

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Adanya kecenderungan peningkatan jumlah kasus obesitas di masyarakat memerlukan penanganan asuhan gizi yang tepat untuk mencegah timbulnya gangguan kesehatan atau penyakit tidak menular (Suryani et al., 2018). Konsumsi diet barat dan aktivitas fisik yang rendah merupakan kecenderungan yang semakin banyak terjadi saat ini, sehingga akan diikuti dengan peningkatan berat badan (Sjarif et al., 2014). Peningkatan prevalensi obesitas juga diikuti dengan peningkatan prevalensi komorbiditas, seperti peningkatan tekanan darah, aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, sumbatan jalan napas saat tidur (*obstructive sleep apnea*), asma, sindrom polikistik ovarium, diabetes melitus tipe-2, perlemakan hati, abnormalitas kadar lipid darah (dislipidemia), dan sindrom metabolik (Sutadarma & Wiryanthini, 2015).

Menurut data WHO tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada laki-laki sebanyak 39 persen dan pada perempuan 40 persen. Prevalensi obesitas penduduk laki – laki dewasa (>18 tahun) di masing – masing provinsi tahun 2007, 2010 dan 2013. Prevalensi penduduk laki – laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen dan pada tahun 2013 prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9 persen, naik 18,1 persen dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%). Secara nasional, persentase orang yang mengalami obesitas akibat stres sebanyak 26,6%, depresi sebanyak 39,7% dan cemas sebanyak 15,2%. (Risksedas, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Oktober 2020 di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto hasil wawancara pada 10 responden obesitas, 7 responden mengatakan sudah tidak mungkin bisa menurunkan berat badannya, karena sudah mencoba banyak cara hingga menggunakan obat pelangsing, namun

responden tidak mengatur dietnya, sedangkan 3 responden yakin akan bisa turun berat badannya jika mematuhi diet untuk obesitas.

Kepatuhan diet pada orang obesitas salah satunya dipengaruhi oleh *self efficacy*. *Self efficacy* atau kemampuan diri yang dimiliki oleh satu individu berupa kepercayaan diri serta keyakinan diri individu jika menerapkan aturan kesehatan yang ditentukan. Kepercayaan diri dan keyakinan individu dengan kemampuannya dapat menentukan bagaimana mereka berperilaku, berpikir serta bereaksi terhadap segala situasi yang menimpa diri mereka. Individu yang mempunyai tingkat percaya diri dan keyakinan yang sangat tinggi jika mereka menerapkan aturan kesehatan yang ditentukan (Afro et al., 2020). Aturan tersebut adalah diet obesitas. Metoda diet yang dilakukan untuk terapi obesitas secara garis besar dapat dibagi menjadi lima jenis yaitu diet rendah lemak fokus pada restriksi asupan lemak tanpa adanya rekomendasi jumlah asupan kalori, diet rendah kalori fokus pada restriksi jumlah makronutrien termasuk lemak untuk mendapatkan asupan kalori 1000-1500 kkal, diet sangat rendah kalori merekomendasikan asupan kalori 300-800 kkal, diet rendah karbohidrat fokus pada restriksi asupan karbohidrat dan meningkatkan asupan protein, dan diet rendah indeks glikemik merekomendasikan diet rendah glikemik load (Sutadarma & Wiryanthini, 2015). Ketidakpatuhan pada diet obesitas akan menyebabkan peningkatan berat badan yang semakin parah. Hal ini tentu berpengaruh terhadap masalah kesehatan, dimana obesitas dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta diketahui berhubungan dengan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, stroke, hipertensi, dan kanker (Sjarif et al., 2014).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan diet adalah melalui pemberian edukasi kepada orang obesitas untuk melakukan terapi diet dan aktivitas fisik. Dengan mengetahui pentingnya diet bagi orang obesitas, serta dampak yang ditimbulkan oleh obesitas, akan dapat meningkatkan kepatuhan diet obesitas (Suryani et al., 2018). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :  
“Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi *self efficacy* pada orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.
- b. Mengidentifikasi kepatuhan diet pada orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.
- c. Menganalisa hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Bagi Tenaga Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu tambahan informasi kepada perawat tentang adanya hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada orang obesitas sehingga perawat dapat memberikan intervensi dalam memotivasi orang untuk menurunkan berat badan.

#### **2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu tambahan referensi sehingga dapat dijadikan bahan proses bimbingan mengajar kepada mahasiswa.

#### **3. Manfaat Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan atau sebagai pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya.