

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki gizi ganda, artinya masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Gizi lebih merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang. Gizi lebih atau kelebihan gizi yang akan menimbulkan obesitas dapat terjadi pada anak-anak hingga usia dewasa (Yulantri, 2016).

Gizi lebih merupakan kondisi ketidak normalan atau kelebihan akumulasi lemak pada jaringan adiposa. Gizi lebih tidak hanya berupa kondisi dengan jumlah simpanan kelebihan lemak, namun juga distribusi lemak diseluruh tubuh. Distribusi lemak dapat meningkatkan risiko yang berhubungan dengan berbagai macam penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, dan obesitas (WHO, 2000).

Prevalensi gizi lebih pada anak usia 2-19 tahun di Amerika Serikat mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Gizi lebih pada anak laki-laki meningkat pada tahun 2000 sebesar 14,0% menjadi 18,6% pada tahun 2010 dan gizi lebih pada anak perempuan juga mengalami peningkatan dari 13,8% menjadi 15,0%. 'Pada tahun 2009-2010 Asia memiliki prevalensi gizi lebih sebesar 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan' (Hidayati, 2016).

'Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013' (Depkes, 2013). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, Jawa Barat memiliki prevalensi Berat Badan lebih penduduk dewasa (>18 tahun) sebesar 11,7%. Menurut laporan kegiatan pemantauan indeks masa tubuh (IMT) yang dilakukan oleh dinkes depok tahun 2007 dalam Heryanti, 2009 pada usia 18-21 tahun di kota depok tahun 2007 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi overweight dari 11,9 persen pada tahun 2004 menjadi 15,4 persen pada tahun 2004 menjadi 15,4 persen pada tahun 2007. Demikian pula dengan prevalensi obesitas meningkat dari 11,4 persen pada tahun 2004 menjadi 15,9 persen pada tahun 2007.

‘Masalah gizi lebih umumnya disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi’ (Azrul, 2004). Selain itu penyebab gizi lebih disebabkan oleh banyak faktor. Beberapa faktor penyebab terjadinya gizi lebih seperti faktor genetik, kesehatan, obat-obatan, lingkungan, psikologis. Faktor lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pola makan dan aktivitas fisik (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Perubahan gaya hidup cenderung sedentari dan pola makan yang tidak teratur yaitu pola makan tinggi kalori dan lemak merupakan penyebab terjadinya gizi lebih. Makanan yang tinggi kalori dan lemak itu banyak ditemukan pada makanan cepat saji. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Nilsen tahun 2009, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi makanan cepat saji.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa penghuni asrama UI oleh Heryanti (2009), mendapatkan hasil bahwa tingkat konsumsi makanan cepat saji tertinggi adalah pada golongan remaja yaitu sebesar (83,3%). Selain itu penelitian yang dilakukan pada remaja di riau oleh Hanun (2015) yaitu hasil analisa kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji yang dilihat dari frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji didapatkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi normal sebesar (30,4%) dan status gizi tidak normal sebesar (69,6%), sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi normal sebesar (56,8%) dan status gizi tidak normal sebesar (43,2%). Aktivitas fisik merupakan kunci pengeluaran energi agar tercipta keseimbangan energi dan berat badan yang terkontrol. ‘Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka proses pembakaran energi akan semakin besar mengakibatkan meningkatnya oksidasi lemak tubuh dan berdampak pada penurunan simpanan lemak tubuh’ (Julia, 2016).

Faktor aktivitas fisik yang kurang sangat rentan menjadi penyebab kegemukan terutama pada anak masa kini. Orang-orang makmur yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang, akan mengalami obesitas. Kurangnya aktivitas gerak badan menjadi penyebab kegemukan karena kurangnya pembakaran lemak dan sedikitnya energi yang dipergunakan (Mustofa, 2010).

Menurut Zulaika tahun (2011) bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor yang paling bertanggung jawab terhadap terjadinya obesitas. Sebagai contoh, obesitas tidak terjadi pada para atlet yang aktif, sedangkan para atlet yang berhenti melakukan latihan olahraga lebih sering mengalami kenaikan berat badan dan kegemukan. Dengan banyak berolahraga, jantung akan tetap terlatih untuk bekerja dengan baik, sirkulasi darah menjadi lancar, otot tetap lemas dan lentur, kondisi tubuh tetap fit serta terhindar dari kegemukan (Astawan & Wahyuni 1988). Rendahnya aktivitas fisik berhubungan positif dengan obesitas pada perempuan tetapi tidak pada laki-laki.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa didapatkan hasil bahwa 12 mahasiswa sebesar 60% mempunyai status gizi lebih dengan IMT rata-rata 25,8 dan 15 mahasiswa sebesar 75% suka mengkonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan data tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

I.2 Perumusan masalah

Pada masa remaja cenderung labil dan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini membuat remaja mempunyai ragam makanan apa yang dikonsumsi. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja itu salah satunya akan terjadi berat badan lebih. Gizi lebih pada masa remaja sangatlah membahayakan bagi remaja itu sendiri, sebab dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif yaitu seperti penyakit jantung, hipertensi, kolesterol dll. Maka dari itu dapat diperoleh rumusan masalah apakah ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dikalangan remaja mahasiswa/i Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta tahun 2016.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik Mahasiswa yang terdiri dari (umur dan jenis kelamin, dan pengetahuan gizi) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Untuk mengetahui frekuensi dan jenis konsumsi makanan siap saji pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- d. Untuk mengetahui gambaran kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- e. Untuk mengetahui gambaran tingkat pendapatan orang tua pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- f. Untuk mengetahui gambaran tingkat pendidikan ibu pada mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- g. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- h. Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan siap saji dengan kejadian gizi lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

- i. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat

I.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperdalam ilmu pengetahuan serta dapat menguasai permasalahan kesehatan di masyarakat khususnya berhubungan tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dikalangan remaja.

I.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk mahasiswa program kesehatan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, bagi remaja untuk membatasi konsumsi makanan siap saji serta dapat membuka pola pikir remaja untuk lebih memahami tentang pengetahuan gizi agar dapat tahu makanan yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi.

I.4.3 Manfaat Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta khasanah pendidikan, khususnya tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja serta dapat dijadikan bahan bacaan dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.