

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Obesitas adalah suatu keadaan dimana terdapat akumulasi lemak secara berlebihan. Akumulasi lemak dapat terjadi diseluruh tubuh atau hanya pada bagian tubuh tertentu saja seperti, di daerah perut atau yang biasa disebut obesitas sentral.¹ Obesitas sentral merupakan faktor risiko dari penyakit diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, *sleep apnea syndrome*, *non-alcoholic fatty liver disease* (NAFLD), dislipidemia, dan penyakit kardiovaskular.² Obesitas disebabkan oleh asupan kalori yang berlebihan dibandingkan dengan kalori yang digunakan. Asupan kalori yang berlebihan ini disebabkan oleh makanan tinggi lemak, tinggi glukosa, sedangkan rendahnya kalori yang digunakan disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik, dan *sedentary life style*.³

Prevalensi dari kegemukan dan obesitas telah meningkat pada tingkat yang sangat mengkhawatirkan baik pada negara maju maupun negara berkembang.⁴ Jika kondisi ini tetap berlanjut, pada tahun 2030 diperkirakan sekitar 38% populasi orang dewasa didunia akan mengalami kegemukan, dan 20% diantaranya mengalami obesitas.⁵ Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 prevalensi penduduk laki-laki dewasa (>18 tahun) yang menderita obesitas pada tahun 2018 sebanyak 21,8%. Hal ini lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2007 (13,9%), dan tahun 2013 (14,8%).⁶

Fenomena globalisasi menyebabkan terjadinya perubahan kualitas diet di dunia dari konsumsi makanan rendah lemak dan tinggi serat berubah menjadi tinggi lemak, tinggi glukosa, dan rendah serat. Permasalahan kualitas diet ini dapat diketahui dengan menggunakan suatu instrumen yang disebut *Healthy Eating Index* (HEI). HEI pertama kali diperkenalkan pada tahun 1995 oleh *United States Department of Agriculture's (USDA) Center for Nutrition Policy and Promotion*, dan penggunaannya didasarkan pada *U.S. Dietary Guidelines for Americans* (DGAs)⁷. HEI-2015 yang merupakan HEI yang sudah diperbarui. HEI-2015

memiliki 13 komponen, yaitu total buah, buah utuh, total sayur, sayur hijau dan kacang-kacangan, sereal, produk susu, total protein, protein yang berasal dari makanan laut dan tumbuhan, asam lemak, sereal olahan, garam, gula tambahan, dan lemak jenuh. Setiap komponen tersebut memiliki skor yang berbeda, yang bila dijumlahkan memiliki total skor maksimal 100. Semakin besar skor tersebut, maka semakin baik kualitas diet seseorang.⁸

Obesitas dapat diketahui dengan mengukur kadar lemak tubuh seseorang. Pengukuran kadar lemak ini dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya adalah metode antropometrik. Metode antropometrik adalah salah satu cara diagnosis obesitas dengan mengukur *body mass index (BMI)*, *waist circumference (WC)*, dan *waist hip ratio (WHR)*. BMI lebih umum dipilih sebagai indikator untuk mengetahui seseorang mengalami obesitas. Walaupun demikian pengukuran alternatif lain, seperti *waist hip ratio (WHR)* lebih dapat menggambarkan obesitas sentral daripada BMI.⁹

Penelitian sebelumnya oleh Elsa Mukti Atmaja tahun 2018 mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara HEI dengan indeks massa tubuh.¹⁰ Penelitian oleh Maila Try Haryati tahun 2013 menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan *waist hip ratio*.¹¹

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara *Healthy Eating Index (HEI)* dan *Waist Hip Ratio (WHR)* pada laki-laki dewasa muda.

1.2. Identifikasi Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Healthy Eating Index* dan *waist hip ratio* pada laki-laki dewasa muda.

1.3. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *Healthy Eating Index* dan *waist hip ratio* pada laki-laki dewasa muda.

1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1. Manfaat Akademis

Menambah informasi ilmiah dan referensi penelitian tentang hubungan antara kualitas diet mahasiswa berdasarkan *Healthy Eating Index* dan *Waist Hip Ratio*.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap mahasiswa tentang *healthy eating index*.

1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1. Kerangka Pemikiran

Healthy Eating Index (HEI) adalah salah satu instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas diet dari seseorang. Skor total dari HEI yang berasal dari 13 komponen memberikan gambaran kualitas diet seseorang secara keseluruhan. Semua komponen HEI tersebut menggambarkan kelompok-kelompok makanan dasar.¹² Skor HEI yang tinggi menggambarkan asupan makanan seseorang itu mengandung banyak serat (konsumsi sayur dan buah yang tinggi), rendah lemak jenuh, rendah garam, tinggi protein, dan konsumsi karbohidrat sederhana dalam jumlah yang secukupnya. Hal ini bertolak belakang bila seseorang memiliki skor HEI yang rendah.⁸

Obesitas adalah suatu keadaan terdapat akumulasi lemak secara berlebihan. Obesitas disebabkan faktor lingkungan terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang digunakan. Akumulasi lemak ini dapat terjadi diseluruh tubuh atau hanya di tempat-tempat tertentu saja seperti, di daerah perut atau yang biasa disebut obesitas sentral.¹ Obesitas sentral dapat

diketahui dengan mengukur *waist hip ratio* (WHR), dikatakan menderita obesitas sentral bila *waist hip ratio* diatas 0,90 untuk laki-laki dan 0,85 untuk perempuan.¹³

Orang yang menderita obesitas cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat, sehingga skor HEI orang dengan obesitas cenderung rendah. Kualitas diet yang tidak baik tersebut menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi sehingga terjadi peningkatan pembentukan asetil Ko-A. Asetil Ko-A ini kemudian akan dikonversi oleh tubuh menjadi asam lemak. Apabila asam lemak yang telah disintesis mengandung 14-18 atom karbon, rantai asam lemak tersebut akan berikatan dengan gliserol untuk membentuk trigliserida yang akan disimpan dalam jaringan adipose.¹⁴

Orang dengan WHR dibawah 0,90 pada laki-laki, dan 0,85 pada perempuan cenderung memiliki skor HEI-2015 yang tinggi karena asupan gizi komponen-komponen dalam HEI-2015 seimbang.¹⁵

1.5.2. Hipotesis

Terdapat hubungan antara *healthy eating index* dan *waist hip ratio* pada laki-laki dewasa.