

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Status gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan, status gizi menggambarkan kebutuhan nutrisi sehari-hari. Gizi dapat mempengaruhi derajat kesehatan dan ketahanan fisik, serta menentukan kualitas daya pikir atau kecerdasan intelektual yang sangat esensial bagi kehidupan manusia. Kekurangan dan kelebihan zat gizi mempunyai dampak yang negatif, status gizi yang kurang dapat berdampak pada pertumbuhan yang tidak optimal, sedangkan kelebihan gizi dapat menimbulkan kesakitan dan kematian seperti kejadian obesitas. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal, sehingga menyebabkan penumpukan lemak secara berlebihan atau abnormal di dalam tubuh. Obesitas dapat diklasifikasikan berdasarkan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dan lingkar perut. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018) Obesitas merupakan kondisi terjadinya penumpukan lemak secara berlebihan yang disebabkan oleh ketidak seimbangan energi antara asupan energi dengan energi yang digunakan dalam kurun waktu yang lama.¹

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang dapat berdampak terhadap sindrom metabolik, hal ini terjadi akibat peningkatan trigliserida dan penurunan kolesterol HDL, serta terjadinya peningkatan tekanan darah. Obesitas berdampak pada berbagai penyakit seperti perburukan Asma, penyakit jantung coroner, stroke, pelempekan hati, hingga dapat menyebabkan kanker.² Obesitas sering dikaitkan dengan resiko kesehatan, seseorang yang mengalami obesitas beresiko terkena penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dislipidemia penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan dan beberapa jenis kanker serta dapat mengalami penurunan kualitas hidup.¹

Jumlah kasus obesitas di dunia terus mengalami peningkatan, obesitas telah menjadi epidemik global yang berhubungan dengan berbagai komorbiditas, masalah ekonomi, serta dampaknya yang berpengaruh terhadap penurunan kualitas

hidup.³ Menurut WHO 2021 obesitas menyumbang kematian sekitar 2,8 juta setiap tahunnya.⁴ Faktor penyebab seseorang mengalami *overweight* dan obesitas sangat bervariasi diantaranya yaitu faktor genetik, faktor lingkungan seperti pola hidup aktivitas fisik, faktor psikis, kesehatan, obat-obatan dan faktor hormonal. Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat dialami oleh semua kelompok umur, kelompok umur yang rentan mengalami obesitas yakni penduduk usia lebih dari 18 tahun.²

Prevalensi obesitas pada penduduk usia lebih dari 18 tahun terus meningkat setiap tahunnya, menurut WHO 2022, terdapat lebih dari 1 miliar orang di dunia yang berusia lebih dari 18 tahun mengalami *overweight*, dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas.⁵ Berdasarkan data global dari *centers for disease control and prevention* (CDC) 2022 orang dewasa muda lebih cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan dewasa paruh baya, prevalensi orang dewasa muda yakni penduduk yang berusia 18-24 tahun yang mengalami obesitas yaitu 20,7%.⁶

Di Indonesia sendiri berdasarkan data RISKESDAS 2018 prevalensi obesitas pada usia lebih dari 18 tahun terus mengalami kenaikan dari 18,8% pada tahun 2007, meningkat menjadi 26,6% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 31,0% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas diperkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2025 sebesar 21% pada perempuan dan 18% pada laki-laki.⁷ Berdasarkan data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2020 prevalensi anak usia sekolah di Indonesia yang mengalami obesitas yaitu 20%, pada remaja 14,8% dan pada orang dewasa sebanyak 35%.⁸

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2021 prevalensi penduduk pada usia 15 sampai 30 tahun yang mengalami *overweight* yaitu sebanyak 10% yang dimana pada laki-laki 3,8% dan pada perempuan 6,2% dan yang mengalami obesitas sebanyak 17,7%, pada laki-laki 6,7% dan perempuan 11%. Pada tahun 2022 prevalensi obesitas mengalami kenaikan menjadi 33% dimana prevalensi obesitas pada laki-laki naik menjadi 10% sedangkan perempuan 23% dan *Overweight* naik menjadi 20,7%, pada laki-laki 7,7% dan perempuan 13%. Berdasarkan data Dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2022

prevalensi obesitas di kota Jambi pada penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun adalah 38% yaitu sebanyak 2.382 orang yang mengalami obesitas.

Penduduk usia lebih dari 18 tahun, salah satunya yaitu mahasiswa. Mahasiswa merupakan penduduk yang berusia 18 hingga 25 tahun. Kejadian obesitas pada mahasiswa menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di banyak negara, selama 20 tahun terakhir telah terjadi peningkatan obesitas di kalangan mahasiswa.⁹ Mahasiswa yang mengalami obesitas rentan terkena masalah kesehatan seperti diabetes, hipertensi, *sleep apnea*, dan cenderung mengalami perkembangan *self esteem* dalam jangka panjang seperti cenderung kurang fokus serta tidak percaya diri.¹⁰ Mahasiswa rentan terhadap resiko obesitas hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang serba sibuk, terpapar dengan tuntutan akademik dan non-akademik, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan pola tidur yang tidak teratur sering menjadi faktor penyebab obesitas. Selain itu, kemajuan teknologi dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji juga memberikan kontribusi terhadap pola hidup tidak sehat pada mahasiswa. Kondisi ini mengakibatkan peningkatan berat badan yang berlebihan dan penumpukan lemak tubuh yang abnormal, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan.¹¹

Faktor penyebab obesitas pada mahasiswa terdiri faktor internal seperti jenis kelamin, usia, kondisi fisik, dan faktor eksternal seperti faktor lingkungan, sosial-ekonomi, pola makan, aktivitas fisik dan tingkat stress yang tinggi yang berpengaruh terhadap pola tidur serta faktor obat-obatan yang dapat mempengaruhi pola makan. Pola makan merupakan faktor penyebab obesitas pada mahasiswa, obesitas pada mahasiswa dapat terjadi karena kebiasaan dalam mengonsumsi jenis makanan yang kurang sehat, makanan yang serba instan, mengonsumsi *fastfood* dan *junkfood*, dan mengonsumsi jajanan yang mengandung kalori tinggi tanpa diimbangi dengan mengonsumsi buah dan sayur. Sehingga pola konsumsi ini yang menyebabkan mahasiswa beresiko mengalami obesitas.¹²

Pola tidur merupakan faktor penyebab obesitas yang sering terjadi pada mahasiswa. Gangguan pola tidur berdampak pada peningkatan nafsu makan, durasi tidur yang pendek mengakibatkan peningkatan rasa lapar dan dapat menyebabkan

kelelahan pada pagi hari. Durasi tidur yang pendek dapat berpengaruh terhadap hormon yang ada di dalam tubuh seperti hormon leptin dan ghrelin yang mengakibatkan terjadinya peningkatan nafsu makan serta durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan kantuk disiang hari hal ini menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik.¹³ selain pola makan dan pola tidur, aktivitas fisik merupakan faktor penyebab obesitas yang paling sering terjadi pada mahasiswa. kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menumpuknya lemak yang berlebihan. Kemajuan teknologi masa kini dan kesibukan akademik berdampak pada tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Mahasiswa lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam didepan computer dan bermain *smart phone* sehingga kurang melakukan aktivitas fisik.¹⁴

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristina T (2019) pada mahasiswa Universitas Melhayati memaparkan bahwa mahasiswa beresiko terkena obesitas dikarenakan oleh beberapa faktor seperti pola tidur, mengonsumsi *junk food*, kurang aktivitas fisik dan stres akademik.⁵ Mahasiswa yang memiliki durasi tidur rendah cenderung mengalami kelebihan berat badan hal ini dipaparkan oleh Albqoor dkk (2020) dalam penelitiannya mengenai kualitas tidur pada mahasiswa di Yordania.¹⁵ Selain itu hal serupa dikatakan oleh Boukrim M dkk (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki faktor resiko terkena obesitas yang disebabkan oleh faktor gaya hidup, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat pada mahasiswa di Maroko.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Kader G dkk (2022) pada mahasiswa di Universitas Udayan yang menyatakan bahwa mahasiswa beresiko terkena obesitas disebabkan oleh mahasiswa yang melewati sarapan sehingga terjadi pergeseran waktu makan siang, sering mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan kurang melakukan aktivitas fisik sehingga mahasiswa cenderung mengalami obesitas.¹⁶ Selain itu Bing Li dkk (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami obesitas karena jadwal yang padat, beban kerja yang berat dan tingkat stress yang tinggi sehingga menyebabkan tingkat kebugaran fisik pada mahasiswa menurun.¹⁷

Berdasarkan survey awal pada mahasiswa di wilayah kampus pondok meja Universitas Jambi yang merujuk pada data dari hasil pelaksanaan Posbindu PTM didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami obesitas dan *overweight* berjumlah 21 orang, dengan prevalensi laki-laki 7 orang dan perempuan 14 orang. Data tersebut merupakan data hasil pemeriksaan kesehatan mahasiswa prodi kesehatan masyarakat belum mencakup semua prodi yang ada di kampus pondok meja.

Berdasarkan uraian diatas dan didukung dengan penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus Pondok Meja Universitas Jambi.

1.2. Rumusan Masalah

Obesitas telah menjadi epidemik global dengan jumlah kasus yang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya terutama pada usia dewasa 18 tahun keatas. Berdasarkan data *centers for disease control and prevention* (CDC) 2022 orang dewasa yang mengalami obesitas adalah 20,7%. Di provinsi jambi sendiri prevalensi obesitas pada usia dewasa adalah 33%. Berdasarkan survey awal pada mahasiswa di wilayah pondok meja ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *overweight* dan obesitas sebanyak 21 orang. Dari uraian diatas dan didukung dengan penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus Pondok Meja Universitas Jambi.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus pondok meja universitas Jambi

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, pola makan dan pola tidur pada mahasiswa di wilayah kampus Pondok Meja Univeritas Jambi.

2. Untuk mengetahui prevalensi obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus Pondok Meja Universitas Jambi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus Pondok Meja Universitas Jambi.
4. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus Pondok Meja Universitas Jambi.
5. Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus Pondok Meja Universitas Jambi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Universitas Jambi

Untuk memberi informasi mengenai faktor-faktor penyebab obesitas pada mahasiswa sehingga dapat melakukan upaya pencegahan dalam meminimalisir resiko terjadinya obesitas.

1.4.2. Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan sumber informasi bagi mahasiswa yang berminat untuk melaksanakan penelitian di bidang gizi terkait obesitas dan/atau khususnya bagi mahasiswa di bidang kesehatan masyarakat.

1.4.3. Bagi peneliti

Sebagai sumber pengetahuan, pengalaman dan menambah wawasan serta menerapkan teori yang telah diperoleh selama mengikuti kuliah pada bidang ilmu kesehatan masyarakat. Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dalam memenuhi