

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas merupakan suatu istilah yang sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia. Obesitas saat ini merupakan permasalahan yang mendunia. WHO telah menyatakan obesitas sebagai epidemik global yang sangat membutuhkan perhatian karena obesitas berpotensi pada morbiditas dan mortalitas.<sup>1</sup>

Saat ini obesitas merupakan salah satu tantangan yang paling serius bagi kesehatan masyarakat. Prevalensi obesitas yang terus meningkat sebagaimana data WHO tahun 2010, dimana diperkirakan lebih dari 42 juta jiwa diseluruh dunia mengalami kelebihan berat badan. Faktor obesitas dapat berdampak buruk pada kesehatan.<sup>2</sup>

Menurut WHO pada tahun 2008 tercatat sekitar 1 miliar penduduk dunia dan setidaknya 300 juta menderita obesitas secara klinis.<sup>3</sup> Amerika serikat merupakan negara yang memiliki jumlah penduduk yang mengalami obesitas terbesar di dunia. Prevalensi obesitas di seluruh dunia di negara Indonesia dan negara berkembang lainnya telah meningkat dalam jumlah yang mengkhawatirkan. Sehingga hal ini perlu diberikan perhatian khusus teringat dampak penyakit-penyakit kronik yang dapat disebabkan oleh obesitas, yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup seseorang. WHO menyatakan obesitas sebagai suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak secara berlebihan.<sup>4</sup>

Selain itu menurut Haslam DW dan James WP obesitas merupakan suatu kondisi medis akibat akumulasi lemak tubuh yang berlebih, yang dapat berefek kepada kondisi kesehatan yang menuju kepada menurunnya tingkat hidup seseorang. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena berkaitan dengan berbagai faktor resiko penyakit. Penyebab terjadinya obesitas karena berbagai faktor seperti genetik, pola makan, gaya hidup dan lingkungan.<sup>5</sup>

Kenaikan berat badan juga dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi, maupun kebiasaan mengonsumsi makanan ringan. Kurangnya konsumsi serat yang cukup seperti buah-buahan dan sayuran, dapat mengganggu proses pencernaan.<sup>4</sup>

Obesitas merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Kurangnya aktifitas fisik seseorang juga perlu menjadi perhatian penting, jika aktifitas fisik seseorang kurang dapat menyebabkan ketidakseimbangan pemasukan dan pengeluaran kalori yang dapat berdampak obesitas dan diikuti dengan berbagai komplikasi. Salah satu penyebab asupan yang berlebih adalah seringnya mengonsumsi makanan ringan, minuman ringan (*soft drink*), dan makanan–makanan cepat saji lainnya seperti ayam goreng cepat saji yang mengandung pengawet, mie instan, *hotdog*, *burger* dan sebagainya.<sup>6</sup>

Salah satu cara untuk menghindari obesitas adalah memperhatikan kebiasaan-kebiasaan sejak sekarang mulai dari pola makan, pemilihan jenis makanan dan aktivitas sehingga menjadi suatu gaya hidup yang sehat. Pola makan yang teratur dimulai dari makan tiga kali sehari, terdiri dari makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jika makan malam, jaraknya jangan terlalu dekat dengan waktu tidur, yaitu makan malam tiga jam sebelum tidur. Aktifitas fisik salah satunya seperti olahraga yang teratur dan cukup.<sup>7</sup> Maka sebaiknya melakukan olahraga tidak terlalu berat, memerlukan waktu antara 15-25 menit sehari, di dalam *training zone*. Frekuensinya sebaiknya tiga kali seminggu. Jenis olah raga yang baik adalah jenis *aerobic*, karena sangat baik membakar lemak.<sup>8</sup>

Untuk mencukupi konsep menu seimbang masyarakat harus memperhatikan mula-mula dari pola makan seperti mengonsumsi karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, serat yang cukup, seimbang dan terdiri dari makan tiga kali sehari dalam porsi yang sesuai dan harus seimbang dengan aktifitas yang cukup sehingga tidak dapat memicu penumpukan lemak ataupun kalori yang berlebih atau tidak terjadinya ketidakseimbangan yang disebabkan oleh proses pemasukan makanan yang banyak dan tidak adanya atau kurangnya pengeluaran. Karena konsumsi makanan akan disimpan menjadi energi dan dikeluarkan saat beraktifitas fisik.<sup>6</sup>

Serat pangan yang ditemukan dalam buah-buahan, sayuran dan biji-bijian serta kacang-kacangan berkemampuan untuk mencegah dan meringankan sembelit. Selain itu, serat makanan dapat memberikan manfaat kesehatan lainnya juga, seperti membantu untuk menjaga berat badan yang sehat dan menurunkan resiko diabetes dan penyakit jantung.<sup>9</sup>

Yang menjadi pertanyaan sekarang ini adalah mengapa kebanyakan orang jarang atau tidak mau mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap harinya? Padahal banyak orang yang sudah mengetahui manfaat kandungan serat dari buah-buahan dan sayuran untuk mengatasi obesitas.

Apakah dari segi ekonomi, segi pengetahuan, segi pemasaran dan rasa. Dari segi pengetahuan sebenarnya tidak terlalu memegang peranan penting karena banyak masyarakat yang tinggal dipedesaan dengan latar belakang pendidikan yang masih minimal yang selalu mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup. Kemungkinan karena di desa sangat gampang untuk menemukan berbagai jenis sayuran dan buah-buahan dan pekerjaan masyarakat pedesaan masih sebagian besar adalah pertanian.<sup>10</sup>

Pada kenyataannya sering ditemukan pada anak-anak yang pendidikannya SMP, SMA dan mahasiswa S1 di daerah perkotaan malas untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan mungkin disebabkan karena banyaknya pusat perbelanjaan yang menyediakan makanan cepat saji yang praktis, terjangkau dan sangat menarik. Bisa juga kesibukan yang mendesak untuk mengonsumsi makanan cepat saji dan kebiasaan buruk seperti jajan makanan ringan. Sebenarnya untuk anak-anak harus dibiasakan oleh orang tuanya untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Karena jika tidak dibiasakan dari kecil anak tersebut akan tumbuh menjadi pribadi dewasa yang tidak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.<sup>10</sup>

Jika dari segi ekonomi kita pun dapat menjumpai sayuran yang harganya masih memenuhi standar. Dari segi pemasaran, buah dan sayuran dapat ditemukan di berbagai pasar tradisional, pasar modern, *mini market*, dan pusat perbelanjaan besar. Dari segi rasa tidak semua buah dan sayuran rasanya pahit karena sayuran dan buah juga mengandung kadar gula di dalamnya sehingga dapat menimbulkan rasa manis.<sup>10</sup>

Namun ada beberapa anak-anak yang sekarang ini yang telah diberikan suplemen pengganti fungsi serat yang banyak didagangkan di apotik-apotik. Hal tersebut sebenarnya cukup membantu untuk memberikan jumlah serat yang cukup. Namun sangat disayangkannya orang tua jaman sekarang yang tidak mengajarkan dan membiasakan anak-anak mereka untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Tetap jauh lebih baik jika mengonsumsi serat dari sayuran dan buah-buahan secara alami. Karena bila melalui pengolahan dan campuran zat kimia tidak dapat menggantikan 100% manfaat dari mengonsumsi serat secara alami dari buah-buahan dan sayuran. Padahal dengan mengonsumsi buah dan sayuran setiap harinya dengan porsi yang cukup kita dapat memperoleh banyak manfaat yaitu, karbohidrat, protein, serat, mineral, vitamin dan banyak lagi kandungan gizi lainnya.<sup>11</sup>

Alangkah baiknya jika masyarakat semua membiasakan untuk mengatur pola makan seperti makan tiga kali sehari diantaranya ada makan pagi, makan siang, makan malam dengan konsep menu seimbang, yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat yang berasal dari buah-buahan dan sayuran. Buah-buahan pun dapat dijadikan makanan penutup atau makanan selingan. Namun segala sesuatu jangan dikonsumsi secara berlebihan karena dapat berdampak buruk bagi kesehatan.<sup>7</sup>

Mengingat dampak obesitas terhadap kesehatan seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus dan berbagai penyakit lainnya maka penelitian yang dilakukan adalah untuk mencari hubungan konsumsi sayuran dan buah-buahan terhadap obesitas.<sup>12</sup>

## **1.2. Rumusan Masalah**

1. Berapa banyak prevalensi obesitas mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011?
2. Berapa banyak mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011 yang memiliki kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup setiap harinya?
3. Berapa banyak mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011 yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup setiap harinya?
4. Adakah hubungan antara kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap harinya dengan terjadinya obesitas pada responden?

## **1.3. Hipotesis Penelitian**

1. Didapatkannya prevalensi obesitas yang tinggi pada mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011.
2. Didapatkan kurangnya prevalensi mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011 yang memiliki kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah cukup.
3. Didapatkan tingginya prevalensi mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011 yang memiliki kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah kurang.
4. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap harinya dengan terjadinya masalah obesitas pada responden.

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum Penelitian : Diturunkannya angka obesitas di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan tahun 2011.

#### Tujuan Khusus Penelitian :

1. Diketahui prevalensi obesitas pada mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011.
2. Diketahui banyaknya mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan tahun 2011 yang memiliki kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup setiap harinya.
3. Diketahui banyaknya mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan tahun 2011 yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup setiap harinya.
4. Diketahui hubungan antara kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dengan obesitas pada mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan tahun 2011

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti dan masyarakat, untuk menambah wawasan, meningkatkan pemahaman serta dengan harapan menerapkan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap harinya.
2. Bagi responden, untuk mengingatkan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011 tentang pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap harinya untuk menghindari obesitas. Serta dapat memberikan dorongan kepada responden yang mengalami obesitas untuk mengubah pola makannya.
3. Bagi penelitian selanjutnya, dapat menjadi dasar penelitian tentang hubungan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dengan masalah obesitas masih banyak di kalangan mahasiswa.
4. Bagi instalasi terkait, yaitu Universitas Tarumanagara, dapat digunakan sebagai bahan penyuluhan kepada mahasiswa fakultas kedokteran selanjutnya.