

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Status gizi seseorang akan sangat mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupannya, terutama apabila dihubungkan dengan aspek kesehatan. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, berbagai masalah kesehatan yang ada saat ini terbukti muncul dari masalah status gizi yang dimiliki (Depkes, 2000).

Masalah obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan dunia. Saat ini semakin banyak masyarakat yang menderita obesitas seiring berkembangnya jaman serta perubahan gaya hidup. Obesitas dianggap sebagai sinyal pertama munculnya penyakit-penyakit non infeksi (*Non Communicable Diseases*) yang saat ini banyak terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Prevalensi obesitas di dunia menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu 28,3% (WHO, 2000).

Ada berbagai hal yang memiliki pengaruh kuat dalam proses keseimbangan energi di dalam tubuh. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan menjadi 2 faktor, yaitu yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah, salah satunya adalah faktor genetik, dimana seseorang dengan riwayat keluarga obesitas, memiliki kemungkinan besar untuk mengalami obesitas pula. Sementara faktor yang dapat diubah biasanya berasal dari luar namun memiliki pengaruh untuk memicu penambahan berat badan, antara lain faktor fisiologis, sosial ekonomi, aktivitas fisik, diet, dan pola makan yang dijalani seorang individu (Depkes, 2000).

Sarapan adalah salah satu faktor penting dalam nutrisi, terutama dalam masa tumbuh-kembang. Sarapan teratur juga memberikan kontribusi penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan status kesehatan seseorang. Menurut Yang *et al* (2006), sarapan yang tidak teratur berhubungan erat dengan risiko peningkatan berat badan dan mudah terserang penyakit, serta memicu gejala-gejala depresif.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Apakah sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

Ingin mengetahui apakah sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **Manfaat Akademis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai dampak pola sarapan yang tidak teratur terhadap risiko terjadinya obesitas.

### **Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat pada umumnya tentang pentingnya sarapan yang teratur bagi kesehatan.

## **1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian**

### **1.5.1 Kerangka Pemikiran**

Obesitas terjadi karena adanya kelebihan energi yang disebabkan oleh pemasukan (*intake*) yang lebih besar daripada pengeluaran (*expenditure*) (Dedi Subardja, 2004). Faktor- faktor risiko lain yang mendasari timbulnya obesitas antara lain adalah faktor genetik, fisiologi, sosial ekonomi, dan gaya hidup. 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 and 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).

Perubahan gaya hidup dalam masyarakat saat ini memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan angka kejadian obesitas, antara lain berhubungan dengan kurang olahraga dan perubahan pola makan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian risiko peningkatan berat badan memiliki hubungan yang erat dengan pola makan pagi (Yang *et al* 2006), karena orang-orang yang tidak sarapan cenderung merasa lebih lapar pada siang atau malam hari daripada mereka yang sarapan.

Penelitian lain juga telah menunjukkan bahwa proporsi asupan pangan pagi hari atau sarapan berkorelasi negatif dengan asupan pangan total selama satu hari, artinya sarapan pagi menurunkan asupan pangan dan energi total (Castro, 2004).

Tubuh manusia memiliki suatu siklus tertentu yang disebut ritme diurnal. Dengan melewatkan sarapan pagi, akan mengakibatkan perubahan ritme, pola, serta siklus makan. Hal ini akan mempengaruhi orang yang tidak sarapan untuk makan lebih banyak saat makan siang dan malam hari. Asupan makanan yang berlebih pada malam hari akan disimpan dalam bentuk glikogen, yang selanjutnya disimpan dalam bentuk lemak (Guyton and Hall, 1997).

### **1.5.2 Hipotesis Penelitian**

Sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas.