

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Gemuk merupakan suatu kebanggaan dan merupakan kriteria untuk mengukur kesuburan dan kemakmuran suatu kehidupan, sehingga pada saat itu banyak orang berusaha menjadi gemuk dan mempertahankannya sesuai dengan status sosialnya, dalam perkembangan selanjutnya justru sebaliknya kegemukan atau obesitas selalu berhubungan dengan kesakitan dan peningkatan kematian (Purwati, 2010).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia selalu meningkat dari tahun ke tahun. Penelitian dibandingkan antara tahun 1976-1980 dengan tahun 1999-2000 terdapat peningkatan prevalensi *overweight* dari 46% menjadi 64,5%. Demikian halnya dengan prevalensi obesitas yang meningkat dua kali lipat menjadi 30,5% (Mursito, 2003). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2003 mencatat bahwa sekitar satu milyar penduduk dunia mengalami *overweight* dan sedikitnya 300 juta menderita obesitas secara klinis. WHO juga memprediksikan bahwa pada tahun 2015, 2,3 milyar orang dewasa akan mengalami *overweight* dan 700 juta yang mengalami obesitas (WHO, 2003).

Di Indonesia, persoalan obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan. Kecenderungan terjadinya obesitas berhubungan erat dengan pola makan. Berbagai factor berperan dalam timbulnya obesitas, tetapi yang paling penting adalah ketidak seimbangan antara masukan makanan dan aktifitas fisik (Misnadiarly, 2007). Prevalensi obesitas dan *overweight* di Indonesia

sendiri juga masih tinggi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, prevalensi obesitas pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%). Sedangkan prevalensi *overweight* pada anak-anak usia 6-14 tahun adalah 9,5% pada laki-laki dan 6,4% pada perempuan (Mansjoer, 2010).

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (Mansjoer, 2010). Seseorang yang dikatakan obesitas apabila terjadi penambahan atau pembesaran sel lemak tubuh mereka (Almatsier, 2010). Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Harjadi, 1986). Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya (Misnadierly, 2007).

Berdasarkan kondisi selnya, kegemukan dapat digolongkan dalam beberapa tipe, tipe hiperplastik adalah kegemukan yang terjadi karena jumlah sel yang lebih banyak dibandingkan kondisi normal, tipe Hipertropik, yaitu kegemukan ini terjadi karena ukuran sel yang lebih besar dibandingkan ukuran sel normal, tipe Hiperplastik dan Hipertropik, kegemukan tipe ini terjadi karena jumlah dan ukuran sel melebihi normal (Purwati, 2001). Sedangkan, berdasarkan penyebaran lemak didalam tubuh, ada dua tipe obesitas yaitu, tipe buah apel (Adroid), pada tipe ini ditandai dengan

pertumbuhan lemak yang berlebih dibagian tubuh sebelah atas, tipe buah pear (Genoid), tipe ini mempunyai timbunan lemak pada bagian bawah (Purwati, 2001).

Sesuai dengan firman Allah SWT yang menjelaskan bahwa segala sesuatu yang berlebihan sebaiknya dihindari, yang merujuk pada ayat Al-qur'an QS. Al-A'raf [7]:31 :



*Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan”*

Dari segi fisik, orang yang mengalami obesitas akan mengalami rendah diri dan merasa kurang percaya diri. Sehingga seringkali akan mengalami tekanan, baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya (Purwati, 2001). Kelebihan penimbunan lemak diatas 20% berat badan idial, akan menimbulkan permasalahan kesehatan hingga terjadi gangguan fungsi organ tubuh (Misnadierly, 2007). Orang dengan obesitas akan lebih mudah terserang penyakit degeneratif. Penyakit – penyakit tersebut antara lain Hipertensi, Jantung koroner, Diabetes Mellitus, Gout, Batu Empedu, dan Kanker (Purwati, 2001).

Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu menyebabkan perubahan dalam gaya hidup terutama pola makan. Pola makan tradisional yang tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak berubah ke

pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat, dan tinggi lemak. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi. Perbaikan tingkat ekonomi juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik masyarakat tertentu. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik ini berakibat kepada semakin banyaknya penduduk yang mengalami masalah *overweight* dan obesitas (Almatsier, 2006). Angka kejadian obesitas meningkat dengan pesat akibat pola hidup tidak aktif. Energi dari aktivitas fisik sehari-hari yang digunakan berkurang seiring globalisasi dan akibat dari kemajuan teknologi. Dengan adanya fasilitas seperti transportasi bermotor, elevator, lift, pendingin ruangan, dan pemanas ruangan sehingga energi untuk bergerak digunakan lebih sedikit. Aktivitas fisik yang minimal pada waktu luang seperti menonton televisi dan bermain video games pada anak-anak meningkatkan angka kejadian obesitas (Adiwinanto, 2004).

Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi pilihan konsumsi makanan sehingga dapat mencapai status gizi yang baik. Studi yang dilakukan oleh Klohe-Lehman (2006) menemukan bahwa pengetahuan mengenai gizi berhubungan dengan turunnya berat badan. Penyeimbangan masukan energi dapat dilakukan dengan pembatasan konsumsi karbohidrat dan lemak (Almatsier, 2006).

Seiring berkembangnya zaman banyak metode diet yang bermunculan, salah satunya adalah metode diet SGR (Sehat Gaya Rosul). Metode diet ini dirancang dengan dasar pemikiran menghidupkan sunah Nabi dalam

pemeliharaan kesehatan, salah satunya adalah metode puasa Sunnah Senin dan Kamis. Selasa dan Rabu juga sama, memakan makanan sesuai program, hingga hari jumat pagi ba'da Subuh membaca Surat Alkahfi, dilanjutkan penimbangan berat badan (jam 6 pagi) (Sagiran, 2014).

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang (Mansjoer, 2010).

Dengan dimengertinya metode diet ini, maka peneliti mencoba untuk meneliti mengenai pengaruh metode diet *SGR* terhadap Body Mass Indeks pada penderita obesitas.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana pengaruh metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan body mass index pada penderita obesitas usia dewasa “.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode diet “SGR” terhadap Body Mass Indeks pada penderita obesitas dewasa

### **2. Tujuan Khusus**

Mengetahui tingkat ke efektifan metode diet SGR.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan mafaat untuk :

### **1. Bagi Masyarakat**

Meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai obesitas dan resikonya dan pentingnya pengetahuan tersebut untuk melakukan pola hidup sehat.

### **2. Bagi Peneliti**

Sebagai wadah untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam menulis Karya Tulis Ilmiah serta daya analisa peneliti.

## **E. Keaslian Penelitian**

1. MS Anam (2010). Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Kesegaran Jasmani, hsCRP dan Profil Lipid pada Anak Obesitas. Desain penelitian adalah pra-eksperimental *one group pre and post test design*. Sampel penelitian ini adalah murid SD kelas IV dan V dengan obesitas yang berumur 9 – 10 tahun di kota Semarang. Perbedaan dengan penelitain yang peneliti lakukan adalah variable bebas

dan variable tergantungnya, dimana pada penelitian ini menggunakan variable bebas diet metode SGR dan variable tergantungnya Body Mass Index orang dewasa.

2. Harun Alrasyid (2007). Pengaruh Modifikasi Diet Rendah Kalori terhadap Berat Badan dan Lingkar Pinggang Wanita Obesitas Dewasa. Penelitian ini menggunakan Randomized Crossover Design, berupa penelitian ekseperimen kuasi sama subjek/withinsubjects single-factor two-level design (subjek perlakuan sekaligus sebagai subjek kontrol, menerima satu variabel independen dua jenjang sebagai treatment). Populasi target penelitian adalah wanita dewasa obesitas, sedang populasi terjangkau adalah seluruh tenaga kesehatan wanita obesitas yang bertugas di Rumah Sakit Putri Hijau Medan, memenuhi kriteria penerimaan yang telah ditentukan. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah jenis variable tergantungnya, dimana pada penelitian ini penulis menggunakan *Body Mass Index* orang dewasa. Sedangkan variable bebas menggunakan diet metode SGR.