

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Indonesia sedang menghadapi kemungkinan meningkatnya penderita obesitas. Pada 2030, diperkirakan sebanyak 1.12 miliar orang akan mengalami obesitas. Tingginya permasalahan gizi di Indonesia harus segera diatasi, salah satu penyebabnya yaitu rendahnya kesadaran masyarakat terhadap perbaikan status gizi (Ambarwati et al., 2019). Berdasarkan data Riskesdas (Kemenkes, 2018), status gizi pada usia dewasa dengan usia diatas 18 tahun menunjukkan status gizi kurus pada laki laki 14,40% sedangkan pada perempuan 6,80%, pada status gizi normal laki laki sebesar 61,88% sedangkan pada perempuan 44,02% dan status gizi lebih pada laki laki sebesar 10,78% dan perempuan 15,13%, lalu yang terakhir status gizi obesitas pada laki-laki sebesar 12,94% dan perempuan 34,05% dengan menggunakan indicator obesitas dewasa yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) >27.

Asupan makan mempengaruhi keadaan status gizi individu, hal ini dilihat dari seberapa banyak asupan makan yang dikonsumsi oleh individu tersebut. Pengonsumsian gula garam dan lemak merupakan konsumsi makanan beresiko jika tidak dikontrol yang akan berpengaruh pada tingkat kesehatan. Dampak pengonsumsian gula, garam dan lemak yang berlebih akan menyebabkan penumpukan radikal bebas yang akan meningkatkan terdampak penyakit degeneratif seperti stroke, kanker dan diabetes (Arizal Aditya Januarsa & Esty Fadhila, 2018). Status gizi yang normal penting untuk perkembangan fisik dan ketahanan tubuh individu, berkaitan dengan hal tersebut, asupan zat gizi harus tetap seimbang agar status gizi tetap normal, produktivitas kerja dan terlindung dari paparan penyakit tidak menular (Widya Dwinugraha et al., 2022).

Pada saat pandemic covid, diberlakukannya pembatasan kerumunan. Hal ini menyebabkan beberapa kegiatan diluar rumah sangat terbatas, salah satunya sektor pedagang yang paling berdampak yakni pada sektor penjualan makanan dan

minuman (Rosita, 2020). Akibat penyebaran yang sangat cepat dan belum terdapat vaksin pada saat itu, maka pemerintah menerapkan system *Work From Home* atau

bekerja di rumah untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan, serta menerapkan *physical distancing*. Faktor yang menyebabkan menurunnya aktivitas fisik salah satunya adalah penerapan *physical distancing*. Hal ini dapat meningkatkan resiko obesitas serta penyakit lainnya muncul (Zata & Nurhadi, 2020).

Penyakit Tidak Menular dapat dikatakan sebagai salah satu masalah global pada saat ini. Pada tahun 2008, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa dari total 57 juta kematian yang terjadi, sebanyak 36 juta di antaranya disebabkan oleh penyakit tidak menular. Di negara-negara dengan tingkat ekonomi rendah hingga menengah, terdapat sekitar 29% penduduk yang berusia di bawah 60 tahun mengalami kematian akibat penyakit tersebut. Terdapat empat jenis penyakit tidak menular utama, yaitu diabetes, kanker, penyakit kardiovaskular, dan penyakit pernapasan kronis. Beberapa perilaku terkait dengan penyakit tidak menular, seperti kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang tidak sehat yang merupakan faktor yang berkontribusi dalam masalah kesehatan. (Warganegara and Nur, 2016).

Obesitas dapat dianggap sebagai kondisi patologis di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang melebihi kebutuhan tubuh. Obesitas telah diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai masalah kesehatan global yang juga menjadi masalah epidemiologi global, yang membutuhkan penanganan segera. Obesitas terjadi ketika asupan energi yang dikonsumsi jauh melebihi penggunaan energi. Kebiasaan makan, pola tidur dan aktivitas fisik merupakan hal yang dapat mempengaruhi obesitas. (Csige et al., 2018). Pada wiraswasta atau pekerja yang melakukan system *self employee* belum terlalu peduli akan status gizi dikarenakan kurangnya pengetahuan akan status gizi dan Kesehatan yang mereka miliki. Pengukuran status gizi, salah satu nya antropometri harus dilakukan secara berkala, hal ini dilakukan untuk pemantauan status gizi agar status gizi tetap normal. (Aprilia Budiman et al., 2021)

Menurut (Hsieh et al., 2019), ada kemungkinan menyendiri di rumah dalam waktu lama tanpa banyak aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan perilaku seperti duduk, berbaring, menggunakan gadget, dan menonton tv. Dampak yang terjadi jika kekurangan aktivitas fisik adalah dapat mengurangi penggunaan energi dan meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular. Selain itu, status gizi juga dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk interaksi sosial dan aspek lainnya.

Perubahan perilaku dan kebiasaan yang terjadi dapat berpengaruh pada status gizi pada usia dewasa. Hasil kajian penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa beberapa penjual makanan dan minuman wiraswasta terkadang mengonsumsi produk yang dijualnya. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu sekali untuk mengetahui apa determinan asupan gula garam lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk negara Indonesia, terdapat peningkatan yang terjadi setiap tahun pada prevalensi status gizi yang tidak normal, terutama pada kasus status gizi berlebih hingga obesitas.. Seiring munculnya berbagai dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun panjang, penting untuk melakukan penelitian mengenai status gizi pada usia dewasa. Selain itu, penelitian sebelumnya jarang dilaksanakan di tingkat kelurahan dengan mempertimbangkan kondisi pandemi. Berdasarkan wawancara dengan Masyarakat setempat, kondisi pandemi Covid-19 yang mendorong agar orang tetap bekerja atau tinggal di rumah dapat menghambat kegiatan fisik. Hal ini berpotensi menyebabkan peningkatan angka obesitas.. Tidak hanya aktivitas fisik saja, untuk asupan makan sendiri masih banyak yang kurang peduli, sehingga banyak individu dengan asupan makan yang masih tidak seimbang. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti determinan asupan gula, garam, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa Kabupaten Bogor.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui determinan asupan gula, garam, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran lokasi Kabupaten Bogor
- b. Mengetahui karakteristik individu usia dan jenis kelamin responden.

- c. Mengetahui gambaran status gizi (IMT/U) pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor.
- d. Mengetahui gambaran asupan gula, garam dan lemak pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor.
- e. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor
- f. Mengetahui hubungan asupan makan (asupan gula, garam dan lemak) dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor.
- g. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor.
- h. Mengetahui hubungan klasifikasi wiraswasta dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor
- i. Mengetahui determinan hubungan asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi saran untuk individu usia dewasa yang memiliki mata pencaharian sebagai wiraswasta di Kabupaten Bogor dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan. Masalah Kesehatan pada penelitian ini ditujukan pada penyakit tidak menular dan faktor yang berkaitan pada individu usia dewasa yang memiliki mata pencaharian sebagai wiraswasta di Kabupaten Bogor. Selain meningkatkan pengetahuan terkait Kesehatan, penelitian ini juga dapat meningkatkan pengetahuan terkait pentingnya aktivitas fisik guna mempertahankan status gizi normal.

##### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Mampu meningkatkan wawasan masyarakat terkait faktor resiko penyakit tidak menular dan pencegahannya, dengan menjaga status gizi yang normal agar menurunkan dampak terjadinya kenaikan prevalensi penyakit tidak menular di kalangan masyarakat. Menginformasikan bahwa pentingnya kebiasaan makan

atau pola makan yang baik guna mempertahankan status gizi normal dan mencegah penyebaran penyakit tidak menular. Lalu yang terakhir, menjaga aktivitas fisik dan pemantauan berat badan berkala dengan status gizi agar tetap normal.

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Manfaat dari penelitian ini bagi ilmu pengetahuan adalah sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini juga berfungsi sebagai upaya publikasi yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu seperti asupan gula, garam, lemak, dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor.