

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menurut World Health Organization (WHO), obesitas adalah akumulasi lemak secara berlebihan atau abnormal dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas dan overweight dikatakan lebih berhubungan dengan penyebab kematian global berbanding kejadian underweight. Pada tahun 2008, angka orang dewasa usia 20 tahun ke atas yang mengalami overweight di seluruh dunia adalah sebanyak 1.5 milyar. Daripada angka tersebut lebih dua ratus juta orang dewasa laki-laki dan tiga ratus juta orang wanita mengalami obesitas. Obesitas yang dahulunya dianggap sebagai masalah yang melanda negara dengan sosioekonomi tinggi kini semakin meningkat angka kejadian di negara sosioekonomi menengah dan rendah (WHO, 2011).

Di Indonesia, perkiraan 210 juta penduduk Indonesia pada tahun 2000, dan penduduk yang mengalami overweight diperkirakan melebihi 16.7 juta (17.5%) dan obesitas melebihi 9.8 juta (4.7%). Penelitian di Indonesia menurut Sjarif, et al., menunjukkan prevalensi obesitas pada anak-anak usia sekolah sebesar 5%, dengan prevalensi terbesar terdapat di Jakarta (25%), Semarang (24,3%) Medan (17,7 %) dan Palembang (13,2%) (Ilhl 0)

Menurut WHO (2011), obesitas dan overweight adalah faktor resiko kelima terbanyak yang menyebabkan kematian global. Sekurang-kurangnya 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahun akibat obesitas atau overweight.

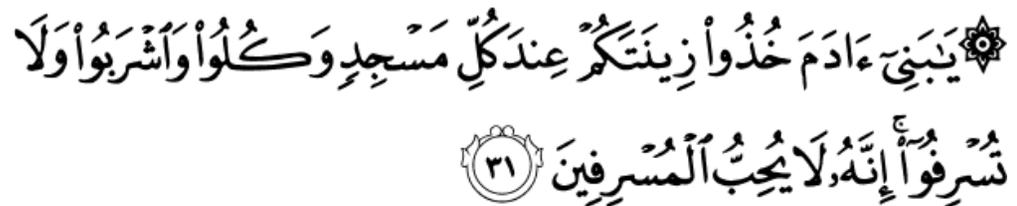
Dimana 44% disertai penyakit Diabetes, 23% dengan penyakit jantung iskemik dan antara 7% hingga 41% disertai kejadian kanker akibat kondisi obesitas dan overweight.

Banyak problematika di bidang kesehatan yang perlu diatasi khususnya adalah pola makan dan aktivitas atau sedentary life style yang bisa membuat orang jatuh dalam kondisi obesitas. Jika dibiarkan, dapat menyebabkan penyakit-penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kanker, Salah satu metode pencegahan obesitas adalah diet. (Sagiran,2014)

Diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah faktor kepribadian seseorang yang berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya. Ketidak sesuaian antara gambaran ideal dan persepsi terhadap diri dapat menyebabkan body image menjadi negatif jika seseorang merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Salah satu parameter menuju diet sehat, aman dan mudah yaitu dengan diet Sehat Gaya Rasul (Sagiran)

Selain itu juga kita sudah diingatkan oleh Allah SWT untuk tidak berlebih-lebihan dalam makan dan minum, seperti Firman Allah dalam Q.S. Al-A'raf ayat 31 :





Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS: Al-A'raf Ayat: 31)

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Pengaruh Diet Metode SGR Terhadap Perubahan Lemak Perut dan Lemak Tubuh Responden di Yogyakarta?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Diet Metode SGR Terhadap Perubahan lemak perut dan lemak tubuh responden di Yogyakarta?

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui efektifitas diet metode SGR
- b. Untuk mengetahui efektifitas diet metode SGR terhadap lemak perut dan lemak tubuh responden

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yakni :

1. Sebagai bahan untuk melakukan penyuluhan tentang pengaruh overweight dan obesitas beserta dampaknya.
2. Memberi informasi kepada masyarakat bahwa kelebihan berat badan dapat dikurangi dengan menjalani diet sehat dan syar'i.
3. Memberi informasi kepada penulis tentang manfaat diet untuk mengurangi overweight dan obesitas.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Sepengetahuan penulis, penelitian tentang “Pengaruh Metode Diet SGR Terhadap Perubahan Lemak Perut dan Lemak Tubuh Responden di Yogyakarta” ini belum pernah dilakukan di Yogyakarta. Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Jenis Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Fatimah Zahra et al (2013)	“Pola Konsumsi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai Pemerintah di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto	Observasional analitik dengan rencana <i>matched case control study</i>	Pada distribusi jenis kelamin, perempuan memiliki presentase tertinggi yaitu 51,7% sedangkan untuk jenis pekerjaan sebagian responden bekerja sebagai PNS
2	Lili Dwiyanti (2011)	Indeks Masa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Obesitas Setelah Lepas Intervensi Diet Dan Olahraga	Pra-experimental research with one group pre and posttest design Pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner aktivitas fisik terhadap para subyek	Setelah lepas intervensi diet dan olahraga, terjadi peningkatan peningkatan IMT, disertai peningkatan TKJ walaupun masih berada dalam kategori kurang sekali.
3	Ferdy Kurniawan C. (2007)	Masa Otot dan Senam Sehat Indonesia Pada Wanita Usia Lanjut	Penelitian cross sectional analitik	Masa otot orang usia lanjut yang melakukan senam sehat Indonesia secara signifikan ($p=0,007$) lebih baik dari pada yang tidak melakukan senam sehat Indonesia.