

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overweight merupakan suatu penyakit multi faktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kelebihan berat badan terjadi bila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang. Bila seseorang bertambah berat badannya maka ukuran sel lemak akan bertambah besar dan kemudian jumlahnya bertambah banyak (Sugondo, 2017). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah parameter yang ditetapkan oleh WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan. dikatakan *overweight* apabila $IMT > 25,0$ (Situmorang, 2015). Faktor-faktor terkait dengan kejadian *overweight* meliputi faktor lingkungan dan sosial, gangguan sistem syaraf dan endokrin, faktor gaya hidup, konsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi makanan berlebihan, umur, faktor psikologi/stress, perilaku merokok, dan konsumsi alkohol (Sudikno, 2015). Pada saat tes kesehatan jasmani anggota TNI, banyak diantara prajurit yang mengalami *overweight* padahal kondisi fisik yang ideal di perlukan seorang prajurit dalam melaksanakan tugas pokok (Ariyanto, 2017).

Menurut WHO (2022) pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan . Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta mengalami *overweight*, diantaranya

39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami *overweight* pada tahun 2016 (Kemenkes, 2018). Prevalensi *overweight* di Indonesia pada umur 15-35 tahun sebesar 10,8 % dengan nilai IMT lebih dari 25,0 , terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (Fairudz, 2015). Pada tahun 2020 di Jawa Timur ada 5,67 % yang *overweight*. Jumlah ini naik pada tahun 2021 menjadi 8 % . Kemudian, pada tahun 2020 jumlah orang dewasa yang mengalami *overweight* sebesar 16,09 % dan tahun 2021 naik menjadi 19,61 %. Kemudian didapatkan data di Kota Malang sebanyak 15,7 % perempuan mengalami *overweight* dan 12,98 % laki – laki mengalami *overweight* (Andriani, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 24 september 2022 kepada 15 prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang didapatkan prajurit yang mengalami *overweight* dengan IMT pada rentang 25,0-26,9 sebanyak 7 orang disebabkan karena prajurit kurang aktivitas fisik, pola makan tidak teratur dan merokok. Prajurit yang mengalami *overweight* dengan IMT pada rentang 27,0-28,9 sebanyak 6 orang bekerja sebagai staff dan prajurit dengan rentang IMT 29,0-30,0 sebanyak 2 orang adalah prajurit yang bekerja dilapangan.

Pada prajurit TNI ada beberapa yang mengalami *overweight*. Hal tersebut disebabkan kurangnya pembinaan fisik sehingga terjadinya kemungkinan *overweight* pada prajurit tersebut .Berat badan lebih untuk orang dewasa *didefinisikan overweight* dan obesitas. *Overweight* adalah IMT lebih besar dari atau sama dengan 25,0 dan

obesitas adalah IMT lebih besar dari atau sama dengan 30,0. *Overweight* dapat terjadi karena banyak faktor. Faktor utama adalah ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Asupan energi tinggi terjadi bila konsumsi makanan berlebihan, baik dalam asupan karbohidrat, lemak maupun protein sedangkan keluaran energi rendah karena kurangnya aktivitas. Selain itu, faktor lain yang berhubungan dengan obesitas adalah pengetahuan. *Overweight* dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, beresiko untuk menderita penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker, dan dapat memperpendek harapan hidup. Pada prajurit TNI kejadian *overweight* dipengaruhi jumlah asupan energi yang digunakan baik pada pekerja ringan (staf) dan maupun pekerja berat (lapangan) mempunyai keseimbangan negatif atau defisit energi yaitu kurang dari 500 Kkal. Peningkatan pendapatan pada kelompok prajurit menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama dalam pola makan. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan globalisasi ekonomi. Di samping itu berkurangnya aktifitas fisik pada golongan ini dapat beresiko mengalami masalah gizi lebih berupa *overweight* (Rosmalia, 2014).

Rendahnya aktivitas fisik pada prajurit yang dibarengi pola makan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih membuat kegiatan rutin prajurit yang terganggu. Terjadinya peningkatan sel lemak dalam rongga perut atau pinggul diakibatkan oleh penimbunan

energi dalam bentuk jaringan lemak mengakibatkan prajurit sulit untuk mengontrol aktivitas dan aktivitas prajurit terasa berat. Faktor-faktor yang karena mobilisasi energi menurun. Lemak di dalam rongga perut merupakan prediktor kuat terhadap penyakit jantung, pembuluh darah, dan diabetes melitus.(Harsojo, 2019).

Latihan fisik jauh lebih baik menurunkan berat badan dibandingkan dengan intervensi lain. Keuntungan lain dari latihan fisik misalnya pada senam aerobik 3 kali seminggu selama 60 menit terbukti dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah, mengurangi hipertensi dan penyakit jantung koroner serta untuk meningkatkan kapasitas kerja fisik. Direkomendasikan agar seseorang ikut serta dalam kegiatan olahraga aerobik minimum 3 kali seminggu selama 20 sampai 60 menit. Intensitas olahraga harus didasarkan pada suatu persentase dari kapasitas maksimum individu yang bersangkutan untuk bekerja (Faisal, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas tentang faktor-faktor penyebab *overweight* pada prajurit, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “gambaran faktor-faktor penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran faktor-faktor penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran faktor-faktor penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi faktor aktivitas fisik penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.
2. Mengidentifikasi faktor pola konsumsi penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.
3. Mengidentifikasi faktor status gizi penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.
4. Mengidentifikasi faktor kebiasaan merokok penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.
5. Mengidentifikasi faktor kebiasaan mengonsumsi alkohol penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan untuk dapat mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu keperawatan terutama manajemen *overweight*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang cara mengatasi *overweight* pada penderita *overweight*.

2) Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan agar lahan penelitian yang bersangkutan memperhatikan prajurit yang bermasalah dengan berat badan dan memberikan motivasi, arahan dan bimbingan agar mereka dapat mengatasi masalah tersebut.

