BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia dalam proporsi endemik dan terus meningkat secara global, kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga menjadi beban signifikan bagi sistem kesehatan masyarakat, karena berkaitan erat dengan berbagai penyakit kronis (Badriyah & Retno, 2024). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), menunjukan bahwa pada tahun 2016, sekitar 650 juta orang dewasa atau 13% dari populasi orang dewasa dunia, dikategorikan obesitas. Sejak tahun 1975, angka ini telah meningkat hampir tiga kali lipat. Masalah ini juga meluas ke negara-negara berkembang, dimana lebih dari 115 juta orang diketahui menderita obesitas. Hal ini, mengalami lonjakan drastis dari 10% menjadi 40% dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Sementara, di inggris angka obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat (Ella et al. 2022).

Indonesia menempati peringkat teratas di Asia Tenggara untuk tingkat obesitas, dengan lebih dari 30% populasi orang dewasa tergolong obesitas. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi obesitas pada penduduk dewasa usia >18 tahun di Indonesia menunjukan peningkatan yang signifikan selama kurun waktu 10 tahun, yaitu dari tahun 2007 hingga 2018. Pada tahun 2007, prevalensi obesitas tercatat sebesar 10,5%. Angka ini terus meningkat menjadi 14,8% pada tahun 2013, dan mencapai 21,8% pada tahun 2018 (Nabila et al. 2024). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas di Indonesia meningkat menjadi 23,4% (Kemenkes,2024).

Hasil data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo pada tahun 2018, menunjukan bahwa obesitas merupakan masalah kesehatan yang cukup serius, tercatat sebanyak 8.795 kasus obesitas (30,9%), dengan perempuan memiliki angka yang lebih tinggi yaitu 6.824 kasus (24,0%)dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 1.971 kasus (6,9%). Hal ini menunjukan adanya perbedaan signifikan dalam prevalensi obesitas antara gender, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor sosial ekonomi (Kurnia & Dewi, 2022).

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka obesitas di Indonesia, melalui beberapa program, diantaranya penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Gerakan Nusantara Berantas Obesitas (GENTAS). GERMAS bertujuan mendorong masyarakat untuk hidup sehat dengan aktivitas fisik, pola makan bergizi, dan pemeriksaan kesehatan rutin (Kemenkes, 2016). Sementara, GENTAS fokus pada pemberian edukasi pengelolaan berat badan dan pola makan sehat (Kemenkes, 2017).

Obesitas merupakan salah satu tantangan kesehatan global yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial (Zaida & Teresa, 2025). Salah satu kelompok yang lebih rentan terhadap obesitas adalah ibu nifas, yang mengalami perubahan signifikan dalam tubuh mereka setelah melahirkan. Faktor penyebab obesitas pada ibu nifas meliputi perubahan hormon, kebiasaan makan yang kurang tepat, serta kurangnya aktivitas fisik akibat kelelahan dan tanggung jawab baru dalam merawat bayi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penambahan berat badan, tetapi juga dapat meningkatkan resiko komplikasi seperti, diabetes, hipertensi, preklamsia serta infeksi pasca persalinan(Sesilawati et al. 2024).

Dalam Al-Qur'anSurah Al-A'raf ayat 31, yang artinya: *"Wahai anak Adam, pakailah perhiasanmu pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah,dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan"*. Ayat ini mengajarkan keseimbangan dalam pola hidup, termasuk dalam menjaga berat badan dan kesehatan melalui pola makan yang baik serta aktivitas fisik.

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang memiliki peran sangat signifikan dalam meningkatkan resiko terjadinyaobesitas atau kelebihan berat badan. Dengan berkurangnya gerakan tubuh, kalori yang dikonsumsi tidak dapat terbakar secara optimal, sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh (Sri Aisyah Nabila et al. 2024). *Motivational Interviewing* (MI), dapat menjadi pendekatan efektif dan sangat relevan dalam mengatasi obesitas yang diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik, karena menekankan perubahan perilaku yang berkelanjutan melalui motivasi internal.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani et al. (2020) di Universitas Diponegoro, bahwa ada pengaruh *motivational interviewing* terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku baik kualitas diet maupun

aktivitas fisik. Sementara, pada penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al. (2023) di Puskesmas Marina Permai, Kota Palangka Raya, menunjukan ada hubungan peningkatan aktivitas fisik dengan penurunan berat badan.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan di Puskesmas Limboto, ditemukan bahwa dalam 6 bulan terakhir terdapat 54 kasus ibu nifas yang obesitas. Data ini menunjukan adanya prevalensi yang cukup signifikan terhadap ibu nifas dengan kondisi obesitas, yang memerlukan penanganan lebih intensif dalam perawatan kesehatan pasca-persalinan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Motivational Interviewing* terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Ibu Nifas Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Prevalensi obesitas di Indonesia menunjukan peningkatan yang konsisten selama 6 tahun berturut-turut, dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023.
2. Cakupan ibu nifas obesitas di Kabupaten Gorontalo, khususnya di Puskesmas Limboto masih tinggi dengan angka 54 ibu nifas dari bulan juli- desember tahun 2024.
3. Minimnya aktivitas fisik sehingga meningkatkan resiko obesitas.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini memiliki beberapa batasan sebagai berikut:

1. Subjek penelitian adalah ibu nifas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 25-29,9 (kategori obesitas) pada hari ke-8 hingga minggu ke-6 masa nifas, yang bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian.
2. Lokasi penelitian dibatasi hanya di Puskesmas Limboto
3. Waktu pelaksaan penelitian berlangsung selama 3 bulan, yaitu dari bulan april hingga juni 2025.
4. Penelitian ini hanya menganalisis pengaruh *motivational interviewing* terhadap peningkatan aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner IPAQ (*international Physical Activity Questionnaire*).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh teknik *motivational interviewing* terhadap peningkatan aktivitas fisik ibu nifas obesitas”.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh *Motivational Interviewing* terhadap peningkatan aktivitas fisik ibu nifas obesitas.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya aktivitas fisik ibu nifas obesitas sebelum diberikan *motivational interviewing*.
2. Diketahuinya aktivitas fisik ibu nifas obesitas setelah diberikan *motivational interviewing*.
3. Teranalisis pengaruh *motivational interviewing* terhadap peningkatan aktivitas fisik ibu nifas obesitas.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan mengenai penerapan *motivational interviewing* dalam peningkatan aktivitas fisik pada ibu nifas obesitas. Dengan memahami bagaimana teknik ini di terapakan, diharapkan dapat terbentuk pendekatan yang lebih efektif dalam membantu ibu nifas obesitas untuk meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas pasca melahirkan.

1.6.2 Manfaat praktis

Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan bukti yang mendukung penggunaan *motivational interviewing* sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik pada ibu nifas obesitas. Dengan memberikan data dan analisis terkait keberhasilan penerapan teknik ini, penelitian ini dapat memperkuat dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan dalam memilih metode yang tepat untuk intervensi aktivitas fisik.