

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia mengalami permasalahan gizi ganda yaitu perpaduan antara gizi kurang dan gizi lebih. Tahun 2013, masalah gizi ganda Indonesia pada dewasa diatas 18 tahun 13,5 % mengalami kelebihan berat badan, 15,4 % mengalami obesitas, 12,1 % anak-anak pra sekolah kekurangan berat badan dan 30,7 % mengalami *stunting* (pendek). Permasalahan gizi lebih sudah menjadi ancaman yang menghadang diantara permasalahan gizi kurang yang belum teratasi dengan baik. Kedua permasalahan tersebut dapat mempengaruhi harapan hidup manusia karena keduanya berhubungan erat dengan penyakit. Status Gizi pada kelompok dewasa diatas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah status gizi kurus juga masih belum teratasi (Depkes, 2013).

Salah satu permasalahan gizi yang cukup serius adalah obesitas. Obesitas telah menjadi epidemik global yang meningkat di negara maju dan juga negara berkembang, termasuk Indonesia. Obesitas memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap morbiditas dan berkontribusi 15–20% terhadap mortalitas di negara maju. Obesitas tidak menyebabkan kematian secara langsung, namun menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius (Low dkk, 2009).

World Health Organization (WHO) prevalensi obesitas dunia pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (18 tahun keatas) kelebihan berat badan. Berdasarkan jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Tahun 2014, 39% dari orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (38% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi di seluruh dunia obesitas lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014 (*WHO*, 2014).

Prevalensi obesitas di Indonesia juga telah mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), tercatat pada tahun 2007, prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia mencapai 19,1%. Angka ini terus meningkat pada tahun 2010 menjadi 21,7% dan pada tahun 2013 menjadi 28,9%. Sedangkan data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi obesitas juga menunjukkan peningkatan yaitu tahun 2007 prevalensi obesitas 12,1 %, meningkat tahun 2010 8,3% (laki-laki) dan 15,7% (perempuan) serta pada tahun 2013 prevalensi obesitas menjadi 15,8 % (Kemenkes, 2013). Selain itu, data persebaran obesitas di Indonesia memperlihatkan bahwa obesitas cenderung lebih tinggi pada penduduk yang tinggal di perkotaan dibandingkan dengan perdesaan dan lebih dominan pada kelompok penduduk dewasa yang berpendidikan lebih tinggi dan bekerja sebagai pegawai negeri atau swasta dan memiliki pendapatan lebih tinggi (Kemenkes, 2010).

Faktor penyebab obesitas merupakan hal yang kompleks dimana ada keterkaitan antara berbagai faktor terkait, baik faktor dari dalam tubuh atau internal maupun dari luar tubuh atau eksternal. Faktor internal utama penyebab obesitas adalah faktor genetik. Faktor yang kedua adalah faktor eksternal seperti keinginan makan yang berlebihan, pola konsumsi makan, konsumsi makanan berlemak, gaya hidup, kurangnya aktivitas fisik dan faktor ekonomi, sosial budaya (Mahlan et al., 2004). Penilaian dari beberapa ahli menyatakan bahwa kebiasaan hidup dan pola makan merupakan faktor penting dalam mempengaruhi berat badan seseorang bila dibandingkan faktor dari dalam tubuh (internal) (Henuhili, 2010). Meningkatnya kejadian obesitas merupakan akibat dari kemajuan di bidang ekonomi, sosial dan teknologi. Pendapatan yang tinggi

mengubah pola makan dan gaya hidup terutama di perkotaan. Gaya hidup modern yang serba cepat dan instan membuat semakin banyaknya makanan cepat saji yang tinggi lemak dan kalori di perkotaan. Kemajuan teknologi memberikan kemudahan dan penggunaan segala jenis alat elektronik untuk memudahkan aktivitas telah menjadi gaya hidup sehari-hari sehingga aktivitas fisik yang dilakukan berkurang (Wulandari, 2007).

Obesitas disebabkan karena asupan energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Kesenjangan antara asupan energi yang masuk dan keluar dalam pola konsumsi sebagian besar ada kecenderungan disebabkan oleh modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang berubah ke arah westernisasi dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup westernisasi ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, terutama makanan siap saji dan kemasan yang berdampak meningkatkan obesitas (Hidayati, dkk., 2006).

Penelitian yang dilakukan Kustevani (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi lemak dengan status gizi lebih pada usia produktif. Selain itu, penelitian yang dilakukan Allioua *et al* (2015) menyatakan hal yang sama bahwa asupan lemak yang meningkat akan mempengaruhi peningkatan berat badan sehingga terjadi obesitas. Hal ini dikarenakan, konsumsi makanan berlemak memiliki *energy density* yang tinggi, namun tidak mengenyangkan. *Energy density* yang tinggi adalah jumlah energi pada suatu hidangan makanan yang memiliki 4-9 kkal/gram. Selain itu makanan berlemak memiliki rasa gurih (*umami flavor*) sehingga dapat meningkatkan selera makan

dan akan terjadi konsumsi berlebihan (Hidayati *et al.* 2006). Menurut Atkinson (2005), makanan berlemak mengandung dua kali lebih banyak kalori dibandingkan dengan protein dan akan memberikan sumbangan energi yang lebih besar.

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari rata-rata nasional adalah 40,7 %. Sedangkan, Di Yogyakarta termasuk dalam 5 provinsi tertinggi diatas rata-rata Nasional yaitu sebanyak 50,7%.

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu pemicu obesitas. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian Wijayahadi (2010) di mana faktor dominan dari masyarakat yang menjadi penyebab gizi lebih adalah kurangnya aktivitas gerak yang meliputi aktivitas olah raga dan aktivitas pekerjaan. Menurut hasil Penelitian yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 secara Nasional prevalensi penduduk kurang aktif mencapai 26,1%. Untuk Daerah istimewa Yogyakarta prevalensi kurang aktif mencapai 20,8%. Kemudian di Yogyakarta sendiri, penduduk yang melakukan aktivitas *sedentary* rata-rata 3-6 jam mencapai 40,7%. Angka ini termasuk tinggi karena hampir mendekati rata-rata Nasional yaitu 42% (Kemenkes RI, 2013).

Pegawai Fakultas Matematika Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) UNY merupakan salah satu pekerjaan yang berisiko untuk terkena obesitas. Hal ini dikarenakan pegawai FMIPA merupakan pekerja perkantoran dimana aktivitas fisik yang dilakukan pada saat bekerja banyak dilakukan dengan duduk yang termasuk aktivitas ringan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada April 2016 tercatat 33,3 % pegawai mengalami obesitas, sedangkan status gizi overweight ada 25.6% dari total pegawai yang berjumlah 90 orang. Hasil ini

termasuk dalam katagori tinggi karena telah melebihi rata-rata Nasional untuk wilayah DIY menurut Riskesdas 2013 yaitu 15,8%. Selain itu, di FMIPA belum pernah dilakukan penelitian serupa sehingga berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti berniat untuk meneliti hubungan kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik terhadap status gizi pada pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

“Adakah hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik terhadap status gizi pada Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan kebiasaan konsumsi lemak Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Untuk mendeskripsikan aktivifitas fisik Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.
- c. Untuk mendeskripsikan status gizi Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.
- d. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi lemak dengan status gizi pada Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.
- e. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.

- f. Internalisasi nilai islam dalam segi kehidupan tentang pola konsumsi lemak, aktivitas fisik terhadap status gizi pada Pegawai diKantor Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah hubungan kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik terhadap status gizi pada pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konsep dan deskripsi mengenai gambaran Pola Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Pegawai Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan dapat memberikan informasi mengenai status gizi, pola konsumsi makan yang baik.
- b. Bagi responden, untuk memberikan informasi tentang status gizi, kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik pada responden agar dapat lebih menjaga kesehatan tubuh.
- c. Bagi peneliti lain, penelitian ini bisa digunakan sebagai data untuk mengetahui prevalensi status gizi para pegawai.
- d. Bagi Instansi Fakultas FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta untuk memberikan informasi mengenai gambaran status gizi dan kebiasaan konsumsi serta aktivitas fisik pegawai serta hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik terhadap status gizi.