

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Berat badan lebih merupakan suatu kondisi dimana berat badan seseorang melebihi normal. Angka berat badan lebih terus menerus meningkat di dunia dari tahun ke tahun. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2004 lebih dari 1,9 miliar remaja dan orang dewasa mengalami *overweight*. Dari angka tersebut, sebanyak lebih dari 600 juta remaja dan orang dewasa mengalami obesitas. Secara keseluruhan, sebesar 13% dari populasi orang dewasa (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2014. Dan pada tahun yang sama, sebanyak 39% dari jumlah populasi usia 18 tahun ke atas (38% pria dan 40% wanita), mengalami *overweight*. Jumlah ini menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas di seluruh dunia meningkat 2 kali lipat dari tahun 1980.

Pada tahun 2013, 42 juta anak-anak di bawah 5 tahun mengalami *overweight* atau obesitas. Pada awalnya kejadian ini diperkirakan merupakan masalah bagi negara dengan tingkat pendapatan yang tinggi. Namun, pada saat ini *overweight* dan obesitas telah menjadi permasalahan bagi negara dengan tingkat pendapatan menengah dan negara dengan tingkat pendapatan rendah. Pada negara berkembang (yang diklasifikasikan oleh *World Bank* sebagai negara dengan tingkat pendapatan menengah dan rendah), angka peningkatan *overweight* dan obesitas pada anak-anak mencapai lebih dari 30% apabila dibandingkan dengan negara maju.

Di Indonesia sendiri angka penderita obesitas mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil dari Riskesdas pada tahun 2013, angka penderita obesitas baik pada pria maupun wanita keduanya sama sama mengalami peningkatan. Penderita obesitas pria pada tahun 2007 mencapai angka 13,9% dan pada tahun 2013 menunjukkan peningkatan yaitu 19,7%. Sedangkan penderita obesitas wanita pada tahun 2007 mencapai angka 14,8% dan pada tahun 2013 menunjukkan peningkatan pesat yaitu 32,9%.

*Overweight* dan obesitas dapat disebabkan oleh beberapa hal. Salah satunya adalah faktor dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi. Aktivitas fisik yang cukup pada orang dewasa dapat menurunkan risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, dan kanker. Berbagai penelitian menyimpulkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas, risiko obesitas semakin rendah dengan aktivitas fisik yang tinggi (Winne Widiyanti, 2014). Dalam suatu penelitian dihasilkan bahwa semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang, maka kejadian obesitas akan semakin rendah. Dalam hadits riwayat Muslim :

[ الضَّعِيفِ الْمُؤْمِنِ مِنَ اللَّهِ إِلَى وَأَحَبُّ خَيْرُ الْقَوِيِّ الْمُؤْمِنِ ]

*“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah.” (HR. Muslim).*

Ini berarti Allah mencintai hambanya yang sering beraktivitas/olahraga sehingga orang tersebut menjadi sosok yang lebih kuat.

Merokok dan obesitas akan menyebabkan penyakit – penyakit kronis dan kematian dini di dunia (*World Health Organization, 2010*) dan di Amerika Serikat (USDHHS, 2014; NIH,1998). Setiap tahunnya, merokok membunuh sekitar 6 juta manusia (Eriksen *et al*, 2012) dan *overweight* / obesitas sekitar 2,8 juta manusia di seluruh dunia (WHO, 2010). Di Amerika Serikat, lebih dari 480.000 manusia mati dikarenakan merokok (USDHHS,2014). Terdapat sebuah penelitian dimana merokok ini digunakan untuk mengatur berat badan (Pomerleau *et al*, 2001). Namun, Miguez-Burbano *et al*. (2014) dalam penelitiannya mengenai efek dari rokok mentol terhadap obesitas membuktikan bahwa perokok mentol mempunyai 40% risiko terkena obesitas sentral. Mendiondo *et al*. (2010) dalam penelitiannya membandingkan perbedaan efek dari rokok mentol dan non mentol terhadap obesitas juga membuktikan bahwa keduanya memiliki efek terhadap obesitas dengan rokok mentol yang menyebabkan kejadian obesitas lebih tinggi. Dari kedua penelitian ini membuktikan bahwa merokok memiliki dampak terhadap angka kejadian *overweight* / obesitas.

Prevalensi *overweight* / obesitas berkaitan dengan urbanisasi dan perubahan status ekonomi Negara berkembang yang menyebabkan semakin mudahnya mendapatkan akses makanan yang makin beragam. Pola makan yang dahulunya tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak kini berubah menjadi pola makan yang rendah karbohidrat, rendah serat, dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan ke arah tidak seimbang (Almatsier, 2009). Pada sebuah penelitian yang dilakukan dengan subjek wanita dewasa

untuk menguji factor risiko dari obesitas yang dialami wanita di Indonesia didapatkan hasil bahwa apabila konsumsi makanan dan minuman manis >10 AKE akan meningkatkan angka kejadian obesitas. Begitu juga apabila konsumsi lemak >25 AKE juga meningkatkan angka kejadian obesitas. Akan tetapi, apabila kita sering mengonsumsi buah dan sayur justru akan mengurangi angka kejadian obesitas. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

*“Tidaklah seorang manusia memenuhi satu wadah yang lebih berbahaya dibandingkan perutnya sendiri. Sebenarnya seorang manusia itu cukup dengan beberapa suap makanan yang bisa menegakkan tulang punggungnya. Namun jika tidak ada pilihan lain, maka hendaknya sepertiga perut itu untuk makanan, sepertiga yang lain untuk minuman dan sepertiga terakhir untuk nafas.”* (HR. Ibnu Majah no. 3349 dan dinilai *shahih* oleh al-Albani dalam *shahih sunan Ibnu Majah* no. 2720).

Di America, dewasa usia 20 tahun ke atas untuk wanita penderita obesitas mencapai 36.5% dan lebih tinggi dibandingkan pria yang mencapai 33.1%. Sedangkan anak-anak dan remaja usia 2-19 tahun untuk perempuan penderita obesitas mencapai 17.2% dan untuk laki-laki mencapai 16.7% (J. Levi dkk, 2015). Jumlah penderita obesitas wanita di Indonesia mencapai 51,4% sedangkan untuk pria mencapai 45.5%. Di Indonesia, berdasarkan sebuah penelitian angka kejadian obesitas pada remaja (usia 19-29) cukup tinggi yaitu mencapai angka 31% (Winnie Widiyanti, 2014). Khadilkar et al (2011) melaporkan bahwa di India, anak dan remaja usia 2-17 tahun angka kejadian *overweight* dan obesitas mencapai 18.2% sesuai dengan klasifikasi IOTF sedangkan oleh WHO didapat angka 23.9% dengan kejadian lebih besar pada laki-laki. Dengan demikian bisa kita dapat bahwa di usia remaja, cukup

banyak orang yang sudah mengalami berat badan lebih dan kita bisa mengetahui bahwa jenis kelamin juga mempengaruhi angka kejadian berat badan lebih.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan dari aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan asupan makanan terhadap angka kejadian *overweight* dan obesitas mahasiswa UMY.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang didapat berdasarkan latar belakang yang diuraikan adalah “Apa sajakah faktor risiko yang menyebabkan kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa UMY?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menilai faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa UMY.

### 2. Tujuan Khusus

Mengetahui nilai OR dari masing-masing faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa UMY.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai angka kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa UMY.

2. Dapat memberikan informasi mengenai faktor – faktor risiko yang memiliki hubungan dengan terjadinya *overweight* dan obesitas pada mahasiswa UMY.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Aktivitas Fisik, Stress, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil (Winnie Widiyanti, 2014). Hasil dari penelitian ini adalah obesitas terdapat hubungan yang bermakna terhadap aktivitas fisik oleh rangka tubuh ( $p = 0,000$ ), stress ( $p = 0,003$ ), usia ( $0,008$  atau  $0,029$ ). Namun, tidak ditemukan hubungan antara obesitas dengan jenis kelamin ( $p = 0,449$ ) dan pengetahuan ( $p = 0,363$ ). Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variable terkaitnya yaitu obesitas. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas berupa aktivitas fisik, stress, usia, jenis kelamin, dan tingkat pengetahuan. Sedangkan pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik, asupan makanan, dan kebiasaan merokok. Selain itu, perbedaan terletak pada sampel penelitian yaitu Pegawai Negeri Sipil. Sedangkan pada penelitian ini yaitu mahasiswa.
2. Faktor Risiko Kegemukan pada Wanita Dewasa Indonesia (Rian Diana, 2013). Hasil dari penelitian ini adalah perempuan yang berstatus kawin, berpendapatan tinggi, tinggal di perkotaan, beraktivitas fisik ringan, mengonsumsi makanan dan minuman manis  $>10\%$  AKE, mengonsumsi karbohidrat  $>55\%$  AKE, serta berpendidikan tinggi berisiko mengalami kegemukan berturut-turut 2.712, 1.566, 1.358, 1.213, 1.100, 1.119, 0.817 kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok pembandingnya.

Tingkat kecukupan energi, asupan lemak dan protein, konsumsi sayur dan buah serta serat tidak menunjukkan hasil yang signifikan terhadap kegemukan. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variable terkaitnya yaitu obesitas. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas yaitu diambil dari karakteristik social ekonomi dan demografi, aktivitas fisik, dan konsumsi pangan dan asupan zat gizi. Sedangkan, pada penelitian ini aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan asupan makanan. Selain itu, perbedaan terletak pada sampel penelitian yaitu wanita dewasa di Indonesia. Sedangkan, pada penelitian ini mahasiswa.

3. Pola Konsumsi terhadap Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto (Fatimah Zahra Burhan, 2013). Hasil dari penelitian ini adalah konsumsi makanan dan minuman manis meningkatkan faktor risiko obesitas. Makanan tinggi lemak juga meningkatkan faktor risiko obesitas. Sedangkan rendahnya konsumsi buah dan sayur merupakan faktor risiko obesitas dengan OR=1,4 dan tidak menunjukkan kebermaknaan. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variable terkaitnya yaitu obesitas. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas yaitu asupan makanan. Sedangkan pada penelitian ini tidak hanya asupan makanan namun juga merokok dan aktivitas fisik. Selain itu, perbedaan terletak pada sampel penelitian yaitu pegawai pemerintah kantor bupati Kabupaten Jeneponto. Sedangkan pada penelitian ini pada mahasiswa.