

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa maupun remaja baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi *overweight* dan obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik. Sebagai contoh, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1,5% tergolong obesitas. Di Thailand, 16% penduduk mengalami *overweight* dan 4% mengalami obesitas. Di daerah perkotaan Cina, prevalensi *overweight* 12,% pada laki- laki dan 14,4% pada perempuan, sedangkan di daerah pedesaan prevalensi overweight pada laki- laki dan perempuan masing - masing adalah 5,3% dan 9,8% (Matheus, Michelle, & Sabate, 2001).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas dan gizi lebih pada penduduk usia dewasa di Indonesia secara nasional 32,9 % pada perempuan dan 19,7 % pada laki-laki. Prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di atas 15 tahun di beberapa kota besar di Indonesia cukup tinggi seperti di Jawa Barat 17.0% dengan 14.4% pria dan 29.2% wanita. (Hasil Riskesdas, 2013).

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti perubahan fisik, perkembangan, aktifitas, dan pemeliharaan kesehatan (Arundhana, 2013).

Penelitian Kartika Suryaputra menyatakan bahwa kegemukan merupakan suatu fenomena yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan dengan aktivitas energi yang digunakan untuk melakukan kegiatan dan aktivitas fisik. Perlu upaya untuk mencegah obesitas

dengan cara mengurangi faktor risiko, di antaranya pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup. Kegemukan yang tidak segera diatasi dapat berkembang menjadi obesitas (Suryaputra, 2012).

Peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan Barat (*fast food*) yang sering mutu gizinya tidak seimbang. Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori (Padmiari, 2002).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa obesitas 70% dipengaruhi oleh lingkungan dan 30% dipengaruhi oleh genetik. Faktor perilaku dan lingkungan meliputi pola makan dan aktivitas fisik merupakan hal yang paling berpengaruh untuk terjadinya obesitas. Adapun faktor-faktor yang berpengaruh dari pola makan antara lain: kuantitas, porsi makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, frekuensi makan dan jenis makanan (Nugraha, 2009). Kebiasaan makan di luar, meningkatkan asupan makanan (Barasi, 2009).

Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang kita konsumsi setiap hari dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air dan makanan berserat. Sumber energi dalam bahan makanan dapat diperoleh dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Irianto, 2010).

Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha memiliki mayoritas keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke atas. Tingginya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas yang lebih besar.

Faktor ekonomi juga menyebabkan beberapa orang merasa nyaman dengan makanan yang telah tersedia yang diolah tanpa memerlukan persiapan yang lama atau proses memasak yang lama yaitu dengan makanan instan berupa bungkus atau kalengan yang sudah tersedia, hal tersebut dapat merubah pola makan menjadi

pola makan yang tidak seimbang karena berlebihnya asupan energi dari makanan dibandingkan energi yang dikeluarkan (Sulistyoningsih, 2011)

Berbagai macam kesibukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Kristen Universitas Maranatha dapat menyebabkan hambatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti kurangnya waktu untuk melakukan latihan fisik karena banyaknya tugas, keterlibatan dalam kegiatan yang berhubungan dengan teknologi seperti penggunaan komputer, gadget dan alat elektronik lainnya. Hal tersebut dapat merubah pola hidup mahasiswa menjadi *sedentary life style* atau perilaku menetap berupa perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik, di rumah seperti menonton televisi, bermain *game*, penggunaan komputer dan alat elektronik lainnya, di perjalanan dengan menggunakan transportasi mobil, atau motor tetapi tidak termasuk waktu yang digunakan untuk tidur (Riset Kesehatan Dasar, 2013)

Pola makan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang dapat menyebabkan perubahan Index Massa Tubuh/IMT dan lingkaran pinggang yang dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan seperti diabetes tipe 2, kanker dan penyakit kardiovaskuler yang dapat menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Pada penelitian ini peneliti meneliti mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2016 karena peneliti akan melakukan penghitungan indeks massa tubuh yang diukur dengan standard dewasa yang berusia diatas 19 tahun.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran pola makanan berdasarkan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) mahasiswa Fakultas Kedokteran Kristen Maranatha Tahun 2016.
2. Bagaimana gambaran status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Kristen Maranatha.
3. Bagaimana hubungan pola makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Kristen Maranatha.

1.3 Maksud dan Tujuan

- Diketahui gambaran jumlah makanan mahasiswa FK Universitas Kristen Maranatha 2016 yang dikonsumsi setiap- harinya.
- Mengetahui kaitan antara pola makanan mahasiswa FK Universitas Kristen Maranatha 2016.
- Teridentifikasi hubungan pola makan dengan status gizi mahasiswa FK Maranatha.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademis

- Menambah informasi ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan mengenai pola makan mahasiswa obesitas.
- Menambah daftar referensi untuk penelitian terhadap perilaku makan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Menambah pengetahuan terhadap mahasiswa akan dampak obesitas.
- Penelitian ini dapat menjadi gambaran sekaligus masukan pengetahuan baik untuk saat ini maupun menjadi perbandingan di masa yang akan datang.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Obesitas terjadi karena adanya kelebihan energi yang disebabkan oleh pemasukan (intake) yang lebih besar daripada pengeluaran (expenditure) sehingga lebih banyak kalori dikonsumsi daripada yang dikeluarkan (Dedi Subardja, 2004).

Faktor- faktor risiko lain yang mendasari timbulnya obesitas antara lain adalah faktor genetik, fisiologi, sosial ekonomi, dan gaya hidup. Orang dengan berat badan 40% lebih berat daripada berat badan rata-rata populasi mempunyai risiko kematian 2 kali lebih besar daripada orang dengan berat badan rata-rata (Barasi , 2009).

Masyarakat saat ini memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan angka kejadian obesitas, antara lain berhubungan dengan kurang olahraga dan perubahan pola makan (Yang et al, 2006).

Kesibukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Kristen Universitas Maranatha dapat menyebabkan hambatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti kurangnya waktu untuk melakukan latihan fisik/olahraga karena banyaknya tugas. Hal tersebut dapat merubah pola hidup mahasiswa menjadi *sedentary life style*. (Hurlock, 1980) juga menunjukkan bahwa remaja suka sekali jajan makanan ringan, terutama kue-kue yang manis. Remaja memiliki tingkat konsumsi yang rendah terhadap sayur dan buah- buahan. Karena itu pola makan mahasiswa menjadi fokus utama penulis dikarenakan asupan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta konsentrasi dalam belajar.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

H-0 : Pola makan tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswa FK Universitas Kristen Maranatha Tahun 2016

H-1 : Pola makan berhubungan dengan status gizi mahasiswa FK Universitas Kristen Maranatha Tahun 2016