

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi yang dihadapi oleh bangsa Indonesia sudah semakin kompleks dengan adanya istilah beban ganda masalah gizi. Sebagai Negara yang sedang berkembang, masalah gizi ini kian terasa berat karena di satu sisi permasalahan gizi kurang tidak kunjung berkesudahan dan kini Indonesia menghadapi masalah gizi lebih yang mendatangkan masalah baru (Arindhana, 2012).

Masalah gizi lebih kerap kali dikaitkan dengan penyakit non-infeksi (*non communicable disease*) seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, dan *stroke*. Gizi lebih ini banyak ditemui di daerah yang cukup maju atau seperti kota-kota besar di Indonesia (Arindhana, 2012).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia selalu meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Roger Shrimpton (2012) bahwa di Indonesia orang yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) mencapai 21,7% dan terus meningkat setiap tahunnya. Padahal waktu tahun 2007 penduduk di Indonesia yang mengalami berat badan lebih usia >15 tahun hanya 19,1%. Prevalensi obesitas justru lebih banyak dibandingkan dengan *overweight*, tahun 2007 obesitas mencapai 10,3% sedangkan *overweight* hanya 8,8% (Arindhana, 2012).

Data *Indonesian Family Life Surveys* menunjukkan bahwa sejak tahun 1993 hingga tahun 2007 prevalensi *underweight* terus menurun sedangkan *overweight* terus meningkat. Walaupun *underweight* terus menurun namun tidak signifikan dan prevalensinya tetap tinggi, sedangkan kejadian

overweight terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hal inilah yang menjadi beban ganda masalah gizi di Indonesia, angka kejadian *underweight* dan *overweight* di Indonesia sama-sama tinggi (Arindhana, 2012). Demikian halnya hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010 menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk dewasa di atas usia 18 tahun sebesar 21,7% (Carolusia, 2012).

Prevalensi obesitas lebih tinggi di daerah perkotaan dibanding daerah pedesaan, dan juga lebih tinggi pada kelompok yang berpendidikan lebih tinggi dan bekerja sebagai PNS/TNI/Polri/Pegawai. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi obesitas pada perempuan lebih tinggi (26,9%) dibanding laki-laki (16,3%). Semakin tinggi tingkat pengeluaran rumahtangga per kapita cenderung semakin tinggi prevalensi obesitas (Fitriadi, 2012).

Menurut Dr. Samuel Oetoro, MS, SpGK, pakar penurunan berat badan, secara umum ada empat pendekatan dalam terapi penurunan berat badan, yaitu terapi perubahan perilaku, pengaturan makan (diet), olahraga dan pengobatan. "Secara teori terlihat mudah, seakan-akan keempat pendekatan itu dapat begitu saja diterapkan sama bagi setiap pasien. Ternyata aplikasinya tidaklah demikian sederhana. Setiap pasien obesitas memiliki karakteristik, motivasi dan riwayat kesehatan yang berbeda (Carolusia, 2012). Pola makan yang tinggi kalori, tinggi lemak dan kurangnya aktivitas fisik berperan penting terhadap terjadinya peningkatan prevalensi obesitas (Merry, 2010). Kurangnya aktivitas fisik dan pola konsumsi yang tidak seimbang secara global menyebabkan meningkatnya prevalensi kegemukan (RANPG, 2006). Meningkatkan aktivitas fisik sejak muda bisa mencegah terjadinya obesitas dan membantu menurunkan perkembangan

sel lemak (Muhilal dan Damayanti, 2007). Pola makan yang berlebih dan rendahnya aktivitas fisik berhubungan dengan terjadinya obesitas.

Dasar pengelolaan obesitas pada prinsipnya adalah merubah gaya hidup dengan meningkatkan latihan fisik, pengaturan diet, farmakoterapi dan pembedahan. Berbagai metode diet untuk penurunan berat badan yang dilakukan saat ini, salah satunya adalah diet rendah kalori. Diet rendah kalori adalah diet yang kandungan energinya dibawah kebutuhan normal. Diet rendah kalori dapat menurunkan berat badan $\frac{1}{2}$ -1 kg/minggu sehingga mencapai berat badan ideal.

Memiliki berat badan berlebih kini sudah menjadi fenomena yang banyak orang mengeluh baik pria maupun wanita, terkadang mereka dengan segala cara dilakukan untuk menurunkan berat badan dari cara melakukan *liposuction*, diet ketat dsb. Namun hasil yang didapat tidak sesuai yang diharapkan. Sebelum kita benar-benar menjalankan program diet, kita harus memahami apa saja penyebab berat badan mudah naik. Hal tersebut sebagaimana masalah yang terjadi pada Ibu Persit Ranting 2 Denma Divif 2 Kostrad berdasarkan survey pendahuluan bahwa 22% ibu-ibu persit Denma mengalami gizi lebih dan melakukan diet penurunan berat badan.

Sebenarnya penurunan berat badan, itu sebaiknya berdasarkan pemikiran bahwa pola hidup (makan dan olahraga) kita selama ini keliru, sehingga terjadi penimbunan lemak. Dan yang sebaiknya dilakukan adalah perubahan pola hidup menjadi lebih sehat, sehingga tubuh kita juga akan beradaptasi terhadap pola hidup yang baru dan bentuk badan akan mengikutinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara diet rendah kalori, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap penurunan berat badan pada Persit Ranting 2 Denma Divif 2 Kostrad.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara diet rendah kalori, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap penurunan berat badan pada Persit Ranting 2 Denma Divif 2 Kostrad ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara penerapan diet rendah kalori, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap penurunan berat badan pada persit Ranting 2 Denma Divif 2 Kostrad.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui penerapan diet rendah kalori pada persit Denma.
2. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada persit Denma.
3. Untuk mengetahui pola makan pada persit Denma.
4. Untuk mengetahui penurunan berat badan sebelum dan sesudah diet.
5. Untuk menganalisa hubungan antara diet rendah kalori, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap penurunan berat badan pada persit Denma.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

1.4.1 Akademis

Menjadi bahan informasi mengenai pemahaman tentang diet rendah kalori, aktivitas fisik dan pola makan untuk penurunan berat badan Persit Ranting 2 Denma Divif 2Kostrad.

1.4.2 Praktis

Dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan pengarahan kepada masyarakat betapa pentingnya memperhatikan asupan gizi untuk menjaga berat badan agar tetap ideal dan mencegah terjadinya status gizi lebih (*overweight*).