

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya kasus obesitas mencerminkan adanya perubahan besar dalam masyarakat serta pola perilaku masyarakat dalam beberapa dekade terakhir. *American Heart Association* (AHA) mengemukakan bahwa pada tahun 2012 terdapat 154,7 juta orang dewasa di Amerika yang berusia 20-74 tahun sebagai penyandang obesitas yang terdiri dari 79,9 juta laki-laki dewasa dan 74,8 juta wanita dewasa (American Academy of Family Physician, 2013).

Kasus obesitas sentral di Indonesia pada tahun 2013 adalah 26,6 %, lebih tinggi dari prevalensi tahun 2007 yaitu 18,8%. Sedangkan pada tahun 2018 mencapai 31% dan hasil tersebut jauh lebih tinggi dari obesitas total. Berdasarkan usia, penduduk mengalami obesitas sentral paling banyak pada usia 45-54 tahun.

Beberapa risiko yang menyebabkan terjadinya obesitas sentral pada pria yaitu seperti merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak teratur, aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor risiko tertinggi terjadinya obesitas sentral pada pria di Indonesia.

Penderita obesitas sentral memiliki dua jenis lemak di perut, yaitu lemak subkutan (lemak yang terletak dibawah kulit) dan visceral (lemak yang terletak di bagian organ dalam). Lemak visceral lebih berbahaya karena sel-sel lemak ini akan melepaskan asam lemak bebas ke daerah vena portal yaitu pembuluh darah dari usus ke liver. Asam lemak juga masuk ke pankreas, jantung, dan organ lainnya yang berdampak pada kenaikan gula darah, resistensi insulin, kadar kolesterolnaik, dan masalah jantung. Studi terbitan *Archives of Medical Science* (2017) memaparkan bahwa lemak visceral bisa memicu peradangan karena lemak ini melepaskan senyawa adipokin/senyawa pemicu peradangan atau inflamasi.

Seiring dengan bertambahnya usia, kasus obesitas sentral mengalami peningkatan. Peningkatan usia akan meningkatkan kandungan lemak tubuh total, terutama distribusi lemak pusat. Prevalensi obesitas sentral meningkat sampai dengan usia 44 tahun dan menurun kembali pada usia 45-54 tahun. Prevalensi obesitas sentral ditemukan lebih tinggi pada sampel dengan usia lebih tua. Pada usia lebih tua terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon yang memicu penumpukan lemak perut.

Minuman berpemanis dan gorengan merupakan fenomena yang dapat menimbulkan masalah yaitu obesitas sentral. Proses penggorengan dapat menyebabkan perubahan kandungan gizi dalam makanan seperti protein, vitamin dan antioksidan. Beberapa senyawa yang dihasilkan selama proses penggorengan yaitu asam lemak trans dan akrilamida merupakan masalah bagi kesehatan. Makanan yang digoreng menjadi renyah, memiliki aroma yang enak, dan kaya akan lemak. Konsumsi gorengan akan menyebabkan tingginya asupan lemak dalam tubuh, kepadatan energi yang tinggi dan rasa kenyang yang rendah. Konsumsi gorengan merupakan salah satu faktor penyebab obesitas sentral. Seseorang yang mengonsumsi gorengan dalam jumlah besar cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, asupan energi total yang tinggi, dan aktivitas fisik yang rendah.

Konsumsi minuman dan makanan berpemanis memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas sentral di Indonesia karena adanya hubungan antara konsumsi gula dengan obesitas. Asupan gula sederhana yang tinggi memiliki resiko 5,7 kali lebih besar terhadap terjadinya obesitas dibandingkan dengan asupan gula sederhana yang cukup. (Palupi, 2016)

WHO merekomendasikan pengurangan asupan gula seperti monosakarida dan disakarida yang ditambahkan ke makanan dan minuman oleh produsen (minuman sachet). WHO menyatakan bahwa mengonsumsi produk ini dapat meningkatkan asupan energi

yang menyebabkan penambahan berat badan dan peningkatan resiko penyakit tidak menular.
(Caroline Miller, 2020)

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan total sampel sebanyak 20 orang. Dari total sampel, semua mengalami obesitas sentral. Dengan jumlah sebanyak 20 orang mengonsumsi gorengan yang tinggi lemak setiap hari. 4 orang mengonsumsi nutrisari, 10 orang mengonsumsi kopi sachet, 2 orang mengonsumsi minuman berenergi, 2 orang mengonsumsi minuman bersoda, dan 2 orang mengonsumsi minuman berpemanis lainnya seperti energen, jahe wangi sachet, dan sirup yang mengandung pemanis buatan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis, penderita obesitas sentral memiliki perut yang buncit.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Konsumsi Gorengan Dan Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Laki-Laki Dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah hubungan antara konsumsi gorengan dan minuman berpemanis dengan kejadian obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi gorengan dan minuman berpemanis dengan kejadian obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi gorengan dengan kejadian obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang.
- b. Mengetahui gambaran konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang
- c. Mengetahui gambaran obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang.
- d. Mengetahui hubungan antara konsumsi gorengan dengan kejadian obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang
- e. Mengetahui hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan gambaran dan informasi tentang angka kejadian obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Kelurahan Wates, Kota Magelang dan hubungannya dengan konsumsi gorengan dan minuman berpemanis.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat menjadi acuan untuk rekomendasi program dalam rangka menambah informasi tentang ilmu gizi khususnya mengenai obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Indonesia.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai obesitas sentral pada laki-laki dewasa di Indonesia.