

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhan. Obesitas menjadi masalah epidemic di seluruh dunia. Perubahan gaya hidup yang menyebabkan peningkatan kalori dan penurunan penggunaan energi diduga sebagai penyebabnya (Soetjiningsih, 2015). Obesitas berasal dari bahasa latin mempunyai arti makan berlebihan, tetapi saat ini obesitas atau gemuk di definisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan (Sjarif, 2011).

Menurut World Health Organization menyatakan pada tahun 2008 angka obesitas di dunia sebesar 11,9 % dan lebih dari 1.4 milyar remaja yang berusia 20 tahun atau lebih menderita *overweight*, dan penderita obesitas sebanyak 200 juta adalah remaja laki-laki dan 300 juta adalah remaja perempuan. *Overweight* dan obesitas adalah resiko terbesar penyebab kematian global. Sekitar 3.4 juta remaja meninggal setiap tahunnya karena kedua hal tersebut. Peningkatan indeks massa tubuh dapat menjadi faktor resiko terhadap penyakit tidak menular. Hal lain yang harus diperhatikan adalah 44% penderita diabetes, 23% penderita jantung dan antara 7-41% penderita kanker berhubungan dengan *overweight* dan obesitas. Hal ini di anggap wajar terjadi, pasalnya masyarakat perkotaan yang hidup di bawah tuntutan ekonomi dipaksa melupakan gaya hidup yang sehat (WHO 2014). Obesitas juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Studi sistematik review menunjukkan orang yang mengalami obesitas memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang status gizinya normal (Weinberger, 2017).

Kepadatan rutinitas merupakan satu faktor utama pergeseran masyarakat untuk berolah raga dan makan makanan yang sehat (Riskesdas, 2010). Prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen pada tahun 2007 menjadi 7,3 % pada tahun 2013. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 –18 tahun yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Dari lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya adalah Daerah Istimewa Yogyakarta Prevalensi obesitas dan overweight pada penduduk remaja 16-19 tahun terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data RISKESDAS 2010 prevalensi obesitas dan overweight 19,1% meningkat menjadi 21,7% pada laki-laki 13,1% menjadi 16,3% sedangkan pada perempuan 2,8% menjadi 26,9% dan Pulau Jawa adalah salah satu pulau yang memiliki angka prevalensi obesitas dan overweight di atas angka prevalensi nasional (DepKes RI, 2010).

Remaja termasuk golongan yang rentan terhadap gizi. Makan pagi (sarapan) adalah hal yang banyak orang lupakan, khususnya siswa-siswi. Sehingga seseorang baru mulai makan pada siang hari. Hal tersebut banyak terjadi dikarenakan berangkat sekolah yang cukup pagi, terlambat bangun tidur (kesiangan), dan malas untuk sarapan. Mereka lebih memilih makanan cepat saji (*fast food*) karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda. Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana (Lutfi, 2011).

Suatu makanan cepat saji ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak (Sharkey et al., 2011). Pada saat ini pola konsumsi masyarakat Indonesia seperti pola menu gizi seimbang yang sudah dikenal mulai tergeser dengan pola konsumsi Makanan cepat saji (*fast food*). Pola menu gizi seimbang adalah pola menu yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan

oleh tubuh. Fungsi gizi bagi tubuh yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Sunita, 2009).

Masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan cenderung memiliki tingkat obesitas yang lebih tinggi dibandingkan pedesaan. Perkembangan teknologi dan urbanisasi menyebabkan masyarakat mengalami perubahan gaya hidup yang memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik. Sebagai contoh kini masyarakat lebih cenderung memilih pekerjaan yang tidak banyak mengeluarkan energi, penggunaan alat transportasi yang praktis, serta ketergantungan pada makanan olahan dan instan yang tidak lepas dari pengaruh paparan iklan televisi. Faktor lingkungan atau gaya hidup merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas yang masih dapat diubah, sehingga perlu dilakukan pencegahan dengan merubah atau menghindari gaya hidup yang memicu terjadinya obesitas. Pencegahan peningkatan obesitas sangat diperlukan untuk menghindari terjadinya beberapa masalah kesehatan pada remaja seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan psikologi, perubahan masa pubertas, dan faktor risiko penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, resistensi insulin, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, bahkan kematian (Yu, 2012).

Obesitas dapat terjadi apabila asupan energi melebihi pengeluaran energi yang mengakibatkan ketidakseimbangan energi dan berdampak pada peningkatan berat badan, dimana 60% hingga 80% biasanya berupa massa lemak tubuh. Selain itu faktor genetik dan lingkungan mempengaruhi berat badan melalui keseimbangan energi (Hill, 2012).

Maka dari itu, sangat di anjurkan untuk menjaga pola makan dengan cara diet sesuai golongan darah untuk mengurangi resiko obesitas. Golongan darah merupakan ciri khusus darah dari suatu individu karena adanya perbedaan jenis karbohidrat dan protein pada permukaan membran sel darah merah. Golongan darah ditentukan oleh jumlah zat (kemudian disebut antigen) yang terkandung didalam sel darah merah (Andri et al, 2013).

Diet golongan darah ditemukan oleh Dr Peter D'Adamo penulis "*Eat Right for Your Type*". Menurutnya reaksi kimia terjadi antara makanan dan darah yang dimakan. Reaksi ini merupakan bagian dari warisan genetic. Reaksi ini disebabkan oleh factor yang disebut Lektin . Lektin dan beragam protein yang di temukan dalam makanan memiliki sifat aglutinasi yang mempengaruhi darah. Jadi ketika makan makanan yang mengandung lektin protein yang tidak cocok dengan tipe antigen darah. Maka lektin mulai mengaglutinasi sel-sel darah dan ini akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan dari sinilah konsep diet golongan darah bermula (Eat, 2016).

Sebagai umat Islam, unsur terpenting yang wajib diperhatikan terutama dalam hal memilih makanannya yaitu, makanan tersebut harus baik (thayyib) artinya makanan tersebut tidak berbahaya bagi tubuh. Maka dalam hal ini Hamka menjelaskan bahwasanya makanan yang halal adalah lawan dari makanan yang haram. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an seperti, daging babi, darah, makanan yang tidak disembelih, yang disembelih untuk berhala dan lain sebagainya. Apabila dalam al-Qur'an tidak dijelaskan pantangan-pantangan yang demikian maka makanan tersebut halal untuk dimakan. Selain itu, manusia juga harus memperhatikan kualitas yang ada pada makanan tersebut, seperti daging yang sudah dikemas, yang kemudian dimakan secara mentah-mentah. Meskipun daging itu halal akan tetapi tidak baik (Hamka, 2015).

Makanan yang halal akan mencerminkan jiwa yang bersih, serta pikiran dan jasmani yang segar. Sebaliknya, setiap makanan yang telah diharamkan oleh Islam mengandung bahaya, baik lahir maupun batin. Dalam pandangannya bahwa tidak ada makanan yang dinyatakan haram oleh Islam tiba-tiba dinyatakan sehat oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yakni sehat itu berarti sehat jasmani, rohani dan sosial. Maka, pertimbangan dalam Islam tentang makanan pastilah dengan melihat semua faktor tersebut. Islam telah menetapkan bahwa yang berhak atau berwenang menentukan kehalalan segala sesuatu adalah Allah SWT. Sebab, tidak ada seorang pun yang berhak melarang sesuatu yang dibolehkan oleh Allah SWT, dan demikian pula sebaliknya (Al-Asyar, 2002).

Tentang kehalalan dan kebaikan suatu makanan Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa tidak semua makanan yang halal itu otomatis baik. Karena tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing. Ada yang halal untuk si A yang mana ia memiliki kondisi yang sehat, ada juga yang kurang baik untuknya, walupun itu baik untuk yang lain. Ada pula makanan yang halal tetapi tidak mengandung gizi yang kemudian menjadi kurang baik untuk dikonsumsi. Karena yang diperintahkan dalam al-Qur'an adalah makanan yang halal lagi baik (Shihab, 2001).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk membuat penelitian mengenai Obesitas pada skripsi yang berjudul **“Hubungan Golongan Darah dan Pola Makan Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.”**

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana hubungan golongan darah terhadap obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019?
2. Bagaimana hubungan pola makan terhadap obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019?
3. Bagaimanakah pandangan islam mengenai obesitas, golongan darah dan pola makan?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum dan tujuan khusus untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan golongan darah dan pola makan terhadap obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan golongan darah dengan obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019.
2. Mengetahui hubungan pola makan dengan obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019.
3. Mengetahui tinjauan pandangan Islam terhadap obesitas, golongan darah dan pola makan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Peneliti akan mendapat pengalaman bagaimana cara menulis karya ilmiah yang baik, menambah wawasan, dan untuk memenuhi persyaratan kelulusan sebagai mahasiswa kedokteran Universitas YARSI dan lebih memahami mengenai golongan darah dan pola makan terhadap obesitas ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

1.5.2 Bagi Universitas YARSI

Diharapkan skripsi ini dapat menjadi bahan ilmu pengetahuan khususnya dalam kesehatan kepastakaan di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Dengan adanya skripsi ini diharapkan kepada masyarakat agar dapat memberikan gambaran wawasan mengenai hubungan golongan darah dan pola makan terhadap obesitas ditinjau dari Kedokteran dan Islam.