

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelebihan berat badan (*Overweight*) dan obesitas merupakan tantangan kesehatan yang menjadi salah satu dari tiga beban masalah gizi yang dihadapi Indonesia saat ini yang dikenal dengan *Triple Burden of Malnutrition* (TBM). Analisis terbaru menunjukkan Indonesia merupakan negara terbesar yang mengalami TBM yang parah, dimana menjadi salah satu negara dengan kasus kelebihan berat badan dan obesitas tercepat diantara rumah tangga dengan penghasilan rendah lainnya.¹ Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia oleh KEMENKES RI, mencatat prevalensi kegemukan di Indonesia mengalami peningkatan dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% di tahun 2023.²

Obesitas dan *Overweight* merupakan suatu keadaan dimana terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam waktu lama sehingga mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebih.³ Obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyebab berbagai penyakit yang cukup berbahaya walaupun tidak menular, misalnya penyakit yang berhubungan dengan masalah metabolik, kardiovaskular, henti nafas sewaktu tidur, diabetes mellitus tipe 2 hingga stroke.⁴

Obesitas berkorelasi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), semakin tinggi IMT akan meningkatkan persentase massa lemak. Persentase Lemak tentunya akan mempengaruhi besarnya lingkaran perut, maka dari itu semakin tinggi jumlah lemak menyebabkan semakin tingginya risiko mengalami obesitas sentral yang mana menjadi salah satu faktor penyebab sindrom metabolik.⁵

Sindrom metabolik merupakan suatu kondisi patologis yang ditandai dengan obesitas sentral, resistensi insulin, hipertensi dan hiperlipidemia. Hingga saat ini obesitas masih diyakini sebagai indikator positif terjadinya sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah diagnosis medis kompleks yang membutuhkan berbagai pemeriksaan seperti tes darah, pemeriksaan antropometri sederhana hingga pemeriksaan komposisi tubuh termasuk pemeriksaan persentase

lemak tubuh.⁶

Massa lemak tubuh, persentase lemak tubuh, maupun area distribusi lemak didalam tubuh merupakan indikator yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Persen lemak tubuh menggambarkan beratnya lemak yang ada dalam tubuh seseorang secara umum, baik itu lemak subkutan ataupun lemak visceral dan sangat dipengaruhi oleh IMT, tebal lipatan bawah kulit dan lingkaran pinggang.⁷

Tebal lipatan lemak bawah kulit berkorelasi terhadap kejadian obesitas. Beberapa studi menyebutkan bahwa pemeriksaan tebal lipatan kulit dapat diandalkan untuk menentukan kadar lemak tubuh. Pengukuran persentase lemak tubuh secara statistik lebih akurat daripada BMI dalam menentukan obesitas. Pengukuran lipatan kulit yang dilakukan di perut dan paha adalah prediktor terbaik dari lemak tubuh dibandingkan dengan pengukuran BMI maupun *Dual Energy X-ray Absorptiometry* (DEXA).⁸

Pengukuran tebal lipatan lemak tubuh khususnya lemak subkutan merupakan parameter yang baik dalam mendeteksi kejadian obesitas, karena lemak subkutan merupakan sumber utama dalam pelepasan asam lemak bebas. Pengukuran tebal lipatan lemak subkutan merupakan salah satu alat skrining murah, mudah dan tentunya tidak invasif untuk mengidentifikasi adanya obesitas.⁹

World Health Organization (WHO) memperkirakan 30% kematian di dunia tahun 2030 disebabkan karena masalah kesehatan yang berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat, contoh utamanya yaitu *overweight* dan obesitas. Perbaikan gaya hidup merupakan solusi dalam menangani masalah obesitas, salah satunya dengan melakukan diet.¹⁰ Jenis diet yang banyak digunakan 10-20 tahun terakhir yaitu *Intermittent Fasting* (IF). IF yang dilakukan adalah tipe 5:2, yaitu bentuk diet dengan pembatasan kalori maksimal 500-600kcal selama puasa yang berlangsung selama dua hari perminggu dengan 5 hari sisanya dapat makan secara normal.¹¹

Penelitian yang dilakukan Esa Indah Ayudia dkk (2023), didapatkan bahwa *Intermittent Fasting* dapat meningkatkan kadar HDL, yang mana HDL berfungsi untuk mengangkut kolesterol dari arteri ke hati untuk dihilangkan. Dengan melaksanakan *Intermittent Fasting*, selain membantu meningkatkan kadar HDL juga dapat mencegah terjadinya obesitas.¹² Penelitian lain yang dilakukan oleh

Duygu Agagunduz, Nilufer Acar-Tek dkk (2021), didapatkan bahwa *Intermittent Fasting* dapat menurunkan persentase lemak tubuh yang signifikan pada peserta dengan kelebihan berat badan dan obesitas tetapi tidak pada peserta dengan berat badan normal.¹³

Dikarenakan tingginya angka kejadian obesitas dan terus meningkatnya kejadian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada individu dengan *overweight* dan obesitas, selain itu peneliti juga ingin memberikan gambaran penelitian yang nantinya dapat berguna bagi masyarakat sehingga dapat mencegah kejadian penyakit kardiovaskular maupun sindrom metabolik melalui intervensi *Intermittent Fasting* sebagai upaya penurunan persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit.⁶

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan secara rinci dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang disimpulkan peneliti yaitu “Bagaimana pengaruh antara *Intermittent Fasting* 5:2 terhadap persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit pada individu dengan *overweight* dan obesitas”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh antara *Intermittent Fasting* 5:2 terhadap persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit pada individu dengan *overweight* dan obesitas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* tipe 5:2 terhadap persentase lemak tubuh pada individu dengan *overweight* dan obesitas.
2. Untuk mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* tipe 5:2 terhadap tebal lipatan lemak bawah kulit pada individu dengan *overweight* dan obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan peneliti mampu mengimplementasikan ilmu mengenai pengaruh *Intermittent Fasting* 5:2 terhadap persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit pada individu dengan

overweight dan obesitas baik pada diri sendiri maupun orang sekitar. Selain itu, diharapkan pula dengan adanya penelitian ini dapat menambah keterampilan dan pengetahuan dalam melakukan dan membuat karya ilmiah.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat dengan atau tanpa obesitas, sehingga dapat mencegah berbagai kondisi patologis yang membahayakan akibat obesitas. Sumber informasi ini tidak hanya berfokus pada obesitas maupun persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit, akan tetapi diharapkan masyarakat dapat mengerti mengenai *Intermittent Fasting* serta keuntungan dari diterapkannya diet puasa ini. Tentunya penelitian ini dapat menjadi acuan utama pada individu dengan *overweight* dan obesitas.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang mana akan memudahkan peneliti mendatang dalam melakukan penelitian serupa. Selain itu, diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa atau peneliti lain dapat tertarik untuk melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini.