

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Obesitas dapat menimbulkan dampak kesehatan yang serius karena merupakan faktor risiko untuk berkembangnya penyakit degeneratif. Penumpukan lemak berlebih pada jaringan adiposa dapat menyebabkan rasa sakit dan bahkan kematian. Masalah kesehatan yang terkait dengan obesitas meliputi gangguan kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner, serta kondisi yang berhubungan dengan resistensi insulin, seperti diabetes melitus tipe 2 dan beberapa jenis kanker (Saraswati *et al.*, 2021). Obesitas juga terkait dengan peningkatan peradangan dan gangguan metabolisme tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terjadinya resistensi insulin, diabetes melitus tipe 2, stroke, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, serta penyakit kardiovaskular (Masrul, 2018).

Obesitas sentral merupakan obesitas yang terjadi akibat penumpukan jaringan lemak dibagian sentral tubuh (perut/abdominal). Lemak tubuh biasanya digolongkan menjadi dua berdasarkan distribusi jaringan lemak yaitu lemak di daerah sentral atau abdominal dan lemak tubuh bagian bawah. Hal ini ditandai dengan bentuk tubuh yang membesar dibagian perut sehingga membentuk seperti buah Apel pada laki-laki (Par'i H *et al.*, 2017). Penumpukan lemak ini disebabkan oleh kelebihan lemak pada jaringan lemak subkutan dan lemak visceral di perut. Obesitas sentral dianggap memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular (Septiyanti & Seniwati, 2020).

Obesitas sentral dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor lingkungan, perilaku, dan genetik. Faktor lingkungan, yang berperan dalam obesitas, dapat diartikan sebagai hal-hal yang mempengaruhi kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan sehari-hari, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya obesitas. Faktor lingkungan ini dapat dilihat dari aspek sosial dan budaya individu (Nurjanah & Wahyono, 2019).

Faktor genetik dan asupan energi juga memegang peranan penting dalam menyebabkan obesitas. Penelitian yang dilakukan Mauliza & Arini, (2022) menyatakan orang tua yang mengalami obesitas memiliki peluang lebih besar melahirkan anak obesitas. Adanya obesitas akibat faktor keturunan dikarenakan terdapat gangguan endokrin dan sindrom genetik sehingga menyebabkan keterlambatan pertumbuhan (Rachma & Mahmudiono, 2023).

Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP) adalah indikator yang digunakan untuk menentukan obesitas abdominal, yang diperoleh dengan menghitung perbandingan antara lingkar pinggang dan lingkar panggul. Pengukuran antropometri ini dapat dilakukan dengan menggunakan metline untuk mengukur kedua ukuran tersebut (Idayati *et al.*, 2021).

Pada laki-laki apabila memiliki skor RLPP $< 0,90$ yang menunjukkan kategori resiko rendah dan jika skor RLPP $\geq 0,90$ maka menunjukkan resiko tinggi. Pada perempuan apabila memiliki skor RLPP $< 0,85$ yang menunjukkan kategori resiko rendah dan jika skor RLPP $\geq 0,85$ maka menunjukkan resiko tinggi (WHO, 2011). Kelebihan asupan energi dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan

peningkatan ukuran RLPP. Hal ini terkait dengan ketidakseimbangan energi yang mendorong penumpukan lemak dalam tubuh (Hadi H, 2005).

Zat gizi makro adalah jenis zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar, yang umumnya diukur dalam gram untuk jumlahnya dan dalam kilokalori untuk energi. Kelompok zat gizi ini mencakup karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat adalah kelompok senyawa organik dengan struktur molekul yang berbeda, meskipun secara kimiawi dan fungsional saling terkait. Lemak adalah sumber energi utama yang kaya kalori, sedangkan protein membentuk seluruh sel tubuh dan merupakan komponen tubuh terbesar kedua setelah air. Konsumsi berlebihan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, dapat menyebabkan surplus kalori. Asupan lemak yang berlebihan dalam jangka panjang dapat menyebabkan obesitas, sementara kelebihan protein dan karbohidrat akan disimpan sebagai lemak, yang dapat meningkatkan berat badan. Kelebihan berat badan berisiko menyebabkan diabetes melitus, penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, dan penyakit degeneratif lainnya (Edy *et al.*, 2024).

Kelebihan berat badan terjadi akibat ketidakseimbangan energi, yaitu ketika asupan kalori melebihi pengeluaran kalori, sehingga energi yang berlebih disimpan sebagai berat badan (Alfandianto *et al.*, 2019). Remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas disebabkan oleh kelebihan asupan zat gizi makro, yang merupakan faktor langsung yang memengaruhi rasio lingkaran pinggang-panggul. Hal ini disebabkan oleh semakin bervariasinya jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga kebutuhan akan berbagai zat gizi dapat lebih mudah terpenuhi. Selain itu, jika asupan zat gizi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka zat gizi tersebut

akan menumpuk dan proses pembakaran kalori dalam tubuh menjadi tidak optimal, yang menyebabkan remaja mengalami masalah gizi (Khoerunisa & Istianah, 2021).

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, obesitas sentral pada penduduk usia di atas 15 tahun di Indonesia tercatat sebesar 31%. Sementara itu, di Sumatera Utara, prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 34,9%. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas sentral di Sumatera Utara mencapai 41,8% pada penduduk di atas 15 tahun. Angka-angka ini mengindikasikan bahwa prevalensi obesitas sentral, baik di Indonesia maupun di Sumatera Utara, sangat tinggi. Hal ini berpotensi meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif, khususnya di Indonesia.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Agustus 2024 terhadap 20 mahasiswa/i di Unit Kegiatan Mahasiswa Kristen Protestan (UKMKP) Universitas Negeri Medan, dengan usia 18-24 tahun, yang diukur lingkaran pinggang dan panggul untuk menentukan rasio keduanya, didapatkan hasil yang diobservasi 35% atau sekitar 7 mahasiswa memiliki rasio yang termasuk dalam kategori risiko rendah. Sementara itu, 65% atau sekitar 13 mahasiswa menunjukkan rasio yang masuk dalam kategori risiko tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa (65%) memiliki rasio lingkaran pinggang dan panggul yang menunjukkan risiko tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini perlu dilakukan dengan judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan RLLP (Rasio Lingkaran Pinggang Dan Panggul) Mahasiswa/i UKMKP UNIMED”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingginya prevalensi obesitas sentral
2. Tingginya asupan zat gizi makro mahasiswa
3. Terdapat mahasiswa dengan rasio lingkaran pinggang dan panggul resiko tinggi
4. Individu yang mengidap obesitas sentral berpeluang untuk mengidap penyakit degeneratif di masa depan.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Asupan zat gizi makro dibatasi dengan asupan karbohidrat, protein, lemak dan energi dengan menggunakan *Food Recall* 3 x 24 jam.
2. Penilaian RLPP dibatasi hasil pembagian pada data pengukuran lingkaran pinggang dan lingkaran pinggul.
3. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa UKMKP UNIMED

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan terakhir ayah, pendidikan terakhir ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu, uang saku, besaran keluarga.
2. Bagaimana asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) anggota UKMKP UNIMED
3. Bagaimana Rasio Lingkaran Pinggang Dan Panggul (RLPP) anggota UKMCPF UNIMED

4. Bagaimana hubungan asupan karbohidrat dengan RLPP anggota UKMKP UNIMED
5. Bagaimana hubungan asupan protein dengan RLPP anggota UKMKP UNIMED
6. Bagaimana hubungan asupan lemak dengan RLPP anggota UKMKP UNIMED
7. Bagaimana hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dengan RLPP anggota UKMKP UNIMED

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik mahasiswa UKM Kristen Protestan Universitas Negeri Medan
2. Asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) anggota UKMKP UNIMED
3. RLPP anggota UKMKP UNIMED
4. Hubungan Asupan karbohidrat terhadap RLPP anggota UKMKP UNIMED
5. Hubungan Asupan protein terhadap RLPP anggota UKMKP UNIMED
6. Hubungan Asupan lemak terhadap RLPP anggota UKMKP UNIMED
7. Hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dengan RLPP anggota UKMKP UNIMED.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi para pembaca serta sebagai referensi dalam penelitian lebih lanjut dan desain yang berbeda.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi pada perpustakaan dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya terkait hubungan asupan zat gizi makro dengan RLPP mahasiswa.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan tentang bagaimana hubungan asupan zat gizi makro dengan RLPP.

