

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sedang mengalami masalah gizi kurang dan gizi lebih, dengan sepertiga orang dewasa sekarang mengalami obesitas. Teori transisi nutrisi menyatakan bahwa urbanisasi, perkembangan ekonomi, dan globalisasi telah meningkatkan konsumsi makanan olahan ultra dan berkurangnya aktivitas fisik, yang menyebabkan angka kejadian obesitas dan penyakit tidak menular semakin meningkat (Oddo, Maehara and Rah, 2019). Jumlah orang yang mengalami obesitas di dunia setiap tahunnya mengalami peningkatan secara signifikan (Suryadinata and Sukarno, 2019). Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terdapat kelebihan lemak di dalam tubuh, yang menyebabkan tubuh mengalami kenaikan berat (Damaiyanti, Suri and Octavia, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022) lebih dari satu miliar orang mengalami obesitas di dunia. Obesitas pada orang dewasa sebanyak 650 juta, pada remaja 340 juta dan obesitas pada anak-anak sebanyak 39 juta. Jumlah obesitas terus mengalami kenaikan pada setiap tahunnya. WHO memprediksi pada tahun 2025, sekitar 167 juta orang dewasa dan anak-anak akan berisiko sakit karena kelebihan berat badan atau obesitas. Pada setiap tahun orang yang meninggal akibat kelebihan berat badan atau obesitas mencapai 2,8 juta orang (WHO, 2021a).

Prevalensi obesitas di Indonesia terdapat 13.5% dewasa berusia >18 tahun mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, 28.7% mengalami obesitas dengan (IMT \geq 25) dan menurut Indikator RPJMN 2015-2019 sebesar 15.4% mengalami obesitas (IMT \geq 27). Selain itu, usia anak 5-12 tahun yang mengalami obesitas 10.8 % (Kementrian kesehatan RI, 2018).

Angka kejadian obesitas di Provinsi Jawa Tengah pada usia dewasa di tahun 2018 sebanyak 19,56% atau 49.607 jiwa yang mengalami obesitas. Sedangkan data yang diperoleh peneliti dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta berdasarkan rekapitulasi kasus obesitas pada tahun 2022 jumlah obesitas sebanyak 3.254 kasus. Kota Surakarta memiliki 17 Puskesmas dengan angka kejadian obesitas . Puskesmas Gilingan menduduki peringkat pertama dengan kejadian obesitas tertinggi yaitu sebanyak 798 jiwa. Urutan kedua yaitu puskesmas Banyuwang dengan angka kejadian obesitas sebanyak 547 jiwa, ketiga di puskesmas Nusukan sebanyak 427 jiwa, puskesmas Pajang sebanyak 378 jiwa, puskesmas

Ngoresan sebanyak 256 jiwa, puskesmas Penumping sebanyak 216 jiwa, puskesmas Purwodiningratan sebanyak 122 jiwa, puskesmas Gambirsari sebanyak 113 jiwa, puskesmas Sangkrah sebanyak 107 jiwa, puskesmas Setabelan sebanyak 65 jiwa, puskesmas Sibela sebanyak 57 jiwa, puskesmas Manahan sebanyak 43 jiwa, puskesmas Gajahan sebanyak 31 jiwa, puskesmas Purwosari sebanyak 15 jiwa, puskesmas Kraton sebanyak 15 jiwa, puskesmas Pucangsawit sebanyak 4 jiwa dan puskesmas Jayengan dengan angka 0 kejadian obesitas.

Seseorang kelebihan berat badan cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti bermalas-malasan, mengonsumsi makanan dan minuman yang berlebihan (Wiadnjana, Yanti and Permatananda, 2020). Perubahan gaya yang tidak sehat pada kelompok usia dewasa menyebabkan adanya pergeseran pola penyakit tidak menular yang sebelumnya sering terjadi pada usia lanjut (Arifani dan Setiyaningrum, 2021). Menurut WHO, seseorang yang dewasa merupakan seseorang yang berusia >18 tahun, dimana pada masa usia tersebut fungsi hormonal tubuh secara fisiologis seseorang akan berkurang sehingga rentan terhadap kejadian obesitas (WHO, 2020). Bertambahnya usia membuat aktivitas fisik menjadi berkurang sehingga masa otot didalam tubuh menurun, kehilangan masa otot menyebabkan perlambatan tingkat pembakaran kalori, tanpa mengurangi asupan kalori terjadi penumpukan energi didalam tubuh yang akhirnya menyebabkan obesitas (Meylinda, 2018).

Beberapa faktor yang bisa menyebabkan obesitas. Salah satu faktor utama terjadinya obesitas yaitu berkurangnya aktivitas fisik (Christianto, 2018). Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh pada manusia untuk berjalan kesuatu tempat yang diinginkan. Gerakan yang dihasilkan oleh tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik maka tubuh akan menjadi lemah, selain itu dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang menyebabkan obesitas (Azzahra dan Anggraini, 2022). Rendahnya aktivitas fisik pada pekerjaan akan menjadi penumpukan lemak di dalam tubuh. Contoh pekerjaan dengan tingakat aktivitas rendah yaitu guru, seorang pensiun, dan ibu rumah tangga cenderung lebih banyak duduk (Nugroho, Triandhini and Haika, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sembiring, Rosdewi and Yuningrum, 2022) yang berjudul “Hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Remaja di

SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan”, didapatkan hasil ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa. Menurut penelitian ini aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor utama terjadinya obesitas, aktivitas fisik rendah yang dilakukan adalah kebanyakan duduk, berdiri, mencuci piring, menonton televisi, tidur didepan laptop, tidur sambil nonton *handphone*. Didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh (Hanafi, 2019) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja”, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kejadian obesitas terjadi karena ketidakpatuhan aktivitas fisik, yang dimaksud ketidak patuhan aktivitas fisik yaitu melakukan aktivitas fisik meskipun dilakukan 30 menit/hari, tetapi rata-rata aktivitas fisik tersebut hanya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu.

Obesitas dapat menyebabkan beberapa hal, antara lain penyakit jantung, obesitas dapat menyebabkan serangan jantung, karena penumpukan lemak di dalam jantung akan menutupi pembuluh darah sehingga terjadi sumbatan lemak pada jantung dan akan mengakibatkan serang jantung termasuk penyakit jantung coroner. Selain penyakit jantung, obesitas juga dapat menyebabkan gangguan saluran nafas, karena di bawah diafragma dan dinding dada terjadi penumpukan lemak yang berlebihan. Apabila hal tersebut dibiarkan maka akan menyebabkan kesulitan untuk bernafas. Hipertensi merupakan salah satu akibat dari obesitas, karena obesitas sangat erat kaitannya dengan tekanan darah tinggi, hal ini bisa terjadi karena konsumsi makanan yang rutin menyebabkan tekanan darah yang tinggi, lemak berlebihan dan kolestrol, hal ini dapat mempersempit pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Ningrat dan Wahyuningsih, 2019) .

Solusi untuk mencegah dan mengatasi obesitas pada usia dewasa menurut (Sulistiyowati *et al.*, 2015) yang dapat dilakukan antara lain melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur. Dengan aktivitas fisik secara teratur mampu mengurangi lemak dalam tubuh dan meningkatkan metabolisme tubuh. Selain melakukan aktivitas fisik secara teratur, untuk mencegah obesitas bisa mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, membatasi konsumsi jus buah, menghindari konsumsi minuman bersoda, membatasi

konsumsi gorengan dan lemak trans (margarin) dan menimbang badan secara teratur. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 Februari 2023 di puskesmas Gilingan yang merupakan puskesmas tertinggi di kota Surakarta dan didapatkan hasil bahwa jumlah kejadian obesitas bukan merupakan keseluruhan usia dewasa melainkan lebih banyak terjadi pada usia balita. Oleh karena itu peneliti melakukan studi pendahuluan di puskesmas Banyuanyar karena puskesmas tersebut merupakan puskesmas tertinggi kedua setelah puskesmas Gilingan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di puskesmas Banyuanyar didapatkan data sebanyak 547 jiwa yang mengalami obesitas pada usia dewasa, dan puskesmas Banyuanyar belum pernah dilakukan penelitian tentang aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia dewasa. Jadi kesimpulannya puskesmas Banyuanyar merupakan puskesmas tertinggi kejadian obesitas pada usia dewasa.

Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Banyuanyar, peneliti melakukan wawancara kepada 7 orang yang mengalami obesitas, terdapat perbedaan aktivitas fisik antara penderita obesitas satu dengan yang lain. 5 orang yang mengalami obesitas dengan tingkat aktivitas ringan, aktivitas ringan yang dilakukan yaitu aktivitas sebagai ibu rumah tangga yang meliputi memasak, menyapu, mencuci piring dan mengepel lantai. 1 orang penderita obesitas dengan tingkat aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik yang dilakukan yaitu berkebun. Selanjutnya terdapat 1 orang yang mengalami obesitas dengan tingkat aktivitas berat, aktivitas berat yang dilakukan yaitu sebagai pedagang sayur dirumah dan keliling.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Puskesmas Banyuanayar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Puskesmas Banyuanyar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Banyuanyar.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden
- b) Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa di Puskesmas Banyuanyar.
- c) Mengidentifikasi pre-obesitas, obesitas kelas 1, obesitas kelas 2 dan obesitas kelas 3 pada usia dewasa di Puskesmas Banyuanyar.
- d) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Banyuanyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi responden pentingnya menjaga aktivitas fisik yang baik.

2. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk memperluas wawasan serta pegalaman berharga mengenai aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sehingga peneliti dapat bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat .

3. Bagi Pendidikan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan referensi mahasiswa dalam melakukan penelitian.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan, masukan dan pembanding dalam megembangkan dan melakuakan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sekarang diantaranya :

1. **Seimbiring, Rosdewi, Yuningrum (2022)** melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Serdang, Medan”. **Metode** : penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 115 siswa yang terdiri dari kelas 10, 11, 12. Uji yang digunakan yaitu *fiser exact* dengan analisa univariat dan bivariate. **Hasil** : penelitian ini menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 47 siswa (40,9%) kemudian untuk siswa yang mengalami obesitas sebanyak 31 siswa (27,0%). Nilai *p-value* = 0,021 (<0,05) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Medan. **Persamaan** : persamaan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan metode *cross sectional*, penggunaan kuesioner (*GPAQ Global Physical Activity Questionner*). **Perbedaan** : perbedaan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan, sampel dan waktu pelaksanaan.
2. **Khairani, Effendi, Utamy (2018)** melakukan penelitian yang berjudul “Aaktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu”. **Metode** : penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran lingkar pinggang dan wawancara secara langsung dengan responden. Teknik pengambilan data menggunakan total sampling. Jumlah sampel sebanyak 34. Uji statistik yang digunakan *Chi-Square*. **Hasil** : hasil penelitian ini menunjukkan jumlah responden dengan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 13 responden (38,2%) dan 19 responden (55,9%) dengan obesitas sentral. Nilai *p-value* 0,039 (<0,05) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. **Persamaan** : persamaan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan metode *cross sectional*. **Perbedaan** : perbedaan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu penggunaan kuesioner, uji statistik dan pengambilan sampel.

3. **Fitri, Putri, Wisudaraini, Ramadhani (2022)** melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 10-18 tahun. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan IPAQ-SF dan PSQI. Pengambilan data sample menggunakan *Non Probability Sampling (Purposive sampling)*. Pengambilan sample berdasarkan kriteria inklusi dan esklusi sebanyak 88 anak usia 10-18 tahun dari jumlah populasi 2.245 anak. Analisa data yang digunakan yaitu uji chi-square 95%($\alpha=0,05$). **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik dengan kategori tidak aktif (72,5%) dan anak yang aktif serta mengalami obesitas (29,2%). Kemudian untuk pola tidur baik (62,5%) dan pola tidur baik mengalami obesitas (32,5%). Dari 88 anak dengan usia 10-18 tahun yang mengalami obesitas sebanyak (1,19%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value*= 0,01(>0,05) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada anak usia 10-18 tahun di Puskesmas Payo Selincah bekerja daerah, Kota Jambi. **Persamaan** : persamaan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel terikat. **Perbedaan** : perbedaan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penggunaan kuesioner, penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner IPAQ-SF dan PSQI, sedangkan peneliti menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Kemudian perbedaan variabel bebas, tempat pelaksanaan dan responden.
4. **Azzahra, Anggraini (2022)** melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Obesitas Pada Abak Usia Sekolah Di SDN Grogol 02 Depok”. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan data menggunakan *proportional random sampling*. Jumlah sampel 193. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariate dengan uji *chi-square*. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden aktivitas fisik berisiko obesitas dengan kategori normal sebanyak 150 orang (77.7%), sedangkan 39 orang (20.2%) memiliki risiko obesitas dengan kategori overweight. Selanjutnya jumlah responden dengan aktivitas fisik yang kurang aktif memiliki risiko obesitas dengan kategori normal 4 orang (20.2%). Selain itu, terdapat 19 orang (9.8%) memiliki risiko obesitas dengan kategori overweight. Hasil

uji statistik *p-value* 0,001 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas. **Persamaan** : persamaan peneliti dengan penelitian sebelumnya adalah sama menggunakan metode *cross sectional* dan variabel bebas. **Perbedaan** : perbedaan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu penggunaan kuesioner, tempat pelaksanaan dan responden. Kemudian perbedaan variabel peneliti dengan penelitian sebelumnya.