orang dewasa di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan
- c. Mengidentifikasi densitas protein pada orang dewasa di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan
- d. Menganalisis hubungan densitas energi dengan obesitas pada orang dewasa di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan
- e. Menganalisis hubungan densitas protein dengan obesitas pada orang dewasa di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan peneliti tentang hubungan densitas energi dan protein terhadap obesitas di Kelurahan Tembokrejo Kota Pasuruan

### **1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan bacaan bagi semua mahasiswa di Politeknik Negeri Jember dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai hubungan densitas energi dan protein terhadap obesitas pada orang dewasa serta sebagai masukan untuk program penurunan prevalensi gizi lebih dan obesitas.