

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Obesitas merupakan kelebihan berat badan yang dapat dinilai menggunakan *Body Mass Index* (BMI) dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter². Pada orang dewasa nilai BMI di atas 30 Kg/m² atau lebih didefinisikan sebagai obesitas.¹ Obesitas dapat meningkatkan risiko kondisi kesehatan termasuk diabetes, hipertensi, hiperkolesterolemia, penyakit jantung, stroke, arthritis, dan lain-lain. Penyebab kematian utama dari obesitas adalah penyakit jantung, yang predisposisi utamanya adalah obesitas sentral. BMI secara tradisional dipilih sebagai indikator untuk mengukur badan, mendiagnosis *overweight* dan *underweight*. Walaupun demikian, pengukuran alternatif yang memberikan nilai pengukuran obesitas sentralis, seperti *waist circumference* (WC) lebih menggambarkan obesitas sentralis dari pada BMI dalam memprediksi risiko penyakit jantung. *Waist circumference* sendiri dapat menggantikan *Waist Hip Ratio* (WHR) dan BMI sebagai faktor risiko tunggal untuk semua penyebab kematian dan pengukuran obesitas sentralis, karena WHR dapat memberikan nilai yang rancu akibat ukuran *hip circumference* yang tidak proposional.^{2,3}

Untuk menjaga berat badan dari asupan yang berlebih, dibutuhkan suatu instrumen untuk menghitung kecukupan asupan gizi, salah satunya adalah *Healthy Eating Index* (HEI). HEI adalah instrumen pengukur gizi untuk menilai kualitas makanan, HEI pertama kali diperkenalkan pada tahun 1995 oleh *United States Department of Agriculture's* (USDA) dan penggunaannya didasarkan pada *U.S. Dietary Guidelines for Americans* (DGAs). HEI memberikan skor total yang menggambarkan 13 komponen yaitu total buah, buah utuh, total sayur, sayur hijau, 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. Masing-masing komponen memiliki skor yang bila dijumlahkan

mendapat skor 100. Semakin besar skor HEI, semakin baik pula kualitas asupan seseorang.⁴

Data yang didapat dari Riskesdas tahun 2018 pada seluruh provinsi Indonesia menunjukkan prevalensi *overweight* sebesar 13,6 persen, obesitas sebesar 21,8 persen pada umur di atas 18 tahun, dan prevalensi obesitas sentral 31 persen pada umur di atas 15 tahun. Prevalensi pada tahun 2018 lebih besar dari tahun sebelumnya. Prevalensi *overweight* pada tahun 2013 sebesar 11,5 persen, dan pada tahun 2007 sebesar 8,6 persen. Prevalensi obesitas pada tahun 2013 sebesar 14,8 persen dan pada tahun 2007 sebesar 10,5 persen. Prevalensi obesitas sentral pada tahun 2013 sebesar 26,6 persen dan pada tahun 2007 sebesar 18,8 persen. Hal ini menunjukkan kenaikan prevalensi *overweight*, obesitas, dan obesitas sentral dari tahun ke tahun.⁵

Penelitian sebelumnya oleh Elizabeth M (2016), memperlihatkan hubungan antara HEI dan *waist circumference*, perubahan pola makan dan *waist circumference* pada perempuan post-menopause. Di awal pada 3 tahun follow-up, partisipan penelitian mengisi *Food Frequency Questionnaires* (FFQ) dan menghitung *waist circumference*, setelah 3 tahun kemudian dihitung menggunakan HEI 2010 untuk prediksi perubahan *waist circumference*. Hasilnya didapatkan bahwa peningkatan kualitas makanan dalam 3 tahun menurunkan pertambahan *waist circumference* (0,07-0,43cm). Mempertahankan diet sehat setelah menopause dapat mempertahankan pertambahan obesitas sentral.⁶

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengetahui hubungan kualitas diet yang diukur menggunakan skor HEI dan *waist circumference* pada pria dewasa muda mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016.

1.2. Identifikasi Masalah

Bagaimana hubungan antara *Healthy Eating Index* (HEI) dan *Waist Circumference* (WC) pada pria dewasa muda.

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *Healthy Eating Index* (HEI) dan *Waist Circumference* (WC) pada pria dewasa muda.

1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1. Manfaat akademis

Menambah wawasan dalam ilmu kedokteran khususnya dalam bidang gizi tentang hubungan antara *healthy eating index* dan *waist circumference*.

1.4.2. Manfaat praktis

Menambah pengetahuan mahasiswa akan kualitas diet yang baik berdasarkan *healthy eating index*.

1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1. Kerangka Pemikiran

Obesitas terjadi akibat asupan kalori yang berlebih dan pengeluarannya yang kurang. Kalori berlebih akan diubah menjadi lemak oleh tubuh. Asupan diet yang berlebih dan tidak seimbang merupakan salah satu penyebab obesitas.²

Banyak cara untuk mengukur kualitas diet, salah satunya dengan *Healthy Eating Index* (HEI). HEI yang akan digunakan adalah HEI-2015. Skor yang didapat dapat memberikan gambaran kualitas diet secara keseluruhan berdasarkan pada 13 komponen HEI.⁷ Orang yang obesitas cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung asam lemak jenuh, kolesterol, dan karbohidrat sederhana dalam jumlah tinggi. Hal tersebut tidak disertai dengan konsumsi serat yang cukup, sehingga skor HEI yang didapat pada individu obesitas cenderung rendah.

Orang dengan berat badan normal memiliki skor HEI relatif tinggi karena asupan gizi yang seimbang antara 13 komponen HEI. Orang yang memiliki *waist circumference* di bawah 90 cm cenderung memiliki nilai skor HEI-2015 yang tinggi karena asupan gizi yang seimbang.⁸

1.5.2. Hipotesis Penelitian

Terdapat Hubungan antara *healthy eating index* dan *waist circumference* pada pria dewasa muda.

