

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gizi lebih sebagai salah satu faktor risiko potensial bagi penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe dua serta sebagai kontributor utama kematian dini (M Shommo, Sohair A, 2014). Melihat pada Sustainable Development Goals (SDG's) tahun 2014 masalah kesehatan dipengaruhi oleh sektor dari luar kesehatan seperti sektor industri maupun perdagangan. Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah indikator ke-3 pada SDG's (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Pada usia dewasa, kejadian obesitas cenderung meningkat. Obesitas pada dewasa ditemukan sekitar 80 - 90% pada golongan usia 20 – 64 tahun. Hasil penelitian oleh National Examination Survey (NHANES III) memperlihatkan diusia 40 tahun peningkatan berat badan mulai terjadi. Prevalensi kegemukan tertinggi ada direntang usia 20 – 60 tahun kemudian setelah 60 tahun akan menurun (Hardinsyah, 2016).

Pada umumnya, mahasiswa berusia usia 18 – 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Centers for Disease Control (CDC) mengatakan bahwa angka kegemukan pada mahasiswa laki-laki sebanyak 29,5% sedangkan pada mahasiswa perempuan sebanyak 32,6%. Tidak sehatnya pola makan ditambah dengan kurang aktivitas fisik dapat dijadikan tanda seorang mahasiswa sedang berada dalam masa transisi sehingga membuat mereka berisiko untuk mengalami peningkatan berat badan (Nurkhopipah et al., 2017).

Di Indonesia, kejadian berat badan berlebih terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riskesdas prevalensi gizi lebih meningkat semula 13,9% pada 2007 menjadi 19,7% (2013). Tahun 2018 berdasarkan data Riskesdas kejadian gizi lebih pada dewasa >18 tahun lebih tinggi daripada tahun 2013, untuk berat badan lebih eningkat dari 11,5% menjadi 13,6% sedangkan untuk obese meningkat menjadi 21,8%. Selain itu menurut Kemenkes RI (2019), persentase gizi lebih (Indeks Massa Tubuh atau IMT $\geq 25 - 27$ dan IMT ≥ 27) untuk usia ≥ 15 tahun

sebanyak 35,4%, dan $IMT \geq 27$ sebanyak 21,8%. Prevalensi kegemukan pada perempuan (29,3%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (14,5%) ditemukan pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Sulawesi Utara menjadi provinsi tertinggi untuk kasus gizi lebih dengan 30,2% obesitas dan 16,3% gizi lebih disusul oleh DKI Jakarta ada di posisi tertinggi kedua dengan 29,8% kasus obesitas dan 15,6% kasus gizi lebih, sedangkan di Jawa Barat tercatat ada 13,7% kasus gizi lebih dan 23% kasus obesitas, menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2017), Kota Depok menjadi salah satu kota dengan prevalensi kelebihan berat badan tertinggi pada dewasa > 18 tahun di Jawa Barat yaitu sebanyak 21% kasus.

Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya usia, jenis kelamin, keturunan/ genetik, aktivitas fisik, pola makan, gaya hidup, serta durasi tidur (Damayanti et al., 2019). Saat ini gaya hidup masyarakat sudah modern dengan konsumsi tinggi karbohidrat, lemak, namun rendah serat yang disertai dengan kurangnya aktivitas fisik (Hardinsyah, 2016). Kelebihan berat badan dapat diakibatkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Evan et al., 2017). Beberapa studi mengenai pola makan mahasiswa menunjukkan banyak mahasiswa yang pola makannya tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (Muharni et al., 2015).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, 95,5% masyarakat Indonesia mengonsumsi buah sayur kurang dari lima porsi setiap hari. Sayur buah sebagai sumber serat pangan dapat mencegah dan mengobati obesitas, menurunkan kadar kolesterol dalam darah, regulasi glikemik setelah makan, dan juga mengurangi risiko penyakit jantung maupun diabetes (Virlita, Destriatania & Febry, 2015). Selain kurangnya asupan serat, masalah status gizi juga disebabkan oleh asupan karbohidrat dan lemak yang tinggi tetapi tidak disertai dengan aktifitas fisik yang cukup. Karbohidrat, protein, dan lemak sebagai zat gizi makro memiliki pengaruh terhadap kejadian gizi lebih melalui asupan makanan, pencernaan, absorpsi asupan zat gizi, serta metabolisme dalam tubuh (Sasmito, 2015).

Salah satu faktor penyebab kegemukan adalah aktivitas fisik yang kurang. Kurang aktivitas fisik dapat mempengaruhi keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi seseorang sehingga menyebabkan obesitas (Christianto, 2018). Syam (2017) dalam penelitiannya mengatakan ada hubungan aktivitas fisik dengan

kegemukan atau gizi lebih pada anak. Sekitar 33,3% anak yang aktivitas fisiknya tergolong rendah status gizinya termasuk obesitas. Saat ini, menurut Riskesdas tahun 2018 sebanyak 33,5% masyarakat memiliki aktivitas fisik yang kurang dari 150 menit atau dua jam tiga puluh menit dalam seminggu.

Durasi tidur juga menjadi faktor penyebab kegemukan. Rata-rata orang dewasa memiliki durasi tidur yang menurun seiring dengan kejadian obesitas yang meningkat. Waktu tidur yang berkurang dapat menyebabkan tidak seimbangnya hormon dengan ghrelin yang meningkat namun hormon leptin menurun sehingga memicu terjadinya peningkatan dalam nafsu makan pada malam hari. Rachmania Eka Damayanti et al., (2019) mengatakan bahwa rata-rata durasi tidur harian orang yang obesitas adalah 5,5 jam dan orang dengan berat badan normal adalah 7 jam.

Status gizi lebih pada mahasiswa kesehatan masih ditemukan pada beberapa penelitian, diantaranya sebanyak 32,2% mahasiswa FKIK UIN Syarif Hidayatullah mengalami status gizi lebih (Zakiah, 2014), di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare sebanyak 19,5% mahasiswa berstatus gizi lebih (Majid, et al., 2018), terdapat 37,5% mahasiswa FKM Universitas Airlangga yang mengalami kegemukan (Poetry, et al., 2019), serta sebanyak 16,2% kasus kegemukan atau gizi lebih pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Muhamaddiyah Surakarta (Lestari, 2018). Sebagian besar dari mahasiswa adalah anak rantau yang tinggalnya tidak bersama atau berdekatan dengan keluarga, banyak dari mereka yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat, kurang olahraga dan istirahat (Muharni et al., 2015). Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta”.

I.2 Rumusan Masalah

Terdapat dua bentuk status gizi lebih, yaitu *overweight* dan obesitas. Seseorang yang mengalami *overweight* dan obesitas memiliki risiko mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit jantung iskemik, kanker, dan penyakit degeneratif lainnya. Berdasarkan hasil Riskesdas, setiap tahunnya prevalensi gizi lebih mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 proporsi berat badan

lebih meningkat dari 11,5% (2013) menjadi 13,6% sedangkan untuk obese meningkat menjadi 21,8%. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas. Mahasiswa berada pada usia transisi menjadi dewasa awal yang mulai peduli dan memperhatikan asupan makanan untuk dirinya, tidak sedikit dari mereka yang indekos sehingga tinggal jauh dari keluarga. Lebih dari 15% kasus gizi lebih ditemukan pada mahasiswa kesehatan di beberapa penelitian. Berdasarkan uraian diatas, hal yang ingin diketahui oleh peneliti adalah hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta;
- b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta;
- c. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Bagi responden, penelitian ini dapat menambah pengetahuan responden mengenai status gizi dan hubungannya dengan pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur sehari-hari serta menjadi sarana evaluasi pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur responden tersebut.

I.4.2 Bagi Institusi/Masyarakat/Instansi

Bagi masyarakat/institusi/instansi, penelitian ini dapat menjadi pengetahuan baru mengenai status gizi dan hubungannya dengan pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur sehari-hari.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Bagi ilmu pengetahuan, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian lebih lanjut guna untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi referensi bahan penelitian selanjutnya.