

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi abnormal atau berlebihnya lemak yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Ukuran yang menentukan obesitas adalah indeks massa tubuh (IMT) yaitu berat badan seseorang (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat dari tinggi badannya (dalam meter). Seseorang dengan BMI 30 atau lebih umumnya dianggap sebagai obesitas. Seseorang dengan BMI sama atau lebih dari 25 dianggap kelebihan berat badan (World Health Organization, 2016).

Perubahan berat badan pada ibu postpartum merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah bagi ibu post partum, hal ini dapat memicu menetapnya kelebihan berat badan pada ibu setelah melahirkan, karena pada periode kehamilan terjadi penambahan berat badan yang kemudian akan berkurang setelah bayi dilahirkan, namun pada beberapa ibu kelebihan berat badan saat kehamilan tersebut menetap sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Mustaryet *al.*, 2013). Ibu post partum akan mempertahankan berat badan 3-7 kg dari kenaikan berat badan selama kehamilan dalam 6 minggu pertama post partum (Walker *et al.*, 2005).

Berdasarkan estimasi WHO, faktor obesitas dan kurangnya aktifitas fisik menyumbang 30% resiko terjadi kanker dikarenakan berat badan yang berlebih, diet yang tidak sehat serta kurangnya aktifitas fisik. Bertambahnya berat badan dipengaruhi karena pola hidup yang tidak teratur yaitu ketidakseimbangan antara

makanan yang dikonsumsi dan aktivitas, pada ibu menyusui cepat merasakan lapar dan juga lemas, hal ini dipengaruhi karena ASI yang diberikan berasal dari persediaan makanan yang ada di dalam tubuh ibu, sehingga setelah memberikan ASI ibu merasakan lapar dan akhirnya pola makan meningkat. Seringkali ibu tidak memperhatikan pola makan dan asupan makannya sendiri sehingga menjadi tidak terkontrol dan menimbulkan naiknya berat badan (Pratiwi, 2013).

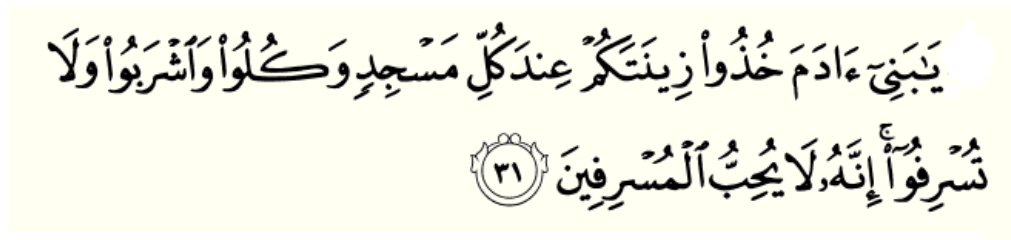
Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit jantung dan kanker. Setelah dianggap masalah hanya di negara-negara berpenghasilan tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas sekarang secara dramatis meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, khususnya di perkotaan (World Health Organization, 2016).

Huang, *et al.*, (2007) dalam penelitiannya *weight retention predictors for taiwanese women at six-month postpartum*. Melaporkan bahwa kondisi kelebihan berat badan meningkat antara 18,27% sebelum hamil menjadi 27,57% pada 6 bulan setelah kelahiran bayi. Identifikasi studi ini mencakup peningkatan berat gestational (GWG), gambaran kepuasan badan yang dirasa, dan berat badan sebelum melahirkan, yang menjelaskan 34,5% mengalami penurunan berat badan postpartum dengan mengenali faktor-faktor penentu untuk kebutuhan akan intervensi manajemen berat badan selama kehamilan sampai 6 bulan postpartum sehingga dapat mengurangi kelebihan berat dan timbul penyakit terkait dengan kelebihan berat.

Ogden, et al., (2011) menemukan data selama 20 tahun terakhir, prevalensi obesitas telah mencapai peningkatan dua kali lipat, dengan hasil 34% dari obesitas penduduk (Indeks massa tubuh [BMI]  $\geq 30$ ), dan 34% dari kelebihan berat badan (BMI = 25-29,9). Di Indonesia prevalensi obesitas menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun adalah 26,65% terdiri dari laki-laki 19,7% dan perempuan 32,9%. Pada provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan ke 15 tertinggi dengan hasil 28,9% dalam data obese sentral. Dari data diatas menyatakan bahwa angka obesitas pada wanita lebih tinggi dibandingkan pada pria. Ini menunjukkan bahwa ibu post partum menjadi salah satu dari faktor tingginya angka tersebut. Maka dari itu perlunya pencegahan untuk menurunkan faktor resiko dari obesitas itu sendiri.

Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas oleh kementerian kesehatan (2014) mengemukakan bahwa obesitas dapat ditanggulangi dengan merubah pola makan yang baik untuk menunjang gizi seimbang dengan memberikankonseling gizi untuk upaya dalam pengendalian berat badan. faktor pola makan dapat menunjukkan hubungan terhadap perubahan berat badan ibu post partum, dimana ibu yang mengalami perubahan berat badan dengan pola makan yang baik dapat mengendalikan berat badan ibu post partum (Mustary, et al.,, 2013).

Seperti dalam QS Al-A'raf : 31



“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”

Dalam tafsir al-Misbah, disebutkan bahwa makna dari ayat tersebut ialah adalah dan makanlah makanan yang halal, enak, bermanfaat lagi bergizi, berdampak baik, serta minumlah apa saja yang kamu sukai selama tidak memabukkan, tidak juga mengganggu kesehatan kamu dan janganlah kamu berlebih-lebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makanan dan minuman apa saja, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai. Yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam hal apapun.

Pemilihan intervensi yang tepat dan efektif sangat dibutuhkan dalam memberikan edukasi gizi dengan upaya dalam pengendalian berat badan. Pada penelitian ini peneliti memilih edukasi gizi seimbang dengan menggunakan pedoman umum gizi seimbang 2014. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) bertujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan dari latar belakang diatas penelitian ini mengangkat topik penanggulangan masalah obesitas pada ibu post partum karena merupakan hal yang penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian dan memaparkannya dalam bentuk skripsi dengan judul pengaruh edukasi gizi berdasarkan pedoman umum gizi seimbang terhadap pengendalian berat badan ibu post partum.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, timbul rumusan masalah sebagai berikut : Apakah edukasi gizi berdasarkan pedoman umum gizi seimbang memiliki pengaruh dalam mengendalikan berat badan ibu post partum?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### Tujuan Umum

- Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi berdasarkan pedoman umum gizi seimbang pada ibu post partum dalam mengendalikan berat badan untuk mengurangi angka obesitas pada perempuan.

#### Tujuan khusus

- Didapatkan berat badan serta status gizi ibu post partum dengan pengukuran BMI saat sebelum diberikan edukasi gizi berdasarkan pedoman umum gizi seimbang.
- Didapatkan berat badan serta status gizi ibu post partum yang terkendali dengan pengukuran BMI saat setelah diberikan edukasi gizi berdasarkan pedoman umum gizi seimbang.

- Didapatkan perbandingan berat badan ibu post partum antara sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang berdasarkan pedoman umum gizi seimbang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya untuk menambah bukti ilmiah kedokteran komplementer & integratif dalam pengendalian berat badan pada ibu post partum.

##### 2. Manfaat Praktisi

###### a. Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini akan menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu kesehatan masyarakat yang diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengendalian berat badan ibu post partum. Semoga dengan penelitian ini pula dapat memperkaya ilmiah tentang pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengendalian berat badan.

###### b. Bagi petugas medik

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi petugas medis dalam menanggulangi kegemukan dengan pola hidup yang sehat menurut pedoman umum gizi seimbang.

###### c. Bagi keluarga dan ibu post partum

Melalui penelitian ini pengetahuan edukasi yang didapatkan oleh ibu dapat diterapkan dan dapat diaplikasikan kepada keluarga untuk

mencegah kegemukan dengan pola makan yang sehat menurut pedoman umum gizi seimbang.

### E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1** Keaslian Penelitian

| No. | Peneliti                    | Judul  | Design                             | Variabel Penelitian  | Hasil   |
|-----|-----------------------------|--|------------------------------------|--|---|
| 1.  | Liu, <i>et al.</i> , (2009) | The effect of health and nutrition education intervention on women's post partum beliefs and practices | <i>Randomized Controlled Trial</i> | 1. Intervensi pengetahuan gizi<br>2. Penerapan gizi seimbang ibu post partum | Ibu post partum pada kelompok intervensi intervensi didapatkan peningkatan yang signifikan lebih besar untuk melakukan diet dengan mengkonsumsi buah-buahan, sayuran serta produk kedelai dan peningkatan pengetahuan kesehatan daripada di kelompok kontrol. |

|    |                      |  |                        |  |   |
|----|----------------------|--|------------------------|--|---|
| 2. | Mustary,<br>M (2013) | Faktor determinan turunnya berat badan ibu post partum di rumah sakit salewangang kabupaten maros provinsi sulawesi selatan tahun 2013 | <i>cross sectional</i> | 1. Aktivitas Fisik<br>2. Pola Makan<br>3. Pemberian Asi<br>4. Faktor Genetik Ibu<br>5. Lingkungan Sosial | pengaruh dari setiap variabel (aktifitas fisik 58,6%, pola makan 60,7%, Pemberian ASI 55,7%, faktor genetik ibu 47,1%, lingkungan sosial ibu 47,9%) terhadap penurunan berat badan post partum. Hasil analisis bivariat dan regresi logistik menemukan 4 variabel (Aktifitas fisik, pola makan, pemberian ASI dan faktor genetik) memberikan nilai $p < 0,05$ dengan CI 95% terhadap perubahan berat badan ibu post partum. |
|----|----------------------|--|------------------------|--|---|

Perbedaan antara jurnal 1 dengan penelitian ini adalah pada desain penelitian, dan lokasinya. Dimana pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental* yang terdapat pretest – posttest dan intervensi tanpa ada pengambilan yang random seperti pada *randomized controlled trial*. Lokasi pada penelitian ini bertempat di Indonesia namun penelitian sebelumnya mengacu di china.



Perbedaan pada jurnal 2 dengan penelitian ini adalah desain penelitian dan variabel penelitian dimana pada penelitian tersebut menggunakan desain penelitian cross sectional dan variabel penelitiannya ialah terdiri dari aktifitas fisik, pola makan, faktor genetic, faktor sosial, pemberian asi. Pada jurnal ini melihat bahwa pola makan mempengaruhi berat badan ibu post partum.