

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Overweight* dan obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (WHO, 2000). *Overweight* jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan obesitas. Obesitas menjadi masalah gizi di dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang.

Prevalensi *overweight* dan obesitas setiap tahun secara mengalami peningkatan. 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* berdasarkan 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 keatas.

*Overweight* dan obesitas disebabkan karena perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan pola makan dan menurunnya aktivitas fisik sehingga berpengaruh dalam meningkatkan kejadian *overweight* dan obesitas (Almatsier *et al*, 2011). Pola makan yang dimaksud adalah pola makan yang tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan rendah serat (Suresh and Reddy, 2017). Penyebab obesitas dan *overweight* juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin dan usia (Hales *et al*, 2020). Semakin bertambahnya

usia maka kecenderungan peningkatan terjadinya *overweight* dan obesitas juga bertambah. Perempuan cenderung cepat mengalami *overweight* dan obesitas karena metabolisme perempuan lebih lambat daripada pria (Nadimin *et al*, 2015).

Orang dewasa cenderung cepat mengalami *overweight* atau obesitas, hal ini disebabkan karena terjadi penurunan metabolisme tubuh seiring dengan bertambahnya usia dan aktivitas fisik menurun. Berdasarkan penelitian Sudikno *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 (Istiany, 2014). Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler (serangan jantung, stroke), kanker, penyakit pernafasan kronis dan diabetes mellitus tipe 2 (WHO, 2018).

Persen lemak tubuh tidak hanya sebagai indikator yang mempengaruhi berat badan dan bentuk tubuh, akan tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan individu. Obesitas dan *overweight* identik dengan penimbunan lemak dalam tubuh. Persen lemak tubuh dapat menggambarkan massa lemak yang ada di tubuh secara umum, baik lemak subkutan maupun lemak visceral (lemak yang terdapat pada organ). Semakin tinggi persen lemak tubuh maka akan semakin rendah tingkat kebugaran fisik seseorang (Kusumawati, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani *overweight* dan obesitas antara lain dengan melakukan intervensi diet dan latihan fisik

(Kemenkes, 2017). Intervensi diet merupakan suatu cara yang dilakukan untuk menurunkan berat badan atau lemak tubuh. Diet rendah energi dilakukan dengan cara mengurangi 500-1000 kkal dari kebutuhan energi total (Almatsier *et al*, 2011). Jika jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari pada jumlah energi yang digunakan maka akan terjadi defisit energi, ketika defisit energi maka cadangan energi yang berada pada jaringan otot/lemak akan digunakan untuk menutupi kekurangan tersebut (Strasser *et al*, 2007).

Latihan fisik merupakan upaya untuk mengatasi kelebihan lemak serta mencapai kesegaran jasmani yang baik dan meningkatkan kemampuan fungsional seseorang. Latihan fisik dapat berupa latihan aerobik dan latihan anaerobik. Latihan fisik dapat menyebabkan terjadinya lipolisis dalam tubuh dan menurunkan simpanan lemak di jaringan adiposa yang ada didalam tubuh (Thompson *et al*, 2012). Intervensi diet rendah energi disertai dengan latihan fisik memberikan hasil yang lebih baik terhadap lemak tubuh dibandingkan dengan hanya diet rendah energi atau hanya latihan fisik (Juniarsana *et al*, 2014).

Oleh karena itu perlunya mengkaji melalui studi *critical review* mengenai pengaruh intervensi diet dan latihan fisik terhadap persen lemak tubuh pada individu *overweight* dan obesitas usia dewasa.

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi diet dan latihan fisik terhadap persen lemak tubuh pada individu *overweight* dan obesitas usia dewasa melalui studi *systematic review*.