

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO angka kematian yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular diperkirakan akan terus meningkat didunia, peningkatan yang terjadi di negara-negara menengah hingga miskin. Lebih dari 70% dari populasi global akan meninggal akibat penyakit kanker, jantung, stroke dan diabetes. Penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular diperkirakan akan mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun 2030 yang diikuti dengan peningkatan faktor risiko perubahan gaya hidup pada perkembangan dunia yang modern (WHO, 2012).

Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa usia 18 tahun keatas mengalami berat badan yang berlebih atau obesitas. Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami obesitas dan penyakit degeneratif lainnya yaitu kurangnya pengetahuan gizi, asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, frekuensi olahraga serta rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari (WHO, 2012).

Di Indonesia penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes dan kegemukan sudah mengalami peningkatan. Penyakit kardiovaskuler yang utama yaitu penyakit jantung koroner dan hipertensi. Penyakit jantung koroner terutama disebabkan oleh kelainan miokardium akibat Insufisiensi aliran darah koroner karena arterosklerosis yang merupakan proses degeneratif, di samping faktor-faktor lainnya. Selain itu ada diabetes melitus, dalam atlas diabetes diperkirakan penduduk Indonesia di atas 20 tahun sebanyak 125 juta dengan asumsi prevalensi DM sebesar 4,6% maka diperkirakan pada tahun 2000 jumlah penderita DM berjumlah 5,6 juta orang. Sedangkan pada tahun 2020 akan didapatkan sekitar 8,2 juta penderita Diabetes Mellitus (Handajani dkk 2010).

Sementara itu, masalah gizi yang mengancam kesehatan masyarakat adalah gizi lebih. Hal ini merupakan masalah baru selama beberapa tahun terakhir, yang menunjukkan kenaikan. Prevalensi gizi lebih, baik pada kelompok anak-anak maupun dewasa meningkat hampir satu persen setiap tahun. Prevalensi gizi lebih pada anak-anak dan dewasa, masing-masing 14,4% (2007) dan 21,7% (2010) (Risksedas 2010).

Indeks Massa Tubuh merupakan alat atau cara yang sederhana untuk membantu memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu,

mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang (Husnah 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rira 2010, yang meneliti status gizi lebih pada polisi di kota bogor, didapatkan hasil bahwa polisi yang mengalami status gizi lebih berdasarkan jenis kelamin yaitu banyak terjadi pada laki-laki (48,3%) sedangkan pada perempuan (6,7%).

Prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Dari hasil tersebut dapat kita simpulkan bahwa terjadi peningkatan obesitas pada laki-laki. Seseorang yang mempunyai status gizi baik tidak mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal, Berdasarkan Pemantauan status gizi, didapatkan Persentase gemuk dan obesitas penduduk dewasa umur > 18 tahun berdasarkan IMT. menurut provinsi 2017 didapatkan DKI Jakarta dengan prevalensi Gemuk 16,2% dan obes 37,1% untuk wilayah jawa barat prevalensi gemuk 14,4% dan 30,7% obese (Kemenkes, 2017).

Aktivitas fisik secara tidak langsung dapat meningkatkan kesehatan serta mencegah terserangnya penyakit seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, osteoporosis serta obesitas. individu yang melakukan aktivitas fisik relatif tidak aktif lebih cenderung menambah berat badan daripada mereka yang sering melakukan aktivitas fisik. Menurut data Riskesdas 2013, Proporsi masyarakat yang memiliki aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1% dan Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata-rata Indonesia. Lima tertinggi adalah provinsi penduduk DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%), dari data tersebut dapat dilihat bahwa DKI Jakarta termasuk dalam peringkat penduduk dengan aktivitas kurang aktif.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang (Hastri 2010). Faktor pengetahuan serta perilaku masyarakat sangat berpengaruh terhadap kejadian gizi kurang dimasyarakat. Data lain menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Menurut Yusuf, dkk (2008). pengetahuan gizi sendiri sangat perlu dimiliki oleh setiap orang atau masyarakat karena kesalahan dalam memilih makanan akan berdampak buruk pada kesehatan. Dampak buruk tersebut tidak hanya dirasakan seketika setelah seseorang mengkonsumsi makanan tertentu, namun bisa juga setelah mengkonsumsi makanan dalam jangka waktu yang lama. Secara tak langsung apabila pengetahuan gizi baik maka sikap dalam pemilihan makanan juga baik dan dapat berpengaruh terhadap status gizi karena pemilihan makanan yang baik.

Menurut data demografi, jumlah penduduk di DKI Jakarta terus mengalami peningkatan. Terjadi peningkatan jumlah penduduk dari tahun 2014 penduduk DKI Jakarta sebesar 10,09 juta jiwa, tahun 2015 jumlah penduduk sebesar 10,15 juta jiwa dan pada tahun 2016 sebesar 10,277 juta jiwa. Usia produktif antara usia 15-60 tahun lebih besar 70% dari jumlah penduduk, dengan angka beban tanggungan sebesar 40,32% (Pofil Kesehatan Indonesia, 2016). Pulau Jawa adalah salah satu pulau yang memiliki angka prevalensi obesitas dan overweight di atas angka prevalensi nasional (Risikesdas 2013).

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui hubungan tingkat kecukupan gizi makro, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.

1.1 Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan energi, gizi makro, frekuensi olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi laki-laki usia 18- 45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahuinya faktor-faktor yang berhubungan antara tingkat kecukupan energi, gizi makro, frekuensi olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui karakteristik responden laki-laki usia 18-45 tahun (domisili, tingkat pendidikan dan pekerjaan) Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang (Sejabodetabeka) tahun 2018.
- 2) Mengetahui status gizi pada laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.
- 3) Mengetahui tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro pada laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.
- 4) Mengetahui frekuensi olahraga pada laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.
- 5) Mengetahui pengetahuan gizi pada laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.
- 6) Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.

- 7) Menganalisis hubungan antara frekuensi olahraga dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.
- 8) Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan kesempatan bagi penulis untuk mempelajari tentang lebih jauh tentang hubungan tingkat kecukupan energi, gizi makro, frekuensi olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai salah satu sumber bacaan dan informasi tentang gizi untuk masyarakat khususnya tentang hubungan tingkat kecukupan energi, gizi makro, frekuensi olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun Sejabodetabeka tahun 2018.

1.4.3 Bagi Universitas Esa unggul

Penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran status gizi laki-laki usia 18-45 tahun dan Sebagai tambahan informasi dalam hal penelitian di bidang gizi, terutama untuk gizi olahraga.