

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas termasuk dalam 10 masalah kesehatan utama dunia dan lima teratas di negara berkembang seperti Indonesia (Makmun et al., 2023). Prevalensi obesitas meningkat tiga kali lipat di negara maju dan berkembang (Makmun et al., 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar prevalensi obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, prevalensi obesitas di Indonesia usia diatas 18 tahun keatas sebesar 11,7% pada tahun 2010, 15,4% pada tahun 2013 dan 21,8% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi obesitas sentral berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Prevalensi obesitas sentral pada tahun 2007 sebesar 18,8%, 2013 sebesar 26,6%, dan pada tahun 2018 sebesar 31%. Itu artinya lebih dari seperempat usia ≥ 15 tahun mengalami obesitas sentral pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Usia dewasa merupakan faktor risiko dari obesitas sentral, obesitas sentral pada usia dewasa di tingkat Provinsi Jawa Tengah mengalami kenaikan pada tahun 2013 sebesar 14,8% dan pada tahun 2018 menjadi 20% sedangkan pada tingkat Kabupaten Semarang sebesar 5,39% (Kemenkes RI, 2018). Kenaikan persentase obesitas sentral tersebut disebabkan oleh kebiasaan makan makanan berlemak, makanan cepat saji, aktivitas fisik yang kurang, dan sosial ekonomi (Nugroho, 2020).

Obesitas termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan penyakit lainnya seperti jantung koroner, diabetes mellitus, dan lain – lain (Sudirman, 2020). Faktor lain penyebab obesitas sentral pada remaja dan dewasa muda, yaitu faktor lingkungan, keturunan, kekurangan aktifitas fisik dan genetik (Sudirman, 2020). Faktor lingkungan memiliki pengaruh terhadap obesitas dan diartikan sebagai sesuatu yang dapat mendorong seseorang dalam mengkonsumsi makanan sehari – hari kemudian berpengaruh terhadap obesitas. Faktor lingkungan juga dapat dilihat dari faktor social ekonomi, pekerjaan, umur, tingkat pendidikan dan jenis kelamin (Amm. Y. A et al., 2023).

Pola makan pada obesitas usia dewasa muda yaitu seringkali mengkonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan atau porsi besar, makanan tinggi energi, lemak, karbohidrat sederhana dan rendah serat beresiko menyebabkan obesitas jika tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (Sudargo, 2014). Pada usia dewasa muda juga lebih menggemari makanan kemasan, jajanan, dan *fast food* dengan kandungan protein, lemak, karbohidrat sederhana dan garam natrium yang tinggi serta rendah serat (Hanani et al., 2021). Mengkonsumsi makanan dan minuman manis juga menjadi kebiasaan makan pada usia dewasa muda (Agustin, 2019).

Karbohidrat sederhana seperti glukosa, disakarida, oliogosakarida, dan pati atau karbohidrat yang mudah dicerna memiliki nilai indeks glikemik yang tinggi (Afandi et al., 2019). Asupan makan terutama asupan karbohidrat yang dikonsumsi secara berlebihan ada kaitannya dengan sindrom metabolic salah

satunya obesitas (Listyandini et al., 2020). Mengonsumsi makanan dan minuman manis dapat menjadi pemicu terjadinya obesitas (Novela, 2020).

Makanan dan minuman manis merupakan makanan dan minuman dengan kandungan indeks glikemik tinggi hal ini dapat menyebabkan keseimbangan reaksi reduksi oksidasi terganggu, sehingga enzim antioksidan menurun dalam sirkulasi (Rini, 2015). Makanan dengan indeks glikemik tinggi secara signifikan berhubungan dengan obesitas sentral. Hal ini karena seiring meningkatnya konsumsi makanan dengan kandungan indeks glikemik tinggi akan meningkatkan massa lemak dan ekspresi gen terkait obesitas *Fat Mass and Obesity-associated* (FTO). Selain itu, makanan dengan indeks glikemik tinggi juga dapat meningkatkan nafsu makan dan asupan energi secara keseluruhan. Apabila terjadi secara terus-menerus tubuh akan menyimpan kelebihan asupan dalam bentuk lemak di area perut (Janbozorgi et al., 2021).

Gula sederhana memiliki risiko 5,7 kali terhadap obesitas jika dikonsumsi secara terus menerus karena pada saat ini minuman manis cenderung digemari pada usia dewasa muda, sedangkan pada minuman manis didalamnya terdapat gula sederhana yang sangat tinggi (Fatmawati, 2019). Makanan dan minuman yang mengandung tinggi indeks glikemik terlalu sering memiliki 2,47 kali resiko mengalami obesitas dikarenakan terdapat kandungan karbohidrat dan gula didalamnya (Sitorus et al., 2020). Makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan gula dapat memicu 6,8 kali lebih tinggi pada dewasa muda untuk mengalami obesitas (Indrapermana & Pratiwi,

2019). Beberapa makanan dan minuman yang mengandung indeks glikemik tinggi yaitu nasi putih, roti putih, roti gandum, dan soft drink (Graciella Regina, 2013). Glukosa juga memiliki nilai indeks glikemik yang tinggi dan apabila dikonsumsi secara terus menerus berakibat menjadi pemicu terjadinya obesitas (Saputri & Al-Bari, 2020).

Salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur obesitas adalah IMT (indeks Massa Tubuh) dan RLPP (Rasio Lingkar Pinggang Panggul), pengukuran RLPP lebih sensitive terhadap pengukuran lemak tubuh terutama pada bagian dinding abdomen atau yang mengalami obesitas sentral (Maria et al., 2020). Jika dibandingkan dengan IMT (Indek Massa Tubuh) pengukuran lingkar pinggang dan panggul (RLPP) memiliki sensitivitas 82% dan spesifisitas 72% yang baik jika digunakan sebagai indikator obesitas sentral (Ilmi & Utari, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan dan minuman tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan pola konsumsi pangan tinggi indeks glikemik pada dewasa muda.
- b. Mendeskripsikan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.
- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teorits

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan menambah pengetahuan serta memperluas wawasan dan sebagai pencegahan mengenai masalah kesehatan pada dewasa usia muda khususnya terkait dengan konsumsi pangan yang tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Instansi Pemerintah

Penelitian diharapkan memberikan informasi yang bisa menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi instansi terkait kebijakan konsumsi pangan yang tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

b. Bagi Fakultas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dalam rangka menambah informasi tentang ilmu gizi khususnya mengenai pola konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa muda

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk mencegah kejadian obesitas sentral pada usia dewasa muda dengan cara memperhatikan konsumsi makanan dan minuman terutama makanan yang mengandung indeks glikemik tinggi.

