

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia karena berperan dalam meningkatnya morbiditas dan mortalitas (Rakhmawati and Dieny, 2013). Obesitas adalah ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar yang ditandai oleh penimbunan lemak di dalam tubuh. Tertimbunnya lemak dalam tubuh sebagai akibat dari berlebihnya kalori. Energi yang masuk ke tubuh diperoleh dari mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, sedangkan energi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui aktivitas (Basuki and Hartati, 2013).

Tingkat obesitas pada orang dewasa tertinggi berada di negara Amerika Serikat, Meksiko, Selandia Baru dan Hungaria. Berdasarkan data dari *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2017), tingkat obesitas diprediksikan akan meningkat lebih lanjut pada tahun 2030. Korea dan Swiss adalah negara dimana tingkat obesitas akan meningkat dengan cepat. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013), angka kejadian obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia > 18 tahun sebanyak 15,4%. Angka kejadian obesitas pada penduduk dewasa di Yogyakarta > 18 tahun sebanyak 15%.

Kejadian obesitas banyak terjadi terutama di kalangan wanita. Berdasarkan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD), tingkat obesitas pada wanita dewasa sebanyak 20% lebih tinggi daripada pria dewasa sebanyak 18% (OECD, 2017). Berdasarkan hasil analisis riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013), angka kejadian obesitas pada wanita dewasa di Indonesia sebanyak 32,9%, sedangkan pada pria dewasa 19,7%. Kejadian obesitas pada wanita dewasa di Yogyakarta sebanyak 23%, sedangkan pada pria dewasa 22%.

Faktor penyebab terjadinya obesitas pada wanita dewasa, yaitu aktivitas fisik, asupan makan, pola makan, dan pendidikan. Aktivitas fisik seperti kegiatan sehari-hari dan olahraga yang dilakukan. Aktivitas fisik yang ringan dapat berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik yang berat. Wanita dengan tingkat pendidikan rendah memiliki resiko terjadi obesitas lebih besar daripada wanita dengan tingkat pendidikan yang tinggi (Saraswati and Dieny, 2012).

Asupan makanan yang baik untuk kesehatan tubuh adalah asupan gizi yang seimbang antara karbohidrat, vitamin, protein, dan serat. Tingginya konsumsi makanan yang mengandung tinggi energi seperti karbohidrat, tinggi lemak dan gula dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Wanita yang mengalami obesitas biasanya mengonsumsi asupan serat yang kurang (Saraswati and Dieny, 2012). Pola makan dapat mempengaruhi terjadinya obesitas, makan dengan pola yang tepat membantu tubuh menjadi sehat. Makan pagi atau sarapan sebaiknya mengandung rendah gula dan tinggi

protein. Makan siang dibolehkan untuk makan besar tetapi dengan makanan yang sehat bagi tubuh dan jangan menunda waktu untuk makan siang, karena menunda waktu makan siang dapat membuat laju metabolisme turun. Makan malam sebaiknya dilakukan dibawah jam 8 malam atau 3 jam sebelum tidur, makanan yang dikonsumsi pada makan malam seperti dengan makan pagi yaitu makanan rendah gula seperti karbohidrat dan makanan tinggi protein (MAGI, 2013).

Obesitas secara langsung dapat membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya beberapa masalah kesehatan menahun seperti kolesterol, diabetes, tekanan darah tinggi, stroke, batu empedu, dan kesulitan bernapas. Diabetes terjadi karena resistensi insulin akibat dari bertambahnya ukuran lingkaran perut dan panggul, terutama pada obesitas sentral. Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi karena melemahnya otot jantung sehingga mengganggu pompa jantung. Dampak lain dari obesitas adalah dapat mengganggu psikologis, seperti merasa kurang percaya diri (Sajawandi, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Agustus 2018 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), didapatkan jumlah wanita dewasa sebanyak 139 orang. Selain itu dari wawancara kepada staff dan karyawan didapatkan hasil bahwa asupan makanan yang dikonsumsi berupa nasi, sayur, jarang makan buah, minum kopi pahit pada pagi hari dan sering mengkonsumsi camilan.

Berdasarkan penelitian Riyadi *et al.* (2015), yang berjudul Faktor Resiko Obesitas Sentral pada Orang Dewasa Umur 25-65 tahun di Indonesia (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013), didapatkan hasil bahwa faktor resiko obesitas sentral meliputi usia, wilayah, status ekonomi, dan aktivitas fisik, sehingga obesitas sentral menjadi prioritas dalam program pencegahan. Sampai saat ini masih sedikit penelitian yang membahas mengenai makan malam terhadap kejadian obesitas pada wanita dewasa. Oleh karena itu penulis tertarik ingin mengetahui Hubungan Makan Malam terhadap Kejadian Obesitas pada Wanita Dewasa.

Adapun dalam Al-Qur'an telah dijelaskan bahwa larangan untuk makan yang berlebihan pada Q.S Al A'raaf:31


 يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
 تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Dijelaskan juga dalam Al-Qur'an bahwa Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan dalam Q.S Al An'am:141

﴿هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ
 وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرَهُ، وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ
 مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا
 حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۗ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
 الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

Artinya : “Dan Dia-lah yang menjadikan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya pada waktu memetik hasilnya, tapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diambil rumusan masalah yaitu: “Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui kebiasaan makan pada wanita dewasa.
- b) Mengetahui asupan karbohidrat pada wanita dewasa.
- c) Mengetahui asupan protein pada wanita dewasa.
- d) Mengetahui asupan lemak pada wanita dewasa

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan wacana penelitian yang mempelajari bidang nutrisi khususnya faktor resiko kejadian obesitas pada wanita dewasa sehingga dapat dijadikan acuan dalam pencegahan kejadian obesitas.

2. Manfaat Praktis

- a. Responden

Meningkatkan kesadaran responden terutama pada wanita dewasa dalam mengonsumsi makanan sehari-hari seperti sarapan, makan siang, dan makan malam agar tidak mengganggu kesehatannya.

- b. Puskesmas

Puskesmas dapat lebih memperhatikan masalah obesitas yang terjadi di masyarakat dan dapat memberikan edukasi maupun konsultasi terkait makanan yang sehat.

- c. Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan bacaan dan referensi untuk menambah wawasan yang berkaitan dengan asupan makan yang baik dan sehat.

E. Penelitian Terkait

1. Tsani *et al.* (2015), dengan penelitian yang berjudul *Hubungan Makan Malam dengan Status Overweight pada Remaja SMP Kota Yogyakarta*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan makan malam dengan

status *overweight* pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain penelitian observasional dengan rancangan kasus control. Subjek penelitian pada kelompok kasus adalah siswa dengan status gizi *overweight*, dan siswa dengan status gizi normal menjadi kelompok control. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan energy makan malam dengan status *overweight* pada remaja ($p=0,044$). Sedangkan kebiasaan makan malam, waktu makan malam, asupan karbohidrat, asupan lemak, dan asupan protein makan malam tidak ada hubungan yang bermakna dengan status *overweight* pada remaja ($p>0,05$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subyek penelitian anak remaja.

2. Hardinsyah *et al.* (2013) Penelitian ini berjudul *Faktor Risiko Kegemukan pada Wanita Dewasa Indonesia*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko kegemukan pada perempuan usia 19-55 tahun di Indonesia. Penelitian ini menggunakan data elektronik dari Riskesdas tahun 2010 dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian sebanyak 57.167 perempuan usia 19-55 tahun. Hasil didapatkan menunjukkan bahwa sebanyak 29,4% mengalami kegemukan termasuk obesitas. Faktor resiko ($p<0,05$) kegemukan pada subjek yaitu status perkawinan, pendapatan, tipe wilayah, aktivitas fisik, energi dari karbohidrat, dan energi dari makanan dan minuman manis. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah subjeknya yaitu pada wanita dewasa. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah variabelnya yaitu penelitian

sebelumnya terkait faktor resiko obesitas pada wanita dewasa sedangkan penelitian ini terkait hubungan makan malam dengan kejadian obesitas pada wanita dewasa.

3. Dieny *et al.* (2012) dengan judul penelitian *Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi dan Pengetahuan Gizi pada Wanita Dewasa dengan Kelebihan Berat Badan antara di Desa dan Kota*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan karakteristik usia, asupan makanan, aktivitas fisik, tingkat sosial ekonomi dan pengetahuan gizi pada wanita dewasa dengan kelebihan berat badan antara di desa dan kota. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan *consecutive sampling*. Subjek yang diteliti masing-masing kelompok 30 orang meliputi wanita dewasa dengan kelebihan berat badan dengan $IMT > 25,0 \text{ kg/m}^2$. Hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian obesitas di kota lebih tinggi daripada di desa. Wanita dengan kelebihan berat badan di desa dan kota sebagian besar berusia 30-40 tahun. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah subjeknya pada wanita dewasa. Perbedaan penelitian adalah variable yang diteliti yaitu perbedaan karakteristik kelebihan berat badan antara di kota dan didesa.
4. Kawengian *et al.* (2013) Penelitian ini berjudul *Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Obesitas pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi

makro dengan obesitas pada Wanita Usia Subur (WUS) peserta Jamkesmas di puskesmas Wawonasa, Singkil, Manado. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek yang digunakan sebanyak 77 diukur BB dan TB dan dilakukan pendataan dengan *recall* 24 jam untuk mengetahui asupan zat gizi makro, dikonsumsi selama 1 hari sebelum penelitian. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan obesitas. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah subjeknya sama yaitu wanita dewasa.

5. Nadimin *et al.* (2015) dengan judul penelitian *Obesitas pada Orang Dewasa Anggota Keluarga Miskin di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang*. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anggota keluarga miskin. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional study*. Subyek penelitian adalah anggota keluarga miskin berumur > 18 tahun dipilih secara *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara faktor jenis kelamin ($p=0,049$), umur ($p=0,000$), keturunan ($p=0,000$), pola makan ($p=0,000$), dan aktivitas fisik ($0,000$) dengan terjadinya obesitas. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah variabelnya yaitu obesitas.