BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penumpukan lemak yang berlebihan merupakan ciri khas obesitas, suatu penyakit kronis kompleks yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Keberadaan kondisi ini meningkatkan kemungkinan terjadinya diabetes tipe 2, penyakit jantung, masalah kesehatan tulang dan sistem reproduksi, serta berkontribusi pada risiko beberapa jenis kanker. Selain itu, obesitas juga mempengaruhi kualitas hidup, seperti mengganggu tidur dan membatasi pergerakan. Untuk mendiagnosis kelebihan berat badan dan obesitas, Indeks massa tubuh (IMT) ditentukan dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2). Pengukuran tinggi badan dan berat badan diperlukan. Indeks massa tubuh berfungsi sebagai indikator tidak langsung dalam menentukan tingkat kegemukan dan dapat dilengkapi dengan pengukuran lain, seperti lingkar pinggang, untuk memperkuat diagnosis obesitas. (1).

Penumpukan lemak berlebihan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan dan pengeluaran energi dikenal sebagai obesitas. Pada usia dewasa, kondisi gizi lebih/obesitas menjadi masalah khusus karena Akibat pertumbuhan fisik yang lebih cepat serta perubahan gaya hidup dan pola makan, masa ini merupakan periode yang krusial dari segi gizi dan menuntut asupan nutrisi yang lebih tinggi. Selain itu, dampak globalisasi telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan pergeseran pola makan remaja ke arah makanan cepat saji (*junk food*), yang meningkatkan risiko obesitas pada kelompok usia ini (2).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebanyak 1,9 miliar orang berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan antara tahun 2016 dan 2019, dengan 650 juta di antaranya mengalami obesitas. Sebanyak 11% pria dan 12% wanita mengalami obesitas. Tingkat obesitas tercatat tinggi di negara-negara industri seperti Amerika Serikat dan negara-negara Eropa, yakni mencapai sekitar 26%.

Penyebab obesitas menjadi isu yang serius di berbagai negara dengan angka kejadian yang semakin cepat meningkat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 21,8% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas. Dalam kurun waktu lima tahun, prevalensi obesitas meningkat sebesar 14,8%.

Berdasarkan temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, 25,76% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di Sumatera Utara mengalami obesitas. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari seperempat orang dewasa di provinsi ini mengalami obesitas, yang berpotensi meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes melitus, dan hipertensi. Di Sumatera Utara, penyakit ini menjadi hambatan signifikan bagi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit di masyarakat (3).

Dibandingkan dengan kelompok pekerja lainnya, seperti karyawan sektor swasta (21,8%), petani/buruh tani (12,7%), nelayan (15,7%), pekerja kasar/pengemudi/pekerja rumah tangga (15,7%), dan lainnya (24,8%), prevalensi obesitas lebih tinggi (33,7%) di kalangan pegawai instansi pemerintah (pegawai negeri sipil, TNI, Polri, serta pegawai badan usaha milik negara atau daerah) (4). Prevalensi obesitas pada anggota kepolisian di Sumatera Utara cukup tinggi. Berdasarkan data di (5) Polda Sumatera Utara memiliki persentase obesitas sebesar 36,20%, yang termasuk tinggi dibandingkan dengan beberapa Polda lain di Indonesia.

Obesitas dapat memengaruhi kinerja personel kepolisian, terutama karena kondisi tersebut berkaitan dengan penurunan ketahanan fisik dan tingkat kebugaran. Individu dengan obesitas cenderung lebih mudah mengalami kelelahan dan mengantuk, serta dapat menghadapi gangguan emosional, seperti rasa malu dan rendah diri. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja (6). Di sisi lain, profesi kepolisian memiliki risiko yang cukup tinggi terhadap paparan trauma psikologis yang dapat memicu stres dan memengaruhi kesehatan secara umum. Stres dan trauma psikologis dapat berdampak pada produktivitas kerja, sementara stres juga berpotensi meningkatkan nafsu makan dan mengganggu kecukupan waktu tidur. Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat disebabkan oleh kondisi ini hingga mencapai kategori

overweight atau obesitas. Oleh karena itu, tingginya nilai BMI perlu menjadi perhatian karena dapat memengaruhi kebugaran, ketahanan fisik, tingkat kelelahan, serta produktivitas personel kepolisian. Sejalan dengan hal tersebut, prevalensi obesitas menunjukkan kecenderungan terus mengalami peningkatan. (6).

Peningkatan kejadian obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh genetik, perilaku, dan lingkungan. Pengaruh lingkungan mencakup usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan status sosial-ekonomi. Kesehatan seseorang dapat tercermin dari situasi sosial-ekonomi dan pencapaian pendidikannya dan berperan dalam memengaruhi risiko terjadinya obesitas pada masyarakat, baik dalam meningkatkan maupun menurunkan kejadiannya.Selain faktor lingkungan, faktor perilaku juga memiliki peran terhadap terjadinya obesitas. Beberapa aspek perilaku yang berkaitan dengan obesitas meliputi aktivitas fisik, pola konsumsi makanan bergizi seimbang, kecukupan tidur, kebiasaan tidak merokok, serta tidak mengonsumsi alkohol. Kurangnya aktivitas fisik dan gizi buruk, dan stres dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas (6).Faktor genetik juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Seseorang mungkin lebih rentan terhadap obesitas akibat predisposisi genetik tertentu yang memengaruhi metabolisme, pengendalian rasa lapar, dan penyimpanan energi di dalam tubuh. Selain itu, obesitas juga memiliki hubungan dengan berbagai kondisi metabolik, salah satunya diabetes melitus.(7).

Kurangnya pemahaman mengenai gizi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan obesitas. Pemahaman tentang jenis, jumlah, dan sumber zat gizi dalam makanan termasuk dalam pengetahuan gizi, pemilihan makanan yang aman untuk dikonsumsi, pengolahan makanan yang tepat, serta pemenuhan kebutuhan gizi untuk menjaga kesehatan. Kurangnya pemahaman mengenai aspek-aspek tersebut dapat memengaruhi seseorang dalam menentukan pola makan dan pemilihan makanan sehari-hari. Pendidikan atau konseling gizi merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menangani masalah gizi. Tujuan pendidikan gizi adalah meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan seimbang serta mendorong penerapan kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan tubuh. Dengan meningkatnya pengetahuan gizi, diharapkan seseorang dapat menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat sehingga dapat membantu menurunkan

risiko terjadinya obesitas.Obesitas juga dapat ditandai dengan adanya penumpukan lemak pada area perut yang menyebabkan ukuran lingkar perut meningkat atau tampak membuncit. Kondisi tersebut dikenal sebagai obesitas sentral, yaitu keadaan ketika terjadi akumulasi lemak yang dominan di daerah abdomen atau lemak intra-abdominal. Penumpukan lemak di bagian perut dapat meningkatkan ukuran lingkar perut dan menjadi salah satu indikator adanya obesitas sentral.(8).

Antara tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi obesitas adalah melalui pemberian edukasi mengenai gizi dan pencegahan obesitas. Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi cara seseorang mengembangkan sikap dan perilakunya adalah pengetahuan. Obesitas dapat terjadi akibat kurangnya pemahaman mengenai pola makan, khususnya di kalangan remaja. Kurangnya pemahaman tersebut dapat mencakup pengetahuan mengenai kandungan zat gizi dalam makanan, pemilihan makanan yang sesuai, serta teknik penyiapan makanan yang tepat dan menyehatkan. Sikap dan perilaku positif yang langgeng dapat ditumbuhkan melalui tingkat kesadaran dan pemahaman yang tinggi (9).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi seseorang adalah pemahaman mereka mengenai gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan dan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Seseorang cenderung lebih mungkin mengadopsi perilaku yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari jika memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Memiliki pengetahuan yang memadai juga dapat membantu dalam menjaga pola pikir seseorang dan perilaku positif dalam jangka waktu yang lebih panjang (9).

Pengetahuan gizi yang baik dapat memengaruhi tindakan dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Pemahaman mengenai kandungan zat gizi, pemilihan jenis makanan, serta pola konsumsi yang sesuai dapat membantu remaja menentukan makanan yang lebih sehat dan memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Oleh karena itu, diharapkan bahwa pemahaman yang lebih baik mengenai gizi akan mendorong praktik makan yang lebih sehat serta membantu mencapai status gizi yang optimal (10).

Salah satu strategi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai cara menerapkan pola makan yang memenuhi kebutuhan tubuh adalah melalui edukasi gizi tentang pola makan seimbang. Pola makan seimbang mencakup konsumsi rutin berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penerapan gizi seimbang bertujuan untuk mendukung pertumbuhan, mempertahankan kesehatan, serta membantu tubuh menjalankan berbagai fungsi secara optimal.

Konsep gizi seimbang kemudian diwujudkan melalui pedoman "Isi Piringku", yang menjadi pengembangan dari konsep sebelumnya, yaitu "4 Sehat 5 Sempurna". Pedoman ini menekankan pentingnya mengatur proporsi makanan dalam satu piring agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi secara seimbang. Dalam penerapannya, gizi seimbang didukung oleh empat pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, rutin berolahraga, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta rutin memantau berat badan. Keempat pilar tersebut saling berkaitan dalam mendukung tercapainya status gizi dan kesehatan yang optimal.(11).

Edukasi atau penyuluhan baik melalui penggunaan media seperti pamflet, buku, maupun media sosial, ataupun melalui penggunaan materi yang diberikan saat sesi edukasi sebagai bahan bacaan dapat berdampak pada perubahan sikap responden. Pengetahuan (knowledge), sikap (attitude) erupakan tahapan perubahan perilaku atau pembentukan perilakun (10).

Dengan keberhasilannya menarik perhatian, penggunaan media dalam pendidikan kesehatan memperlancar proses penyampaian informasi. Berkat keunggulannya seperti ringkas, mudah disimpan dan dicari kembali, serta praktis dibawa leaflet tetap menjadi pilihan populer untuk promosi kesehatan. Masyarakat dapat menerima informasi dengan lebih mudah jika leaflet disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, dalam upaya mendukung keberhasilan program (10).

Survei pendahuluan telah dilakukan di Kepolisian Daerah (Polda) Sumatera Utara sebagai tahap awal untuk memperoleh Gambaran mengenai status gizi anggota kepolisian. Pengukuran antropometri, yaitu tinggi dan berat badan,

dilakukan terhadap 102 petugas kepolisian sebagai bagian dari survei tersebut. Selanjutnya, Indeks Massa Tubuh (IMT) setiap orang ditentukan menggunakan data tersebut. Berdasarkan hasil pengukuran dan perhitungan IMT, diketahui bahwa Dari 102 petugas kepolisian, 41 orang (40,02%) mengalami obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa obesitas cukup umum terjadi di kalangan petugas kepolisian, sehingga menegaskan perlunya program untuk meningkatkan sikap dan pemahaman mengenai pola makan seimbang guna mencegah masalah kesehatan yang lebih serius.

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan penelitian ini disusun berdasarkan latar belakang masalah: bagaimana penyuluhan gizi seimbang melalui pamflet memengaruhi sikap dan pemahaman anggota polisi yang mengalami obesitas di Kepolisian Daerah (Polda) Sumatera Utara?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

untuk menilai dampak penggunaan leaflet terhadap pemahaman mengenai edukasi gizi seimbang dan sikap pada polisi yang mengalami obesitas di POLDA Sumatera Utara

2. Tujuan Khusus

a. Menentukan status obesitas dengan menghitung IMT dan mengevaluasi status gizi menggunakan rasio berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB).
b. Menggunakan pamflet untuk membandingkan pengetahuan anggota polisi yang mengalami obesitas sebelum dan sesudah menerima penyuluhan mengenai pola makan seimbang.
c. Menggunakan pamflet untuk mengukur pandangan anggota polisi yang mengalami obesitas, baik sebelum maupun sesudah menerima edukasi tentang pola makan seimbang.
d. Mengkaji bagaimana edukasi gizi seimbang yang menggunakan pamflet memengaruhi pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang.

e. Mengkaji bagaimana pendapat mengenai gizi seimbang dipengaruhi oleh penyuluhan gizi seimbang berbasis leaflet.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

untuk memperluas wawasan dalam mengkaji kekhawatiran masyarakat khususnya terkait obesitas di kalangan petugas kepolisian serta meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengalaman.

2. Bagi Instansi

membagikan pamflet berisi informasi mengenai dampak edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan kesadaran dan perubahan sikap petugas kepolisian yang mengalami obesitas.