

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan Negara berkembang yang memiliki masalah gizi. Salah satunya masalah gizi ganda yaitu gizi kurang (wasting) dan gizi lebih. Data prevalensi kejadian obesitas berdasarkan umur >18tahun di Indonesia terus meningkat, pada tahun 2007 prevalensi obesitas sebesar 10,5% menjadi 14,8% ditahun 2013 dan pada tahun 2018 terus meningkat menjadi 21,8%. Sedangkan Prevalensi obesitas >18tahun di Jawa timur pada tahun 2018 sebesar 22%. Target angka obesitas di tahun 2024 yaitu 21,8% yang artinya prevalensi obesitas masih belum memenuhi target. Perubahan pola hidup dan kebiasaan makan masyarakat Indonesia dapat diperkirakan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia akan terus meningkat terutama di daerah perkotaan. (Kemenkes RI.,2022, Kemenkes RI, 2018).

Status Gizi Lebih merupakan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan yang menyebabkan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh (Kemenkes, 2022). Penyebab terjadinya status gizi lebih pada remaja dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang menyumbang 10% penyebab obesitas diantaranya adalah usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan penyakit infeksi. Sedangkan Faktor eksternal yang merupakan faktor terbesar terjadinya obesitas, meliputi, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, aktivitas fisik, dan konsumsi makan (Setiawati dkk., 2019).

Mengonsumsi makanan secara berlebih dapat membuat asupan energi melebihi kebutuhan (Nasution dkk., 2016). Energi diperoleh dari metabolisme zat gizi di dalam tubuh, sebagian besar kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak dan terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan obesitas (Mardiana dkk., 2022). Pada penelitian yang dilakukan Resky, dkk (2019) didapatkan hasil adanya hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maki, dkk (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan kebutuhan energi dengan obesitas yaitu

dibuktikan dari kelompok responden yang memiliki asupan makan normal berjumlah 75 atau 50% dan tingkat kebutuhan energi yang obes berjumlah 59 atau 39,3%.

Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa kualitas tidur juga memiliki peranan dalam peningkatan prevalensi obesitas utamanya seseorang dengan durasi tidur yang kurang (Gradiser dkk., 2011 dalam Kristiana dkk., 2020). Durasi tidur normal dengan rentan usia 18-40 tahun umumnya yaitu 7-8 jam per hari (Kemenkes RI., 2018). Mahasiswa dapat disebut masa remaja dimana berada pada masa peralihan kehidupan anak dan dewasa dengan rentan usia 18 – 25 tahun. Pada umumnya mahasiswa memiliki aktivitas yang cukup padat sehingga dapat mengalami resiko pola tidur yang buruk dan berdampak pada kualitas tidur (Haryati, dkk., 2020). Hal tersebut dapat disebabkan oleh aktivitas sosial, karena pada usia dewasa muda seseorang sedang berada di puncak keaktifan dalam aktifitas sosial. Sesuai dengan penelitian sebelumnya didapatkan hasil yaitu 57,6% mahasiswa mengalami gangguan pola tidur yang dipengaruhi oleh faktor penyakit, stres psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi (Diarti dkk., 2017). Penelitian yang dilakukan Afriani dkk., (2019) diperoleh hasil kualitas tidur buruk lebih banyak dialami oleh kelompok obesitas yakni sebesar 97,2%, dibandingkan dengan kelompok Non obesitas sebesar 69,4%.

Menurut kristiana (2020) terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019 dengan hasil analisis mahasiswa dengan pola tidur kurang yang mengalami obesitas sebanyak 26 orang (43,3%) sedangkan mahasiswa dengan pola tidur kurang yang tidak mengalami obesitas sebanyak 3 orang (5%). Penilaian pola tidur salah satunya dapat dilihat dari durasi tidur seseorang yang disesuaikan dengan kebutuhan tidur sesuai umurnya (Alfi & Yuliwar, 2018). Kurang tidur juga dikaitkan dengan penurunan kadar leptin dan peningkatan kadar ghrelin. Bayon dkk., (2014) menyebutkan ketidakseimbangan antara hormon leptin dan ghrelin merupakan bagian dari system orexin yang mengintegrasikan pengendalian makan dan pengeluaran asupan, seperti perubahan rasa lapar, dan

peningkatan nafsu makan yakni mengonsumsi camilan yang berlemak dan karbohidrat yang pada akhirnya menyebabkan penambahan berat badan.

Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang dkk., 2016). Obesitas memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan. Dampak dari obesitas antara lain dapat meningkatkan kadar trigleserida dan penurunan kolesterol HDL, serta meningkatkan tekanan darah tak hanya itu obesitas juga berdampak pada penyakit lain seperti Diabetes tipe 2, Strok dan Serangan Jantung dan gagal jantung (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Politeknik Negeri Jember merupakan salah satu perguruan tinggi negeri vokasi yang terletak di kabupaten Jember, Jawa Timur dengan jumlah mahasiswa yang diperoleh dari PDDikti 2022 sebanyak 5.497 mahasiswa. Jumlah tatap muka praktikum pada perguruan vokasi umumnya lebih banyak dibanding dengan perguruan tinggi berbasis akademik sehingga memiliki aktivitas cukup padat. Hasil survey yang telah dilakukan dengan penimbangan secara acak yang di beberapa titik yang ada di Politeknik Negeri Jember antara lain yaitu *wifi corner*, Masjid Politeknik Negeri Jember, Gedung Teknologi Informasi dan Gedung Kesehatan pada bulan maret 2022 dari 252 mahasiswa yang didapatkan 111 mahasiswa (44%) mahasiswa yang mengalami status gizi lebih (overweight dan obesitas) dengan urutan terbesar pada jurusan kesehatan sehingga dilakukan pengukuran antropometri kepada mahasiswa jurusan kesehatan secara acak dari 280 mahasiswa diperoleh sebesar 101 mahasiswa (36,1%) yang mengalami status gizi lebih dan didapatkan bahwa jumlah tertinggi pada mahasiswa semester 6.

Dilanjutkan pengukuran antropometri pada seluruh mahasiswa semester 6 dengan jumlah mahasiswa yaitu 241 mahasiswa dan diperoleh 62 mahasiswa (25,7%) mengalami obesitas dan overweight, hal tersebut dapat dipengaruhi dari mahasiswa kesehatan yang didominasi berjenis kelamin perempuan dimana perempuan memiliki peluang resiko terjadinya obesitas sebesar 0,595 dibandingkan laki – laki hal tersebut disebabkan oleh hormon yang dapat meningkatkan resiko obesitas (Nugroho, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lubis dkk., (2020) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara

jenis kelamin dengan kejadian obesitas dari 35 mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yang mengalami obesitas sebanyak 25 orang (71.4%). Sedangkan dari 25 mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki yang mengalami obesitas sebanyak 5 orang (20.0%). Tidak hanya itu mahasiswa semester 6 tergolong mahasiswa tingkat akhir yang umumnya memiliki kegiatan perkuliahan yang cukup padat karena pada semester ini mahasiswa disibukkan dengan jam praktikum yang lebih banyak dibandingkan dengan semester sebelumnya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola tidur dan asupan energi dengan status gizi lebih pada mahasiswa jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada Hubungan Kualitas Tidur dan Asupan Energi dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan asupan energi dengan status gizi lebih pada mahasiswa jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggambarkan kualitas tidur pada mahasiswa jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember
2. Menggambarkan asupan energi pada mahasiswa jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember
3. Menggambarkan status gizi lebih pada mahasiswa jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember
4. Menganalisis kualitas tidur dan asupan energi dengan status gizi lebih pada mahasiswa jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dan asupan energi dengan status gizi lebih

1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya mahasiswa mengenai kualitas tidur dan asupan energi dengan status gizi lebih

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Memperoleh ilmu pengetahuan dan wawasan baru dalam ilmu kesehatan khususnya dalam bidang gizi serta dapat dijadikan referensi dan pertimbangan bagi yang akan melakukan penelitian selanjutnya.