

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegemukan (*overweight*) didefinisikan sebagai peningkatan berlebihan jaringan lemak atau otot dan jaringan skeletal, sedangkan obesitas didefinisikan sebagai peningkatan berat badan yang melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh (Dorland, 2010). Baik kegemukan (*overweight*) maupun obesitas dapat mengganggu kesehatan.

Ketika mendengar obesitas tentu kita akan terbayang bahwa itu merupakan masalah bagi negara maju tetapi angka kejadian obesitas meningkat dengan sangat cepat, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Menurut WHO, *Body Mass Index* (BMI) merupakan metode yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas (WHO Media Centre, 2012).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat hampir dua kali lipat sejak tahun 1980. (WHO Media Centre, 2012) Pada tahun 2008, 9,8% laki – laki dan 13,8% perempuan di dunia mengalami obesitas dengan BMI diatas 30kg/m^2 dibandingkan dengan 4,8% laki – laki dan 7,9% bagi perempuan pada tahun 1980 (News-Medical, 2013) Penelitian menunjukkan bahwa obesitas pun mulai merambah remaja dan anak-anak. Menurut Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, prevalensi anak usia sekolah (usia 6-14 tahun) yang mengalami obesitas mencapai 9.5% untuk pria dan 6.4% untuk wanita, dapat dikatakan bahwa 1 dari 10 anak Indonesia mengalami kelebihan berat badan. Tingkat obesitas pada remaja usia 15-24 tahun pada tahun 2007 mencapai 19.1%, yaitu 13.8% untuk laki-laki dan 23.8% untuk perempuan. Berarti, 1 dari 5 remaja Indonesia mengalami obesitas atau kegemukan. Prevalensi obesitas ini cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini tentu mengkhawatirkan. Penyebabnya, anak-anak dan remaja yang obesitas cenderung tumbuh menjadi orang dewasa yang juga mengalami obesitas.

Selain itu, obesitas sejak dini dapat mempertinggi risiko penyakit kronis (penyakit jantung, osteoarthritis, beberapa tipe kanker, dan diabetes melitus tipe 2) yang dapat timbul di usia yang lebih dini, sehingga dapat memperpendek usia harapan hidup seseorang (Hilo, 2010).

Oleh karena peneliti sedang mengenyam pendidikan di Universitas Kristen Maranatha dan pentingnya kesadaran akan kebugaran tubuh remaja, maka peneliti ingin mengetahui perbandingan BMI pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha angkatan 2010 dan 2011.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian tersebut, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- Bagaimanakah perbandingan gambaran BMI antara mahasiswa Universitas Kristen Maranatha tahun 2010 dan 2011
- Bagaimanakah gambaran BMI pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha pada tahun 2010
- Bagaimanakah gambaran BMI pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha pada tahun 2011

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan Tujuan penelitian ini adalah

- Untuk mengetahui perbandingan BMI pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha angkatan 2010 dan 2011
- Untuk mengetahui keadaan BMI pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha angkatan 2010
- Untuk mengetahui keadaan BMI pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha angkatan 2011

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambah pengetahuan tentang BMI pada remaja, akibat yang ditimbulkannya, dan cara pengukurannya, untuk penanggulangan masalah tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dengan mengetahui BMI pada mahasiswa di Universitas Kristen Maranatha diharapkan adanya upaya seluruh *civitas academica* Universitas Kristen Maranatha untuk meningkatkan edukasi sebagai upaya mencegah terjadinya obesitas.

1.5 Kerangka Teori

Body Mass Index (BMI) adalah perhitungan kalkulasi yang mendasarkan pada tinggi dan berat badan anda yang pada akhirnya digunakan untuk mendeteksi derajat badan anda apakah tergolong kurus, berat badan ideal, overweight maupun obesitas (Dokter Sehat, 2012).

Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Secara global, telah terjadi antara lain : peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak, garam dan gula namun rendah vitamin, mineral, dan zat gizi mikro lainnya; dan penurunan aktivitas fisik karena sifat menetap semakin banyak bentuk pekerjaan, mengubah moda transportasi, dan meningkatnya urbanisasi (WHO Media Centre, 2012).

Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat. Perubahan – perubahan yang terjadi pada remaja yaitu tinggi badan, berat badan, serta komposisi tubuh memerlukan nutrisi yang besar. Karakteristik kebiasaan

makan pada remaja menurut Trustwell dan Hill (O'Dea, 1996) yaitu: kurangnya waktu makan, terutama waktu makan pagi, suka makan camilan, mengkonsumsi fast food, waktu makan yang tidak teratur, suka minuman beralkohol, minum *softdrink*, kesukaan pada sayuran beragam, kebutuhan energi yang besar, ada yang mengikuti diet.

Karena faktor – faktor yang telah disebutkan diatas maka sangat memungkinkan bila remaja akan semakin banyak yang mengalami *overweight* maupun obesitas.

1.6 Hipotesis Penelitian

Sedikitnya terdapat perbedaan rerata antara BMI pada mahasiswa angkatan 2011 dibandingkan mahasiswa angkatan 2010.