

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas saat ini telah menjadi epidemi global yang terus meningkat baik negara maju ataupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Obesitas memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap morbiditas dan berkontribusi 15–20% terhadap mortalitas di negara maju. Obesitas tidak menyebabkan kematian secara langsung, namun menjadi penyebab permasalahan kesehatan yang lebih serius (Julia, 2014).

Menurut World Health Organization (2016), pada tahun 2014 sebesar 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (38% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Di Indonesia prevalensi obesitas pada wanita lebih tinggi (26.9%) dibandingkan laki-laki (16.3%) (Balitbangkes, 2010). Berdasarkan hasil penelitian Sari (2014) pada tahun 2010 terjadi pergeseran bahwa pada wanita, prevalensi kegemukan tertinggi diderita oleh mereka yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil, pegawai, TNI/POLRI, buruh yaitu 32.91 persen. Hal ini dapat dimungkinkan karena penambahan jumlah perempuan dalam angkatan kerja ditambah lagi peningkatan tingkat prevalensi kegemukan antara tahun 2007-2010 lebih besar pada wanita terutama pada wanita yang bekerja sebagai petani, nelayan, buruh dan pegawai negeri sipil, pegawai, TNI/POLRI.

Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh (Riskesdas, 2013). Salah satu penilaian status gizi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan persen lemak tubuh. Persen lemak tubuh adalah persentase dari perbandingan bobot massa jaringan lemak dan non lemak (*fat free mass*) pada tubuh seseorang. Persen lemak tubuh juga dapat mencerminkan proporsi komposisi tubuh. Apabila persen lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh seseorang berlebihan (Amelia, 2009).

Faktor yang mempengaruhi persen lemak tubuh menjadi tinggi yaitu konsumsi karbohidrat berlebih dan kalsium yang kurang. Karbohidrat memiliki peranan penting dalam tubuh karena karbohidrat berguna sebagai sumber energi utama. Apabila asupan karbohidrat berlebih maka akan disimpan dalam bentuk lemak. Asupan karbohidrat yang berlebih ini akan memicu glukosa dalam darah meningkat. Apabila simpanan glikogen penuh maka karbohidrat yang masuk harus diubah menjadi lemak melalui proses lipogenesis (Sasmito, 2013).

Hal ini serupa dengan hasil penelitian Kriegger *et al* (2006) di Amerika yang menyatakan bahwa karbohidrat berlebih berhubungan dengan peningkatan nilai persen lemak tubuh ($p < 0,05$). Penelitian Vinknes *et al* (2011) di Scandinavia juga menyebutkan bahwa asupan karbohidrat berlebih berhubungan dengan persen lemak tubuh ($p < 0,05$).

Asupan zat gizi mikro dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit, tetapi apabila mengalami kekurangan dapat berdampak bagi kesehatan. Zat gizi mikro yang dikaitkan dengan obesitas sentral salah satunya yaitu kalsium. Seseorang yang mengkonsumsi kalsium yang cukup dapat menurunkan total lemak tubuh hal ini tercermin dari menurunnya hormon leptin yang dikeluarkan. Dampak dari menurunnya hormon leptin adalah terjadi penurunan nafsu makan dan tingkat kekenyangan (Cahyaningrum, 2015).

Berdasarkan penelitian Grochowska *et al* (2010) menunjukkan bahwa asupan kalsium yang rendah memiliki hubungan dengan obesitas dan overweight. Penelitian yang dilakukan Heis *et,al* (2000) bahwa pada wanita post menopausal juga menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi kalsium dikaitkan dengan persentase lemak tubuh. Penelitian yang dilakukan Eagen *et,al* (2006) yang menunjukkan bahwa peningkatan asupan kalsium dapat mencegah penumpukan jaringan adiposa pada wanita yang sehat. Penelitian Agdeppa, *et.al* (2010) menunjukkan konsumsi kalsium yang cukup memiliki efek positif terhadap penurunan berat badan.

Berdasarkan hasil pengamatan sebelumnya yang dilakukan di PT Phapros Tbk, Semarang pada bulan Oktober 2019 ditemukan hasil kategori asupan karbohidrat dalam kategori baik sebanyak 41 % (16 dari 39 responden), cukup sebanyak 76,6 % (3 dari 39 responden) dan termasuk lebih sebanyak 51,2 % (20 dari 39 responden), sedangkan untuk asupan kalsium dalam kategori defisit berat sebanyak 79,4% (31 dari 39

responden), defisit sedang sebanyak 12,8 % (5 dari 39 responden) dan termasuk kategori baik sebanyak 5,12 % (2 dari 39 responden) dan kategori lebih sebanyak 2,5% (1 dari 39 responden). Hasil Persen lemak tubuh normal sebanyak 25,6 % (2 dari 39 responden) dan obesitas sebanyak 97,4 % (38 dari 39 responden). PT Phapros sendiri telah memiliki sistem penyelenggaraan makan sendiri dengan kandungan energi 1300 kkal, untuk setiap kali makan lauk dan sayur sudah diporsikan hanya saja untuk nasi para pekerja dapat mengambil sendiri dan setiap harinya pekerja diberikan satu gelas susu untuk tambahan energi. Dampak dari penerapan sistem tersebut, banyak pekerja wanita yang mengalami kenaikan berat badan / obesitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan asupan karbohidrat dan asupan kalsium dengan persen lemak tubuh pada wanita.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara asupan karbohidrat dan asupan kalsium dengan persen lemak tubuh pada wanita?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dan asupan kalsium dengan persen lemak tubuh pada wanita

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh pada wanita
2. Mengetahui hubungan antara asupan kalsium dengan persen lemak tubuh pada wanita

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada wanita dewasa mengenai kecukupan zat gizi untuk menjaga asupan makanan dan memperbaiki status gizi dan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang asupan karbohidrat dan asupan kalsium yang berhubungan dengan persen lemak tubuh pada wanita dewasa.

2. Bagi Masyarakat

Dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari – hari mengenai asupan karbohidrat dan asupan kalsium dengan persen lemak tubuh pada wanita.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya mengenai asupan zat gizi terhadap persen lemak tubuh pada wanita.