

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejadian obesitas sentral di Indonesia terus mengalami peningkatan. Obesitas sentral merupakan kondisi kelebihan lemak pada daerah perut. Gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tinggi energi, rendahnya konsumsi serat dan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas sentral (Access, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Puji Afiatna (2018) yang menganalisis tentang hubungan asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas sentral pada tenaga kerja laki-laki menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak dan karbohidrat dengan obesitas sentral, sedangkan tidak ada berhubungan bermakna antara asupan protein dengan obesitas sentral pada tenaga kerja laki-laki.

Obesitas sentral merupakan faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Asupan energi berlebih dari zat gizi makro menyebabkan penumpukan lemak bawah kulit termasuk di bagian perut yang disebut obesitas sentral. Penumpukan lemak pada bagian abdominal terjadi karena tidak berfungsinya jaringan lemak subkutan dalam menghadapi ketidakseimbangan energi di dalam tubuh akibat peningkatan asupan energi dan kurangnya aktivitas fisik. Asupan energi merupakan kontribusi dari asupan zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Purbowati, 2018).

Seseorang dikatakan obesitas sentral jika terjadi penumpukan lemak yang terdistribusi di perut atau biasa dikenal dengan abdominal *obesity*. Mengukur lingkar perut merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui obesitas sentral. Berdasarkan Riskesdas 2013, laki-laki dengan lingkar perut >90 cm dan perempuan dengan lingkar perut >80 cm dinyatakan sebagai obesitas sentral (Penelitian et al., 2013).

Obesitas sentral merupakan masalah kesehatan masyarakat yang saat ini sangat meningkat pesat di seluruh dunia. Prevalensi obesitas sentral di negara maju seperti di populasi umum Amerika Serikat, dengan prevalensi keseluruhan berkisar lebih dari 50% sejak 2003-2004. Selama 18 tahun sebelumnya, prevalensi meningkat 28% dari 45,9% pada 1999-2000 menjadi 58,9% pada 2015-2016 ($p < 0,001$) (CDC, 2016). Prevalensi obesitas sentral di Indonesia, melaporkan 18,8% penduduk usia 15 tahun keatas mengalami obesitas sentral (Penelitian et al., 2013) prevalensi obesitas sentral meningkat menjadi 26,6% pada usia 15 tahun keatas. Dan Riskesdas pada tahun 2018 yaitu 31,0% mengalami obesitas sentral pada usia 15 tahun keatas. Prevalensi obesitas sentral pada anak umur ≥ 15 tahun di Bali masih menunjukkan peningkatan yaitu 35,0% yang terdiri dari laki laki 27,5% dan perempuan 43,4% (Kesehatan, 2018).

Peningkatan prevalensi obesitas sentral disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara masukan energi dengan keluaran energi. Kurang aktivitas fisik pada pengemudi di PT Praja Bali Transportasi karena bisa dari faktor pekerjaan. Jadi aktifitas fisik sendiri berperan penting dalam

penentuan status gizi termasuk risiko terjadinya obesitas. Berdasarkan hasil Risesdas menunjukkan hampir seperempat penduduk di provinsi Bali (22,3%) kurang aktivitas fisik. Sementara itu Denpasar sendiri menduduki peringkat pertama dengan aktifitas kurang (43,1%) di provinsi Bali (Risesdas Provinsi Bali, 2007). Oleh karena itu permasalahan kejadian obesitas sentral pada pria dengan tingkat aktivitas yang rendah akan berisiko pada kejadian peningkatan prevalensi obesitas sentral.

PT Praja Bali Transportasi adalah perusahaan pelayanan transportasi yang cukup besar di Kota Denpasar, memiliki ratusan armada taksi yang siap mengantarkan pengguna layanan taksi ke seluruh penjuru daerah Pulau Dewata. Dari hasil penelitian Frisca, Karjadidjaja and Santoso (2020) *dalam* Taklikar (2016) menyatakan bahwa pengemudi bus antar kota merupakan pekerjaan dengan risiko tinggi terkena penyakit kadiometabolik, hal ini disebabkan karena gaya hidup dan pola kerja yang tidak sehat seperti tingginya konsumsi makanan berlemak, durasi menyetir yang lama dan pola tidur yang tidak teratur. Tenaga kerja di perusahaan tersebut, yang berlokasi di Sesetan, Denpasar Selatan sebagian besar adalah laki-laki. Berdasarkan hasil obeservasi yang dilakukan oleh peneliti, secara visual banyak pengemudi yang mengalami obesitas sentral dan dengan melakukan wawancara kepada salah satu pekerja yang mengalami obesitas sentral, bahwa jam kerja antar pengemudi taksi berbeda-beda dengan hari kerja yaitu 3 hari kerja dan 1 hari libur. Dari hasil pengakuan supir tersebut juga, bahwa cukup banyak supir juga yang mengalami obesitas sentral sama

sepertinya. Di perusahaan tidak terdapat penyelenggaraan makan untuk pekerja, sehingga hampir semua pekerja membeli makan di warung.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status obesitas sentral pada pengemudi di PT Praja Bali Transportasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Sentral pada Pengemudi di PT Praja Bali Transportasi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status obesitas sentral pada pengemudi di PT Praja Bali Transportasi.

2. Tujuan khusus:

- a. Mengukur tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat dan lemak) sampel.
- b. Mengukur tingkat aktivitas fisik sampel.
- c. Menentukan status obesitas sentral sampel.

- d. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dan lemak dengan status obesitas sentral pada pengemudi di PT Praja Bali Transportasi.
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status obesitas sentral pada pengemudi di PT Praja Bali Transportasi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian yang akan datang dalam konteks permasalahan yang berkaitan dengan status obesitas sentral.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status obesitas sentral, serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya

yang berhubungan dengan asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik dengan status obesitas sentral.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik dengan status obesitas sentral.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik dengan status obesitas sentral.

c. Bagi pendidik dan calon pendidik

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik dengan status obesitas sentral.