

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas atau kegemukan adalah suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan berat badan total lebih besar dari keadaan normal atau terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan jauh diatas normal. Obesitas dan gizi lebih terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara energi makanan yang masuk lebih besar dibandingkan yang digunakan tubuh (Sundjaja dan Sudikno, 2005)

Obesitas menjadi masalah kesehatan dan gizi bagi remaja, orang dewasa dan masyarakat dunia baik di negara maju maupun negara berkembang. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat sehingga berdampak pada kesehatan (Hasdianah, dkk. 2014).

Menurut review atas epidemi obesitas yang dilakukan oleh Low, Chin dan Deurenberg-Yap (2009) menyatakan bahwa prevalensi kelebihan berat badan (overweight) di negara maju seperti di Jepang berkisar dari 23,2 persen dan 66,3 persen di Amerika Serikat, sedangkan di negara berkembang berkisar dari 13,4 persen di Indonesia sampai 73,5 persen di Saudi Arabia. Prevalensi obesitas atau kegemukan di negara maju berkisar dari 22,4 persen di Korea Selatan hingga 32,2 persen di Amerika Serikat, sedangkan di negara berkembang berkisar dari 2,4 persen di Indonesia sampai 35,6 persen di Saudi Arabia. World Health Organization (WHO) pada tahun 2003 mencatat bahwa sekitar satu miliar penduduk dunia mengalami overweight dan kurang lebih 300 juta penduduk menderita obesitas secara klinik. Tahun 2015 WHO juga memprediksikan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami overweight dan 700 juta orang dewasa akan mengalami obesitas.

Prevalensi obesitas dan overweight di Indonesia masih sangat tinggi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, prevalensi obesitas pada laki laki berusia > 18 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah 13,9 – 19,7 persen, pada perempuan obesitas berusia > 18 tahun berdasarkan IMT adalah 14,8 – 32,9 persen dan proporsi obesitas sentral berdasarkan lingkar perut laki – laki > 90 cm, perempuan > 80 cm adalah 18,8 – 26,6 persen. Prevalensi obesitas pada laki – laki dan perempuan berusia > 18 tahun berdasarkan IMT di provinsi Jawa Timur masih sangat tinggi karena prevalensi obesitas diatas prevalensi nasional yaitu 19,7 persen untuk obesitas pada laki – laki dan 32,9 persen untuk prevalensi obesitas pada perempuan (Riskesdas, 2013).

Menurut Rikesdas 2010 juga menyatakan, bahwa provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi kegemukan diatas prevalensi nasional yaitu 25,8 persen pada penduduk dewasa usia >18 tahun, sedangkan menurut (Badan Litbang Kesehatan 2010) menyatakan bahwa prevalensi kegemukan atau obesitas yang paling tinggi dari setiap golongan umur remaja dan dewasa terdapat di Pulau Jawa. Di Kabupaten Situbondo prevalensi obesitas pada perempuan usia > 18 tahun masih dalam kategori cukup tinggi yaitu 41,3 persen, dimana prevalensi obesitas atau kegemukan di Kabupaten Situbondo diatas prevalensi nasional (Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo, 2015).

Obesitas disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, kebiasaan makan atau pola makan yang tidak sehat seperti tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan rendah serat. Serat terdapat dalam buah dan sayur. Menurut (FAO, 2010) di Indonesia pada tahun 2005 – 2007, konsumsi sayur hanya 173 gr/ hari dan konsumsi buah 101 gr/ hari, sedangkan WHO dan FAO menetapkan standar rekomendasi konsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 400 gram/hari/individu atau setara dengan lima porsi sajian buah dan sayuran setiap hari. Secara kuantitas konsumsi buah dan sayuran di Indonesia tergolong masih kurang.

Penelitian Penelitian Irfan, dkk. (2012) yang berjudul Pola Konsumsi Sayur, Buah dan Aktivitas Sedentari Mahasiswa Obesitas di Universitas Hasanuddin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 98% dari responden jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur, buah dengan kejadian obesitas. Perbedaan penelitian ini adalah responden dan tempat penelitian.

Zat gizi makro akan mengakibatkan kegemukan bila dimakan secara berlebihan, karena zat gizi makro akan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai sumber energi, lemak juga menghasilkan 9 kal/gr nya, sebagai pelumas yaitu membantu pengeluaran sisa-sisa pencernaan dan metabolisme, memelihara suhu tubuh dan pelindung organ-organ vital. Depkes RI menganjurkan untuk mengkonsumsi lemak kurang dari 25% total energi per hari (Sayogo, 2006).

Obesitas tidak hanya disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebih tapi juga disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang sehingga terjadi kelebihan energi, yaitu pola gaya hidup tanpa banyak bergerak. Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi (Sayogo, 2006). Menurut Penenlitian Haryati (2013) aktivitas fisik yang rendah disertai pola makan yang berlebih akan mengakibatkan kegemukan dan obesitas karena adanya peningkatan sel jaringan lemak dalam tubuh akibat penimbunan energi. Aktivitas fisik yang cukup pada orang dewasa dapat menurunkan resiko obesitas, hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker.

Dampak masalah gizi lebih atau obesitas pada orang dewasa akan meningkatkan penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit hati. Data BPS tahun 1992 dan 1995 menunjukkan loncatan besar penyebab kematian. Tahun 1972 penyakit jantung dan pembuluh darah menduduki urutan 1,1 per 1000 penduduk, sedangkan pada tahun 1992 dan 1995 penyakit ini menduduki urutan pertama dalam penyebab kematian, yaitu masing – masing sebesar 15 persen dan 18,9 persen. Penyakit ini menonjol pada orang dewasa dan lanjut usia diperkotaan di daerah Sumatera, Jawa, dan Bali (Almatsier, 2009).

Arisman, (2008) juga mengungkapkan bahwa gizi lebih atau obesitas merupakan salah satu faktor penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit.

Penyakit degeneratif terjadi seiring bertambahnya usia. Penyakit degeneratif merupakan suatu kondisi penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel – sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk dan berlangsung secara kronis (Hasdianah,. dkk. 2014). Penyakit degeneratif merupakan faktor utama penyebab kematian pada orang dewasa dan lansia, sehingga perlu adanya penanggulangan dengan menyeimbangkan antara masukan dan pengeluaran melalui pengaturan pola hidup sehat, seperti mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, mengurangi makanan siap saji, junk food, fast food, dan meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung tinggi serat.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan diatas, penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul “ Hubungan Konsumsi Sayur, Buah, Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik Terhadap Derajat Obesitas pada Wanita di Desa Balung Kecamatan Kendit Kabupaten Situbondo” dengan maksud untuk meneliti hubungan konsumsi sayur, buah, asupan lemak dan aktivitas fisik di Desa Balung Kabupaten Situbondo yang merupakan faktor penyebab masalah gizi yaitu obesitas.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Ada Hubungan Konsumsi Sayur, Buah, Lemak, dan Aktifitas Fisik, terhadap Derajat Obesitas pada Wanita di Desa Balung Kabupaten Situbondo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Konsumsi Sayur, Buah, Asupan Lemak, Serta Aktifitas Fisik, terhadap Derajat Obesitas pada Wanita di Desa Balung Kabupaten Situbondo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis Hubungan Konsumsi Sayur dengan Derajat Obesitas pada Wanita di Desa Balung Kabupaten Situbondo.
2. Menganalisis Hubungan Konsumsi Buah dengan Derajat Obesitas pada Wanita di Desa Balung Kabupaten Situbondo.
3. Menganalisis Hubungan Asupan Lemak dengan Derajat Obesitas pada Wanita di Desa Balung Kabupaten Situbondo.
4. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Obesitas pada Wanita di Desa Balung Kabupaten Situbondo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Untuk Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengalaman mengenai masalah gizi terutama pada masalah gizi lebih atau obesitas.

1.4.2 Manfaat Untuk Institusi

Untuk memberikan informasi perencanaan program untuk mengurangi angka kejadian obesitas dan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan program gizi.

1.4.3 Manfaat Untuk Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya masyarakat yang mengalami obesitas untuk mencegah penyakit degeneratif yang diakibatkan oleh obesitas.