

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas telah dinyatakan oleh WHO sebagai suatu masalah kesehatan kronis terbesar yang mengenai orang dewasa. Obesitas merupakan menumpuknya lemak secara berlebih didalam tubuh dikarenakan ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan atau dikeluarkan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama (WHO, 2000). Seseorang dikatakan obesitas apabila mengalami kelebihan berat badan hingga lebih dari 20% dari berat badan normal (Kristiana, 2020). Obesitas tidak hanya menjadi masalah di negara yang berpenghasilan tinggi. Namun, saat ini masalah obesitas meningkat pada negara yang berpenghasilan rendah dan menengah, seperti di perkotaan (Dewi, 2018).

Menurut WHO, prevalensi obesitas pada orang dewasa di seluruh dunia pada tahun 2016 yaitu berkisar 13%. Di Indonesia menurut Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa dengan usia >18 tahun yaitu sebanyak 21,8%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur (Riskesdas JATIM) pada tahun 2018, terdapat sebanyak 36,2% remaja yang mengalami obesitas dan overweight pada usia 18 tahun.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terkait status gizi pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember dengan 227 mahasiswa didapatkan hasil yaitu sangat kurus sebanyak 2 mahasiswa (9%), kurus sebanyak 27 mahasiswa (11,9%), normal sebanyak 48 mahasiswa (21,1%), gemuk sebanyak 23 mahasiswa (10,1%), dan obesitas sebanyak 127 mahasiswa (55,9%). Menurut Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN, 2020-2024) persentase tersebut masih belum mencapai target penurunan obesitas di Indonesia yaitu 21,8%.

Meningkatnya prevalensi obesitas sangat mengkhawatirkan bagi kesehatan masyarakat, khususnya negara berkembang. Peningkatan kasus obesitas ini meningkat setiap tahunnya terutama pada kalangan remaja karena gaya hidup yang tidak teratur seperti pada pola makan dan frekuensi makan yang berlebihan atau tidak sesuai (Nugroho et al., 2020). Faktor-faktor yang menyebabkan

terjadinya obesitas antara lain faktor pola makan, dan aktivitas fisik, obat-obatan dan hormonal, faktor genetik.

Makanan merupakan semua bahan yang dikonsumsi dan berguna sebagai alat untuk membawa kandungan gizi kedalam tubuh. Gizi berfungsi untuk menyediakan energi, memperbaiki struktur jaringan didalam tubuh, dan mengatur metabolisme untuk menjaga keseimbangan tubuh. Apabila asupan energi berlebihan didalam tubuh, maka dapat meningkatkan risiko kegemukan (Dewi, 2018). Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko obesitas adalah konsumsi *junk food*. Menurut Prof. Dr Ali Khomsan ahli gizi Institut Pertanian Bogor (IPB), *junk food* adalah makanan padat yang memiliki rasa enak, namun miskin akan gizi. *Junk food* sering dikenal dengan istilah nol kalori, yaitu mencerminkan bahwa makanan tersebut mengandung nutrisi yang sedikit. *Junk food* banyak digemari dikalangan masyarakat karena waktu dan biaya untuk mendapatkan makanan tersebut yang cepat, murah, mudah serta rasanya yang lezat (Pratiwi, 2017). Contoh dari *junk food*, seperti coklat, permen, keripik kentang atau snack ringan, minuman bersoda, es krim, dan sebagainya (Kristiana *et al.*, 2020).

Sesuai dengan data yang diambil dari beberapa sektor industri di Indonesia pada tahun 2008 menunjukkan bahwa perkembangan industri makanan mencapai 19,4% dalam setiap tahunnya. Hal ini dapat menggambarkan bahwa *junk food* semakin banyak digemari dikalangan masyarakat dan konsumen yang mengkonsumsi makanan ini semakin meningkat. Menurut data survey pada tahun 2007 didapatkan hasil yaitu masyarakat di Indonesia yang mengkonsumsi *junk food* minimal setiap satu minggu sekali terdapat sebanyak 28% dan sebanyak 33% masyarakat di Indonesia lebih sering mengkonsumsi *junk food* pada siang hari. Dari hasil data tersebut dapat diketahui bahwa Indonesia termasuk ke dalam negara ke-10 dengan konsumsi *junk food* paling banyak (Budiartiet *al*, 2021). Hasil dari studi pendahuluan terkait konsumsi *junk food* didapatkan hasil yaitu mayoritas mahasiswa memilih kategori sering sekali pada konsumsi *junk food* dengan rentang persentase 35% - 50%.

Selain konsumsi *junk food*, faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas adalah aktivitas fisik. WHO memperkirakan pada tahun 2030, penduduk yang

akan menderita obesitas meningkat sebanyak 58%. Salah satu penduduk yang berisiko mengalami obesitas adalah kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan, mahasiswa memiliki kesibukan akademik dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga memungkinkan untuk terjadinya penumpukan energi didalam tubuh dan berisiko untuk terjadinya obesitas. Menurut WHO, aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka yang memerlukan energi. Aktivitas fisik yang rendah dan gaya hidup yang sudah serba mudah membuat tubuh untuk jarang bergerak, sehingga dapat menyebabkan risiko terjadinya obesitas (Dewi, 2018). Aktivitas fisik memiliki peranan penting terhadap kontrol berat badan. Menurut WHO, aktivitas fisik yang dianjurkan untuk setiap orang dengan intensitas sedang yaitu selama 150 menit dalam seminggu. Durasi aktivitas fisik ini dilakukan minimal 30 menit dalam sehari sebanyak 5 kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil data studi pendahuluan terkait aktivitas fisik di dapatkan hasil yaitu 1.422 METs/menit/minggu yang tergolong dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut sedang berada pada masa peralihan dari kondisi Covid-19.

Berdasarkan uraian diatas, maka rancangan penelitian yang akan dilakukan yaitu Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pada jurusan Manajemen Agribisnis (MNA) dan Bahasa, Komunikasi, dan Pariwisata (BKP). Hal ini dikarenakan pada kedua jurusan tersebut aktivitas perkuliahan dan praktikum lebih banyak dilakukan di dalam ruangan dibandingkan dengan jurusan yang lainnya. Sehingga para mahasiswa pada kedua jurusan ini cenderung memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis karakteristik mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
2. Menganalisis frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
3. Menganalisis kebiasaan aktivitas fisik pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
4. Menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan dan wawasan keilmuan bagi penulis maupun pembaca khususnya tentang kesehatan masyarakat di bidang gizi yang terkait dengan Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menambah pengetahuan dan sebagai proses berpikir secara alamiah, serta sebagai media penelitian terkait Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan kajian dalam pengajaran mata kuliah dan referensi dalam penelitian selanjutnya serta pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melanjutkan

penelitian mengenai Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

c. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat serta diharapkan berguna sebagai salah satu alternatif untuk mencegah obesitas.