

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah serius yang dapat mengganggu psikologis seseorang dan menurunkan rasa percaya diri (Hanapi, 2019). Obesitas dapat ditandai dengan berat badanya mencapai >20% dari berat normal (Ahmad, 2020). Menurut WHO, kriteria obesitas dapat dikaitkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan (kg/m^2) yaitu $> 25 \text{ kg/m}^2$. Berat badan yang meningkat akan menyebabkan peningkatan pula pada jumlah sel lemak di dalam tubuh, sehingga obesitas sulit untuk diatasi, terlebih jika sudah terjadi sejak masa remaja maka akan berdampak hingga dewasa (Ahmad, 2020). Bila saat usia 7 tahun obesitas, maka peluang gemuk saat usia dewasa adalah sebanyak 40% dan bila usia remaja obesitas maka peluang gemuk saat usia dewasa adalah 70% (Timur et al., 2020).

Menurut WHO (2017), prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia, lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan dan 31,6% orang mengalami obesitas. Selain itu sebanyak 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya yang diakibatkan obesitas dan WHO memperkirakan kegemukan dan obesitas berkontribusi sebesar 5% dalam kematian global di tahun 2015 (Ahmad, 2020). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia >18 tahun dari 10,5% (2007) menjadi 21,8%. Data Dinkes Jawa Timur (2018), menunjukkan bahwa Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas yang cukup tinggi di Indonesia yaitu 16% atau sebanyak 1.163.118 penduduk.

Mahasiswa merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami perubahan perilaku sehingga dapat menyebabkan obesitas di kemudian hari, ditandai dengan kebiasaan makan, gangguan kualitas tidur, dan kurangnya aktivitas fisik (Saputra, 2013). Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki beban akademik dan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan remaja umumnya sehingga menyebabkan kurangnya durasi tidur dan peningkatan rasa lapar (Rachmawati et al., 2021). Perubahan kebiasaan makan yang salah dengan mengkonsumsi tinggi karbohidrat

seederhana, lemak, rendah serat, dan memiliki cita rasa tertentu. Konsumsi makanan dengan cita rasa tertentu seperti rasa pedas cenderung meningkat karena mahasiswa dominan menyukai makanan dengan citarasa pedas yang cocok dengan lidahnya seperti mie pedas, seblak, bakso aci, dsb (Oktaviani, 2021).

Faktor yang menyebabkan obesitas salah satunya yaitu kebiasaan makan yang sembarangan, termasuk mengkonsumsi makanan pedas di kalangan mahasiswa. Menurut Suseno dkk (2022), menunjukkan cabai mengandung *capsaicin* yang dapat menimbulkan rasa terbakar dan efek iritan yang bisa memberikan sensasi menyenangkan, sehingga rasa ini yang membuat seseorang menyukai makanan pedas. *Capsaicin* yang terkandung dalam makanan pedas akan memberikan rasa yang nikmat sehingga dapat membuat seseorang menambah porsi makanannya. Selain itu cara memasak makanan pedas umumnya menggunakan lebih banyak minyak untuk membuat saus cabai dan minyak cabai yang digunakan sebagai penyedap masakan.

Konsumsi makanan pedas juga dapat meningkatkan hasrat mengkonsumsi makanan/minuman manis untuk mengurangi rasa pedas sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan, jika dilakukan secara terus menerus (Mei Wang, 2023). Menurut Lakoro Y dkk (2013), menyatakan bahwa konsumsi minuman manis diduga kuat sebagai salah satu penyebab terjadinya obesitas. Kontribusi kalori dari minuman manis meningkat dengan 10% - 15% total kalori harian berasal dari minuman manis seperti minuman bersoda, minuman energi, minuman rasa buah, dan jus. Penambahan asupan kalori ini yang dapat meningkatkan resiko obesitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, untuk mengetahui prevalensi mahasiswa obesitas yang dilakukan pada 5 kampus besar di Kabupaten Jember, dengan masing – masing diambil perwakilan 50 responden. Sehingga diperoleh hasil pada Politeknik Negeri Jember sebesar 34%, Universitas Negeri Jember 20%, Universitas Muhammadiyah Jember 24%, UIN Khas Jember sebesar 16%, dan Universitas dr. Soebandi Jember sebesar 16%. Maka prevalensi obesitas pada mahasiswa di Kabupaten Jember yang paling tinggi yaitu Politeknik Negeri Jember.

Mahasiswa yang menyukai makanan pedas sebesar 88%. Rata – rata frekuensi konsumsi makanan pedas yaitu sering sebesar 56%. Mahasiswa juga suka mengkonsumsi sambal/*chili oil* yang dicampur dengan makanan berkalori tinggi dan untuk mengatasi rasa pedas sebagian besar mahasiswa memilih minuman manis 50% sehingga dapat meningkatkan resiko obesitas. Hal tersebut didukung dengan kebiasaan pola hidup yang tidak sehat seperti tidak pernah melakukan olahraga dalam seminggu terakhir yaitu sebanyak 34 % serta jarang mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 60%. Tingkat stressor yang tinggi saat mengerjakan tugas, mengakibatkan mahasiswa cenderung memiliki durasi tidur yang kurang (< 7 jam) sebesar 78%. Selain itu mahasiswa juga suka begadang sebesar 56% dan memiliki kebiasaan terbangun di malam hari sebesar 62%.

Obesitas juga dapat dipengaruhi oleh gangguan fisiologis pada durasi tidur yang kurang memiliki kontribusi dalam meningkatnya prevalensi obesitas (Ahmad, 2020). Kebutuhan tidur yang baik bagi kesehatan di usia 18 – 40 tahun yaitu membutuhkan waktu tidur 7 – 8 jam (Kemenkes, 2018). Menurut achdiat (2021), durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan ada kesempatan untuk makan berlebihan, sehingga terjadi peningkatan asupan makan. Kurangnya durasi tidur yaitu hanya 2 – 4 jam sehari dapat mengakibatkan penurunan 18% kadar hormon leptin dan peningkatan 28% hormon ghrelin yang dapat mengakibatkan peningkatan nafsu makan sebesar 23 – 24 % . Selain itu waktu tidur yang kurang dapat meningkatkan rasa lelah pada saat beraktivitas di siang hari, hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dan jumlah energi yang dikeluarkan. Peningkatan asupan energi yang tidak sebanding dengan pengeluaran energi sehingga memicu obesitas. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara durasi tidur dan kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan durasi tidur dan kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara durasi tidur dan kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi durasi tidur pada mahasiswa obesitas dan normal di Politeknik Negeri Jember
2. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi makanan pedas pada mahasiswa obesitas dan normal di Politeknik Negeri Jember
3. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember
4. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Instansi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sebagai sumber informasi serta bahan masukan peneliti selanjutnya atau yang berhubungan di masa yang akan datang

1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi, gambaran dan motivasi untuk meningkatkan keinginan mahasiswa dalam memahami pola hidup sehat seperti mengurangi kebiasaan konsumsi makanan pedas dan tidur cukup sehingga mengurangi angka kejadian obesitas

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan penulis dalam melakukan penelitian. Selain itu dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama menempuh pendidikan