

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Obesitas

2.1.1 Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2017). Salah satu penyebab utama obesitas adalah karena ketidakseimbangan antara asupan energi terhadap pengeluaran energi (Betty, 2014). Obesitas merupakan kondisi yang ditandai dengan gangguan keseimbangan energi tubuh yaitu terjadi keseimbangan energi positif yang akhirnya disimpan dalam bentuk lemak yang berada di jaringan tubuh (Nelm *et al*, 2011). Sehingga obesitas merupakan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh yang abnormal dalam kurun waktu yang lama dan dikatakan obesitas bila nilai Z-scorenya >2SD berdasarkan IMT/U umur 5-18 tahun (Kemenkes, 2010).

2.1.2 Pengukuran Obesitas

Menurut supariasa dkk, 2012 pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan metode ini menggunakan pengukuran terhadap berat badan dan tebal lapisan kulit. Pengukuran tersebut bervariasi menurut umur dan kebutuhan gizi. Antrometri dapat memberikan informasi tentang Riwayat gizi masa lampau. Tingkat obesitas dapat dihitung menggunakan indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m)^2}$$

Keterangan:

IMT : Indeks Maasa Tubuh

BB :Berat Badan

TB :Tinggi Badan

Sumber:Supariasa, dkk (2012)

2.1.3 Faktor Risiko Obesitas

Berikut merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas:

1. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama penyebab terjadinya obesitas. Hal ini dipengaruhi karena seringnya mengkonsumsi makanan yang kaya akan lemak dan tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik maka akan mengalami terjadinya obesitas.

2. Pola Makan

Pola makan merupakan pemicu terjadinya obesitas karena asupan energi yang berlebihan. Makanan siap saji merupakan salah satu pemicu terjadinya obesitas. Banyak keluarga yang mengkonsumsi makanan siap saji, dimana mengandung tinggi lemak dan tinggi gula. Selain itu, meningkatnya kejadian obesitas dapat terjadi juga karena peningkatan porsi makan dan juga frekuensi makan. (I Wayan S, dkk. 2015).

3. Jenis Kelamin

Obesitas dialami dan terjadi baik pada pria maupun wanita, dimana menurut (Kementrian Kesehatan, 2018), jumlah obesitas meningkat diseluruh wilayah dan banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Obesitas pada wanita lebih banyak terjadi karena disebabkan oleh pengaruh faktor endokrin, karena pada kondisi ini muncul saat adanya perubahan hormonal. (Widhayanti, 2009).

4. Obat-obatan

Obat-obatan merupakan faktor penyebab terjadinya obesitas karena seseorang tersebut mengkonsumsi obat-obatan tertentu seperti steroid dan juga beberapa obat antri depresi dimana dapat menyebabkan bertambahnya berat badan seseorang.

5. Genetik

Obesitas dapat terjadi karena adanya turunan dari generasi sebelumnya di generasi selanjutnya dalam suatu keluarga. Dari

sebuah penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seorang. Menurut Suryaputra (2012) dalam penelitiannya pada remaja menunjukkan responden obesitas terbanyak memiliki orang tua yang obesitas.

6. Usia

Terlepas dari berapa pun usia penderita terjadinya obesitas, seiring dengan bertambahnya usia, perubahan hormone dan gaya hidup yang kurang aktif dapat berisiko terhadap terjadinya obesitas. Selain itu, jumlah otot pada tubuh juga cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia yang dapat mengalami penurunan metabolisme. Perubahan ini juga mengurangi kebutuhan kalori dan membuat sulit untuk menurunkan berat badan. Oleh sebab itu, para orang dewasa, termasuk lansia, perlu mulai mengontrol pola makan dan menjadi lebih aktif. Hal ini dilakukan agar Anda bisa menjaga berat badan meskipun sudah berumur lebih dari 50-60 tahun.

2.1.4 Dampak Obesitas

Kasus obesitas dan overweight menyebabkan lebih banyak kematian di seluruh dunia dibandingkan dengan kasus kekurangan berat badan. Secara global, terdapat lebih banyak orang yang mengalami obesitas daripada mereka yang kekurangan berat badan, hal ini terjadi di setiap wilayah kecuali beberapa bagian sub-Sahara Afrika dan Asia. Semakin tinggi nilai IMT seseorang, maka risiko seseorang untuk mengalami penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), diabetes, gangguan musculoskeletal (terutama osteoarthritis), dan beberapa macam kanker (endometrium, payudara, ovarium, prostate, hati, ginjal, kantung empedu, dan usus besar), juga semakin tinggi (World Health Organization, 2020).

Obesitas mempengaruhi hampir semua fungsi fisiologis tubuh dan merupakan ancaman nyata untuk Kesehatan masyarakat

karena dapat meningkatkan risiko berkembangnya beberapa penyakit bahaya yang dapat merenggut nyawa penderitanya seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, semua dampak negative itu dapat menurunkan kualitas hidup dan produktifitas kerja, serta memperbesar biaya yang harus dikeluarkan untuk perawatan Kesehatan (Chooi, dkk 2019). Contohnya adalah bagi para penderita obesitas biasanya mengalami dan hal itu kecacatan dan pension (Blüher, 2019).

2.1.5 Penatalaksanaan

Posbindu PTM yang mulai dikembangkan pada tahun 2011 merupakan wujud peran serta masyarakat dalam melakukan kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM utama yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Kegiatan Posbindu PTM juga terintegrasi dengan rutin di masyarakat, seperti di lingkungan tempat tinggal dalam wadah desa/kelurahan siaga aktif. Tujuan Posbindu PTM adalah meningkatkan peran serta masyarakat dalam pencegahan dan penemuan dini faktor risiko PTM. Sasaran utama kegiatan adalah kelompok masyarakat sehat, berisiko dan penyandang PTM berusia 15 tahun ke atas. Desa/kelurahan yang melaksanakan Posbindu PTM dapat dilihat pada Gambar 3.3 berikut. Di Kabupaten Gresik, desa/kelurahan yang melaksanakan kegiatan Posbindu PTM sebesar 89,33% yaitu sebanyak 318 desa.

Posbindu PTM dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular yaitu dengan mengadakan skrining. Pada kegiatan tersebut dilakukan skrining dengan mengukur:

- a. Indeks Massa Tubuh
- b. Lingkar Perut
- c. Tekanan Darah
- d. Gula Darah
- e. Kolesterol
- f. Trigiliserida
- g. Benjolan Tidak Normal Pada Payudara

- h. Arus Pernafasan Ekspirasi (APE)
- i. Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA)