

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas sentral atau abdominal obesity adalah suatu keadaan dimana terdapat lemak yang berlebih yang berpusat di bagian tengah perut (intra-abdominal fat), sehingga tubuh terlihat gemuk di bagian perut dan bentuk tubuh serupa dengan buah apel (apple type) (Putri et al., 2022). Obesitas sentral merupakan faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif dan dapat menurunkan produktivitas kerja (Purbowati & Afiatna, 2018). Tingginya prevalensi obesitas sentral berdampak pada sindrom metabolik seperti hipertensi, kanker, dislipidemia, diabetes mellitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskuler (Tchernof & Després, 2013).

Prevalensi obesitas sentral pada remaja di Lebanon didapatkan sebanyak 41,8% (El-Kassas & Ziade, 2017). Berdasarkan Penelitian (Griz et al., 2010) didapatkan hasil prevalensi obesitas pada remaja di Brazil dengan lingkaran pinggang ≥ 90 persentil sebanyak 10,2%. Berdasarkan data Riskesdas juga menunjukkan peningkatan obesitas sentral pada penduduk berusia ≥ 15 tahun dari 26,6% (2013) menjadi 31,0% (2018) (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini juga terjadi di Provinsi DKI Jakarta (Riskesdas, 2018) yaitu prevalensi obesitas sentral 41,9% dan prevalensi Jakarta Timur prevalensi obesitas sentral sebesar 43,78%.

Lemak tubuh memiliki hubungan terhadap lingkaran perut, menunjukkan bahwa semakin tinggi persentase lemak tubuh, maka nilai lingkaran perut semakin tinggi. Lemak tubuh secara signifikan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki laki. Penelitian yang dilakukan oleh (Arif et al., 2022) menyatakan korelasi positif antara lingkaran perut dan persentase lemak tubuh. Individu dengan persentase lemak tubuh yang tinggi cenderung memiliki distribusi lemak yang lebih tinggi di daerah perut. Berdasarkan penelitian (Mighra & Djaali, 2021), menunjukkan adanya hubungan positif antara persentase lemak dengan lingkaran perut. Lingkaran perut yang berlebih berhubungan dengan berlebihnya lemak tubuh dan obesitas. Freur (2021) juga mengatakan bahwa pengukuran lingkaran perut merupakan pengukuran yang umumnya digunakan untuk mengestimasi kelebihan lemak tubuh (Luthfiya et al., 2024).

Faktor risiko yang dapat diubah adalah pola makan, salah satu pola makan yang menjadi pencetusnya adalah makan tinggi energi. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik.

Karbohidrat, lemak, dan protein yang termasuk di sumber makanansumber menyediakan menyediakan energi, namun konsumsi makanan yang lebih esensial dapat menimbulkan masalah dalam tubuh, salah satunya adalah obesitas energi, namun konsumsi makanan yang lebih penting dapat menimbulkan masalah dalam tubuh, salah satunya adalah obesitas. Hasil penelitian Rosa, dkk (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan obesitas sentral. Berbanding terbalik dengan hasil penelitian usti, dkk (2018) dan Pertiwi, dkk (2022) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. Energi merupakan hasil metabolisme zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai sumber energi dan tenaga metabolisme tubuh, pertumbuhan dan regenerasi tubuh, pengaturan suhu serta kegiatan fisik (Hardinsyah, Riyadi H, 2012). Asupan energi berlebih mengakibatkan di dalam penurunan berat badan , termasuk di area tubuh yang dikenal sebagai obesitas sentral. Asupan energi merupakan kontribusi dari asupan zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Purbowati & Afiatna, 2018).

Asupan lemak juga berpengaruh terhadap obesitas sentral. Penelitian yang dilakukan oleh (Harikedua & Tando, 2012), menyatakan bahwa asupan lemak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas sentral. Berdasarkan hasil penelitian (Burhan et al., 2013) didapatkan bahwa konsumsi makanan tinggi lemak merupakan faktor risiko obesitas sentral. Besarnya risiko terjadinya obesitas sentral pada responden dengan asupan lemak yang tinggi (>110% AKG/hari) adalah 9,3 kali lebih besar dibandingkna dengan responden dengan asupan lemak yang cukup dan rendah.

Asupan karbohidrat juga berpengaruh terhadap obesitas sentral. Penelitian yang dilakukan oeh (Purbowati, 2018) menyatakan bahwa asupan karbohidrat memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas sentral. Asupan karbohidrat yang melebihi kebutuhan merupakan salah pemicu timbulnya permasalahan obesitas secara umum maupun obesitas sentral (Sudargo T, 2014). Peranan utama karbohidrat di dalam tubuh adalah menyediakan glukosa bagi sel - sel tubuh, yang kemudian diubah menjadi energi.

Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan oksidasi lemak dalam tubuh sehingga dapat menurunkan simpanan lemak tubuh pada jaringan adipose (Amelia & Syauqy, 2014). Aktivitas fisik ringan (<600 METs min/minggu) mempunyai hubungan yang sangat bermakna dengan terjadinya obesitas sentral (Finamore et al., 2021). Rendahnya aktivitas ini akan mendorong keseimbangan energi ke arah positif sehingga mengarah pada penyimpanan energi dan penambahan berat badan. Hasil penelitian (Sonya & Riamawati,

2019) dan (Khoiriyah Parinduri et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral.

Pada seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik akan menyebabkan seorang tersebut memiliki kebiasaan makan yang baik pula, sehingga terdapatnya kemungkinan konsumsi makanan yang tidak sehat pun menurun dan sebaliknya semakin rendahnya pengetahuan seseorang juga memiliki resiko untuk mengkonsumsi makanan yang buruk (M. P. Pertiwi et al., 2022). Berdasarkan penelitian (Bukhari, S., & Andriani, 2019) yang memperlihatkan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perubahan lingkaran perut pada penderita obesitas sentral.

Seseorang yang mempunyai status gizi lebih maka ukuran lingkaran pinggang dan ukuran lingkaran pinggul akan membesar sehingga rasio lingkaran pinggang pinggul akan naik atau meningkat (Hasanah & Basuki, 2016). Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia remaja sebaya sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Sulsitiyoningsih, 2012).

Wanita diketahui menyimpan lebih banyak lemak dalam tubuh mereka dibandingkan dengan pria. Selama masa pubertas pada gadis remaja, terjadi perubahan pada hormon pelepas gonadotropin (GnRH) yang diproduksi oleh otak. Hormon ini bertugas memperlancar pematangan organ tubuh pada masa pubertas. Hal ini menyebabkan tubuh memproduksi lebih banyak lemak di daerah perut, sehingga mengakibatkan obesitas sentral pada gadis remaja (Dr. Wiryawan Permadi, dr., 2016). Penurunan kadar hormon estrogen pada wanita selama menopause dapat menyebabkan peningkatan obesitas sentral (I. Gunawan et al., 2019)

Studi pendahuluan pada bulan Mei mengenai obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas X, didapatkan sebanyak 9 siswa atau 90% diantaranya masuk dalam kategori obesitas sentral (lingkaran pinggang >90th percentile). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada remaja SMA Bina Dharma pada Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas juga menunjukkan peningkatan obesitas sentral pada penduduk berusia ≥ 15 tahun dari 26,6% (2013) menjadi 31,0% (2018) (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini juga terjadi di Provinsi

DKI Jakarta (Riskesdas, 2018) yaitu prevalensi obesitas sentral 41,9% dan prevalensi Jakarta Timur prevalensi obesitas sentral sebesar 43,78%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan yang dilakukan pada siswa kelas X, didapatkan sebanyak 9 siswa atau 90% diantaranya masuk dalam kategori obesitas sentral (lingkar pinggang >90th percentile). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada remaja SMA Bina Dharma pada Tahun 2024.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran obesitas sentral pada siswa di SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran gizi lebih pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
3. Bagaimana gambaran jenis kelamin pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
4. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
5. Bagaimana gambaran persen lemak tubuh pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
6. Bagaimana gambaran asupan energi pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
7. Bagaimana gambaran asupan lemak pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
8. Bagaimana gambaran asupan karbohidrat pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
9. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi tentang gula, garam dan lemak pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
10. Bagaimana hubungan antara gizi lebih dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
11. Bagaimana hubungan antara jenis kelamin dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
12. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?

13. Bagaimana hubungan antara persen lemak tubuh dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
14. Bagaimana hubungan antara asupan energi dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
15. Bagaimana hubungan antara asupan lemak dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
16. Bagaimana hubungan antara asupan karbohidrat dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?
17. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi tentang gula, garam dan lemak dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor yang berhubungan obesitas sentral pada siswa di SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran obesitas sentral pada Siswa di SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
2. Mengetahui gambaran gizi lebih pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
3. Mengetahui gambaran jenis kelamin pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
4. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
5. Mengetahui gambaran persen lemak tubuh pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
6. Mengetahui gambaran asupan energi pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
7. Mengetahui gambaran asupan lemak pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
8. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
9. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi tentang gula, garam dan lemak pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024

10. Menganalisis hubungan antara gizi lebih dengan obesitas sentral pada SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
11. Menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
12. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
13. Menganalisis hubungan antara persen lemak tubuh dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
14. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
15. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
16. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024
17. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi tentang gula, garam dan lemak dengan obesitas sentral pada siswa SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai faktor yang berhubungan dengan obesitas sentral

1.5.2 Bagi Universitas

Dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian yang mengenai faktor yang berhubungan dengan obesitas sentral

1.5.3 Bagi Responden

Dapat menjadikan informasi dan menambah pengetahuan bagi responden mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas sentral