

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah kondisi ketika seseorang memiliki akumulasi lemak tubuh yang berlebihan sehingga meningkatkan berbagai risiko Kesehatan (Kemenkes, 2021b). Masalah ini menjadi salah satu isu kesehatan global yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebihan yang dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Lemak yang berlebih disimpan di jaringan subkutan, sekitar organ, dan bahkan dapat terinfiltrasi ke dalam organ tubuh (Suha dan Rosyada, 2022). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti dislipidemia, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator status gizi terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular melalui mekanisme inflamasi, dislipidemia, dan resistensi insulin (Mohit et al., 2025).

World Health Organization (2023) menyatakan obesitas merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat. Pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan 890 juta di antaranya tergolong obesitas. Di Indonesia, prevalensi obesitas terus menunjukkan tren peningkatan. Pada laki-laki dewasa, angka obesitas naik dari 14,5% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2019) menjadi 15,7% pada tahun 2023 (Kemenkes, 2023). Tren serupa juga terlihat pada perempuan dewasa, di mana prevalensi meningkat dari 29,3% pada tahun 2018 menjadi 31,2% pada tahun 2023. Berdasarkan Laporan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu mencatat

prevalensi obesitas pada laki-laki dewasa di Provinsi Bengkulu tahun 2023 sebesar 6,88% dan meningkat menjadi 17,16% pada tahun 2024. Data menunjukkan bahwa kasus obesitas tertinggi di Kota Bengkulu tahun 2023 tercatat di Puskesmas Pasar Ikan sebesar 17,45%, dan meningkat signifikan menjadi 33,92% pada tahun 2024. Tren peningkatan ini menunjukkan bahwa obesitas telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang semakin serius baik di tingkat nasional maupun daerah.

Penyebab utama obesitas adalah ketidakseimbangannya jumlah energi yang masuk dengan jumlah energi yang keluar. Jumlah energi yang masuk berasal dari makanan atau minuman yang kita konsumsi, sedangkan energi yang keluar adalah kalori yang kita gunakan untuk beraktivitas sehari-hari (Rachma,, 2023). Faktor sosial ekonomi, gaya hidup, serta pola makan tinggi lemak turut memperburuk kondisi ini (Fadilah dan Sefrina, 2022).

Lemak merupakan salah satu komponen makronutrien yang penting bagi tubuh, namun jenis serta jumlah yang dikonsumsi perlu diperhatikan karena berpotensi memengaruhi kesehatan. Berbagai makanan seperti minyak goreng, mentega, margarin, kue, biskuit, kerupuk, produk ultra-olahan, dan makanan hewani merupakan sumber utama lemak jenuh dan lemak trans dalam pola makan sehari-hari. Makanan tersebut mudah diakses karena harganya relatif murah dan ketersediaannya melimpah, sehingga mudah diakses dan menjadi pilihan yang sering dikonsumsi masyarakat (Perry *et al.*, 2023).

Konsumsi lemak jenuh dan lemak trans yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL, menurunkan HDL, serta memicu

penimbunan lemak tubuh dan gangguan metabolik (Hegazy *et al.*, 2025). Selain memengaruhi kolesterol dan metabolisme, konsumsi lemak jenuh dalam jangka panjang juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronis. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan tinggi lemak jenuh tidak hanya berkontribusi terhadap obesitas, tetapi juga dapat memperburuk risiko kesehatan secara keseluruhan (Perna dan Hewlings, 2022)

World Health Organization tahun 2020 menganjurkan agar asupan lemak jenuh dibatasi hingga di bawah 10% dari total kebutuhan energi harian (Wijianto, 2022). Rekomendasi ini juga diterapkan di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Australia, dan sebagian besar negara Eropa, serta sejalan dengan pedoman yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (Garnås, 2025). Selain itu, WHO juga menetapkan bahwa konsumsi lemak trans tidak boleh melebihi 1% dari total energi harian (Yazdanparast *et al.*, 2025)

Salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami obesitas adalah nelayan. Pola kerja yang tidak teratur, jam kerja panjang, waktu istirahat terbatas, serta konsumsi makanan berenergi tinggi menjadikan nelayan lebih berisiko mengalami ketidakseimbangan energi dan penumpukan lemak tubuh. Penelitian di Kerala, India, menunjukkan bahwa 62,2% nelayan mengalami *overweight* atau obesitas, sedangkan 93% mengalami obesitas sentral. Kondisi serupa juga ditemukan pada nelayan di Italia Selatan dengan prevalensi obesitas abdominal sebesar 42,7%, serta nilai IMT dan rasio pinggang-pinggul yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa pekerja universitas (Stufano *et al.*, 2024).

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan hal yang serupa, studi oleh (Tegar, 2023) di Kampung Nelayan Medan Belawan mengungkapkan bahwa pola makan masyarakat pesisir dipengaruhi oleh ketersediaan pangan dan kondisi ekonomi, sehingga konsumsi pangan cenderung kurang bervariasi dan tinggi lemak, yang memicu ketidakseimbangan energi dan risiko obesitas. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap tingginya angka obesitas pada nelayan, di mana 44,1% dari total responden berada dalam kategori obesitas I dan obesitas II.

Penelitian di Bengkulu oleh (Lasmadasari, 2016) juga menunjukkan bahwa nelayan merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan metabolik. Studi tersebut menemukan bahwa 29,3% nelayan di Kelurahan Malabro mengalami sindrom metabolik, dengan kelainan paling banyak berupa hipertensi, obesitas sentral, dan hipertrigliserida. Temuan ini menunjukkan bahwa nelayan memiliki risiko tinggi terhadap masalah kesehatan terkait metabolisme termasuk obesitas, yang dapat dipengaruhi oleh pola makan tinggi lemak dan gaya hidup tidak sehat.

Pola konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan lemak trans menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan kejadian obesitas (Ismail *et al.*, 2024) ; Saintila *et al.*, 2024). Berdasarkan survei awal pada 10 nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki asupan lemak jenuh yang melebihi batas anjuran yaitu dibawah 10% dari total kebutuhan energi harian serta asupan lemak trans yang meskipun rendah, namun tetap

terdeteksi pada seluruh responden, khususnya makanan yang digoreng. Pengukuran status gizi menunjukkan bahwa 40% responden mengalami obesitas berdasarkan IMT dan 20% mengalami obesitas sentral.

Temuan tersebut memperkuat pentingnya meneliti hubungan antara asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan kejadian obesitas pada nelayan, yang masih terbatas terkait asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan kejadian obesitas pada kelompok nelayan, khususnya di wilayah Bengkulu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Lemak Trans dengan Kejadian Obesitas pada Nelayan di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan maka didapatkan rumusan masalah dari penelitian ini yaitu terjadi trend peningkatan obesitas yang terjadi secara global, nasional, hingga tingkat Provinsi Bengkulu menunjukkan bahwa obesitas merupakan masalah kesehatan yang terus berkembang. Salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatnya obesitas adalah pola konsumsi lemak, terutama lemak jenuh dan lemak trans. Nelayan merupakan kelompok yang berisiko karena memiliki pola makan tinggi energi, sering mengonsumsi makanan cepat saji atau gorengan, santan serta memiliki akses terbatas terhadap makanan sehat. Kondisi ini dapat menyebabkan tingginya asupan lemak jenuh dan lemak trans.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan kejadian obesitas pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden serta gambaran asupan lemak jenuh dan lemak trans pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi kejadian obesitas berdasarkan IMT dan obesitas sentral berdasarkan lingkar perut pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026.
- c. Diketahui hubungan asupan lemak jenuh dan asupan lemak trans dengan kejadian obesitas berdasarkan IMT pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026.
- d. Diketahui hubungan asupan lemak jenuh dan asupan lemak trans dengan kejadian obesitas sentral berdasarkan lingkar perut pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor risiko obesitas, khususnya terkait asupan lemak jenuh dan lemak trans pada kelompok pekerjaan seperti nelayan.

2. Bagi Nelayan

Penelitian ini memberikan informasi mengenai pola konsumsi lemak jenuh dan lemak trans serta risiko obesitas, sehingga responden dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk menerapkan pola konsumsi lemak yang lebih sehat.

3. Bagi Puskesmas Pasar Ikan Kota

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Puskesmas Pasar Ikan dalam merancang program edukasi gizi, pencegahan obesitas, serta intervensi yang lebih tepat sasaran bagi masyarakat nelayan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan	Persamaan dan Perbedaan
(Muhammad Amin, 2025)	Tren Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan	Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan	Konsumsi <i>fast food</i> pada remaja perkotaan terus meningkat akibat gaya hidup modern	Persamaan: Keduanya memiliki persamaan dalam membahas hubungan antara konsumsi makanan berlemak dan risiko terjadinya obesitas.

		pendekatan deskriptif melalui studi pustaka dan wawancara semi-terstruktur dengan remaja serta tenaga kesehatan.	dan pengaruh lingkungan, sehingga memicu pola makan tidak seimbang dan meningkatkan risiko obesitas.	Perbedaan: Perbedaan terletak pada populasi, fokus, dan metode. Artikel meneliti remaja perkotaan secara kualitatif, sedangkan penelitian ini meneliti nelayan secara kuantitatif dengan fokus pada asupan lemak jenuh dan lemak trans
(Saintila, Ruiz Mamani, et al., 2024)	<i>Intake of foods high in saturated fats, vegetarian dietary pattern, and sociodemographic characteristics associated with body weight in Peruvian university students</i>	Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> melalui FFQ dan analisis statistik regresi logistik untuk menilai hubungan asupan lemak dengan <i>excess body weight</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi makanan berlemak, maka semakin besar pula risiko terjadinya <i>overweight</i> atau obesitas.	Persamaan: Keduanya memiliki persamaan dalam membahas hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan risiko <i>overweight</i> atau obesitas. Perbedaan: Perbedaannya terletak pada populasi yang diteliti, fokus variabel yang dikaji, dan metode penelitian yang digunakan.
(Tegar, 2023)	Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Masyarakat	Metode penelitian yang digunakan adalah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat	Persamaan: Persamaan yaitu sama-sama menggunakan desain <i>cross</i>

	Wilayah Pesisir Kampung Nelayan	penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i> menggunakan FFQ dan analisis Chi-square.	hubungan antara pola makan dan status gizi	<i>sectional</i> dan meneliti masyarakat pesisir/nelayan terkait pola makan serta status gizi atau obesitas. Perbedaan: Perbedaannya adalah penelitian sebelumnya menilai pola makan secara umum, sedangkan skripsi ini fokus pada asupan lemak jenuh dan lemak trans.
(Suara et al., 2020)	<i>Dietary fat quantity and quality in relation to general and abdominal obesity in women: a cross-sectional study from Ghana</i>	Penelitian <i>cross-sectional</i> . Data asupan lemak diperoleh melalui <i>recall</i> 24 jam,	Terdapat hubungan positif antara lemak jenuh dan indeks lemak tertentu dengan obesitas umum maupun obesitas perut.	Persamaan: Sama-sama meneliti hubungan antara jenis lemak makanan dengan kejadian obesitas menggunakan desain <i>cross-sectional</i> . Perbedaan: Penelitian ini dilakukan pada wanita dewasa di Ghana, sedangkan penelitian sekarang dilakukan pada nelayan di Bengkulu, Indonesia dan menambahkan variabel lemak trans yang tidak dibahas pada penelitian Suara dkk.