

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia saat ini sedang mengalami permasalahan gizi yaitu kekurangan zat gizi dan juga kelebihan berat badan, terutama di negara-negara dengan ekonomi rendah dan menengah. Menurut WHO, 1,9 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan.¹ Pada tahun 2010–2012, FAO memperkirakan sekitar 870 juta penduduk dunia mengalami masalah gizi buruk.² Di Indonesia, 21,6% orang dewasa dalam rentang usia 19 tahun mempunyai indeks massa tubuh kurus, sedangkan 14,7% orang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Pada rentang usia 20-24 tahun, 15,3% orang dewasa mempunyai indeks massa tubuh kurus, sedangkan 22% orang dewasa mengalami berat badan lebih dan obesitas. Di Provinsi Jambi, penduduk dewasa dengan indeks massa tubuh lebih dan obesitas menunjukkan persentase 30% sedangkan penduduk dengan indeks massa tubuh kurus dengan persentase 4,9%.³

Faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh adalah usia, genetik, jenis kelamin, asupan makanan, aktivitas fisik, *body image*, dan penyakit infeksi. Tingginya asupan makanan dan kebiasaan makan yang tidak sehat merupakan faktor dalam timbulnya masalah gizi berupa kelebihan berat badan dan obesitas. Asupan makanan salah satunya asupan karbohidrat dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Karbohidrat dalam makanan termasuk asupan yang utama dan dikonsumsi dalam jumlah yang cukup tinggi dibandingkan dengan asupan protein dan lemak. Tingginya asupan karbohidrat dapat menyebabkan indeks massa tubuh lebih dan obesitas sedangkan kurangnya asupan karbohidrat dapat menyebabkan indeks massa tubuh kurus. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah *et al.* (2022) didapatkan bahwa individu yang mengalami indeks massa tubuh *overweight* cenderung mengonsumsi makanan yang kaya akan karbohidrat dan

lemak.⁴ Hal ini didukung oleh penelitian Evan *et al.* (2017) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan karbohidrat dengan indeks massa tubuh.⁵ Namun, menurut penelitian Simanoah *et al.* (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makan dengan indeks massa tubuh.⁶

Indeks massa tubuh dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang berlebihan dan aktivitas fisik yang kurang. Orang dewasa sering kali menghasilkan lebih sedikit energi ketika menjalani gaya hidup yang kurang aktif. Oleh karena itu, seseorang akan lebih rentan mengalami indeks massa tubuh lebih dan obesitas jika melakukan aktivitas fisik yang kurang dan mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebih sedangkan jika individu tersebut melakukan aktivitas fisik yang tinggi tanpa diimbangi asupan makanan yang cukup maka bisa menyebabkan indeks massa tubuh kurus.⁷ Hal ini didukung oleh penelitian Nurkhopipah *et al.* (2017) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh.⁸ Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Silvano *et al.* (2013) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.⁹

Berdasarkan latar belakang di atas, antara lain angka kejadian permasalahan indeks massa tubuh dewasa masih cukup tinggi di Provinsi Jambi, hasil penelitian terkait asupan karbohidrat dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh masih inkonsisten, dan belum ada penelitian serupa di lingkungan FKIK Universitas Jambi, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan antara Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin
2. Mengetahui nilai rerata dan kategori asupan karbohidrat subjek penelitian
3. Mengetahui nilai rerata dan kategori aktivitas fisik subjek penelitian
4. Mengetahui nilai rerata dan kategori indeks massa tubuh subjek penelitian
5. Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi
6. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat mengenai hubungan antara asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

1.4.2 Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi penelitian selanjutnya berdasarkan kemajuan ilmu pengetahuan, data tersebut diharapkan dapat membantu menjelaskan hubungan antara konsumsi makanan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan digunakan oleh peneliti untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang hubungan asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.