

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gangguan gizi, terutama obesitas, telah menjadi masalah kesehatan yang meluas dan mempengaruhi populasi secara global, termasuk negara maju dan negara berkembang. Obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh dan menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan (Dalimunthe, 2022). Menurut *World Health Organization (WHO)*, obesitas telah mencapai tingkat epidemi global, dengan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 650 juta orang yang mengalami obesitas. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa angka obesitas pada orang dewasa meningkat dari 14,8% di tahun 2013 menjadi 21,8% (Arifani dan Setiyaningrum, 2021).

Obesitas berkontribusi pada komplikasi kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, masalah pernapasan, dan gangguan kardiovaskular, yang dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko kematian. Status gizi dapat diidentifikasi melalui pengukuran IMT (Rachma dan Mahmudiono, 2023). Pengukuran ini merupakan salah satu metode antropometri yang umum digunakan karena memungkinkan penilaian status gizi pada individu atau kelompok, mudah diterapkan, dan biayanya relatif terjangkau (Nasruddin dkk, 2022). IMT dewasa menurut WHO dikategorikan menjadi kurus ($IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$), berat badan normal ($18,5\text{-}22,9 \text{ kg/m}^2$), berat badan lebih ($23\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$), dan obesitas ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$) (Susantini, 2021).

Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan faktor risiko berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes melitus, hipertensi, dislipidemia, serta penyakit jantung koroner. Secara fisiologis, Kondisi ini memicu produksi mediator proinflamasi, serta penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah yang dapat menyebabkan aterosklerosis, mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh darah dan otak (Saraswati dkk, 2021). IMT adalah penilaian untuk menentukan status berat badan

seseorang dengan membandingkan berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. IMT digunakan untuk mengkategorikan status gizi seseorang sebagai kurang gizi, gizi normal, kelebihan berat badan, dan obesitas.

Di lingkungan militer, menjaga kesehatan dan kebugaran yang optimal adalah hal yang penting, karena personel militer dituntut memiliki ketahanan fisik dan kemampuan kinerja yang optimal (Zubaida, Reza, dan Firdaus., 2022). Obesitas di kalangan personel militer tidak hanya mempengaruhi kemampuan fisik mereka, tetapi juga dapat menurunkan performa kerja dan efisiensi dalam menjalankan tugas. Di Satuan Kesehatan Mabes TNI AL di Cilangkap, Jakarta Timur, obesitas merupakan masalah yang serius, karena tidak hanya mempengaruhi kesiapsiagaan dan produktivitas personel, tetapi juga membebani keuangan terkait biaya pengobatan yang berhubungan dengan obesitas.

Kebiasaan pola makan yang tidak sehat adalah Salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap obesitas. Kebiasaan tersebut ditandai dengan asupan kalori yang berlebihan, konsumsi serat yang rendah, kadar garam, gula, dan lemak jenuh yang tinggi. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan pola makan tidak seimbang, khususnya rendahnya asupan serat, sayuran, serta buah-buahan, merupakan faktor dominan pemicu obesitas. Peralihan gaya hidup dan kebiasaan makan yang buruk telah mendorong peningkatan kasus kegemukan di berbagai kelompok masyarakat, tak terkecuali di lingkungan anggota militer. Beberapa penyebab lain yang turut berkontribusi meliputi minimnya aktivitas fisik, baik dalam aktivitas harian maupun latihan fisik terstruktur. Di samping itu, kebiasaan merokok, faktor jenis kelamin, pertambahan usia, kondisi psikologis, serta latar belakang demografis juga berperan dalam memicu obesitas (Arifani dan Setiyaningrum, 2021).

Pola makan dapat didefinisikan sebagai jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang bervariasi secara kualitatif dapat meningkatkan status gizi seseorang (Faridi dan Puspita, 2022). Pola makan yang baik harus memenuhi keseimbangan antara makronutrien dan mikronutrien, kebutuhan kalori harian yang sesuai, serta konsumsi sayur dan buah

yang cukup. Komposisi pola makan yang baik meliputi karbohidrat (sekitar 45-65% dari total kalori harian), protein (10%), dan lemak (20-30%) untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal. Kebutuhan kalori bervariasi antara 2000-3000 kalori/hari tergantung faktor usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas. Dianjurkan mengonsumsi minimal lima porsi sayur-buah sehari, serat 25-30 gram/hari, serta delapan gelas air. Selain itu, diperlukan pembatasan gula tambahan (<10% total kalori), garam (<5 gram/hari), dan lemak jenuh untuk mencegah dan mengurangi risiko penyakit kronis (Adha dan Suseno, 2020).

Personel militer menghadapi tantangan khusus dalam menjaga pola makan sehat. Hal tersebut dipengaruhi oleh jadwal tugas yang padat, akses makanan sehat yang terbatas, dan lingkungan kerja yang kurang mendukung. Keterbatasan waktu untuk mempersiapkan makanan yang sehat sering kali menyebabkan personel militer mengandalkan makanan cepat saji yang mudah dan cepat disajikan, tetapi kurang bergizi. Makanan cepat saji atau fast food juga dikenal masyarakat dengan istilah junk food, merupakan makanan sampah atau makanan tidak bergizi (Pamelia, 2018). Selain itu, lingkungan sosial di kalangan personel militer, yang mungkin mendukung kebiasaan makan berlebihan atau konsumsi makanan berkalori tinggi, turut mempengaruhi pola makan mereka.

Studi yang dilakukan Wismoyo NP (2017) mengungkap adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan risiko obesitas, di mana konsumsi makanan dan minuman berlebihan dapat meningkatkan akumulasi lemak tubuh (Putra, 2017). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Oktaviani, dkk (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan obesitas. Konsumsi makanan dengan porsi yang berlebihan dan berkalori tinggi menjadi faktor yang dapat mempercepat terjadinya obesitas (Indrasti dkk, 2022).

Penelitian tentang hubungan pola makan dan obesitas di lingkungan Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangcap penting dilakukan guna memberikan pemahaman terkait faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat dirancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan pola makan yang sehat dan menurunkan prevalensi obesitas di

kalangan personel militer. Intervensi tersebut tidak hanya penting bagi kesehatan individu, tetapi juga untuk menjaga kesiapsiagaan dan kemampuan fisik personel dalam menjalankan tugas-tugas militer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan obesitas di kalangan personel Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangap, Jakarta Timur. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan dalam menyusun strategi promosi kesehatan yang efektif, sehingga dapat menurunkan angka obesitas sekaligus meningkatkan kualitas hidup dan kinerja profesional para personel TNI AL.

Upaya pencegahan obesitas harus dimulai dengan penerapan pola makan sehat secara konsisten. Para personel militer perlu membiasakan diri mengonsumsi makanan dengan komposisi gizi seimbang, membatasi asupan lemak jenuh, gula, dan garam berlebih, serta memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan kaya serat. Penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang dan pengaturan penyediaan makanan bergizi di lingkungan kerja merupakan langkah strategis untuk menciptakan pola makan sehat. Kombinasi antara pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur akan secara efektif menekan risiko obesitas, sehingga para personel dapat senantiasa menjaga kondisi fisik optimal yang mendukung pelaksanaan tugas-tugas militer mereka.

Obesitas dalam perspektif Islam tidak hanya dipandang sebagai masalah kesehatan fisik, tetapi juga sebagai bentuk pelanggaran terhadap larangan israf (berlebihan) sebagaimana tercantum dalam QS. ‘Al-A’raf/7:31 :

يٰۤاِبْنٰۤى اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِيْنَ ۝۳۱

Artinya:

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan.

Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (QS. ‘Al-A’raf/7:31)

Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam konsumsi makanan untuk menghindari dampak buruk seperti penyakit jantung, diabetes, dan gangguan metabolisme (Nahar dan Hidayatulloh, 2021). Pola makan yang baik dalam Islam mencakup konsumsi makanan halal dan thayyib (bergizi), tidak berlebihan, serta memperhatikan komposisi gizi seimbang. Sesuai dengan QS. Al-Baqarah/2:168 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ

مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya:

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.” (QS. Al-Baqarah/2:168)

Islam juga menganjurkan pembagian porsi makan (sepertiga untuk makanan, minuman, dan udara) serta mengonsumsi beragam jenis makanan seperti buah, sayur, daging, dan susu (Wiwik Widiyati, 2023). Konsep ini selaras dengan pedoman gizi modern yang menekankan porsi makan sesuai kebutuhan dan komposisi nutrisi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara obesitas dan pola makan dalam perspektif Islam serta relevansinya dengan kesehatan modern.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, pola makan yang sehat sangat penting bagi aktivitas fisik, dengan waktu yang terbatas dan sistem militer yang ketat para personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur mudah membeli atau sering mengonsumsi makanan *fast food*. Rumusan penelitian

yang dibahas adalah hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur yang belum banyak diteliti.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pola makan personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur?
2. Berapa prevalensi obesitas berdasarkan Indeks Masa Tubuh personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur?
3. Adakah hubungan antara pola makan dengan obesitas pada personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur?
4. Bagaimana hubungan antara pola makan dengan obesitas pada personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur ditinjau dari ajaran islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1. Menganalisis hubungan antara pola makan dan obesitas berdasarkan prinsip keseimbangan (wasathiyah) dalam Islam.
2. Mengidentifikasi konsep larangan berlebihan dalam makan (israf) menurut ajaran Islam dan kaitannya dengan risiko obesitas.
3. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan obesitas pada personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur dalam bidang Kedokteran
4. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan obesitas pada personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur dalam Pandangan Islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap.

2. Diketahui prevalensi obesitas berdasarkan Indeks Masa Tubuh di kalangan personel Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap.
3. Diketahui hubungan antara pola makan dengan obesitas pada personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur
4. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan obesitas pada personel di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap, Jakarta Timur ditinjau dari ajaran islam

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Universitas YARSI

Penelitian ini dapat menambah referensi dan memperkaya khazanah ilmiah di Universitas YARSI, khususnya dalam bidang kesehatan masyarakat dan nutrisi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pengabdian masyarakat yang relevan, terutama terkait promosi kesehatan dan pencegahan obesitas.

1.5.2 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman berharga bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian di lingkungan militer. Peneliti juga memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang pola makan dan faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas, serta keterampilan dalam menganalisis data kesehatan dan merumuskan rekomendasi intervensi yang relevan.

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL mengenai pola makan dan kejadian obesitas di kalangan personel mereka. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat dikembangkan program intervensi atau promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup personel, mengurangi prevalensi obesitas, dan meningkatkan kesiapsiagaan serta kemampuan fisik mereka dalam menjalankan tugas.