

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas sentral adalah obesitas yang bentuk tubuhnya menyerupai apel (*Apple shape*). Obesitas sentral terjadi karena adanya penumpukan lemak pada jaringan lemak subkutan dan lemak visceral. Penumpukan lemak pada jaringan lemak visceral merupakan bentuk dari tidak berfungsinya jaringan lemak subkutan dalam menghadapi kelbihan energi (Piché *et al.*, 2020). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 penduduk dewasa usia ≥ 18 tahun 39% mengalami *overweight* dan 13% mengalami obesitas. Di Indonesia sendiri berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyatakan 26,6% penduduk usia > 15 tahun mengalami obesitas sentral. Sedangkan berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas sentral mengalami peningkatan menjadi 31% pada usia > 15 tahun. Obesitas sentral merupakan faktor paling kuat berhubungan dengan penyakit kardiovaskular dan sindro metabolik, oleh karena itu obesitas sentral lebih berbahaya dibandingkan dengan obesitas umum (Freitag, 2017). Rasio Lingkar Pinggul Panggul (RLPP) dan lingkar pinggang merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur obesitas sentral.

Prevalensi obesitas sentral akan mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia. Pertambahan usia berkaitan dengan kandungan lemak tubuh total yang akan terus meningkat terutama distribusi lemak pusat. Hal

ini disebabkan karena pada usia lebih tua terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon yang memicu penumpukan lemak di perut. Peningkatan prevalensi obesitas sentral terjadi sampai dengan usia 44 tahun kemudian pada usia 45-54 tahun akan terjadi penurunan kembali (Kusteviani, 2015). Obesitas dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor biologis dan demografi, faktor perilaku dan faktor genetik. Oleh karena itu untuk memperbaiki gaya hidup yang sehat diperlukan penanganan obesitas yang tepat juga meliputi mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik serta edukasi (Wiardani dalam Hardisnyah, 2014).

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas sentral adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik. Sebagian masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas fisik yang rendah dengan prevalensi sebesar 33,5% (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik rendah disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup akibat kemajuan teknologi khususnya di bidang elektronik dan transportasi. Hal ini berdampak pada pengeluaran energi yang semakin rendah dan lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan gaya hidup sedentari (Harikedua & Tando, 2012). Dalam proses pengeluaran energi aktivitas fisik diperlukan untuk mencapai keseimbangan energi negatif dan keseimbangan lemak dalam tubuh terutama proses oksidasi lemak (Freitag, 2017). Penggunaan lemak tubuh dan asam lemak bebas menjadi energi dengan bantuan oksigen dipengaruhi oleh proses *lipolysis* asam lemak/trigliserida yang dibantu dengan olahraga aerobik. Terdapat beberapa hormon dan enzim yang membantu pelepasan asam lemak bebas dan

gliserol sebagai hasil dari proses hidrolisis trigliserida. Aktivitas olahraga dengan durasi yang lama akan menstimulasi peneluaran hormon tersebut (Jeppesen & Kiens, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Parinduri *et al.*,(2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral di Indonesia. Responden dengan aktivitas fisik yang rendah memiliki resiko 1,465 kali lebih tinggi mengalami obesitas sentral dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik yang cukup. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji artikel penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik pada usia dewasa.
- b. Mendeskripsikan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa

- c. Mengkaji beberapa artikel untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan di bidang gizi masyarakat khususnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa serta dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat untuk meningkatkan aktivitas fisik agar mengurangi risiko mengalami obesitas sentral.