

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Obesitas sentral adalah kondisi kronis kelebihan lemak tubuh disertai dengan penumpukkan lemak visceral di daerah perut, ditentukan berdasarkan rasio lingkaran perut (Jeffrey, 2009). Kondisi obesitas sentral berdampak buruk terhadap munculnya penyakit-penyakit degeneratif. Risiko penyakit jantung koroner (PJK) terbukti jauh lebih tinggi pada kelompok obesitas sentral daripada kelompok obesitas yang bukan obesitas sentral (Gotera, 2006).

Obesitas sentral juga berperan dalam kejadian stroke kategori *Transient Ischemic Attack* (TIA), sindrom metabolik, hipertensi dan Diabetes Melitus tipe 2, karena lingkaran perut merupakan prediktor abnormalitas toleransi glukosa (Pujiati, 2010). Seseorang dengan indeks massa tubuh normal, tetapi dengan peningkatan lingkaran perut berisiko kematian 20% lebih besar daripada seseorang dengan indeks massa tubuh dan lingkaran perut normal. Sekitar 112.000 kematian yang terjadi di dunia setiap tahun berhubungan dengan masalah obesitas sentral (CDC, 2005). Dampak dan efek lanjut obesitas sentral ternyata jauh lebih buruk daripada obesitas secara

Dalam Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 31 dan Al-Maidah ayat 87 disebutkan bahwa :

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Q.S Al-A'raf : 31).

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبٰتِ مَا اَحَلَّ اللّٰهُ يٰۤا
لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوْا اِنَّ اللّٰهَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.” (Q.S Al-Maidah : 87).

Dalam ayat tersebut, Allah menjelaskan bahwa segala sesuatu yang berlebih itu tidak baik, termasuk dalam hal makan. Karena makan yang berlebih dapat menjadi faktor risiko terjadinya obesitas sentral yang kemudian meningkatkan risiko untuk menderita hipertensi, penyakit jantung koroner, Diabetes Melitus tipe 2, dan sebagainya.

Menurut Balitbangkes (2013), prevalensi obesitas sentral meningkat setiap tahunnya baik pada laki-laki maupun perempuan. Secara nasional

prevalensi obesitas sentral tahun 2013 sebesar 26,6% melonjak tinggi dari prevalensi tahun 2007 (18,8%). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam 18 provinsi dengan prevalensi obesitas sentral diatas rata-rata nasional.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eka, dkk. (2012) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011 didapatkan hasil 13,5% laki-laki dengan obesitas sentral, dan 4,1% perempuan dengan obesitas sentral. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dimana data diperoleh melalui pengukuran lingkaran perut dengan kriteria lingkaran perut untuk perempuan ≥ 80 cm dan laki-laki ≥ 90 cm.

Obesitas dapat terjadi terutama akibat peningkatan asupan makanan dan penurunan aktifitas fisik. Berbagai peneliti menemukan faktor risiko obesitas sentral yang lain seperti konsumsi makanan, alkohol, riwayat merokok dan aktifitas fisik. Selain itu kemajuan teknologi, status sosial ekonomi, *sedentary life style* juga merupakan determinan faktor risiko yang penting (Stacey, 2008).

Peningkatan usia akan meningkatkan kandungan lemak tubuh total, terutama distribusi lemak pusat. Sekitar 80-90% kasus obesitas diperkirakan ditemukan pada rentang usia dewasa. Prevalensi obesitas yang tinggi ditemukan pada rentang usia 20-60 tahun dan setelah usia di atas 60 tahun kejadian obesitas menurun. Hal tersebut terutama disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik dan perubahan hormonal dalam tubuh (Hill, dkk. 2006)

Stres merupakan gejala gangguan psikologi yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari, dimana setiap individu pasti pernah mengalaminya. Secara psikologis, stres telah terbukti mampu menciptakan perilaku makan pada manusia. Tidak hanya manusia, bahkan stres pun dapat menyebabkan perilaku makan pada hewan (Audreylia, 2015). Kebanyakan orang yang sedang dalam kondisi stres akan lebih sering makan karena mereka percaya bahwa makan bisa mengatasi stres yang dialami (Satyadi, 2011).

Tingkat keparahan stres akan mempengaruhi pola makan yang tidak normal yang dapat menyebabkan gangguan makan (*eating disorder*). *Eating disorder* adalah suatu gejala gangguan pola makan yang tidak normal. *Eating disorder* diartikan sebagai kelainan yang terjadi pada kebiasaan makan seseorang (Fairburn, 2000 dalam Garrow, 2000).

Kebiasaan makan tergantung pada individu masing-masing, makanan apa yang biasa dikonsumsi. Adanya stres fisik dan stres psikologis juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Apakah dalam kondisi stres seseorang cenderung meningkat nafsu makannya atau justru menurun. Karena itulah kebiasaan makan memberikan kontribusi untuk terjadinya obesitas sentral.

Menurut Sugianti, dkk. (2009) Riskesdas 2007 baru memberikan informasi tentang obesitas sentral sebatas prevalensi, belum memberikan informasi tentang faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas sentral.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stres psikologis dan

kebiasaan makan dengan obesitas sentral pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah *“Apakah terdapat hubungan antara stres psikologis dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”*

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres psikologis dengan obesitas sentral.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan obesitas sentral.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan pengetahuan dalam bidang pendidikan khususnya tentang hubungan stres psikologis dan kebiasaan makan dengan obesitas sentral.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi instansi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan informasi dan referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan tentang stres psikologis dan kebiasaan makan terhadap kejadian obesitas

b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi mahasiswa tentang risiko obesitas sentral. Kedepannya dapat menurunkan angka kejadian obesitas sentral.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan peneliti mendapatkan pengalaman dalam penelitian dan memanfaatkan hasil penelitian sebagai acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang stres psikologis dan kebiasaan makan terhadap kejadian obesitas sentral.

E. Keaslian Penelitian

Sepanjang penelusuran penulis, penelitian tentang hubungan stres psikologis dan kebiasaan makan dengan obesitas sentral belum pernah dilakukan dalam penelitian terdahulu, khususnya di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Namun terdapat beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul Penelitian dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
Faktor yang berhubungan dengan obesitas Sentral pada siswa Program Studi Manajemen Masyarakat arif Hidayatullah Angkatan 2012-2015 (ahmawati, 2015).	<p>Bebas : umur, jenis kelamin, kondisi mental emosional, aktivitas fisik, asupan energi, asupan karbohidrat sederhana, asupan protein, asupan lemak, asupan serat, asupan vitamin D, asupan protein</p> <p>Terikat : obesitas sentral</p>	<i>Cross sectional</i>	Variabel kebiasaan makan, tempat pengambilan data	<p>Variabel yang memiliki hubungan erat dengan obesitas sentral adalah jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan protein, asupan lemak, asupan serat, dan asupan kalsium.</p> <p>Variabel yang tidak memiliki hubungan erat dengan obesitas sentral adalah umur, kondisi mental emosional, dan asupan vitamin D</p>
Risiko Obesitas pada Orang di DKI Jakarta : Lanjut Data tahun 2007 (Sugianti, 2019).	<p>Bebas : karakteristik demografi, sosio-ekonomi, gaya hidup</p> <p>Terikat : obesitas sentral</p>	<i>Cross sectional</i>	Variabel kebiasaan makan, tempat pengambilan data, populasi	Faktor risiko obesitas sentral adalah perempuan berumur ≥ 35 tahun, berstatus kawin, cerai, pernah merokok, mengkonsumsi makanan berlemak, dan kondisi mental emosional terganggu.
Hubungan antara Obesitas dengan Kejadian Depresi pada Ibu di Kecamatan Yogyakarta (Seningtyas, D., 2019).	<p>Bebas : obesitas sentral</p> <p>Terikat : depresi</p>	<i>Cross sectional</i>	Variabel stres psikologis dan kebiasaan makan, tempat pengambilan data, populasi	Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas sentral dengan kejadian depresi

Del 1. Keaslian Penelitian

Penelitian dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
Pengetahuan, merokok dan Gejala Gangguan Kejadian Sentral pada Pemerintahan di Bupati Kabupaten Soemasari, dkk,	Bebas : pengetahuan, status merokok, stres Terikat : obesitas sentral	<i>Cross sectional</i>	Variabel kebiasaan makan, tempat pengambilan data, populasi	Pengetahuan dan status merokok tidak berkontribusi terhadap kejadian obesitas sentral. Sementara itu gejala stres dengan gangguan makan berkontribusi terhadap kejadian obesitas sentral.
Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Menstruasi di SMA Negeri 1 Puspitasari,	Bebas : obesitas sentral Terikat : gangguan menstruasi	<i>Cross sectional</i>	Variabel kebiasaan makan dan stres psikologis, tempat pengambilan data, populasi	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas sentral dengan gangguan menstruasi.