

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebiasaan masyarakat di Indonesia saat ini sudah mengarah ke gaya hidup yang modern ditandai dengan pola makan *western* misalnya tinggi karbohidrat, tinggi lemak dan rendah serat disertai dengan aktivitas fisik yang kurang. Hal ini dikarenakan kemajuan teknologi yang dapat membuat seseorang bermalas-malasan untuk bergerak, misalnya membeli makan secara *delivery*, menonton televisi yang ditemani oleh *snack* sehingga asupan energi berlebih dan menurunnya aktivitas fisik sehingga dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih atau obesitas (Wiardani, 2016).

World Health Organization, (2016) menunjukkan lebih dari 1,9 milyar (39%) orang dewasa yang berumur lebih dari 18 tahun mengalami status gizi lebih diantaranya 38% pria dan 40% wanita, sebanyak 600 juta (13%) diantaranya mengalami obesitas. Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dua kali lipat diantara tahun 1980 dan 2014. Data Riskesdas (2013), melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebesar 15.4 % dan *overweight* sebesar 13.5 %, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan di DKI Jakarta sebanyak 20% (Riskesdas, 2013).

Status gizi merupakan keadaan fisiologis tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Status gizi dapat dibedakan menjadi 4 kategori status gizi, yaitu buruk, kurang, baik, dan lebih. Status gizi di Negara berkembang seperti di Indonesia, memiliki masalah status gizi ganda antara lain gizi kurang dan gizi lebih, masalah gizi tidak mengenal tingkat ekonomi maupun tingkat pendidikan seseorang, artinya dapat dialami oleh siapa saja (Almatsier, 2010).

Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan (Istiany & Rusilanti, 2014). Gizi lebih akan berdampak pada kesehatan tubuh misalnya mengalami penyakit degeneratif antara lain diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi juga dapat menyebabkan kematian (Putra, 2013). Sehingga perlu adanya konseling gizi untuk membantu perubahan perilaku pada seseorang.

Konseling gizi adalah salah satu upaya dalam mencegah gizi lebih dengan cara memperbaiki pola makan dan kebiasaan makan yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh dan rendah konsumsi serat, serta meningkatkan aktifitas fisik (Podojoyo, 2006). Berdasarkan hasil penelitian pemberian konseling gizi mampu mengubah sikap dan perilaku dalam memilih bahan makanan (Iriantika & Margawati, 2017). Pemberian konseling gizi dengan memodifikasi gaya hidup berpengaruh terhadap perubahan pola makan dan aktivitas fisik (Indaryono & Sulchan, 2016). Penelitian yang dilakukan terhadap 24 orang subyek dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 25 \text{ Kg/m}^2$ diketahui bahwa pemberian konseling gizi mampu mengubah perilaku pola makanan yang ditandai dengan asupan protein yang menurun dan asupan karbohidrat yang meningkat dan berdampak pada penurunan berat badan (Kim, *et al.*, 2017).

Olahraga di kota-kota besar telah menjadi bagian dari gaya hidup. Olahraga yang dahulunya terkesan berat, secara perlahan telah menjadi tren yang mudah diikuti. Berbagai komunitas olahraga juga bermunculan mulai dari *fitness*, *indorunners*, *freeletics*, komunitas bersepeda dan banyak lainnya. Seiring dengan perkembangan tersebut, muncul pula olahraga dengan kelompok-kelompok kecil seperti *bootcamp* atau *fitnesscamp*. Evonutrition merupakan salah satu komunitas olahraga *bootcamp* yang bertempat di Golf Driving, Gelora Bung Karno, Jakarta Pusat. Evonutrition salah satu *club* olahraga yang memiliki member yang tetap kurang lebih sekitar 20 orang. Kelas *bootcamp* dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, setiap Selasa dan Kamis pukul 19.00-20.00 WIB dan selanjutnya untuk hari Sabtu dan Minggu di pagi hari. Kelas *bootcamp*

dipandu 2-3 orang pelatih profesional, program latihan yang diberikan diantaranya latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kombinasi. Salah satu contoh program latihan yang dilakukan di *bootcamp sideplank*, *sandbag halo*, dan *challenge copenhagen* diantaranya *step burpee*, *squat burpee*, *burpess*.

Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan mengikuti program latihan yaitu *High Intensity Interval Training* (HIIT) latihan yang dapat dilakukan antara lain *sideplank with hip drop*, *sandbag Back Squat*, *step burpee*, *squat burpee*, *burpess*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Zhang, *et al.*, (2017) mengenai HIIT yang dilakukan pada 15 sampel wanita obesitas selama 12 minggu dapat mengurangi lemak dan strategi utama dalam mengendalikan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Baetge, *et al.*, (2017) Program 12 minggu yang dilakukan dengan diet dan olahraga, termasuk latihan aerobik dan resistensi efektif untuk mengurangi prevalensi MetS (*metabolic syndrome*) dan kesehatan masing-masing komponen versus diet saja. Penelitian yang dilakukan oleh Robinson, *et al.*, (2014) sebanyak 34 laki-laki dan perempuan dengan status gizi lebih atau obesitas yang berpartisipasi dalam penelitian ini diberikan program latihan seperti HIIT selama 4 minggu mampu menurunkan berat badan.

Berdasarkan uraian latar belakang dapat diketahui bahwa gaya hidup orang Indonesia yang modern pada saat ini ditandai dengan pola makan orang *western* sehingga berisiko mengalami terjadinya obesitas. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan adalah mengedukasi seperti konseling gizi yang mengarahkan untuk merubah perilaku pola makan yang dilihat dari asupan makanan disertai dengan program latihan seperti HIIT. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap asupan energi, zat gizi makro dan indeks massa tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Kebiasaan hidup masyarakat Indonesia sudah beralih ke pola makan *western* dimana makanan yang dikonsumsi tinggi karbohidrat,

tinggi natrium dan rendah serat. Kemajuan teknologi juga merupakan salah satu seseorang dapat berisiko terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke dan hipertensi yang diakibatkan kurangnya aktivitas fisik. WHO juga menyatakan bahwa lebih dari 1,9 milyar atau 39% orang dewasa memiliki status gizi lebih dan 13% diantaranya mengalami obesitas. Konseling gizi dan program latihan merupakan beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gizi lebih atau obesitas. Konseling gizi telah dibuktikan dalam sebuah penelitian mampu menurunkan IMT dan menurunkan kalori dengan pengaturan pola makan.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian dibatasi pada variabel konseling gizi dan program latihan sebagai variabel independen dan asupan energi, zat gizi makro dan indeks massa tubuh sebagai variabel dependen, karena keterbatasan waktu dan biaya penelitian. Identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis hanya akan membatasi masalah yang nantinya akan digunakan dalam penelitian serta akan dikaji secara mendalam. Masalah tersebut adalah pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap asupan energi, zat gizi makro dan indeks massa tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap asupan energi, zat gizi makro dan indeks massa tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap asupan energi, zat gizi makro dan indeks massa tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017
- b. Mengidentifikasi asupan energi pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017
- c. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017
- d. Mengidentifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT) pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017
- e. Menganalisis pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap asupan energi dan zat gizi makro member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017.
- f. Menganalisis pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap indeks massa tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat Tahun 2017

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memberikan informasi kepada masyarakat bahwa pemberian konseling gizi dan program latihan memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari misalnya seperti dalam mempertahankan berat badan dan menurunkan berat badan, mengubah pola makan yang dilihat dari asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat sehingga mencegah terjadinya PTM berupa penyakit kardiovaskular seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan hipertensi.

2. Bagi Responden

Responden dapat merasakan manfaat dari penelitian ini dan diharapkan responden dapat mengaplikasikannya kedalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, memberikan informasi dan pengetahuan yang mendalam mengenai program

latihan seperti HIIT mampu menurunkan berat badan yang dilakukan secara rutin dan juga konseling gizi dapat mempengaruhi asupan energi dan zat gizi makro seseorang.

G. Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling gizi, program latihan terhadap asupan energi, zat gizi makro dan indeks massa tubuh. Berbagai hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.1 di bawah ini:

Tabel. 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Baetge Claire, Earnest Conrad P., Lockard Brittanie (2017).	<i>Efficacy of a randomized trial examining commercial weight loss programs and exercise on metabolic syndrome in overweight and obese women</i>	133 wanita dewasa dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian ini dilakukan selama 12 minggu. Uji yang digunakan adalah chi-square.	Program 12 minggu yang dilakukan dengan diet dan olahraga, termasuk latihan aerobik dan resistensi efektif untuk mengurangi prevalensi MetS (metabolic syndrome) dan kesehatan masing-masing komponen versus diet saja.
2.	Robinson, Edward H; Stout, Jeffrey R; Miramonti, Amelia A (2014).	<i>High Intensity Interval Training and Beta-Hydroxy Beta-Methylbutyric Free Acid Improves Aerobic Power and Metabolic Thresholds</i>	Penelitian ini dilakukan sebanyak 34 laki-laki dan perempuan yang mengalami status gizi lebih atau obesitas yang dilakukan selama 12 minggu. Analisis yang digunakan adalah <i>two way anova</i> .	Sebanyak 34 laki-laki dan perempuan dengan status gizi lebih atau obesitas yang berpartisipasi dalam penelitian ini diberikan program latihan seperti HIIT selama 4 minggu mampu

				menurunkan berat badan.
3.	Bo Ryeong Kim, Seung Yeon Seo, Na Gyeong Oh, Jung-Sook Seo (2017).	<i>Effect of Nutrition Counseling Program on Weight Control in Obese University Students</i>	24 orang subyek (66,7% laki-laki, 33% perempuan) dengan indeks massa tubuh (IMT) 25 kg/m ² atau lebih, program konseling gizi dilakukan dalam 10 minggu. Perubahan komposisi tubuh, dan asupan gizi diamati sebelum dan sesudah.	Selama 10 minggu pemberian konseling didapatkan bahwa ada kecenderungan penurunan berat badan, jumlah lemak tubuh, IMT/BMI, asupan protein, asupan karbohidrat meningkat.
4.	Joanne m. Spahn, ms, rd, fada; Rebecca s. Reeves, drph, rd, fada; Kathryn s. Keim, phd, rd, ldn (2010).	<i>State of the Evidence Regarding Behavior Change Theories and Strategies in Nutrition Counseling to Facilitate Health and Food Behavior Change</i>	86 sampel primer studi dan satu kajian sistematis yang berkaitan dengan satu atau beberapa kombinasi dari tiga teori perubahan perilaku dan 10. Strategi konseling gizi antara durasi (6 sampai 12 bulan) dan durasi jangka panjang (> 12 bulan)	Konseling gizi dapat menurunkan berat badan kadar glukosa darah untuk orang dengan diabetes tipe 2, dan faktor risiko penyakit kardiovaskular.
5.	McManus, K; Antinoro, L; Sacks, F (2001)	<i>A Randomized Controlled Trial of A Moderate-Fat, Low-Energy Diet Compared With A Low Fat, Low-Energy Diet For Weight Loss in Overweight Adults.</i>	101 pria dan wanita kelebihan berat badan (26,5-46 kg / m ²). Dilakukan selama 18 bulan	Diet bergaya Mediterania moderat, terkontrol, mendapat alternatif diet rendah lemak dengan partisipasi dan kepatuhan jangka panjang dapat menurunkan berat badan.

