

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan kondisi akumulasi lemak yang tidak normal di jaringan adiposa yang dapat mengganggu kesehatan (Liwanto and Santoso, 2021). Obesitas dapat diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menggunakan acuan dari *World Health Organization* (WHO) untuk orang Asia dengan nilai IMT di atas 25 kg/m² untuk kondisi kelebihan berat badan dan IMT melebihi 27 kg/m² sebagai obesitas. *World Health Organization* (WHO) juga menetapkan IMT untuk standar Asia Pasifik dengan acuan IMT di atas 25 kg/m² sebagai obesitas (Kemenkes RI, 2018c).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional pada tahun 2018, orang dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun dengan masalah obesitas (klasifikasi IMT menurut WHO) prevalensinya 45,4%. Mahasiswa merupakan salah satu jenis orang dewasa dengan usia di atas 18 tahun. Jumlah ini meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yang prevalensinya 26,3%. Prevalensi obesitas berdasarkan hasil Riskesdas 2013 dan Riskesdas 2018 perbedaannya cukup besar yaitu 19,1%. Peningkatan ini cukup tajam mengingat perbedaan prevalensi obesitas Riskesdas 2007 dengan Riskesdas 2013 adalah sebesar 7,2% (Kemenkes RI, 2018b). Pada penelitian lain juga ditemukan bahwa prevalensi obesitas di daerah urban lebih tinggi dibandingkan di daerah rural. Hal ini berkaitan dengan mahasiswa UPN Veteran Jakarta yang tinggal di daerah perkotaan (Badriyah and Ekaningrum, 2022).

Obesitas dapat menimbulkan banyak dampak negatif bagi kesehatan, misalnya diabetes melitus tipe 2, hipertensi dan gangguan kardiovaskular, kanker, yang semuanya meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Selain masalah kesehatan fisik, sebuah studi menunjukkan bahwa obesitas dapat menyebabkan depresi, ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan stigma buruk dari masyarakat (Romain, Webb and Kumar, 2018). Lebih jauh lagi, obesitas juga memiliki dampak negatif bagi sosial dan ekonomi. Dampak ekonomi yang ditimbulkan adalah beban

ekonomi bagi keluarga dan negara karena pada orang dengan obesitas akan memicu berbagai penyakit serius dan mengeluarkan biaya yang besar (Hardinsyah and Supariasa, 2016).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan obesitas yaitu faktor lingkungan, pelayanan kesehatan, genetik, dan perilaku (Saraswati *et al.*, 2021). Penelitian lain juga mengungkapkan faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Faktor-faktor tersebut adalah pola makan, tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola tidur (Fawaid, 2022). Mengetahui faktor-faktor risiko obesitas ini dapat membantu untuk merencanakan dan melakukan tindakan preventif agar dapat mencegah obesitas.

Salah satu pilar Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 adalah pembangunan kualitas sumber daya manusia dengan indikator gizi berupa mencegah naiknya prevalensi obesitas pada penduduk dewasa. Kelompok usia dewasa didefinisikan sebagai penduduk berusia diatas 18 tahun, kelompok usia ini meliputi mahasiswa. Mencegah naiknya prevalensi obesitas dapat dilakukan dengan mencegah kejadian obesitas dan membantu manajemen manajemen berat badan bagi mereka yang sudah mengalami obesitas. Studi di Indonesia sebelumnya menunjukkan bahwa penggabungan diet serat tinggi dan senam aerobik terbukti berhasil untuk menurunkan berat badan (Maryusman *et al.*, 2018). Peningkatan pengetahuan akan diet dan aktivitas fisik juga ditemukan penting untuk dapat menurunkan berat badan (Baja and Rismayanthi, 2019). Selain pengetahuan dan pengaturan pola hidup, aktivitas *peer group* juga berpengaruh dalam meningkatkan aktivitas fisik dan menurunkan berat badan (Jaelani *et al.*, 2018)

Namun, dalam menjalankan program manajemen berat badan tentunya ada faktor penghambat dan faktor pendukung. Pada sebuah penelitian yang dilakukan di Australia ditemukan bahwa faktor penghambat dalam menjalankan program manajemen berat badan adalah waktu, uang, dan motivasi. Sedangkan faktor pendukung untuk menjalankan program manajemen berat badan adalah pola makan yang seimbang dan dukungan dari keluarga, teman, dan juga tenaga kesehatan (Lim *et al.*, 2019). Faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam menurunkan berat badan memiliki kesamaan dengan penelitian lain yang dilakukan di Brazil

Tenggara, menunjukkan bahwa faktor pendorong dalam menurunkan berat badan adalah perubahan dalam kebiasaan makan, kualitas tidur, jaringan pangan yang kooperatif dan kemudahan akses dengan tenaga kesehatan sebagai pengedukasi kesehatan. Sedangkan penghambat dalam menurunkan berat badan adalah biaya dalam melakukan gaya hidup yang sehat, manajemen waktu, kesehatan mental, kurangnya dukungan dan edukasi kesehatan.

Walaupun telah banyak penelitian mengenai faktor pendorong dan penghambat dalam menjalani program manajemen berat badan di berbagai belahan dunia, tapi penelitian serupa masih terbatas di Indonesia. Selain itu, sebagaimana disebutkan sebelumnya obesitas atau kegemukan seringkali menimbulkan stigma negatif sehingga tidak banyak orang terutama dewasa muda yang bersedia berbicara terbuka mengenai usahanya dalam menurunkan berat badan (Krysto, 2021). Dikarenakan sensitifnya topik penelitian ini maka penelitian dilakukan dengan teknik kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor penghambat maupun pendorong yang memengaruhi proses manajemen berat badan yang dilakukan oleh kelompok dewasa muda serta bagaimana faktor – faktor tersebut saling berinteraksi. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa UPN Veteran Jakarta, mewakili kelompok dewasa muda area urban yang mengalami obesitas. Mengingat topiknya yang sensitif dan keterbatasan penelitian sebelumnya dengan topik serupa tentang kelompok dewasa muda perkotaan di Indonesia, maka, penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau data formative untuk penelitian lebih lanjut mengenai obesitas di kalangan dewasa muda di daerah perkotaan di Indonesia dan di daerah Asia Tenggara yang memiliki karakteristik serupa.

I.2 Rumusan Masalah

Obesitas merupakan keadaan akumulasi atau penimbunan lemak yang tidak normal di jaringan adiposa yang dapat mengganggu kesehatan (Liwanto and Santoso, 2021). Obesitas dapat menyebabkan banyak dampak negatif yaitu penyakit diabetes melitus tipe 2, hipertensi dan kardiovaskular, kanker, dan berisiko kematian, sosial ekonomi, dan produktivitas kerja. Dalam mewujudkan tujuan

RPJMN 2020-2024 yaitu mengembangkan kualitas sumber daya manusia diperlukan memperhatikan kesehatan dan produktivitas kerja. Sumber daya manusia yang harus diperhatikan salah satunya mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki obesitas perlu melakukan program manajemen berat badan agar tidak mengalami dampak negatif dari obesitas dan penurunan produktivitas kerja.

Dalam melakukan program manajemen berat badan terdapat faktor penghambat dan faktor pendukung. Salah satu faktor pendukungnya adalah dukungan dari teman, keluarga dan tenaga kesehatan dan faktor penghambat salah satunya adalah waktu dan uang. Dalam upaya menurunkan prevalensi obesitas diperlukan menggali apa saja yang menjadi penghambat dalam melakukan program manajemen berat badan agar dapat dicegah. Diperlukan juga mengetahui faktor pendukung dalam melakukan program manajemen berat badan agar dapat ditingkatkan. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti Eksplorasi Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat dalam Melakukan Program Manajemen Berat Badan pada Mahasiswa dengan Obesitas di Upn Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengeksplorasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam melakukan program manajemen berat badan pada mahasiswa dengan obesitas di UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui bagaimana faktor-faktor pendukung yang dieksplorasi memengaruhi program manajemen berat badan pada mahasiswa dengan obesitas
- b. Mengetahui bagaimana faktor-faktor penghambat yang dieksplorasi memengaruhi program manajemen berat badan pada mahasiswa dengan obesitas

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan menjadi sarana informasi bagi informan/masyarakat terkait Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Melakukan Program Manajemen berat badan pada Mahasiswa dengan Obesitas.

I.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan data penelitian untuk dijadikan referensi dalam penelitian lebih lanjut mengenai Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Melakukan Program Manajemen berat badan pada Mahasiswa dengan Obesitas.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu informasi yang dapat mengembangkan ilmu pengetahuan terhadap Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Melakukan Program Manajemen berat badan pada Mahasiswa dengan Obesitas