

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang belum dapat ditangani secara menyeluruh, baik di negara maju maupun berkembang adalah masalah gizi. Masalah gizi masih menjadi salah satu hambatan utama yang menghalangi peningkatan kualitas kesehatan di berbagai negara, termasuk Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Salah satu masalah gizi yang terjadi yaitu *overweight*. *Overweight* atau kelebihan berat badan adalah keadaan berat badan seseorang melebihi berat badan normal (Hastuti, 2018). *Overweight* terjadi akibat ketidakseimbangan asupan makanan yang masuk lebih besar dibanding energi yang digunakan (Wulandari *et al.*, 2023). Seseorang dikatakan *overweight* apabila berat badannya 10% - 20% berat badan normal (Kinansi *et al.*, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), *overweight* pada orang dewasa didefinisikan dengan BMI ≥ 25 kg/m².

Berdasarkan data WHO, menyatakan bahwa lebih dari 43% orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas mengalami masalah gizi *overweight* (WHO, 2022). Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk dewasa ≥ 18 tahun menunjukkan 14,4% orang mengalami *overweight*. Berdasarkan prevalensi penduduk dewasa laki-laki (≥ 18 tahun) di Provinsi Sumatera Utara terdapat 16,88% orang mengalami *overweight*, sedangkan prevalensi penduduk dewasa Perempuan (≥ 18 tahun) di Provinsi Sumatera Utara terdapat 16,4% orang mengalami *overweight* (Kemenkes RI, 2023).

Adapun faktor yang menyebabkan *overweight* adalah kurangnya aktivitas fisik, perilaku makan, tingkat stres, kondisi kesehatan, faktor genetik, obat-obatan

dan lingkungan (NIH, 2022). Selain itu, perubahan metabolisme tubuh seiring bertambahnya usia dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Usia dewasa merupakan usia yang ditandai dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan baik. Kesehatan pada usia produktif sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehat, seperti makanan sehat dan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pengelolaan stres yang efektif. Pada usia dewasa perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan bergizi, serta menjaga berat badan dan melakukan aktivitas fisik yang teratur (Kemenkes RI, 2024).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan yang membutuhkan pengeluaran energi dan dilakukan oleh otot rangka yang mencakup semua gerakan tubuh manusia, mulai dari olahraga, hobi dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari (WHO, 2024). Aktivitas fisik mendorong keseimbangan perubahan melalui kalori yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh, sehingga dapat mengurangi penyimpanan dan penumpukan lemak di tubuh serta mengurangi risiko terkena obesitas (Saraswati *et al.*, 2022). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, ini terjadi karena ketidakseimbangan pembakaran energi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang dalam berolahraga, semakin banyak energi yang dibakar dan dikeluarkan (Nabila *et al.*, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lende *et al.*, (2024) ditemukan bahwa terdapat 54 (64,3%) responden memiliki status gizi lebih dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Penelitian Sukianto *et al.*, (2020) mengatakan bahwa semakin rendah aktivitas fisik seseorang semakin tinggi status gizinya, dan semakin tinggi aktivitas fisik seseorang semakin rendah status gizinya. Aktivitas fisik

merupakan faktor krusial yang memengaruhi status gizi seseorang karena menyumbang 20-50% dari total pengeluaran energi. Ketika seseorang jarang beraktivitas, energi dari makanan yang dikonsumsi tidak terbakar secara optimal sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh (Ratri *et al.*, 2021). Oleh karena itu, seseorang yang *overweight* atau obesitas memerlukan aktivitas lebih untuk membakar lemak lebih efektif. (Marsella *et al.*, 2020).

Faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya *overweight* adalah tingkat stres. Stres merupakan tekanan yang dialami secara fisik dan psikologis akibat masalah yang timbul dari kondisi fisik maupun lingkungan sosial. Menurut Zaini (2019), stres dapat didefinisikan sebagai kondisi yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam melaksanakan berbagai aktivitas. Stres yang tidak dapat dikendalikan, tubuh akan bereaksi dengan mengaktifkan sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis), yang mengakibatkan peningkatan kadar hormon kortisol. Kenaikan kadar kortisol dapat memicu keinginan makan, khususnya untuk makanan manis, berlemak, dan tinggi kalori. Konsumsi kalori yang terlalu banyak dan tidak terkendali akan mengakibatkan peningkatan berat badan (*overweight*) (Purwanti *et al.*, 2017).

Berdasarkan penelitian Angie *et al.*, (2025) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang akan semakin tinggi status gizinya. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi pola makan dan metabolisme tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko *overweight*. Penelitian Faridi *et al.*, (2024) dengan hasil *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan bahwa orang yang mengalami stres memiliki

risiko 4,8 kali lebih besar untuk mengalami status gizi tidak normal daripada orang yang tidak mengalami stres.

Masalah gizi rentan terjadi pada kelompok tertentu seperti gelandangan dan pengemis. Masalah gizi ini dapat berupa gizi kurang (*underweight*) maupun gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Penyebab utama masalah gizi pada kelompok rentan tersebut berasal dari ketidakstabilan sosial ekonomi dan lingkungan hidup yang kurang mendukung, termasuk konsumsi makanan yang tidak seimbang dan minimnya pengetahuan mengenai gizi yang tepat. Kelompok rentan seperti gelandangan dan pengemis juga termasuk dalam kategori penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS) yang seringkali menghadapi berbagai hambatan dalam mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai (Mappanyukki, 2024).

Gelandangan dan pengemis termasuk dalam permasalahan sosial yang muncul akibat kemiskinan, permasalahan ekonomi, ketimpangan pembangunan, rendahnya pendidikan, dan kondisi mental yang rentan. Oleh karena itu, mereka tidak mempunyai tempat tinggal tetap dan berbagai alasan harus tinggal di berbagai fasilitas umum untuk tidur dan menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari (Monica *et al.*, 2024). Mereka yang hidup di jalanan kerap kali menghadapi kesulitan makanan yang tidak cukup dan bergizi, sehingga rawan mengalami kekurangan gizi. Melalui permasalahan tersebut, peranan dan tanggung jawab pemerintah dalam menyediakan fasilitas pusat rehabilitasi bagi kelompok penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS), seperti gelandangan dan pengemis, menjadi upaya krusial dalam menangani berbagai tantangan yang mereka hadapi. Pusat rehabilitasi ini tidak hanya bertujuan untuk memenuhi

kebutuhan dasar seperti kesehatan dan pangan, tetapi juga memberikan pendampingan, pelatihan keterampilan, serta reintegrasi sosial agar mereka dapat kembali mandiri dan berpartisipasi aktif dalam masyarakat (Azizurrahman & Jumiati, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Kota Binjai menunjukkan bahwa dari 15 responden, didapatkan 6 responden (40%) mengalami masalah gizi *overweight*. Berdasarkan wawancara menggunakan kuesioner didapatkan hasil bahwa 6 responden (40%) memiliki aktivitas fisik ringan. Selain itu, hasil wawancara lainnya didapatkan 10 responden (66,6%) mengalami stres dan 5 lainnya (33,3%) tidak mengalami stres.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Overweight* Pada Dewasa Di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan Dan Pengemis Binjai”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya kejadian *overweight* pada kelompok usia dewasa dengan rentang usia 18-59 tahun.
2. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan pada kelompok usia dewasa dengan rentang usia 18-59 tahun.
3. Tingginya tingkat stres yang terjadi pada kelompok usia dewasa dengan rentang usia 18-59 tahun.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun beberapa pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik dibatasi menggunakan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*) dengan 2x24 jam.
2. Tingkat stres dibatasi menggunakan kuesioner *DASS-21* pada domain stres yang memiliki 7 item pertanyaan.
3. Status gizi diukur dengan IMT/U.
4. Subjek penelitian dibatasi pada kelompok usia dewasa dengan rentang usia 18-59 tahun di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden yang berada di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai?
2. Bagaimana aktivitas fisik responden yang berada di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai?
3. Bagaimana tingkat stres responden yang berada di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai?
4. Bagaimana kejadian *overweight* pada responden yang berada di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai?
6. Bagaimana hubungan tingkat stres dengan kejadian *overweight* di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai?

7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian *overweight* di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai?

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit, pendapatan dan lama tinggal).
2. Mengetahui aktivitas fisik responden di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.
3. Mengetahui tingkat stres responden di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.
4. Mengetahui kejadian *overweight* pada responden di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.
5. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.
6. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian *overweight* di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian *overweight* di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pemahaman mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian *overweight*. Mengembangkan keterampilan dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan dan gizi.

1.6.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai aktivitas fisik dan tingkat stres dan dampaknya terhadap berat badan. Meningkatnya kesadaran responden akan pentingnya melakukan aktivitas fisik dan pengendalian stres untuk menjaga berat badan akan tetap ideal dan tidak terjadi masalah gizi *overweight*.

1.6.3 Bagi Instansi Pelayanan Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi instansi dalam merancang program kesehatan dan kebugaran jasmani. Program olahraga rutin dan kebugaran jasmani yang dirancang secara sistematis akan membantu menurunkan prevalensi *overweight*, memperbaiki kebugaran serta meningkatkan kesadaran responden tentang pentingnya menjaga kesehatan. Dengan kesehatan yang lebih baik, akan menurunkan risiko penyakit, meningkatkan produktivitas dan ketika mereka keluar dari UPTD, mereka dapat kembali bekerja tanpa beban kesehatan yang menghambat. Dengan demikian, penelitian ini memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan individu dan peningkatan efektivitas program pemberdayaan di lingkungan UPTD.