

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan masa yang memasuki usia dewasa awal dengan rentang umur 18 - 25 tahun. Masa ini biasanya merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Selain itu, mahasiswa merupakan populasi yang beresiko mengalami kenaikan berat badan karena perubahan lingkungan serta perilaku terkait dengan penurunan kualitas konsumsi makanan dan aktivitas fisik (Betaditya et al., 2022). Perilaku dan gaya hidup mahasiswa menunjukkan perilaku yang tidak mengkonsumsi makanan yang sehat dan menyebabkan individu tidak mengontrol makanan yang dikonsumsinya Hal tersebut dapat berdampak pada resiko *overweight*. (SaufikaA., RetnaningsihR., 2012).

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh antara lain, tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain-lain (Kemenkes RI, 2017). Persentase lemak tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya masalah gizi. Persentase lemak tubuh menunjukkan proporsi komposisi tubuh. Jika persentase lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari biasanya atau angka normal, maka massa lemak tubuh orang tersebut telah berlebihan (Illahika et al., 2022).

Gizi lebih merupakan keadaan kesehatan tubuh yang tidak seimbang yang disebabkan oleh asupan zat gizi seperti karbohidrat, protein dan lemak yang berlebihan sehingga mengalami penumpukan di dalam tubuh (Setiawati et al. 2019) . Menurut WHO, gizi lebih didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO,2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 di Indonesia, prevalensi gizi lebih pada usia lebih dari 18 tahun yaitu sebesar 13,3% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 13,6% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2020 mahasiswa gizi di UPN Veteran Jakarta, ditemukan

sebesar 30% mahasiswa memiliki status gizi lebih (Husna, 2020). Selain itu, berdasarkan penelitian Lisnawati (2023) menunjukkan bahwa terdapat 37% mahasiswa di Jawa Barat yang berumur lebih dari 18 tahun mengalami kategori persen lemak tubuh *overweight* (Lisnawati, 2023).

Ramadhan bulan paling suci bagi umat Islam di seluruh dunia. Pada bulan ramadhan umat islam melakukan puasa selama 29 atau 30 hari. Puasa ramadhan adalah puasa intermiten yang berlangsung dari fajar hingga matahari terbenam. Ini berbeda dengan model puasa intermiten lainnya, karena tidak boleh minum selama periode puasa ramadhan. Di daerah tropis Indonesia, durasi puasa adalah 13-14 jam. Mayoritas umat Islam biasanya makan dua kali sehari selama bulan puasa: satu sebelum matahari terbit dan satu lagi setelah matahari terbenam. Mereka didorong untuk melanjutkan aktivitas normal sehari-hari selama puasa Ramadhan, dengan sedikit perubahan pada aktivitas fisik (Ali & Abizari, 2018).

Selama Ramadhan, perubahan waktu asupan makanan dan cairan seiring dengan pengurangan frekuensi makan dapat mengakibatkan berbagai perubahan fisiologis dan metabolisme. (Sadeghirad et al., 2014) . Pada puasa Ramadhan terjadinya perubahan pola makan. Pada hari puasa makan utama pada yang biasa 3 kali dalam sehari berubah menjadi 2 kali sehari dan tidak ada makan pada waktu siang hari (Betaditya et al., 2022). Puasa di bulan Ramadhan menyebabkan penurunan berat badan dan penurunan asupan kalori yang berkorelasi dengan penurunan frekuensi makan (Fernando et al., 2019). Selama puasa glukosa darah menurun karena kurangnya asupan makanan dan menipisnya glikogen di dalam hati yang telah digunakan, sehingga tubuh memproduksi sedikit hormon insulin dan lebih banyak memproduksi hormon anti-insulin (glukagon dan epinefrin). Hormon anti-insulin bekerja dengan menggunakan lemak dan glikogen untuk mengubahnya menjadi energi, sehingga dapat terjadi penurunan berat badan yang disebabkan pemanfaatan lemak yang lebih efisien selama puasa ramadhan. Hal tersebut juga dapat menurunkan presentase lemak tubuh karena pemanfaatan lemak untuk mengubahnya menjadi energi (Vasim et al., 2022)

Berdasarkan uraian tersebut, belum terdapat penelitian tentang pengaruh puasa ramadhan terhadap berat badan dan Persen Lemak Tubuh pada mahasiswa di lingkungan program studi Sarjana Gizi UPN “Veteran” Jakarta. Oleh sebab itu,

Wida Ayu Nurjanah, 2023

**PENGARUH PUASA RAMADHAN TERHADAP BERAT BADAN DAN PERSEN LEMAK
TUBUH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA
ANGKATAN 2020 DAN 2021**

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

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh puasa ramadhan terhadap berat badan dan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2020 dan 2021 serta meneliti apakah terdapat perbedaan berat badan dan Persen Lemak Tubuh sebelum dan saat bulan puasa ramadhan pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2020 dan 2021.

I.2 Rumusan Masalah

Menurut riskesdas 2018 prevalensi gizi lebih pada penduduk dewasa usia lebih dari 18 tahun di Jawa Barat yaitu 13,7%. Prevalensi tersebut berada diatas prevalensi gizi lebih tingkat nasional yaitu 13,6% . Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2020 pada mahasiswa gizi di UPN Veteran Jakarta, ditemukan sebesar 30% mahasiswa memiliki status gizi lebih (Husna, 2020). Faktor-faktor yang menyebabkan gizi lebih antara lain yaitu pola makan, asupan makanan dan aktivitas fisik. Puasa ramadhan merupakan puasa intermitten yang membatasi frekuensi makan dan minum selama 29-30 hari dengan durasi waktu puasa di Indonesia 12-13 jam berpuasa. Hal tersebut dapat mempengaruhi perubahan fisiologi, metabolisme serta biokimia dalam tubuh. Perubahan fisiologi seperti berat badan dan persen lemak tubuh yang disebabkan berubahnya metabolisme pada tubuh saat berpuasa. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh puasa ramadhan terhadap berat badan dan persen lemak tubuh pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2020 dan 2021.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Berat badan dan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2020 dan 2021

I.3.2 Tujuan Khusus

- a Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur
- b Mengetahui gambaran berat badan, persen lemak tubuh, indeks massa tubuh, asupan makanan dan aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta pada saat puasa ramadhan
- c Menganalisis perbedaan berat badan dan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi UPN "Veteran" angkatan 2020 dan 2021 Jakarta sebelum puasa dengan saat puasa ramadhan
- d Menganalisis perbedaan berat badan dan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi UPN "Veteran" angkatan 2020 dan 2021 Jakarta sebelum puasa dengan sesudah puasa ramadhan
- e Menganalisis perbedaan berat badan dan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi UPN "Veteran" angkatan 2020 dan 2021 Jakarta ssaat puasa dengan sesudah puasa ramadhan

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan penelitian ini dapat menjadi solusi alternatif menurunkan berat badan dan persen lemak tubuh dengan cara berpuasa. Selain itu, dapat menambah wawasan responden mengenai pengaruh puasa terhadap berat badan dan persen lemak tubuh yang juga dipengaruhi oleh asupan makanan serta aktivitas fisik.

I.4.2 Bagi UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi seluruh civitas akademika dan mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta mengenai pengaruh puasa ramadhan terhadap berat badan dan persen lemak tubuh.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh puasa ramadhan terhadap berat badan dan persen lemak tubuh dan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya sebagai referensi penelitian yang terkait.