

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Sumber daya merupakan asset utama dalam perdagangan khususnya saat proses jual beli baik langsung maupun tidak langsung. Pedagang merupakan pekerja yang harus terpenuhi gizinya agar tetap sehat dan produktif, serta mengekang kelaparan sehingganya dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit. Berat ringannya aktivitas fisik ini dipengaruhi oleh jenis aktivitasnya, baik aktivitas utama maupun tambahan. Aktivitas fisik saat bekerja kemungkinan yang diduga menyebabkan terjadinya peningkatan kejadian obesitas (Peter dkk., 2010).

Aktivitas yang dilakukan di setiap pasar berbeda-beda termasuk untuk pasar tradisional dengan pasar moderen. Pasar Liliwo merupakan pasar moderen dengan waktu operasi pasar  $\pm 16$  jam, sehingganya intensitas keramaian pembeli kurang. Hal ini tentunya mempengaruhi tingkat aktivitas para pedagang. Pedagang pasar membutuhkan asupan energi yang seimbang dengan aktivitasnya. Ketika asupan energi para pedagang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka akan beresiko kelebihan berat badan atau *overweight*

*Overweight* merupakan masalah global maupun nasional. *Overweight* merupakan preobes dimana berat badan baik karena kelebihan lemak maupun nonlemak dengan indeks massa tubuh  $\geq 25.0-27.0$ . Berdasarkan data WHO 2014 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (18 tahun keatas) kelebihan berat badan. Berdasarkan jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas, dimana 39% dari orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (38% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan tingkat berat. Berdasarkan data *Global Nutrition Report*,

sebanyak 10% penduduk dewasa di Indonesia mengalami berat badan berlebih (*overweight*), dan sebanyak 2% mengalami obesitas (WHO, 2016).

Prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Berdasarkan Riskesdas 2013 sebanyak 13,5% orang dewasa >18 tahun ke atas kelebihan berat badan, dimana 28,7% mengalami obesitas dengan  $IMT \geq 25$  (Riskesdas, 2016). Tahun 2018, prevalensi obesitas pada dewasa (>18 tahun) secara nasional yaitu 21,8% (Riskesdas, 2018).

Provinsi Gorontalo menduduki peringkat kedua di Indonesia, dengan prevalensi obesitas diatas prevalensi nasional yaitu 21% sedangkan prevalensi nasional 15,4%. Prevalensi obesitas tertinggi di Kota Gorontalo sebesar 24,2% dan terendah di Kabupaten Boalemo sebesar 13,6% (Kemenkes, 2013).

Dengan masih tingginya prevalensi obesitas, diperlukan pemeriksaan agar dapat mengetahui risiko terjadinya penyakit tidak menular. Sebagaimana diketahui *overweight* sebagai preobes sering dianggap bukan masalah, sehingganya hal ini menjadi salah satu faktor tingginya obesitas karena kurangnya perhatian dalam mengontrol berat badan khususnya saat mengalami *overweight*.

Banyak indikator yang telah digunakan dalam menilai status gizi lebih salah satunya dengan pengukuran persen lemak tubuh. Adapun persen lemak tubuh dapat mencerminkan proporsi komposisi tubuh. Apabila persentase lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh seseorang berlebihan dari seharusnya (Amelia, 2010).

Energi yang digunakan dalam tubuh tidak digunakan dengan semestinya, sehingga dapat masuk dalam jaringan lemak, dan penambahan kalori secara terus

menerus meningkatkan produksi lemak meningkat dan dapat memicu kelebihan berat badan yang akan berujung pada *overweight*. Asupan energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi seseorang. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata asupan energi sebesar 341 kkal/hari berdampak pada peningkatan prevalensi obesitas pada wanita dari 16,6% menjadi 36,5% (Adi, 2017).

Asupan energi yang berlebihan serta aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi penyebab dari penumpukan lemak tubuh. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa 50% individu yang memiliki tingkat aktivitas yang ringan mempunyai risiko lebih besar dalam peningkatan lemak dalam tubuh dibandingkan dengan individu yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi (Ovyka, 2018).

Aktivitas fisik memiliki peran dalam meningkatkan oksidasi lemak tubuh, sehingganya dapat menurunkan tumpukan lemak yang ada di jaringan adiposa. Manfaat dari aktivitas fisik sudah banyak diketahui. Pada orang dewasa, aktivitas fisik diperlukan untuk mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit dan kematian lebih awal. Ketidakaktifan fisik diestimasi menyebabkan 6% hingga 10% kejadian penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, obesitas, diabetes, kanker, dll. Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga dinilai baik dalam menjaga kesehatan mental, dalam mengurangi stres dan kecemasan (Pritasari, 2017).

Aktivitas fisik rendah di Indonesia sebesar 31,9% pada laki-laki dan 27,9% pada perempuan dengan total 29,9% dari keseluruhan penduduk pada tahun 2010. Riskesdas tahun 2013, menyatakan proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara nasional adalah 26,1% dan Riskesdas di tahun 2018 naik menjadi 33,5%, sedangkan proporsi aktivitas fisik di Gorontalo berkategori cukup sebanyak 66% dan kurang sebanyak 34% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan pengambilan data awal berupa pengukuran IMT yang dilakukan pada 20 pedagang Pasar Luluwo, didapatkan hasil 6 pedagang (30%) berkategori obesitas, 10 pedagang (50%) berkategori preobes atau berat badan berlebih dan 4 pedagang (20%) berkategori normal. Untuk asupan makanan berdasarkan wawancara sekitar 10 pedagang (50%) tidak beragam dan berimbang. Makanan yang dikonsumsi banyak bersumber dari karbohidrat dan lemak. Untuk hasil aktivitas fisik yang didapatkan yaitu 6 pedagang (30%) aktivitas berat, 6 pedagang (30%) aktivitas sedang dan 8 pedagang (40%) memiliki aktivitas ringan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh Pedagang Pasar Luluwo”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, yakni sebagai berikut:

1. Berdasarkan data WHO 2014 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (18 tahun keatas) kelebihan berat badan. Berdasarkan jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas, dimana 39% dari orang dewasa berusia 18 tahun

ke atas (38% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan kategori berat.

2. Prevalensi obesitas di Indonesia khususnya orang dewasa mengalami peningkatan, di tahun 2013 sebanyak 13,5% kelebihan berat badan, dimana 28% mengalami obesitas dan berdasarkan data *Global Nutrition Report*, sebanyak 10% penduduk dewasa di Indonesia mengalami berat badan berlebih (*overweight*) dengan 2% mengalami obesitas.
3. Provinsi Gorontalo menduduki peringkat kedua di Indonesia, dengan prevalensi obesitas diatas prevalensi nasional yaitu 21% sedangkan prevalensi nasional 15,4%. Prevalensi obesitas tertinggi di Kota Gorontalo sebesar 24,2% dan terendah di Kabupaten Boalemo sebesar 13,6%
4. Aktivitas fisik di Indonesia masih kurang aktif, dimana proporsi di tahun 2013 yaitu 26,1% dan di tahun 2018 naik menjadi 33,5% serta proporsi yaktivitas fisik di Gorontalo tahun 2018 yaitu 66% berkategori cukup dan 34% berkategori kurang.
5. Berdasarkan pendataan awal dengan pengukuran IMT dari 20 pedagang, sebanyak 6 pedagang (30%) berkategori obesitas 10 pedagang (50%) berkategori *overweight* dan 4 pedagang (20%) berkategori normal.
6. Berdasarkan wawancara didapatkan sebanyak 10 pedagang (50%) yang memiliki asupan energi yang berlebihan sedangkan sisanya memiliki asupan energi yang cukup.

7. Berdasarkan pengukuran aktivitas fisik sebanyak 6 pedagang (30%) memiliki aktivitas fisik yang berat, 6 pedagang (30%) memiliki aktivitas sedang dan 8 pedagang (40%) memiliki aktivitas fisik yang ringan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara asupan energi dengan persen lemak tubuh pedagang ?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pedagang ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan aktivitas dengan persen lemak tubuh pedagang Pasar Liluwo.

#### **1.4.2 Tujuan khusus**

1. Untuk mengetahui asupan energi pedagang Pasar Liluwo.
2. Untuk mengetahui aktivitas fisik pedagang Pasar Liluwo.
3. Untuk mengetahui persen lemak tubuh pedagang Pasar Liluwo.
4. Untuk menganalisis hubungan antara asupan energi dengan persen lemak tubuh pedagang Pasar Liluwo.
5. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pedagang pasar Lilluwo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bahan ajar untuk mata kuliah gizi khususnya materi tentang asupan energi, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh.

### **1.5.2 Manfaat praktis**

#### **1. Bagi responden**

Untuk memberikan informasi terkait asupan energi dan aktivitas fisik, sehingganya responden dapat mengelola dan menyeimbangkan antara asupan makanan dengan aktivitas yang dilakukan setiap hari.

#### **2. Bagi peneliti lain**

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui prevalensi kelebihan berat badan dan aktivitas fisik khususnya para pedagang, sehingganya bisa digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya.