

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas ialah penyakit yang cukup kompleks dan disebabkan oleh banyak faktor yang diidentifikasi dengan berat badan berlebih dikarenakan penimbunan lemak dalam jumlah berlebih pada tubuh. Ketidakseimbangan jumlah energi yang keluar dengan jumlah energi yang masuk dapat menjadikan tertumpuknya lemak didalam tubuh dan mengakibatkan terjadinya obesitas (Sari et al., 2019). Jika kelebihan berat badan pada seseorang melampaui 20% berat badan ideal maka dapat disebut mengalami obesitas (Budiarti, 2020). Obesitas pada usia dewasa memiliki rentang usia 18-60 tahun, diantaranya termasuk pada usia mahasiswa (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalankan proses pendidikan formal pada sebuah institusi, seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, dan universitas Hartaji (2012). Mahasiswa memiliki usia antara 18-25 tahun, Pandjaitan (2014). Berdasarkan rentang tersebut maka berikut adalah prevalensi obesitas pada usia tersebut di Indonesia, persentase untuk usia 19 dan 20-24 tahun meningkat dibandingkan di tahun 2013 yakni sebanyak 4,4% dan 7% lalu menjadi naik sebanyak 8,9% dan 12,1 % di tahun 2018. Dapat dilihat bahwa prevalensi status gizi lebih usia 19 dan 20-24 tahun meningkat daripada tahun 2013, yakni awalnya 3,9% dan 6,2%, kemudian naik menjadi 6,6% dan 8,4% di tahun 2018. (Data Kemenkes RI, 2013, Data Kemenkes RI, 2018).

Sementara di DKI Jakarta berdasarkan Riskesdas 2018, persentase status gizi orang dewasa usia diatas 18 tahun untuk kejadian gizi lebih dan obesitas yakni, 15.6% dan 29.8%. Persentase ini tergolong lebih tinggi daripada rata-rata nasional yakni 13.6% gizi lebih dan 21.8% obesitas. Lalu untuk Kabupaten Jakarta Selatan usia diatas 18 tahun persentase gizi lebih dan obesitas adalah 16,8% dan 28,7 % dimana itu termasuk tertinggi diantara wilayah Kabupaten Jakarta yang lainnya. Pada penelitian yang dilaksanakan oleh Putra (2017), di Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran

Dina Rania, 2022

HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN B12, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Jakarta, prevalensi *overweight* pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta termasuk melebihi rata-rata nasional untuk usia 20-24 tahun yakni 17.5% karena itu peneliti tergiring untuk meneliti lebih jauh mengenai kejadian obesitas dan memilih Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sebagai lokasi dilaksanakannya penelitian.

Faktor yang dapat menjadi penyebab dari obesitas salah satunya yaitu rendahnya aktivitas fisik, persoalan ini disebabkan karena aktivitas fisik dapat melakukan proses pembakaran energi, sehingga apabila sering melakukan kegiatan fisik secara aktif maka energi yang dikeluarkan akan lebih besar Worang, Rattu dan Umboh (2017). Apabila energi yang keluar dari tubuh dapat disesuaikan dengan energi yang masuk ke dalam tubuh dengan asupan makanan maka dapat menjadikan berat badan yang normal (Dewi, 2018).

Faktor lain yang akan diteliti yaitu asupan vitamin B12. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya mengenai hubungan vitamin B12 terhadap obesitas menunjukkan bahwa hubungan vitamin B12 dengan analisis lemak tubuh (% lemak total dan total kg lemak) pada seseorang dengan status gizi obesitas atau berat badan berlebih (*overweight*) kekurangan vitamin B12 lebih sering ditemukan, dibandingkan dengan individu yang normal. Tidak hanya pada pasien dengan obesitas, tetapi juga pada pasien *overweight*. Pada penelitian lain mengenai hubungan antara vitamin B12 dan obesitas pada wanita paruh baya menunjukkan bahwa vitamin B12 secara signifikan lebih rendah pada wanita gemuk. Hal ini disebabkan karena kadar vitamin B12 yang rendah dapat meningkatkan akumulasi lipid dalam adiposit. (Baltaci et al., 2013)

Pada terjadinya obesitas juga terdapat faktor pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memiliki kontribusi yang penting pada seseorang dalam mengonsumsi makanan gizi seimbang sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai. Seorang individu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, tidak sulit untuk menentukan kebiasaan makan yang baik untuk dirinya sendiri ataupun orang di sekelilingnya seperti keluarga. Pada penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa mayoritas (60%) pengetahuan gizi pada orang obesitas adalah kurang. (Pratiwi, 2020)

Pada penelitian ini peneliti ingin meneliti mengenai terjadinya obesitas pada mahasiswa di Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Berdasarkan dari prevalensi yang sudah didapat dan prevalensi tersebut cukup tinggi pada obesitas, terutama pada rentang usia mahasiswa yaitu 19-25 tahun maka peneliti akan meneliti kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Faktor-faktor yang akan diteliti yaitu asupan vitamin B12, aktivitas fisik, dan juga pengetahuan gizi.

I.2 Rumusan Masalah

Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Putra (2017), di Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta, diketahui bahwa sebesar 17.5% mahasiswa termasuk dalam kategori obesitas. Persentase untuk prevalensi obesitas di DKI Jakarta yaitu 29,8% lalu prevalensi di Indonesia yaitu 21,8% dan untuk prevalensi Kabupaten Jakarta Selatan yaitu 28,7% dimana itu termasuk tertinggi diantara wilayah Kabupaten Jakarta lainnya. Lalu faktor yang dapat menyebabkan kejadian obesitas yaitu mengonsumsi makanan dengan jumlah yang terlalu banyak, terutama asupan energi dan lemak terhadap kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan terkait gizi juga dapat meningkatkan resiko dari terjadinya obesitas. Peneliti juga ingin menggali lebih jauh mengenai hubungan asupan vitamin B12 dengan terjadinya obesitas apakah ada dampak yang terjadi yang diakibatkan oleh obesitas. Berdasarkan penjelasan ini, tentunya timbul ketertarikan peneliti dalam memperoleh suatu informasi mendalam terkait apakah dijumpai Hubungan Asupan Vitamin B12, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan pada riset ini yaitu melihat keterkaitan yang timbul dari asupan vitamin B12, aktivitas fisik, dan pengetahuan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

Dina Rania, 2022

HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN B12, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Melihat gambaran karakteristik pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- b. Melihat gambaran asupan vitamin B12, kejadian obesitas, aktivitas fisik, dan pengetahuan pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- c. Melihat korelasi asupan vitamin B12 dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- d. Melihat korelasi aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- e. Melihat korelasi tingkat pengetahuan dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Responden

I.4.1 Bagi Responden

Berguna untuk memperluas pengetahuan responden terkait faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas seperti asupan vitamin B12, aktivitas fisik, dan juga pengetahuan supaya responden bisa mengetahui, memantau, serta mengontrol status gizinya dan menghindari terjadinya obesitas.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi

Berguna untuk memperluas informasi, menjadi karya penelitian dan juga kepastakaan terkait kejadian obesitas dan bisa difungsikan sebagai pedoman bagi riset berikutnya serta bisa dijadikan bahan perbandingan untuk melaksanakan penelitian kedepannya.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Memperluas pengetahuan terkait hasil penelitian yang menjelaskan korelasi antara asupan vitamin B12, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi terhadap kejadian obesitas bagi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran

Jakarta. Lalu penelitian ini juga diharapkan supaya bisa dijadikan pedoman untuk peneliti lain dalam mengembangkan penelitian mendatang.

Dina Rania, 2022

HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN B12, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]