

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada tahun 2008, sekitar 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat obesitas, sekitar 300 juta orang yang secara klinis tergolong obesitas yang merupakan penyokong utama dari penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung dan kanker. Menurut *World Health Organization* (WHO) 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. Berdasarkan hasil Riskesdas (2013) menyebutkan prevalensi gemuk wanita dewasa di Indonesia sebesar 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk, dan 1,6 % obesitas (Kemenkes, RI, 2013).

Menurut data demografi, jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 258 juta jiwa yang terdiri dari 129 juta jiwa penduduk laki-laki dan 128 juta jiwa penduduk perempuan. Jumlah penduduk di DKI Jakarta terus mengalami peningkatan. Terjadi peningkatan jumlah penduduk dari tahun 2014 penduduk 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).

Berdasarkan data Riskesdas (2013) prevalensi obesitas perempuan >18 tahun sebanyak 32%, naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%). Prevalensi obesitas laki-laki dewasa pada tahun 2013 sebanyak 19,7% lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%) penduduk urban Indonesia menurut provinsi adalah prevalensi tertinggi penderita obesitas, dan selain obesitas penyakit lain seperti penyakit kardiovaskular dan degeneratif juga terdapat dikalangan masyarakat urban seperti sekarang ini. Menurut hasil penelitian mengenai *Prevalance of Visceral Obesity Estimated by Predictive Equation in Young Women from Pernambuco* dengan populasi sebanyak 517 orang ditemukan bahwa 30,6 % wanita usia 25-36 tahun dengan IMT yang bervariasi memiliki obesitas visceral dan lebih dari setengah populasi memiliki obesitas abdomen dan banyak di temukan pada wanita perkotaan dengan gaya hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita pedesaan (Petribu, 2006).

Permasalahan status gizi dewasa lebih cenderung meningkat di provinsi Jawa Barat sebesar 17,4 % pada tahun 2005 (Depkes, 2005). Menurut data Riskesdas (2016) persentasi gizi lebih dan obesitas berdasarkan Kabupaten dan Kota di Provinsi Jawa Barat yaitu di Kabupaten Karawang sebesar 40,94 %, Bekasi sebesar 34,03 %, Bogor 6,82%, Depok sebesar 7,87 %. Menurut Profil Kesehatan (2015) prevalensi gizi lebih di Kota Serang sebesar 20,03 %, kota Tangerang 5,15 %. Menurut data Riskesdas (2015) Provinsi gemuk dan obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) di DKI Jakarta sebesar 40,0 %.

Indonesia merupakan negara berkembang yang sedang dalam masa transisi epidemiologi, demografi dan urbanisasi termasuk dalam bidang gizi yang berperan penting dalam menentukan kesehatan seseorang. Kesehatan dapat dilihat dari laju pertumbuhan dan perkembangan yang mencakup lima aspek diantaranya fisik, mental, sosial, spiritual, dan ekonomi. Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa sakit dan secara klinis tidak sakit, dan tidak ada gangguan fungsi tubuh. Pertumbuhan tubuh manusia terjadi hingga usia 19-21 tahun yang secara fisiologi dapat diukur menggunakan antropometri dan dikategorikan berdasarkan status gizi, status gizi yang baik dapat meningkatkan produktivitas hidup seseorang, karena peran gizi begitu penting dalam menunjang meningkatkan kualitas hidup (Wardani dan Sari, 2012).

Pada kehidupan sehari-hari banyak orang yang mendefinisikan masa dewasa hanya dari kriteria biologisnya saja. Banyak berpendapat bahwa masa dewasa merupakan masa yang rentang. Usia dewasa dibagi menjadi tiga kelompok yaitu dewasa muda dengan usia 18-29 tahun, 30-49 tahun dewasa tengah dan setengah tua 50-64 tahun. Peran gizi pada usia dewasa terutama untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Memilih makanan secara bijak selama usia dewasa, dapat menunjang kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan, emosional, mental dan mencegah penyakit. Sekarang banyak ditemukan masalah pada wanita urban, selain obesitas atau kelebihan berat badan, penyakit kardiovaskular dan penyakit degeneratif terdapat juga masalah gangguan kepadatan tulang pada orang dewasa di daerah urban. Prevalensi gangguan kepadatan tulang pada orang dewasa sekitar 31,7 % (4,2% osteoporosis dan 27,5% osteopenia). Tujuan utama kesehatan gizi pada usia dewasa adalah meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, mencegah penyakit, dan memperlambat proses menjadi tua (Rusilanti *et al*, 2014).

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Gizi erat kaitannya dengan asupan yang di konsumsi dalam sehari-hari, asupan makanan yang cukup akan memberikan dampak yang baik bagi tubuh. Pada orang dewasa kebutuhan zat gizi tergantung pada aktivitas fisiknya. Kebutuhan zat gizi bagi orang dewasa yaitu dianjurkan 60-75 % kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat, 10-15 % dari protein, dan 10-25% dari lemak. Apabila asupan makanan berlebihan dan tidak diiringi dengan latihan fisik akan berdampak pada penyakit kardiovaskular, kanker dan obesitas yang menjadi masalah utama (Almatsier, 2010).

Menurut Anggriawan (2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan serta kesehatan yang menunjang. Menyatakan status gizi dipengaruhi oleh asupan energi dan zat gizi, aktivitas fisik, jenis kelamin, dan faktor genetik (Brown, 2005). Menurut *American Heart Association* (AHA) pada tahun 2007, kematian akibat obesitas dan penyakit kardiovaskular lebih besar terjadi pada perempuan dari pada laki-laki. Perempuan mempunyai kemungkinan daya hidup lebih rendah dari pada laki-laki dan perempuan mempunyai kemungkinan lebih besar mengalami serangan ulang. Data menunjukkan rentannya perempuan terserang

penyakit kardiovaskular seperti laporan dari *Cardiovascular Health Study* (CHS) bahwa 23 % perempuan umur 40 tahun atau lebih meninggal akibat terserang penyakit kardiovaskular, dibanding 18 % pada laki-laki.

Tingkat kebugaran seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku pada orang dewasa di masyarakatsejabodetabeka, aktivitas sehari-hari akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila mempunyai kebugaran yang baik. Aktifitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal, ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Aktivitas fisik yang teratur serta kebiasaan olahraga akan meningkatkan kesegaran jasmani pada tubuh, latihan selama 5 sampai 10 menit dengan intensitas 90% kapasitas fungsional tubuh dapat memperbaiki kerja kardiovaskular, walaupun demikian latihan dengan intensitas tinggi dan durasi yang pendek tersebut tidak dapat diterapkan pada kebanyakan orang, sehingga disarankan untuk melakukan program latihan dengan intensitas yang sedang dan durasi yang lebih lama (Ani, M. 2012).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan penginderaan diantaranya melihat dan mendengar. Pengetahuan merupakan dasar utama seseorang memahami betapa pentingnya aktivitas fisik yang cukup dan olahraga yang teratur serta asupan makanan yang cukup dapat meningkatkan performa tubuh dan status gizi baik. Orang yang minim pengetahuan akan mengabaikan seberapa pentingnya kesehatan bagi dirinya, dengan pengetahuan yang baik dapat menciptakan kualitas status gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi seimbang memegang peranan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan, sikap dan praktik dalam memilih makanan secara tidak langsung dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi seimbang seseorang, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan memengaruhi konsumsi makan yang baik (Irianto, 2014).

Menurut Awisba, (2014) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan. Didukung dengan penelitian Suhardjo, (2003) yaitu faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi, faktor pengetahuan juga berperan penting dalam tercapainya status gizi yang optimal. Konsumsi pangan yang dapat memenuhi tingkat kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh dapat mempengaruhi status gizi. Latihan fisik dan status gizi memiliki peranan penting selain mempertahankan kebugaran, juga untuk meningkatkan prestasi serta produktivitas masyarakat dalam memenuhi kehidupan. Untuk mengetahui status gizi seseorang, dapat dilakukan pemeriksaan secara langsung dan secara tidak langsung. Secara langsung meliputi antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik, sedangkan secara tidak langsung meliputi survei konsumsi, statik vital, dan faktor ekologi (Pitriani, 2012).

Pada umumnya wanita biasanya jarang melakukan aktivitas fisik namun konsumsi asupan makanan terkadang lebih banyak seperti ngemil jajanan (*snacking*), akan tetapi ada juga sebagian dari mereka menjaga dan mengawatirkan berat badan

nya. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini adalah melihat permasalahan yang terjadi di daerah sejabodetabeka mengenai status gizi pada wanita dewasa yang banyak terjadi. Penelitian ini tentang hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi wanita 18-45 tahun sejabodetabeka tahun 2018.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah adahubungantingkat kecukupan energi, zat gizi makro, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi wanita 18-45 tahunsejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahuikarakteristik responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- b. Mengetahui status gizi responden wanita 18-45 tahunsejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- c. Mengetahuitingkat kecukupan energiresponden wanita 18-45 tahunsejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- d. Mengetahui tingkat kecukupan protein responden wanita 18-45 tahunsejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- e. Mengetahui tingkat kecukupanlemakresponden wanita 18-45 tahunsejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- f. Mengetahui tingkat kecukupankarbohidratresponden wanita 18-45 tahunsejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- g. Mengetahuikebiasaanolahraga dan status gizi responden wanita 18-45 sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- h. Mengetahuitingkat pengetahuan gizi dan status gizi responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.

- i. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan energi dan status gizi responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- j. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan protein dan status gizi responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- k. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan lemak dan status gizi responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- l. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dan status gizi responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- m. Menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dan status gizi responden wanita 18-45 sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.
- n. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan status gizi responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang selama ini didapatkan dibangku perkuliahan dengan aplikasi dilapangan tentang hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi responden wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018

1.4.2. Bagi Masyarakat Jabodetabek

Masyarakat Jabodetabek memperoleh informasi mengenai tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi, dan status gizi wanita 18-45 tahun sejabodetabeka (Serang, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dan Karawang) tahun 2018.

1.4.3. Bagi Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru dalam bidang gizi, kesehatan dan olahraga.

1.5. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan terkait dengan Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Kebiasaan Olahraga, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Wanita 18-45 Tahun Sejabodetabeka Tahun 2018.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1	Soraya Dinah (2018)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP	<i>Cross-Sectional</i>	Terdapat hubungan positif antara jam kerja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ($p=0,023$, $r=0,384$) dan ada hubungan kebiasaan olahraga dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ($p=0,011$, $r=0,504$)
2	Fissilmi, Mia Millatina (2018)	Hubungan Kecukupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Pesma KH Mansyur	<i>Cross-Sectional</i>	Ada hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi ($p=0,002$), ada hubungan antara kecukupan protein dengan status gizi ($p=0,011$), ada hubungan antara kecukupan lemak dengan status gizi ($p=0,041$), ada hubungan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi ($0,008$)
2	Yulni (2015)	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kota Makassar	<i>Cross-Sectional</i>	Ada hubungan antara asupan energi dan status gizi menurut indikator IMT/U dan tidak adan hubungan antara asupan energi dengan status gizi menurut indikator TB/U
3	Rosta Jumadil (2011)	Hubungan asupan energi, protein, lemak dengan status gizi dan tekanan darah geriatri di Panti Werda Surakarta	<i>Deskriptif Analitik</i>	Ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi (nilai $p = 0,005$), asupan protein dengan status gizi (nilai $p = 0,00$), asupan lemak dengan status gizi (nilai $p = 0,03$)
4	Dewi Nirmala Ade Chyntia dan	Hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang	Observasional Analitik	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik bekerja dengan status

	Mahmudiono Trias (2013)	obesitas dengan status gizi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur		gizi ($p=0,024$), tidak ada hubungan aktivitas fisik olahraga dengan status gizi ($p=0,592$), tidak ada hubungan pengetahuan dengan status gizi (nilai $p=0,456$), tidak ada hubungan sikap dengan status gizi ($p=0,989$)
5	Kristianti Nanik, Sarbini Dwi dan Mutalazimah (2013)	Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi SMA Negeri 4 Surakarta	Cross-Sectional	Tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi (nilai $P=0,228$), tidak ada hubungan konsumsi fast food dengan status gizi (nilai $p=0,116$)
6	Dieny Fillah Fithra (2012)	Hubungan body image, aktivitas fisik, asupan energi dan protein dengan status gizi pada siswi SMA	Cross-sectional	Ada hubungan yang signifikan dengan status gizi (nilai $p=0,003$), ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi (nilai $p=0,037$), ada hubungan signifikan antara asupan energi dengan status gizi (nilai $p=0,000$), ada hubungan signifikan antara asupan protein dengan status gizi (nilai $p=0,000$)