

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi *overweight* dan obesitas meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016 sebanyak 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami *overweight* dan 13% mengalami obesitas (WHO, 2017). Prevalensi *overweight* menurut data Riskesdas tahun 2007 8,6%, tahun 2013 11,5% dan tahun 2018 13,6% dan prevalensi obesitas tahun 2007 10,5%, tahun 2013 14,8% dan tahun 2018 21,8% pada orang dewasa usia 18 tahun ke atas (Kemenkes, 2018).

Overweight dan obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan yang dibutuhkan dalam waktu yang lama (WHO, 2000). *Overweight* dan obesitas jika dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan risiko penyakit tidak menular (WHO, 2018). seperti penyakit kardiovaskuler (serangan jantung, stroke), diabetes melitus tipe 2, dislipidemia, dan kanker (WHO, 2018). *Overweight* dan obesitas dapat terjadi karena adanya berbagai faktor yaitu asupan energi yang berlebih, aktivitas fisik yang kurang, genetic, hormonal, obat-obatan dan kurangnya pengetahuan gizi (WHO, 2000).

Orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makan seperti suka mengonsumsi makanan berlemak, berenergi, gurih dan manis. Makanan kaya serat seperti sayur dan buah sering diabaikan dan terjadi kelebihan asupan energi. Pada usia ini dianjurkan mengonsumsi

makanan yang tinggi serat namun rendah lemak, ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan tidak lagi terjadi dan hendaknya pemenuhan zat gizi dipusatkan untuk pemeliharaan kesehatan agar terbentuk status gizi yang baik. (Kurniasih *et al*, 2010). Berdasarkan penelitian Nadimin *et al* (2015) pada usia 35-44 tahun mempunyai risiko terjadinya *overweight* sebesar 1,4 kali. Dengan bertambahnya usia seseorang, aktivitas fisik yang menurun, massa tubuh tanpa lemak menurun, sedangkan jaringan lemak bertambah, inilah yang menyebabkan pada usia dewasa mudah berisiko mengalami *overweight* dan obesitas.

Tubuh yang mengalami kelebihan asupan energi, maka yang terjadi jaringan adiposa akan meningkat disertai dengan peningkatan kadar leptin dalam darah. Leptin kemudian merangsang *anorexigenic center* di hipotalamus agar menurunkan produksi *Neuro Peptide Y* (NPY), yang kemudian menyebabkan penurunan nafsu makan. Sebagian besar penderita *overweight* dan obesitas terjadi resistensi leptin, sehingga tingginya kadar leptin tidak menyebabkan pengurangan nafsu makan (Gandy *et al*, 2014). Asupan energi berlebih disimpan menjadi glikogen dalam jangka pendek dan bentuk lemak dalam jangka panjang. Lemak 50% disimpan di jaringan bawah kulit, 45% disimpan disekeliling organ dalam rongga perut dan 5% disimpan di jaringan intramuskular (Puspitasari, 2018). Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary life style (Riswanti, 2017). Salah satu upaya untuk menurunkan berat

badan yang mengalami *overweight* dan obesitas dengan mengontrol asupan energi dengan pendekatan konseling gizi dan penerapan latihan fisik (Harahap *et al*, 2018).

Konseling gizi merupakan salah satu bentuk pendekatan untuk menolong individu dan keluarga yang diharapkan mampu memecahkan masalahnya terutama masalah status gizi (Cornelia *et al.*, 2016). Konseling gizi yang dilakukan dengan memberikan materi terapi diet rendah energi yaitu diet yang ditujukan untuk menurunkan berat badan yang kandungannya di bawah kebutuhan normal (Rosita *et al*, 2007). Konseling gizi yang dilakukan pada penelitian lis Rosita, *et al* berpengaruh terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja yang mengalami status gizi lebih (Rosita *et al*, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Ranitadewi (2018) pemberian konseling gizi terhadap individu yang mengalami *overweight* dan obesitas juga dapat memperbaiki asupan makan seseorang. Konseling gizi juga dapat berperan sebagai salah satu faktor pendorong dukungan dan motivasi untuk mengubah perilaku dan gaya hidup seseorang (Notoatmodjo, 2007).

Peningkatan aktivitas fisik juga berperan penting dalam penerapan kondisi defisit energi, karena terdapat hubungan kuat antara aktivitas fisik dan perilaku makan pada individu yang termotivasi menurunkan indeks massa tubuhnya. Latihan atau aktivitas fisik dapat mempengaruhi dan peningkatan perilaku makan serta memberikan pemahaman bahwa obesitas bukanlah masalah sederhana. (Castro *et al*, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Malin *et al* (2020) yang melakukan diet rendah energi bersamaan dengan latihan fisik terbukti dapat menekan

hormon gherlin, sehingga membuat seseorang tidak merasa kelaparan saat menjalankan diet rendah energi. Hormon gherlin adalah hormon yang dapat meningkatkan nafsu makan, kadar ghrelin akan meningkat sebelum makan dan menurun segera setelah makan.

Oleh karena itu perlunya mengkaji melalui *narrative review* mengenai pengaruh pemberian konseling gizi dan latihan fisik terhadap perubahan asupan energi pada kelompok dewasa dengan status gizi *overweight* dan obesitas”. Tujuan dari penelitian mengkaji beberapa artikel yang relevan mengenai pengaruh pemberian konseling gizi dan latihan fisik terhadap perubahan asupan energi pada kelompok dewasa dengan status gizi *overweight* dan obesitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat diambil perumusan masalah, yaitu “Apakah ada pengaruh pemberian konseling gizi dan latihan fisik terhadap perubahan asupan energi pada kelompok dewasa dengan status gizi *overweight* dan obesitas ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengkaji beberapa artikel yang relevan mengenai pengaruh pemberian konseling gizi dan latihan fisik terhadap perubahan asupan energi pada kelompok dewasa dengan status gizi *overweight* dan obesitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik penelitian dari beberapa artikel ilmiah meliputi usia, jenis kelamin, metode penelitian, perlakuan yang diberikan serta jenis intervensi pemberian konseling gizi dan latihan fisik dari beberapa artikel terpilih.
- b. Mengkaji hasil analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi dan latihan fisik terhadap perubahan asupan energi dari artikel yang dibahas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pemberian konseling gizi dan latihan fisik terhadap asupan energi pada kelompok dewasa dengan status gizi *overweight* dan obesitas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.