

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Baik negara maju maupun negara berkembang sama-sama memberikan perhatian yang besar terhadap epidemi global obesitas. Lebih dari sembilan juta orang meninggal setiap tahun akibat obesitas, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menjadikan obesitas sebagai masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus. Keadaan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran kalori dikenal sebagai obesitas. Penimbunan lemak dan obesitas yang terjadi kemudian merupakan hasil dari defisit energi.

Pada tahun 2019, lebih dari 650 juta orang di seluruh dunia mengalami obesitas, dan pada tahun 2024, jumlah tersebut akan meningkat menjadi 700 juta, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Penelitian dari Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia akan meningkat dari 14,8% di tahun 2013 menjadi 15,3% di tahun 2023. Kasus obesitas tampaknya terus meningkat, menurut angka-angka ini. Pada tahun 2018, di provinsi Jawa Barat kasus obesitas mencapai 23%, data ini meningkat dari sebelumnya prevalensi kasus obesitas sebanyak 15,2 pada tahun 2013. Sedangkan obesitas di Kabupaten Bogor pada tahun 2013 memiliki prevalensi sekitar 15,5% lalu meningkat menjadi 29,4% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Banyak hal yang dapat berkontribusi terhadap perkembangan obesitas. Konsumsi berlebihan makanan berlemak, berlemak, makanan cepat saji, minuman manis, dan minuman berkarbonasi; aktivitas fisik yang tidak memadai; ketidakseimbangan hormon; penyakit medis tertentu; usia lanjut; dan gaya hidup

tidak aktif merupakan kontributor obesitas (Kemenkes, 2023). Obesitas disebabkan oleh banyak hal, termasuk merokok, jenis kelamin, dan masalah kesehatan mental dan emosional (Arifani, 2021). Melakukan perubahan pola makan, berolahraga dengan intensitas sedang, mendapatkan tidur yang cukup, dan mengelola stres secara efektif adalah cara untuk mengurangi risiko obesitas (Kemenkes, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewanti *et al.*, (2022) menemukan bahwa prevalensi obesitas terkait dengan kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi makanan yang kaya karbohidrat (terutama karbohidrat sederhana) dan lemak. Penelitian oleh Farida (2017) menemukan bahwa pengguna kontrasepsi suntik mengalami kenaikan berat badan rata-rata 3,20 kg dan pengguna pil mengalami kenaikan berat badan rata-rata 3,27 kg, yang menunjukkan bahwa metode kontrasepsi, bersama dengan faktor pola makan, berkontribusi terhadap prevalensi obesitas. Hormon seperti estrogen dan progesteron dapat membuat Anda ingin makan lebih banyak, yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Hal ini bertentangan dengan temuan Ratnasari *et al.*, (2023), yang tidak menemukan adanya hubungan antara kontrasepsi hormonal dan peningkatan risiko obesitas (Ratnasari *et al.*, 2023)

Selain pola makan dan jenis kontrasepsi, obesitas juga sering dikaitkan dengan kualitas hidup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2022), 35,1% dari populasi mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Dalam hal kualitas hidup, 8,2% memiliki kualitas hidup yang buruk dan 26,9% memiliki kualitas hidup yang biasa-biasa saja. Hasil dari analisis statistik penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi antara obesitas dan ukuran subjektif kesejahteraan (Susanti, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan 'F' diperoleh data jumlah ibu perimenopause pada tahun 2024 terdapat 125 orang. Observasi menunjukkan banyak ibu perimenopause yang mengeluh terhadap berat badannya yang terus bertambah. Sebagian ibu mengatakan berat badannya terus bertambah karena pola makan yang sulit dikontrol, sebagian juga mengeluh berat badannya terus bertambah sejak pemakaian kontrasepsi yang dilakukannya. Selain itu, beberapa perempuan perimenopause mengungkapkan rasa frustrasi karena kenaikan berat badan membuat mereka sulit untuk berpartisipasi dalam kegiatan tertentu. Pada tahun 2024, di Bidan Praktik Mandiri 'F', peneliti tertarik untuk mempelajari berat badan wanita perimenopause dalam kaitannya dengan kualitas hidup, makanan, dan metode kontrasepsi mereka, seperti yang telah dijelaskan di atas.

1.2 Rumusan Masalah

Obesitas pada wanita perimenopause menjadi isu kesehatan yang semakin krusial, terutama dalam konteks perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami. Lebih dari 700 juta orang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk tahun 2024. Perubahan hormon yang dialami wanita perimenopause dapat berdampak pada metabolisme mereka dan menyebabkan kenaikan berat badan, sehingga mereka menjadi bagian yang sangat rentan dari populasi ini.

Penurunan kualitas hidup sering kali terjadi bersamaan dengan peningkatan berat badan pada wanita perimenopause. Selain itu, pola makan yang kurang sehat dan penggunaan jenis kontrasepsi tertentu diduga berperan dalam peningkatan

risiko obesitas pada kelompok ini. Di tempat praktik mandiri bidan ‘F’, fenomena ini menjadi semakin nyata dengan adanya kasus-kasus obesitas yang meningkat pada wanita perimenopause yang datang untuk berkonsultasi. Berdasarkan hasil pemaparan diatas, maka rumusan masalah yang dapat peneliti susun dalam penelitian ini yakni “apakah ada hubungan kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi terhadap obesitas wanita perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan ‘F’ tahun 2024”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi terhadap obesitas wanita perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan ‘F’ Kabupaten Bogor Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui distribusi frekuensi obesitas, kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi wanita perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan ‘F’ Kabupaten Bogor Tahun 2024

1.3.2.2 Diketahui hubungan kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi dengan obesitas wanita perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan ‘F’ Kabupaten Bogor Tahun 2024

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Lahan Praktik

Dalam upaya menurunkan prevalensi obesitas pada wanita perimenopause di Bidan Praktik Mandiri 'F' di Kabupaten Bogor, penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan pentingnya memperhatikan kualitas hidup, makanan, dan bentuk kontrasepsi.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi atau gambaran terkait hubungan kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi terhadap kejadian obesitas pada wanita perimenopause. Serta dapat dijadikan bahan acuan untuk para mahasiswa dalam menambah referensi dalam penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk tenaga kesehatan terutama bidan agar dapat lebih efektif dalam memberikan pendidikan kesehatan untuk pencegahan dan manajemen kepada wanita yang berisiko mengalami masalah obesitas dan gejala perimenopause.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran di kalangan wanita perimenopause dan masyarakat luas tentang pentingnya menjaga berat badan yang sehat dan cara hidup selama ini untuk menghindari obesitas. Beserta rincian mengenai penyebab obesitas.