

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah obesitas pada saat ini adalah merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memegang peranan penting dalam kehidupan masyarakat dunia. Saat ini banyak sekali jumlah masyarakat yang menderita obesitas seiring dengan berkembangnya jaman serta perubahan tren dan pola hidup yang kurang sehat.

Obesitas dianggap sebagai sinyal pertama munculnya kelompok penyakit–penyakit non infeksi (*Non Communicable Diseases*) yang saat ini banyak terjadi di negara–negara maju maupun negara berkembang, seperti Indonesia. Fenomena ini sering diberi nama “*New World Syndrome*” atau sindroma dunia baru dan hal ini telah menimbulkan beban sosial–ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar di negara–negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia.

Saat ini telah terdapat bukti bahwa prevalensi obesitas meningkat sangat tajam di seluruh dunia, dan di beberapa negara berkembang obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang lebih serius. Prevalensi obesitas di dunia menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu 28,3% (WHO, 2002). Di Indonesia sendiri prevalensinya adalah meningkat dari 17,5% di tahun 2000 menjadi 22% sampai 24% di tahun 2002 (Depkes, 2000).

Faktor–faktor diet dan aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang kuat terhadap keseimbangan energi dan dapat dikatakan sebagai faktor–faktor utama yang dapat diubah, dimana faktor–faktor tersebut memiliki banyak kekuatan dari luar yang dapat memicu penambahan berat badan. Faktor yang tidak dapat diubah, salah satunya adalah faktor genetik. Orang dengan riwayat keluarga menderita obesitas, berkemungkinan besar untuk menderita obesitas juga. Pola makan terutama sarapan juga sangatlah berpengaruh terhadap risiko obesitas.

Sarapan yang teratur adalah termasuk salah satu faktor yang penting dalam nutrisi, terutama di masa pertumbuhan. Penelitian menyebutkan hubungan antara

tidak sarapan terhadap gejala-gejala depresif, mudah terserang penyakit seperti : demam, penyakit kronik dan nilai BMI (*Body Mass Index*) yang tinggi, yang merupakan salah satu tanda obesitas (BMC Public Health, 2006). Menurut Yang, et al (2006), pola sarapan yang tidak teratur menimbulkan risiko tinggi terhadap peningkatan berat badan.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Apakah sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas.
2. Apakah riwayat keluarga obese meningkatkan risiko obesitas.
3. Apakah sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko BMI abnormal.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud

1. Ingin mengetahui pengaruh pola sarapan terhadap risiko obesitas.
2. Ingin mengetahui pengaruh faktor genetik terhadap risiko obesitas.
3. Ingin mengetahui pengaruh pola sarapan terhadap risiko BMI abnormal.

1.3.2 Tujuan

1. Ingin mengetahui pengaruh sarapan yang tidak teratur terhadap risiko obesitas.
2. Ingin mengetahui pengaruh faktor genetik terhadap risiko obesitas.
3. Ingin mengetahui pengaruh sarapan yang tidak teratur terhadap risiko BMI abnormal.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pola sarapan pagi yang teratur dan tidak teratur terhadap risiko terjadinya obesitas.

Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada klinisi, ahli gizi, penderita obesitas dan masyarakat pada umumnya mengenai pentingnya manfaat sarapan pagi bagi kesehatan.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Obesitas didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sehingga mengganggu kesehatan (Mahan, 2004). Obesitas disebabkan karena pemasukan kalori yang lebih besar daripada pengeluaran kalori. Saat ini prevalensi dari obesitas telah meningkat sangat tajam sampai mencapai tingkat yang membahayakan baik di negara maju maupun di negara berkembang seperti Indonesia.

Obesitas dapat meningkatkan risiko kematian untuk semua penyebab kematian. Orang dengan berat badan 40% lebih berat daripada berat badan rata – rata populasi mempunyai risiko kematian 2 kali lebih besar daripada orang dengan berat badan rata – rata (Lew & Garfinkel, 1979).

Seseorang memiliki kemungkinan untuk menderita obesitas sebesar 50% jika salah satu orang tuanya menderita obesitas dan meningkat menjadi 80% bila kedua orang tuanya menderita obesitas (Gibney,et al, 2003; Shils,et al,2006).

Obesitas ini terjadi disebabkan terutama karena perubahan pola hidup (*life style*) di masyarakat itu sendiri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa obesitas juga dipengaruhi oleh pola makan pagi (sarapan), yaitu sarapan berkaitan erat dengan risiko menderita obesitas (Castro, 2004; Yang,et al ,2006). Orang yang tidak sarapan akan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan. Mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena

aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya obesitas (Castro, 2004).

1.5.2 Hipotesis Penelitian

1. Sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas
2. Riwayat keluarga obese meningkatkan risiko obesitas
3. Sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko BMI abnormal.

1.2 Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan survei analitik dengan cara pengambilan sampel kasus kontrol (*case control*), dengan variabelnya adalah pola sarapan dan BMI. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Kristen Maranatha yang memenuhi kriteria penelitian.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Universitas Kristen Maranatha.

Waktu penelitian : Februari – Juli 2007