

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Obesitas sentral merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebih di area perut atau abdomen (Kemenkes RI, 2018). Penumpukan ini disebabkan oleh kelebihan lemak yang tersimpan pada jaringan lemak subkutan dan *visceral*. Gangguan pada fungsi jaringan lemak subkutan juga turut mempengaruhi kondisi ini (Wong *et al.*, 2020). Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetik, etnis, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan, kualitas makanan, pola konsumsi, pekerjaan, dan kurangnya aktivitas fisik dapat memengaruhi obesitas sentral (Magriplis *et.al.*, 2019).

Studi meta-analisis oleh Wong *et al.* (2020) mengungkapkan bahwa prevalensi obesitas sentral di kawasan Asia Tenggara mencapai 32%. Prevalensi obesitas sentral di Filipina mencapai 22,4%, sedangkan di Vietnam prevalensinya lebih rendah, yaitu 15,4% (Wong *et al.*, 2020). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas sentral di Indonesia mencapai 36,8%, dengan proporsi tertinggi berdasarkan jenis kelamin, yaitu 54,1% pada wanita, sedangkan 19,7% pada pria. Jawa Barat memiliki prevalensi obesitas sentral sebesar 38%, dengan angka tertinggi pada wanita sebesar 56,3% dan pada pria sebesar 20,2% (Kemenkes RI, 2023). Data spesifik terkait obesitas sentral di Kota Tasikmalaya masih belum tersedia. Oleh karena itu, data obesitas digunakan, karena dalam banyak kasus, individu

dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas sentral (Agustina, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024, prevalensi obesitas mencapai 21,2%, dengan angka tertinggi pada wanita sebesar 24,3% dan pada pria sebesar 15,1% (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2024).

Secara umum, parameter yang digunakan dalam mengukur obesitas sentral adalah lingkar perut (Istighfara *et al.*, 2021). Istilah ini digunakan dalam dokumen resmi nasional, seperti laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 dan SKI tahun 2023, sedangkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 lebih umum menggunakan istilah lingkar pinggang. Kedua istilah tersebut merujuk pada titik pengukuran yang sama, yaitu pertengahan antara batas bawah tulang rusuk terakhir dan puncak tulang panggul (krista iliaka). Batas lingkar perut yang dikategorikan sebagai obesitas sentral, yaitu  $\geq 80$  cm pada wanita dan  $\geq 90$  cm pada pria (Kemenkes RI, 2018). Pengukuran ini dianggap mampu merepresentasikan penumpukan lemak tubuh karena berkaitan langsung dengan keberadaan lemak subkutan dan *visceral*, dua jenis lemak utama yang tersimpan dalam tubuh (Istighfara *et al.*, 2021). Sekitar 80–90% lemak tubuh tersimpan di jaringan subkutan yang terletak tepat di bawah kulit, sedangkan 10–20% sisanya berada di jaringan lemak *visceral* yang terletak di rongga perut dan mengelilingi organ-organ dalam, seperti saluran pencernaan (Harvey dan Ferrier, 2011).

Usia merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi risiko obesitas sentral, terutama pada kelompok usia 35–60 tahun (Septiyanti dan Seniwati, 2020; Khairani *et al.*, 2024). Pada rentang usia ini, terjadi berbagai

perubahan fisiologis, seperti penurunan massa otot, perubahan hormon, dan melambatnya metabolisme. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan penumpukan lemak *visceral* di area perut, yang menjadi pemicu utama terjadinya obesitas sentral (Magriplis *et.al.*, 2019). Penelitian Septiyanti dan Seniwati (2020) menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa akhir (40–59 tahun) memiliki proporsi obesitas sentral tertinggi, yaitu sebesar 51,0%.

Wanita merupakan salah satu kelompok yang berisiko lebih tinggi mengalami obesitas sentral dibandingkan pria (Luthfiya dan Hafidhotun, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) menunjukkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kejadian obesitas sentral, dengan wanita memiliki risiko 1,7 kali lebih besar mengalami obesitas sentral dibandingkan pria (*p-value* = 0,001). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Parinduri *et.al.* (2021) yang mengungkapkan bahwa wanita memiliki risiko 6,13 kali lebih besar mengalami obesitas sentral dibandingkan pria (*p-value* = 0,000; OR = 0,163; 95% CI = 0,149-0,178). Tingginya risiko obesitas sentral dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti paritas, penggunaan kontrasepsi hormonal oral, dan menopause (Hastuti, 2018). Selain itu, pola makan yang kurang sehat dan minimnya kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan seimbang juga turut berkontribusi terhadap tingginya angka obesitas sentral di kalangan wanita dewasa (Triyanti dan Ardila, 2019).

Pola makan yang dapat memicu obesitas sentral, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, lemak, atau keduanya yang sering ditemukan dalam *junk food* (Hendra *et al.*, 2016). Makanan tinggi karbohidrat

adalah makanan yang mengandung kadar karbohidrat yang tinggi, terutama yang berasal dari karbohidrat sederhana dan kompleks (Harvey dan Ferrier, 2011). Ketika mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat melebihi kebutuhan energi tubuh, kelebihan energi tersebut akan diubah dan disimpan dalam bentuk lemak (Hastuti, 2018). Lemak ini disimpan di jaringan adiposa, terutama di bawah kulit (subkutan) dan di sekitar organ dalam (*visceral*) (Harvey dan Ferrier, 2011). Jika penumpukan lemak berlangsung secara terus-menerus, khususnya di area perut, dapat meningkatkan jumlah lemak *visceral* dan subkutan abdominal, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas sentral dan berbagai gangguan metabolismik (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Penelitian Nurali *et al.* (2018) pada karyawan instansi di Kota Kendari menunjukkan bahwa asupan karbohidrat yang melebihi standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) berisiko tinggi memicu obesitas sentral, dengan 90% responden yang memiliki asupan karbohidrat berlebih mengalami obesitas sentral, sedangkan sebagian besar responden dengan asupan karbohidrat cukup tidak mengalami kondisi tersebut (*p-value* = 0,000).

Konsumsi makanan berlemak yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas sentral (Azkia dan Wahyono, 2018). Makanan berlemak merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi, termasuk lemak jenuh dan kolesterol (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan SKI tahun 2023, 37,4% masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, berkolesterol, atau gorengan setidaknya  $\geq 1$  kali per hari, dengan prevalensi wanita 38,1%, sedangkan pria 36,7%. Sementara itu, di Jawa Barat, angka

tersebut mencapai 51,1% (Kemenkes RI, 2023). Kebiasaan konsumsi makanan berlemak secara terus menerus dapat meningkatkan lingkar perut dan berat badan. Kondisi ini terjadi karena energi dan lemak yang tinggi, tetapi tidak digunakan maka akan disimpan dalam jaringan adiposa. Hal tersebut dapat menyebabkan penumpukan dan distribusi lemak yang berlebihan, serta peningkatan penyimpanan glukosa dalam bentuk lemak, yang akhirnya berkontribusi terhadap obesitas sentral (Rasyid, 2021).

Studi *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* (EPIC) tahun 2007 menunjukkan hubungan positif antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian obesitas umum maupun obesitas sentral. Pada pria, *odds ratio* yang telah disesuaikan untuk obesitas umum pada kelompok konsumsi tertinggi dibandingkan konsumsi terendah sebesar 1,26 (*p-value* < 0,001; OR = 1,26; 95% CI: 1,09–1,45), sedangkan pada wanita, nilai *odds ratio* tercatat sebesar 1,25 (*p-value* < 0,001; OR = 1,25; 95% CI: 1,11–1,41). Hasil serupa ditemukan dalam studi *Seguimiento Universidad de Navarra* (SUN) tahun 2013 yang menunjukkan bahwa wanita dengan usia rata-rata 38,1 tahun yang mengonsumsi makanan berlemak >4 kali per minggu memiliki risiko kelebihan berat badan atau obesitas sebesar 1,37 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengonsumsi <2 kali per minggu (*p-value* = 0,0; OR = 1,37; 95% CI: 1,08–1,73) (Gadiraju et al., 2015).

Unit Pelaksana Teknis Dinas Kesehatan (UPTD) Puskesmas Cihideung memiliki cakupan wilayah yang cukup luas, meliputi tiga kelurahan, yaitu Nagarawangi, Tuguraja, dan Tugujaya. Letaknya yang strategis dan dekat

dengan pusat kota memudahkan masyarakat di sekitarnya untuk mengakses berbagai jenis makanan, termasuk makanan tinggi karbohidrat dan berlemak (Puskesmas Cihideung, 2024). Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan angka obesitas pada wanita usia >30 tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2023 dan 2024, prevalensi obesitas di wilayah ini meningkat dari 28,81% menjadi 34,75%, sehingga wilayah tersebut berada di peringkat keempat (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2024). Permasalahan ini menjadi perhatian penting karena turut memengaruhi peningkatan kasus obesitas sentral.

Hasil observasi awal terhadap 10 wanita usia 36-45 tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung, menunjukkan bahwa 8 dari 10 responden memiliki lingkar perut lebih dari 80 cm. Sebanyak 10% responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat sebanyak 3-4 kali per minggu, sedangkan 40% lainnya mengonsumsi sebanyak 1-2 kali per minggu. Selain itu, 30% responden terbiasa mengonsumsi makanan berlemak 3-4 kali per minggu, sementara 20% lainnya mengonsumsi sebanyak 1-2 kali per minggu.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung, khususnya di Kelurahan Tuguraja. Wanita dewasa akhir yang menjadi sasaran dalam penelitian ini berada pada rentang usia 36–45 tahun, sesuai klasifikasi usia dari Departemen

Kesehatan RI tahun 2009. Kelurahan Tuguraja dipilih karena Kelurahan Tuguraja memiliki jumlah populasi wanita dewasa akhir lebih tinggi dibandingkan Kelurahan Nagarawangi dan Tugujaya, meskipun data spesifik mengenai angka kejadian obesitas sentral di kelurahan ini belum tersedia. Selain itu, pemilihan lokasi ini bertujuan agar hasil penelitian memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dan risiko obesitas sentral pada wanita dewasa akhir.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan asupan karbohidrat pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025 ?
2. Apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025 ?
3. Apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan berlemak dengan asupan lemak pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025 ?

4. Apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025 ?
5. Apakah terdapat hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025 ?
6. Apakah terdapat hubungan asupan lemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025 ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan asupan karbohidrat pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir

di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.

- c. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan berlemak dengan asupan lemak pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- e. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- f. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Lingkup Masalah**

Ruang lingkup masalah dalam penelitian ini, yaitu kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.

## **2. Lingkup Metode**

Ruang lingkup metode dalam penelitian ini, yaitu penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional*.

## **3. Lingkup Keilmuan**

Ruang lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah Gizi Masyarakat.

## **4. Lingkup Tempat**

Ruang lingkup tempat dalam penelitian ini dilaksanakan di seluruh posbindu yang berada di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.

## **5. Lingkup Sasaran**

Ruang lingkup sasaran dalam penelitian ini adalah wanita usia 36-45 tahun di Kelurahan Tuguraja wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya tahun 2025.

## **6. Lingkup Waktu**

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 sampai Juni 2025.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi subjek penelitian sebagai sumber informasi mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir.

## **2. Bagi Program Studi Gizi**

Penelitian ini bermanfaat bagi Program Studi Gizi untuk menambah kepustakaan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir.

## **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Penelitian ini bermanfaat bagi keilmuan gizi untuk menambah referensi mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir.

## **4. Bagi Peneliti**

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk menambah kepustakaan dan pemahaman mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan berlemak dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa akhir.