

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara yang saat ini mengalami masalah gizi ganda (*Double Burden of Malnutrition*). Masalah gizi ganda yang terjadi adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi lebih meliputi berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas yang merupakan kondisi tubuh ketika terjadi ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Indonesia memiliki jumlah kasus obesitas terbanyak di dunia yaitu sebesar 15,1% dengan peringkat terakhir dari 10 negara (Masrul, 2018). Berdasarkan data yang ada pada Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, proporsi *overweight* pada dewasa > 18 tahun sebesar 11,5% pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 13,6%. Sedangkan proporsi obesitas pada dewasa > 18 tahun sebesar 14,8% pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 21,8%. Proporsi obesitas di Jawa Timur pada tahun 2013 sebesar 8,4% yang kemudian meningkat pada tahun 2018 menjadi sebesar 22,37%. Sedangkan berdasarkan prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun menurut jenis kelamin, yaitu pada tahun 2013 dengan kategori laki-laki sebesar 19,6% dan perempuan sebesar 32,9%. Kemudian pada tahun 2018 dengan kategori laki-laki sebesar 26,6% dan perempuan sebesar 44,4% (BPS, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kejadian gizi lebih setiap tahunnya. Faktor penyebab gizi lebih pada remaja bersifat multifaktorial, yang berarti disebabkan oleh banyak faktor (Hafid & Hanapi, 2019). Faktor tersebut seperti peningkatan konsumsi *junk food*, rendahnya aktifitas fisik, melewati sarapan, faktor genetik, psikologis, sosial ekonomi, usia, dan jenis kelamin (Mulyani, dkk., 2020).

Sarapan merupakan mengonsumsi makanan dan minuman 2 jam setelah bangun tidur atau sebelum jam 9 pagi, dan mengandung 20% - 35% dari kebutuhan kalori yang dibutuhkan tubuh dalam sehari (Swari, dkk., 2022). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kelompok umur 19-29 tahun membutuhkan konsumsi harian rata-rata zat gizi sebagai berikut: 2.250 kkal

energi, 56 g protein, 75 g lemak total, 309 g karbohidrat, 32 g serat, dan 2300 ml air. Mayoritas mahasiswa tidak sarapan karena mereka memiliki waktu terbatas di pagi hari akibat terlambat bangun, sehingga mereka baru makan saat siang hari (Swari, dkk., 2022). Hasil penelitian Ardeshirlarijani (2019) menunjukkan bahwa 43% remaja yang melewatkan sarapan mengalami masalah obesitas, sedangkan yang sarapan secara teratur memiliki jumlah yang lebih rendah. Melewatkan sarapan dapat mempengaruhi rasa lapar serta nafsu makan seseorang sehingga akan mengonsumsi makanan dengan porsi secara berlebihan pada waktu siang hari. Melewatkan sarapan juga dapat mengubah siklus waktu makan dan ritme pola makan (Junantini, 2021). Perubahan tersebut mengakibatkan seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori pada periode dari siang hingga malam hari. Asupan makanan yang disimpan pada malam hari bisa menyebabkan kenaikan glukosa darah, yang kemudian diubah menjadi glikogen untuk disimpan dalam tubuh. Akibat dari kurangnya aktivitas fisik di malam hari, glikogen akan disimpan sebagai lemak. Apabila hal ini terjadi secara berulang-ulang, dapat menyebabkan masalah gizi berlebih (Jumaroh, dkk., 2018).

Mahasiswa termasuk ke dalam golongan remaja yang begitu rentan terhadap gizi. Umumnya, mahasiswa baru akan memulai makan pada saat siang hari yang disebabkan karena jadwal pagi pada kegiatan perkuliahan ataupun aktivitas laboratorium, terlambat bangun pagi, dan rasa malas untuk melakukan sarapan (Ranggayuni & Nuraini, 2021). Hal ini menyebabkan mahasiswa memilih *junk food* sebagai menu untuk makan siang. *Junk food* dikenal sebagai makanan sampah atau makanan tidak sehat bagi tubuh karena mengandung jumlah lemak yang tinggi, juga mengandung kalori, gula, garam, dan zat adiktif yang tinggi, sedangkan rendah serat, mineral dan vitamin (Suryani, dkk., 2020). Minimnya kandungan gizi yang terkandung di dalam *junk food* dapat memicu berbagai penyakit, seperti obesitas, kanker, dan jantung. Berdasarkan sintesis data dari berbagai jurnal yang dilakukan penelitian, persentase pengaruh konsumsi *junk food* terhadap obesitas yaitu sebesar 80% (Pebriani, dkk., 2022). Contoh jenis *junk food* seperti berbagai gorengan yaitu kentang goreng dan ayam goreng, serta makanan manis seperti kue dan *ice cream* (Alfiati, 2020).

Pada tahun 2022 semester ganjil, jumlah mahasiswa Politeknik Negeri Jember sebanyak 5.497 orang dari 8 jurusan yang ada. Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Mei 2022 pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang diambil secara acak di beberapa titik seperti gedung kesehatan, gedung teknik, *wifi corner*, dan masjid Politeknik Negeri Jember, didapatkan data dari 252 mahasiswa terdapat 111 mahasiswa Politeknik Negeri Jember (44%) yang memiliki berat badan di atas normal. Berdasarkan hasil survei pendahuluan tersebut, diperoleh data jika didominasi oleh mahasiswa jurusan kesehatan, sehingga dilakukan pengukuran antropometri kepada mahasiswa jurusan kesehatan secara acak pada bulan Maret 2023, dan didapatkan hasil jika mahasiswa semester 6 memiliki status gizi di atas normal lebih banyak daripada semester lainnya. Selanjutnya dilakukan pengukuran antropometri kembali kepada mahasiswa Jurusan Kesehatan Program Studi Gizi Klinik dan Manajemen Informasi Kesehatan semester 6, sebesar 25,7% mahasiswa dengan status gizi di atas normal. Berdasarkan data yang telah didapatkan tersebut, sejalan dengan data RISKESDAS (2018), bahwa persentase tersebut telah melebihi batas target prevalensi obesitas pada penduduk umur > 18 tahun yaitu sebesar 21,8% (Perpres, 2020).

Aktivitas pembelajaran di kampus Politeknik Negeri Jember yang tergolong ke dalam kampus vokasi memiliki tingkat kepadatan praktik daripada kampus negeri perguruan tinggi lainnya. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan melalui wawancara, mahasiswa Universitas Jember dapat memilih jadwal pembelajaran, sehingga tidak berkegiatan dari pagi hingga sore. Dengan adanya tingkat kepadatan di Politeknik Negeri Jember, mahasiswa dapat melewati sarapan dan mengonsumsi *junk food* dalam kesehariannya. Selain itu, mahasiswa jurusan kesehatan didominasi oleh wanita yang merupakan faktor penyebab gizi lebih, karena wanita lebih cenderung mengalami peningkatan penyimpanan lemak (WHO, 2000). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan melewati sarapan dan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “Apakah ada hubungan melewatkan sarapan dan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan melewatkan sarapan dan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggambarkan kebiasaan melewatkan sarapan pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.
2. Menggambarkan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.
3. Menggambarkan status gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.
4. Menganalisis hubungan melewatkan sarapan dengan status gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.
5. Menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman belajar dari ilmu yang didapatkan sehingga lebih aplikatif dalam melakukan penelitian ilmiah.

1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk merancang program pencegahan gizi lebih pada masyarakat agar bisa menjalankan pola makan yang sehat dan teratur.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan dan memperluas wawasan tentang melewatkan sarapan dan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih.