

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Dengan pemenuhan gizi yang optimum akan mempengaruhi pembangunan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) terutama pada pemenuhan gizi remaja (Syarifatun, 2013). Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana terjadi proses pematangan fisik dan psikologis. Menurut Indrawagita 2009 dalam Hayatun, 2015 perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).

Memasuki masa kuliah umumnya berada pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Dewasa awal merupakan suatu periode dimana kesehatan, kekuatan daya tahan, dan energi berada di puncaknya (Papalia *et al*, pada tahun 2008 dalam Saufika *et al*, tahun 2012). Oleh karena itu asupan dan pola konsumsi sangat penting pada masa ini. Hal ini akan mempengaruhi keoptimalan fungsi system organ selama proses penuaan dan pada masa ini juga tubuh memiliki daya kerja, daya tahan serta efisiensi yang sebaik-baiknya sehingga dapat berperan dalam peningkatan produktifitas kerja (Saufika *et al*, 2012).

Saat ini gaya hidup mempengaruhi pola konsumsi seseorang sehingga mengakibatkan dampak tertentu khususnya dalam hal pemenuhan gizi (Suhardjo, 1998). Pada era globalisasi ini kecanggihan teknologi berdampak pada kemudahan akses makanan dan variasi jenis makanan yang mengakibatkan perubahan kebiasaan makan menjadi berlebih dan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang seperti asupan makanan rendah karbohidrat, rendah serat kasar, namun tinggi lemak sehingga mutu makanan menjadi rendah (Aprilianti *et al*, 2013).

Menurut Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa 93,5% penduduk Indonesia berusia  $\geq 10$  tahun kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Menurut Riskesdas 2013 di DKI Jakarta perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk umur  $\geq 10$

tahun lebih pada makanan dan minuman manis 61,4% dan makanan berlemak 47,8%. Menurut penelitian Puji pada tahun 2011 dari total sampel penelitian yang dilakukannya pada 125 mahasiswa di Jakarta didapatkan 57,6% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang, menurut penelitian Renince pada tahun 2013 diperoleh 77 responden atau 60,2% dari total 128 responden dengan asupan berlebih dan 44 responden atau 57,1% memiliki asupan makan berlebih dan terjadi overweight.

Asupan makanan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan gizi seimbang ini dapat mengakibatkan permasalahan kesehatan yaitu gizi lebih. Gizi lebih merupakan faktor resiko utama penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke) dan diabetes mellitus tipe 2 yang merupakan penyebab utama kematian pada tahun 2012, gangguan muskuloskeletal (osteoartritis), beberapa kanker (endometrium, payudara, dan usus besar), risiko untuk penyakit-penyakit menular meningkat, dengan peningkatan BMI (WHO, 2015).

Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (>18 tahun) mengalami overweight, dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Tahun 2014 dewasa usia >18 tahun 38% pria dan 40% wanita mengalami overweight (WHO, 2015). Kawasan Asia pada wanita usia >18 tahun 25,3% mengalami overweight dan pada pria usia >18 tahun 19,3% mengalami overweight (WHO, 2015). Berdasarkan Riskesdas tahun 2007 prevalensi gizi lebih pada penduduk umur >15 tahun adalah 10,3%. Berdasarkan perbedaan menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa prevalensi nasional gizi lebih pada laki-laki umur >15 tahun adalah 13,9%, sedangkan prevalensi nasional gizi lebih pada perempuan umur >15 tahun adalah 23,8%. Berdasarkan Riskesdas 2010 prevalensi overweight dan obesitas di Indonesia 10,0% dan 11,7% , meningkat pada tahun 2013 menjadi 13,5% dan 15,4%. Dari data tersebut DKI Jakarta termasuk ke dalam 14 provinsi yang memiliki prevalensi overweight dan obesitas diatas prevalensi nasional (>15,4%) (Riskesdas, 2013).

Menurut WHO 2015 overweight dan obesitas merupakan akumulasi lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan, bila dilihat secara fisiologis akumulasi lemak berlebih tidak dapat dilihat dari berat badan

berlebih saja, melainkan dari proporsi lemak tubuh yaitu dengan melakukan pengukuran persen lemak tubuh seseorang (Deunberg *et al*,1998).

Persen lemak tubuh yang tergolong baik pada wanita usia 18-29 tahun yaitu 17-23% dan untuk pria usia 18-29 tahun yaitu 12-18%, (Werner,2006). Dampak bila persen lemak tubuh berlebih beresiko mengalami sindrom metabolik (kelainan metabolik selain obesitas, meliputi resistensi insulin, gangguan toleransi glukosa, abnormalitas lipid dan hemostasis, disfungsi endotel dan hipertensi) (Sugondo, 2007).

Kelebihan lemak tubuh diawali dari konsumsi makanan yang berlebih sehingga menghasilkan ketidakseimbangan jumlah energi yang masuk dibanding dengan pengeluaran energi oleh tubuh (WHO,2015). Energi berlebihan dalam tubuh akan disimpan di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh. Penelitian di Amerika menyatakan bahwa peningkatan prevalensi obesitas sebesar 16,6% menjadi 36,5% disebabkan karena adanya peningkatan rata-rata asupan energi sebesar 341 kkal/hari (Amelia, 2013). Menurut penelitian Syauqy pada tahun 2013 didapatkan bahwa asupan energi berkorelasi positif bermakna dengan persen lemak tubuh artinya semakin tinggi asupan energi maka persen lemak tubuh akan semakin tinggi.

Salah satu zat gizi makro sumber energi adalah lemak. Lemak merupakan sumber energi terbesar dalam makanan karena menyumbangkan 9 kkal/gr lemak (Djaeni, 2010). Anjuran konsumsi lemak sebanyak 20-30% dari total kebutuhan energi (WHO, 2003). Menurut Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa 40,7% proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolestrol dan mengkonsumsi gorengan 1 kali per hari.

Menurut penelitian yang dilakukan Widyastuti pada tahun 2012 dalam Musdalifah tahun 2015 terhadap 106 mahasiswa Fakultas Teknik UI diperoleh hasil 94,3% mengkonsumsi lemak kategori diatas normal atau berlebih. Penelitian yang dilakukan oleh Habibaturochmah *et.al.*, 2014 terhadap 104 remaja putri didapatkan sebagian besar (62,5%) mengkonsumsi lemak tergolong berlebih penelitian tersebut juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh dengan nilai  $r = 0,249$  artinya semakin tinggi asupan lemak maka persen lemak tubuh semakin tinggi. Menurut

penelitian Hayatun, 2015 pada 90 siswa SMP di kota Bogor didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi ataupun tingkat kecukupan lemak dengan persen lemak tubuh. Asupan lemak yang berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai akan menimbulkan penimbunan lemak ditubuh sehingga beresiko obesitas (Hayatun, 2015).

Aktivitas fisik merupakan kunci pengeluaran energi agar tercipta keseimbangan energi dan berat badan yang terkontrol. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka proses pembakaran atau pengeluaran energi akan semakin besar mengakibatkan meningkatnya oksidasi lemak tubuh dan berdampak pada penurunan simpanan lemak tubuh. Menurut Riskesdas 2013 memperlihatkan bahwa 26.1% penduduk Indonesia tergolong aktivitas fisik kurang aktif. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata-rata Indonesia (Riskesdas,2013). Lima tertinggi dengan aktivitas fisik tergolong kurang aktif adalah provinsi penduduk DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%) Pada penelitian Suryaputra *et al*, 2012 pada 40 siswa di Surabaya didapatkan bahwa adanya perbedaan aktivitas fisik antara siswa yang obesitas dan non obesitas dimana sebagian besar remaja obesitas hanya memiliki aktivitas ringan, sedangkan remaja non obesitas memiliki aktivitas sedang.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada 45 mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta didapatkan sebesar 17,7% memiliki persen lemak tubuh tergolong rendah, 46,6% tergolong normal, 35,5% tergolong tinggi. Hasil wawancara didapatkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki aktifitas tergolong ringan dan pola konsumsi yang cenderung lebih kearah tinggi energi dan lemak karena banyaknya makanan yang dijual di area sekitar kampus tinggi lemak seperti gorengan dan fastfood serta tinggi energi seperti makanan dan minuman manis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kenaikan persen lemak tubuh di usia remaja berdampak pada overweight dan obesitas yang memicu risiko penyakit tidak menular (PTM) saat usia lanjut sehingga harapan hidup menjadi rendah, kenaikan persen lemak tubuh dapat terjadi karena berbagai faktor

beberapa diantaranya yaitu asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat memicu akumulasi lemak di tubuh serta asupan makanan tinggi lemak juga ikut berperan dalam memicu kenaikan persen lemak tubuh.

Mahasiswa tergolong sebagai remaja akhir yang memiliki peran penting dalam pembangunan nasional dimasa yang akan datang oleh karenanya kesehatan jangka panjang merupakan hal utama. Pada penelitian ini akan meneliti bagaimana gambaran persen lemak tubuh pada mahasiswa serta ingin mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik, asupan dan pola konsumsi energi dan lemak yang berperan terhadap kenaikan persen lemak tubuh pada mahasiswa.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Terjadinya gizi lebih yang diakibatkan oleh akumulasi lemak tubuh tidak dapat terlihat secara fisiologis melainkan dengan pengukuran persen lemak tubuh (Deunberg et al, 1998). Persen lemak tubuh yang tinggi dapat memicu penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, penyakit pernafasan, hipertensi, stroke, penyakit muskuloskeletal dan kanker (Thomson, 2004). Faktor konsumsi makanan berlebih dan kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor utama penyebab akumulasi lemak tubuh (Bagchi, 2007).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan pada 45 mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta didapatkan sebesar 17,7% memiliki persen lemak tubuh tergolong rendah, 46,6% tergolong normal, 35,5% tergolong tinggi. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa rata-rata aktifitas mahasiswa tergolong ringan dan pola konsumsi yang tinggi energi dan lemak.

Dari pernyataan tersebut maka peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian bagaimana gambaran persen lemak tubuh pada mahasiswa serta ingin mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik, asupan dan pola konsumsi energi dan lemak yang berperan terhadap kenaikan persen lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Ekonomi di UPN "Veteran" Jakarta.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Lemak terhadap persen lemak tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang terdiri dari jenis kelamin, usia, program studi yang diambil, angkatan perkuliahan dan alamat.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
- c. Mengetahui gambaran asupan energi mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
- d. Mengetahui gambaran asupan lemak mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
- e. Mengetahui gambaran persen lemak tubuh mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
- f. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap persen lemak tubuh mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
- g. Menganalisis hubungan asupan energi terhadap persen lemak tubuh responden.
- h. Menganalisis hubungan asupan lemak terhadap persen lemak tubuh mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Menambah pengalaman dalam hal penelitian serta meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama kuliah terutama tentang hubungan antara aktivitas fisik, asupan energi dan lemak terhadap persen lemak tubuh.

### **I.4.2 Manfaat bagi Institusi**

Penelitian ini dapat menambah karya penelitian di institusi terkait dan juga sebagai informasi dan data tersebut dapat menjadi acuan dasar bagi peneliti selanjutnya. Serta dapat dijadikan pengembangan dalam merencanakan dan pertimbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

### **I.4.3 Manfaat bagi masyarakat**

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi masyarakat tentang hubungan antara aktivitas fisik, asupan energi dan lemak terhadap persen lemak tubuh sehingga masyarakat dapat mengantisipasi kejadian obesitas akibat penumpukan lemak di tubuh dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal.

