

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah kondisi dimana jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi kalori yang dibakar, sehingga mengakibatkan akumulasi lemak yang berlebihan. Di Indonesia, obesitas kini menjadi isu kesehatan serius karena prevalensinya meningkat setiap tahun (Barry Popkin, Kenan, 2020). Peningkatan angka obesitas ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya adalah : kebiasaan pola makan masyarakat yang cenderung tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan lemak yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh (Colozza dan Avendano, 2019). Tren ini memerlukan perhatian serius karena merupakan kontributor signifikan terhadap berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM), yang mencakup : diabetes mellitus, hipertensi (faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke), serta peningkatan risiko terhadap beberapa jenis kanker (Sadikin, 2025).

Salah satu bentuk obesitas yang perlu diwaspadai adalah obesitas sentral. Obesitas ini ditandai oleh akumulasi lemak pada area perut atau area abdomen, dan dianggap lebih berisiko dibandingkan dengan obesitas umum (Agustina, 2021). Lemak visceral yang menumpuk di area perut memiliki aktivitas metabolik tinggi yang dapat menyebabkan resistensi insulin, yaitu keadaan dimana tubuh tidak lagi bereaksi dengan insulin secara baik (Puspitasari, 2018). Dikatakan sebagai obesitas sentral jika ukuran lingkar perut lebih dari 90 cm untuk pria dan lebih dari 80 cm untuk wanita. Obesitas sentral memiliki hubungan terhadap meningkatnya glukosa darah di tubuh (Frisca, Karjadidjaja dan Santoso, 2020).

Beberapa penelitian telah mengamati gambaran kadar glukosa darah pada obesitas sentral. Penelitian Apprilia, 2020 mengenai guru yang mengalami obesitas sentral di Palembang menunjukkan bahwa kadar glukosa darah sewaktu (GDS) rata-rata mencapai 119 mg/dl dan menegaskan bahwa GDS dapat bervariasi tergantung pada jenis kelamin, usia, tingkat stres, dan aktivitas fisik. Sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dkk., 2024 di Kutai Kartanegara yang menegaskan adanya hubungan antara GDS dengan obesitas sentral berdasarkan jenis kelamin dan usia. Selanjutnya, penelitian oleh Citra Maria Adolfini, dkk (2019) menunjukkan bahwa lingkar perut berhubungan dengan naiknya kadar glukosa dalam darah.

Meskipun ketiga penelitian tersebut berhasil memperlihatkan profil glukosa darah sewaktu (GDS) pada obesitas sentral dan mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhinya, namun penelitian ini memiliki keunggulan karena menggunakan sampel glukosa darah puasa (GDP). Penggunaan sampel Glukosa Darah Puasa (GDP) menawarkan tingkat akurasi yang lebih tinggi dalam menggambarkan gangguan pada metabolisme glukosa darah dalam jangka panjang karena dapat menghilangkan variabel yang dapat memengaruhi hasil, seperti variasi dari asupan makanan terakhir yang biasanya berpengaruh pada glukosa darah sewaktu (GDS) (American Diabetes Association, 2024).

Setelah berpuasa 8-12 jam, kadar glukosa dalam darah sepenuhnya diatur oleh pengaturan internal glukosa, terutama dari penghasilannya oleh hati melalui proses pembentukan glukosa dan pemecahan glikogen. Oleh karena itu, nilai glukosa darah puasa (GDP) menjadi indikator adanya resistensi insulin di hati dalam menjaga stabilitas glukosa, yang merupakan faktor dalam perkembangan

diabetes. Glukosa darah puasa (GDP) diakui sebagai metode yang sangat efektif untuk mendeteksi masalah toleransi glukosa secara awal dibandingkan dengan tes yang dilakukan tanpa puasa, sehingga memberikan prediksi yang lebih tepat mengenai risiko penyakit kardiovaskular dan komplikasi metabolik jangka panjang yang berkaitan dengan obesitas sentral (American Diabetes Association, 2024).

Obesitas sentral merupakan isu kesehatan masyarakat dengan peningkatan prevalensi yang signifikan di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) memproyeksikan prevalensi nasional obesitas sentral mencapai 36,8% di Indonesia. Secara regional, Provinsi Bali mencatatkan prevalensi sebesar 32,9%. Pada Kabupaten Badung mencatatkan proporsi obesitas tertinggi di Bali, dengan angka mencapai 50,1% . Kenaikan ini menunjukkan transisi gizi dan penurunan aktivitas fisik yang konsisten (*Survei Kesehatan Indonesia*, 2023).

Pola tersebut menegaskan peningkatan obesitas sentral kini menjadi masalah serius sebab merupakan salah satu penyebab penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus. Obesitas sentral terkait dengan penurunan kemampuan tubuh dalam mengelola glukosa dan keseimbangan antara glukosa dan insulin. Sel-sel lemak akan mengalami pembesaran yang dapat mengurangi jumlah reseptor insulin yang berujung pada peningkatan kadar glukosa darah (Adolfina dkk, 2019). Di Kabupaten Badung, data penderita diabetes melitus mencapai 3.099 orang dengan Kecamatan Mengwi menyumbang beban kasus diabetes melitus tertinggi di Kabupaten Badung sebanyak 30% (*Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Badung*, 2024).

Berdasarkan survei pendahuluan diperoleh data penduduk dewasa di Banjar Dajan Peken, Desa Sembung sebanyak 440 orang. Dari pengukuran lingkaran perut

dan wawancara yang telah dilakukan, ditemukan 128 orang (29%) penduduk dewasa mengalami obesitas sentral. Peneliti melakukan survei mengenai pola makan dan aktivitas fisik kepada 10 orang dewasa yang mengalami obesitas sentral. Hasilnya menunjukkan bahwa 40% dari responden memiliki pola makan yang kurang baik, 30% memiliki tingkat aktivitas yang rendah, dan 30% dari keseluruhan responden mencatatkan adanya pola makan yang buruk serta aktivitas yang rendah.

Ketika asupan kalori yang masuk tinggi dan tidak diikuti dengan pengeluaran energi yang memadai, maka terjadi ketidakseimbangan dalam energi dan kelebihan energi disimpan sebagai lemak, meningkatkan risiko penumpukan lemak visceral atau obesitas sentral (Andriyana, Hidayat dan Kurniasari, 2019). Berdasarkan uraian diatas, dilihat dari tingginya prevalensi obesitas sentral dan risiko komplikasi metabolik yang menyertainya, peneliti ingin meneliti gambaran kadar glukosa darah puasa pada individu dengan obesitas sentral.

B. Rumusan Masalah

Melihat penjelasan pada bagian latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimanakah gambaran kadar glukosa darah puasa pada penduduk dewasa dengan obesitas sentral di Banjar Dajan Peken, Desa Sembung ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kadar glukosa darah puasa pada penduduk dewasa dengan obesitas sentral di Banjar Dajan Peken, Desa Sembung.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu :

- a. Mengidentifikasi karakteristik penduduk dengan obesitas sentral di Banjar Dajan Peken, Desa Sembung berdasarkan usia, jenis kelamin, pola makan dan aktivitas fisik.
- b. Mengukur kadar glukosa darah puasa pada penduduk dewasa dengan obesitas sentral di Banjar Dajan Peken, Desa Sembung.
- c. Mendeskripsikan hasil kadar glukosa darah puasa pada penduduk dengan obesitas sentral di Banjar Dajan Peken, Desa Sembung berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, pola makan dan aktivitas fisik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat memperluas pengetahuan tentang gambaran kadar glukosa darah puasa dengan obesitas sentral.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu :

- a. Bagi tenaga kesehatan

Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan deteksi dini dan pencegahan diabetes melitus pada individu yang obesitas sentral

- b. Bagi responden

Meningkatkan kesadaran responden tentang resiko obesitas sentral dan pentingnya menjaga gaya hidup sehat.