

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi saat ini adalah kegemukan dan obesitas yang timbul karena kelebihan konsumsi yang berasal dari makanan sumber energi tinggi, seperti karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti dengan aktivitas yang cukup. Di dunia, obesitas menempati urutan keempat penyebab utama kematian atau menyumbang 30% dari angka kematian dunia (WHO, 2014). Menurut WHO lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (>18tahun) mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas.

Saat ini terdapat bukti bahwa prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkat sangat tajam diseluruh dunia, yang mencapai tingkatan yang membahayakan. Obesitas tidak hanya ditemukan pada penduduk dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Hasil Riskesdas 2007 menunjukkan prevalensi obesitas pada masyarakat di Indonesia secara nasional adalah sebesar 19,1%. Prevalensi nasional obesitas pada laki-laki lebih rendah dari pada perempuan, secara berturut-turut sebesar 13,9% dan 23,8%. Didaerah perkotaan prevalensi obesitas lebih tinggi dari pada di pedesaan, masing-masing sebesar 23,8% dan 16,3%. Status gizi pada kelompok dewasa di atas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah kurus juga masih cukup tinggi. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki.

Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan tingkat prevalensi obesitas nasional di Indonesia adalah sebesar 21,8% di mana angka tersebut kian meningkat semenjak tahun 2007 yang menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 19,1% meskipun pada tahun 2013 tingkat prevalensi obesitas mengalami penurunan yang mana tingkatannya menunjukkan angka 14,8% namun angka ini kembali meningkat di tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Hasil Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa 21.7% yang terdata oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (Balitbangkes) orang dewasa Indonesia mengalami kegemukan (termasuk obesitas), dan perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi (26.9%) dibandingkan laki-laki (16.3%). Secara nasional dapat dilihat masalah gizi pada penduduk dewasa di atas 18

tahun adalah: 12,6% kurus, dan 21,7% gabungan kategori berat badan lebih (BB lebih) dan obese, yang bisa juga disebut obesitas.

Obesitas pada wanita dewasa banyak terjadi pada ibu rumah tangga. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada ibu rumah tangga diantaranya adalah aktivitas fisik yang rendah. Penelitian yang dilakukan tahun 2014 pada 200 ibu rumah tangga menyebutkan aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor risiko obesitas pada ibu rumah tangga. Meningkatkan aktivitas fisik 45-60 menit sehari dapat mencegah kejadian obesitas. Setiap penurunan 1 poin dari skor penilaian aktivitas fisik akan meningkatkan IMT sebesar 1,25 kg/m<sup>2</sup> (Apriaty & Nuryanto, 2015).

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita usia produktif merupakan wanita yang berusia 15-49 tahun dan wanita pada usia ini masih berpotensi untuk mempunyai keturunan. Pada wanita, kurangnya aktifitas fisik sangat mempengaruhi kesehatannya. Apalagi jika aktivitasnya kurang namun asupan makanan lebih banyak masuk, maka akan menyebabkan penimbunan lemak yang akan mengakibatkan obesitas terjadi (Izhar, 2020).

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari zat gizi dalam bentuk variable tertentu. Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam rentang waktu yang cukup lama. Ketidakseimbangan energi yang timbul apabila asupan kalori melebihi jumlah kalori yang digunakan untuk menghasilkan energi yang terus menerus terjadi menyebabkan berat badan senantiasa meningkat. Ketidakseimbangan sering disebabkan oleh faktor perilaku makan yang berlebih dan aktifitas kurang sehingga menimbulkan obesitas (Dwijayanti et al., 2016). Selain itu faktor lain yang menyebabkan obesitas adalah aktifitas fisik rendah memungkinkan terjadinya obesitas meningkat, yang mana terjadinya pengurangan dalam pembakaran lemak di tubuh (Mustofa, 2010). Adapun faktor yang mempengaruhi obesitas selain konsumsi pangan dan aktivitas fisik adalah jumlah pendapatan, sebagaimana yang dinyatakan oleh Diana et al., (2013) yang mana peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan makanan serta jumlah makanan yang dikonsumsi, semakin tinggi pendapatan tingkat konsumsi jumlah makanan pun ikut meningkat begitu pula sebaliknya.

Salah satu faktor spesifik yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan terhadap gizi. Pengetahuan yang cukup tidak menjamin seseorang memiliki status gizi normal. Banyak orang yang memiliki pengetahuan tinggi tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan di kehidupan sehari-hari

(Marpaung, 2016). Seseorang yang memiliki keterbatasan pengetahuan terutama tentang gizi cenderung memiliki gaya hidup dan pola makan yang buruk, begitu pula sebaliknya (Bonaccio et al., 2013). Pengetahuan tentang gizi berhubungan dengan gaya hidup dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro yang berlebih salah satunya karbohidrat (Bantarpraci, 2012). Konsumsi makanan pokok yang tinggi karbohidrat dapat meningkatkan indeks massa tubuh (Soraya, 2017; Wahyuningsih, 2013).

Selain pengetahuan gizi, status gizi juga dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang (Soraya, 2017). Semakin tinggi aktivitas seseorang maka semakin banyak pula kebutuhan energi dan zat gizi. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik juga menentukan kondisi kesehatan seseorang, apabila aktivitas yang dilakukan meningkat tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi (Sada et al., 2012). Individu yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki IMT normal. Ketidakaktifan fisik merupakan istilah untuk mengidentifikasi orang-orang dengan tingkat kegiatan fisik teratur yang rendah, atau tidak ada sama sekali. Terjadinya ketidakseimbangan antara kalori yang masuk melalui makanan dan minuman dengan pembakaran kalori oleh aktivitas fisik tubuh membuat *positive balance* dengan akibat glukosa dan lemak darah meningkat serta berat badan naik. Akibatnya pembakaran energinya tidak lebih dari 1,5 kali pembakaran energy saat beristirahat (Nurmalisyah, 2020).

Status gizi erat kaitannya dengan kualitas konsumsi. Kualitas konsumsi yang baik dikaitkan dengan tingginya konsumsi buah dan sayur yang memiliki densitas energi rendah tetapi kaya akan zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh (Safitri et al., 2021). Bagi pelaku aktifitas kelompok senam yang mengikuti kegiatan atau aktifitas yang mendukung pembentukan tubuh, informasi pengetahuan asupan gizi yang sehat menjadi tujuan bagi pelaku aktifis senam untuk dapat mengatur pola makan sehingga tujuan pembentukan tubuh yang ideal dapat tercapai. Penelitian mengenai kualitas konsumsi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pelaku senam belum banyak dilakukan maka berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan kualitas konsumsi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi saat ini adalah kegemukan dan obesitas yang timbul karena kelebihan konsumsi yang berasal dari makanan sumber energi tinggi, seperti karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti dengan aktivitas yang cukup. Obesitas pada wanita dewasa banyak terjadi pada ibu rumah tangga. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada ibu rumah tangga diantaranya adalah aktivitas fisik yang rendah. Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari zat gizi dalam bentuk variable tertentu. Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam rentang waktu yang cukup lama. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi obesitas selain konsumsi pangan yaitu aktivitas fisik, jumlah pendapatan, dan beberapa faktor yang lainnya. Salah satu faktor spesifik yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan terhadap gizi. Pengetahuan yang cukup tidak menjamin seseorang memiliki status gizi normal. Banyak orang yang memiliki pengetahuan tinggi tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan di kehidupan sehari-hari (Marpaung, 2016). Ketidaksesuaian pemenuhan zat gizi berdasarkan rekomendasi konsumsi dapat mempengaruhi kualitas konsumsi. Kualitas konsumsi penting untuk menilai asupan makan telah sesuai rekomendasi atau tidak. Apabila tidak sesuai dengan rekomendasi yang ditetapkan akan mempengaruhi status gizi. Selain pengetahuan gizi, status gizi juga dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang (Soraya, 2017). Untuk memastikan pengetahuan gizi pada pelaku aktifitas Senam Fit & Fun Anambas peneliti mengajukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kualitas konsumsi terhadap status gizi kelompok Senam Fit & Fun Anambas.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah yang dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih fokus dan menghindari penafsiran yang berbeda. Mengingat keterbatasan dan kemampuan peneliti baik waktu, tenaga dan biaya, maka masalah utama yang akan diteliti dibatasi pada pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kualitas konsumsi terhadap status gizi kelompok Senam Fit & Fun Anambas.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kualitas konsumsi terhadap status gizi kelompok Senam Fit & Fun Anambas.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

### **1.5.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kualitas konsumsi terhadap status gizi kelompok Senam Fit & Fun Anambas.

### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.
2. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.
3. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.
4. Mengidentifikasi kualitas konsumsi pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.
5. Mengidentifikasi status gizi pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.
6. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.
7. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas.
8. Menganalisis hubungan antara kualitas konsumsi terhadap status gizi pada kelompok Senam Fit & Fun Anambas

## **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta serta menambah pengetahuan penulis mengenai hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kualitas konsumsi terhadap status gizi kelompok Senam Fit & Fun Anambas.

2. Bagi Kelompok Senam

Bagi kelompok Senam Fit & Fun Anambas dapat memberikan informasi mengenai bagaimana kualitas konsumsi yang baik, menambah pengetahuan gizi dan dapat meningkatkan aktivitas fisik sehingga mencapai status gizi yang baik.

3. Bagi Institusi

Memberikan informasi terakit dengan hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kualitas konsumsi terhadap status gizi kelompok senam serta menjadi pembelajaran sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Esa Unggul.

### **1.7 Keterbaruan Penelitian**

Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Putri Ronitawati	2020	Analisi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas konsumsi dan Status Gizi Pada Remaja di Perkotaan	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kualitas konsumsi terkait keragaman konsumsi (DDS) pada remaja diperkotaan terhadap status gizi ( $p=0,314$ ). Tidak ada hubungan antara variabel pengetahuan gizi, uang saku dan penghasilan orangtua terhadap kualitas konsumsi pada remaja diperkotaan ( $p=0,435$ , $p=0,975$ dan $p=0,302$ )
Jumaidin Lanuru	2018	Gambaran Kualitas konsumsi dan Status Gizi Pada Guru Sekolah Tingkat Menengah di Kecamatan Wangi-Wangi Selatan Kabupaten Wakatobi.	<i>Deskriptif</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa guru mengalami status gizi lebih 20,5% dan obesitas 19,7% dan untuk asupan guru menunjukkan asupan zat gizi makro untuk asupan energi, lemak, karbohidrat dominan kurang dan protein dominan lebih. Adapun kualitas diet guru masih rendah di mana komponen yang bermasalah terdiri atas variasi 41,98%, kecukupan 50,07% dan keseimbangan keseluruhan 2,93%.
Dinah Soraya	2017	Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi	<i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan uji korelasi <i>Spearman</i> tidak

		dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Guru SMP		terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi subjek.
Annisa Putri Gazali	2015	Keragaman Konsumsi pangandan Hubungannya dengan Status Gizi pada Orang Dewasa Diperkotaan.	<i>cross sectional</i>	Hasil uji antar variable dengan menggunakan korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan nyata yang positif Antara variable indeks massa tubuh dengan status kesehatan dan tingkat pendidikan dengan tingkat kecukupan zat besi ( $p < 0.05$ ), sementara variable lainnya tidak berhubungan nyata.
Meiriyani Deliana Novitasary	2013	Hubungan Antara Aktivitas fisik dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado.	<i>Cross Sectional</i>	Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur (WUS) peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado.