

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah gangguan kesehatan atau suatu penyakit kronis yang berkarakter multifaktorial yang disebabkan oleh adanya timbunan triasil gliserol berlebih (Kuswandi & Rahayu, 2022). Obesitas merupakan kondisi dimana tubuh memiliki akumulasi lemak yang berlebih atau tidak normal (WHO, 2019). Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terdapat kelebihan lemak di dalam tubuh, yang menyebabkan tubuh mengalami kenaikan berat (Damaiyanti et al., 2023). Obesitas adalah suatu keadaan yang melebihi berat badan relatif seseorang, sebagai akibat dari penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini disebabkan oleh ketidak seimbangan konsumsi kalori dan kebutuhan energi (Virlando Suryadinata & Sukarno, 2019). WHO mendefinisikan kelebihan berat badan adalah IMT lebih besar dari atau sama dengan 25, dan obesitas adalah IMT lebih besar dari atau sama dengan 30.

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan Data terbaru World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, sebanyak 2.5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan 890 termasuk menderita obesitas. Prevalensi obesitas di kalangan pekerja di Indonesia juga menunjukkan tren yang cenderung naik. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis oleh

Kementerian Kesehatan, tercatat bahwa 23,4% penduduk dewasa di Indonesia mengalami obesitas, Penelitian yang dilakukan oleh Septiyanti dan Seniwati, menunjukkan bahwa pravelensi obesitas di kalangan Masyarakat usia dewasa di Indonesia terus meningkat obesitas menjadi tantangan Kesehatan Masyarakat dunia.

Di Indonesia sendiri berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023, angka obesitas di Indonesia meningkat menjadi 23,4%. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 berdasarkan diagnosis tenaga Kesehatan sebesar 7,62% dan pengukuran obesitas tertinggi sebesar 11,19% hasil jumlah Obesitas 18,81%. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa tengah (2018). Jawa Tengah memiliki penduduk terpadat dan rentan terhadap suatu penyakit terutama penyakit obesitas. Di Jawa Tengah angka obesitas tercatat cukup tinggi yaitu 11,19 % . dari data yang diambil dari dinas Kesehatan kabupaten grobogan pada tahun 2024 diperoleh prevelensi obesitas di wilayah kabupaten grobogan berjumlah 24.444 orang. Dari data prevelensi obesitas yang didapatkan dari kecamatan grobogan pada tahun 2024 berjumlah 224 orang.

Dampak dari obesitas adalah berpotensi mengalami berbagai penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, system urologi dan lain-lain (Suriati & Mansyur, 2020). Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya

penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi. Sehingga obesitas berdampak terhadap biaya kesehatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung (Masrul, 2018). Penumpukan lemak tubuh pada penderita obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan serius, seperti penyakit jantung, diabetes, atau hipertensi. Obesitas juga dapat menyebabkan gangguan kualitas hidup dan masalah psikologi, seperti kurang percaya diri hingga depresi.

Obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah asupan energi yang berlebih, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Saat ini tingkat aktivitas fisik sebagian besar masyarakat Indonesia tergolong rendah akibat perubahan kebiasaan kerja, aktivitas sehari-hari, perkembangan teknologi khususnya di bidang elektronik dan transportasi, serta gaya hidup malas yang berdampak pada obesitas (Riset et al., 2023). Obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor genetik, kurang gerak/olahraga, emosi, Pola makan, kurang istirahat, suhu, hormonal (Martinchik et al., 2021). Paling sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi fastfood, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari.

Penatalaksanaan obesitas yang tepat harus mencakup modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik, diet, dan modifikasi perilaku), farmakoterapi, dan bedah metabolik (prosedur bariatrik) (Nugraha et al., 2022). Prinsip dasar dari penanggulangan obesitas adalah dilakukannya intervensi gaya hidup dan terapi medik bila diperlukan. Perubahan gaya hidup lebih ditekankan pada modifikasi perilaku pola makan dan pola aktivitas fisik. Dalam upaya mempertahankan gaya hidup sehat, mengikuti pola makan yang seimbang dan bergizi sangatlah penting. Pola makan yang sehat mencakup berbagai makanan dan minuman yang membantu seseorang mempertahankan berat badan yang sehat, menjadi sehat, dan mencegah penyakit (Mousavi et al., 2022). Selain itu, diet yang seimbang, jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik yang teratur, dapat berkontribusi secara signifikan dalam mencapai dan mempertahankan berat badan yang benar (Cicchella et al., 2021). Pola makan yang seimbang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan yang baik secara keseluruhan.

Intervensi diet atau diet dengan olahraga bertujuan untuk mencegah/memperbaiki penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, yang merupakan kunci untuk menjaga kesehatan fisik. Selain kesehatan fisik, diet yang seimbang juga mendukung sistem kekebalan tubuh yang efektif dan memberikan perlindungan terhadap infeksi, kanker, dan penyakit lainnya. Selain itu, penelitian telah mengindikasikan bahwa menjaga pola

makan yang sehat dan melakukan latihan fisik secara teratur berkontribusi pada peningkatan hasil kesehatan dalam jangka pendek, menengah, dan panjang (Sánchez-Hernando et al., 2021).

Intermittent Fasting (IF), yakni metode pengaturan pola makan yang menerapkan periode puasa dan periode makan dalam 24 jam yang dijalani. Individu yang melakukan IF hanya dapat makan pada waktu tertentu yang disebut dengan periode makan, kemudian berhenti makan sampai periode makan selanjutnya yang disebut periode puasa (Anconitano, 2023) . Intermittent Fasting adalah metode mengatur kegiatan berpuasa dengan melibatkan periode makan dengan menentukan waktu tertentu untuk menutup atau membuka jendela makan secara berkala. Intermittent fasting merupakan salah satu metode diet dengan cara melakukan pembatasan asupan makanan harian pada waktu tertentu.

Metode Intermittent fasting dapat membantu menurunkan berat badan dengan tetap mengatur pola makan dan lebih efektif bila disertai dengan restriksi kalori. Metode IF ini membantu mencapai kalori dengan membatasi waktu makan. Ketika seseorang hanya diperbolehkan makan dalam jangka waktu tertentu, konsumsi kalori yang diatur dan dibatasi, akan meningkatkan pembakaran cadangan lemak untuk kebutuhan tubuh sebagai sumber energi. Ketika seseorang makan, tubuh akan memecah makanan menjadi glukosa, yang digunakan sebagai sumber energi untuk tubuh . Namun, jika seseorang tidak makan dalam jangka waktu tertentu, tubuh akan secara langsung menggunakan cadangan lemak sebagai sumber energi.

Ini membantu membakar lemak yang telah disimpan oleh tubuh dan membantu menurunkan berat badan.

intermittent fasting melibatkan interval membatasi asupan makanan untuk waktu yang lama. Intermitten fasting melibatkan pemberian makan harian dengan batasan waktu (seperti puasa 16-24 jam) atau puasa sehari penuh pada 2 sampai 4 hari (atau lebih) per minggu. Beberapa rejimen memungkinkan asupan kalori yang sangat rendah (500-700 kalori per hari) pada saat puasa. Setelah periode puasa 8 hingga 12 jam, hati mulai memecah asam lemak untuk menghasilkan badan keton. Tubuh manusia menggunakan badan keton sebagai sumber bahan bakar alternatif untuk mempertahankan organ vital dan jaringan ketika sumber tipikal (glukosa) tidak tersedia.

Kelebihan yang dapat diperoleh dengan melakukan intermitent fasting. Salah satunya adalah penurunan berat badan yang signifikan. Dengan membuat jendela waktu makan yang lebih pendek, seseorang cenderung mengonsumsi kalori lebih sedikit sehingga dapat membantu dalam penurunan berat badan. Selain itu, intermittent fasting juga dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi peradangan, meningkatkan kesehatan jantung, dan memperbaiki fungsi otak.

Intermittent fasting juga dapat membantu individu untuk meningkatkan disiplin dalam mengatur pola makan dan waktu makan, Salah satu kelebihan intermittent fasting terhadap disiplin dan kontrol diri adalah membantu individu untuk mengendalikan kebiasaan makan yang berlebihan

atau tidak sehat. Dengan membatasi waktu makan dalam sehari, individu akan lebih terbiasa untuk mengontrol rasa lapar dan mengurangi keinginan untuk makan secara berlebihan. Hal ini juga dapat membantu individu untuk lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi dan memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi.

Terdapat banyak cara untuk mengatasi obesitas salah satunya adalah diet. Ada banyak jenis diet yang dapat dilakukan salah satunya adalah intermittent fasting. Intermittent fasting adalah jenis intervensi diet dengan cara melakukan pembatasan kalori selama beberapa jam sehari, bergantian hari atau beberapa hari seminggu. Intermittent fasting dapat mempengaruhi berbagai kerja tubuh seperti tekanan darah, regulasi glukosa, kadar lipid, detak jantung, berat badan serta lemak pada abdominal.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap penderita obesitas di desa rejosari kecamatan grobogan, melalui wawancara terhadap 8 orang dengan usia dewasa yang mengalami obesitas, didapatkan bahwa mereka belum mengetahui cara menurunkan berat badan dengan intermittent fasting, hal ini terlihat dari rata rata pada usia dewasa yang masih sering mengabaikan pola makan yang tidak sehat, perilaku gaya hidup dan kurangnya melakukan aktivitas fisik, perilaku tersebut tentunya berpengaruh dan memberikan kontribusi dalam terjadinya obesitas. Dari Latar belakang yang telah disampaikan maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada “Pengaruh Intermitten Fasting Terhadap Penurunan

Berat Badan Pada usia Dewasa Dengan Obesitas Di wilayah Desa Rejosari kecamatan grobogan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas maka dapat dirumuskan permasalahanya adalah “Apakah ada Pengaruh Intermittent Fasting Terhadap Berat Badan Pada usia Dewasa Di Wilayah Desa Rejosari kecamatan grobogan kabupaten grobogan”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui apakah ada Pengaruh Intermittent Fasting Terhadap Berat Badan Pada Usia Dewasa Dengan Obesitas Di wilayah Desa Rejosari kecamatan grobogan kabupaten grobogan.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi berat badan pada usia dewasa dengan obesitas sebelum melakukan intermittent fasting.
- b) Mengidentifikasi berat badan pada usia dewasa dengan obesitas setelah melakukan intermittent fasting.
- c) Menganalisa apakah ada pengaruh intermittent fasting terhadap penurunan berat badan pada usia dewasa dengan obesitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharap dapat berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan komunitas dan keluarga dan memperkuat teori bahwa adanya pengaruh intermitten fasting terhadap

berat badan pada usia dewasa dengan obesitas di wilayah desa rejosari kecamatan grobogan kabupaten grobogan.

2. Manfaat praktis:

a. Bagi wilayah desa rejosari

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi pihak desa rejosari untuk lebih memperhatikan dan peduli pada usia dewasa dengan obesitas wilayah desa rejosari.

b. Bagi kalangan dewasa usia dewasa dengan obesitas di wilayah desa rejosari

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada usia dewasa dengan obesitas tentang pengaruh intermittent fasting terhadap berat badan.

c. Bagi Universitas An Nur purwodadi

Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan wawasan tambahan khususnya pada komunitas dan keluarga tentang pengaruh intermittent fasting terhadap berat badan.

E. Sistematika Penulisan

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan skripsi/penelitian. Berikut ini merupakan gambaran umum dari penjabaran sistematis penelitian ini dari Bab I sampai Bab III. secara umum sistematika penulisan skripsi adalah sebagai berikut :

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat, sistematika penulisan dan penelitian terkait
BAB II	Tinjauan Pustaka , tentang landasan dan design penelitian, teori yang digunakan dalam penelitian serta menggambarkan dalam kerangka teori penelitian
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel. Definisi Operasional, Instrumen penelitian, Uji instrument penelitian dan analisa data serta etika dalam penelitian
BAB IV	Hasil Penelitian , berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistik)
BAB V	Pembahasan , berisi tentang pembahasan hasil penelitian dan keterbatasan peneliti
BAB VI	Penutup , berisi tentang kesimpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil peneliti

F. Penelitian Terkait

Penelitian sejenis yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti antara lain:

Tabel 1. 1 Penelitian Terkait

peneliti	variabel	desain	populasi	hasil	Persamaan dan perbedaan
(Harahap, Herlambang, et al., n.d.)	Variabel independent:	eksperimental dengan menggunakan pretest dan post-test group design	24 sampel	bahwa terdapat penurunan berat badan secara signifikan antara kelompok perlakuan sebelum dan sesudah melakukan intermittent fasting dan tidak terdapat peningkatan high density lipoprotein secara signifikan antara kelompok perlakuan sebelum dan sesudah melakukan intermittent fasting.	Persamaan: variabel independent intermittent fasting Perbedaan: variabel dependent kadar high density lipoprotein
	Variabel dependent: terhadap Berat Badan dan Kadar High Density Lipoprotein pada Individu dengan Overweight				
(Harahap, Kusdiyah, et al., n.d.)	Variabel independent: efek intermittent	penelitian eksperimental yang dilakukan kepada	22 sampel	Hasil penelitian ini menunjukkan intermittent fasting tipe 5:2 yang	Persamaan: variabel independent intermittent fasting

fasting tipe masyarakat 5:2 dengan Variabel menggunakan dependent: rancangan terhadap pre-test and asam urat post-test dan lingkaran group pinggang design. individu dengan overweight dan obesitas	dilakukan selama Perbedaan: 30 hari dapat Variabel menurunkan dependent lingkar pinggang asam urat secara bermakna dan lingkaran pada pinggang. individu dengan overweight dan obesitas namun tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap kadar asam urat.
--	--