

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas atau yang biasa disebut kegemukan merupakan keadaan saat jumlah lemak melebihi kebutuhan tubuh (Hanum, 2023). Seseorang dapat dikatakan obesitas apabila hasil perhitungan perbandingan berat badan dan tinggi badannya lebih dari batas ambang tertentu (Lubis et al., 2020). Prevalensi atau jumlah penderita obesitas terus mengalami peningkatan selama beberapa tahun terakhir di dunia (Medellu et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi kegemukan atau obesitas terus meningkat hingga dua kali lebih banyak pada tahun 1980 hingga tahun 2014 (Hanum, 2023). Proporsi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa usia > 18 tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2007 mencapai 10,5% dan 14,8% pada tahun 2013 dengan kategori ringan serta pada tahun 2018 mencapai 21,8% dengan kategori menengah (Riskesmas, 2018). Sementara itu, berdasar pada Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2018 jumlah obesitas di provinsi Jawa Timur sebanyak 16%. Jumlah remaja gemuk sebesar 9,5% dan obesitas sebesar 4,0% (Buanasita et al., 2022).

Obesitas pada remaja bisa juga disebabkan oleh berbagai hal, yaitu faktor genetik dan beberapa faktor lainnya (Hanum, 2023). Faktor tersebut diantaranya yaitu terlalu banyak mengonsumsi zat gizi makro, sering mengonsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan makan yang tidak sehat, melewatkan makan pagi (Kurdanti et al., 2015). Terdapat berbagai cara dalam penanganan obesitas, yaitu dengan melakukan perubahan perilaku, intervensi bedah, latihan fisik, farmakoterapi dan intervensi diet (Suyanto, 2015)

Intervensi diet adalah pemberian aturan pola makan sehari-hari dengan tujuan menyeimbangkan berat badan (Oktrisia et al., 2021). Intervensi diet pada obesitas dapat dilakukan dengan beberapa metode. Metode diet yang dilakukan untuk terapi obesitas terbagi menjadi lima jenis diet yaitu diet rendah lemak yaitu diet dengan membatasi asupan lemak yang dikonsumsi tanpa adanya rekomendasi banyaknya asupan kalori, diet rendah kalori yaitu diet dengan membatasi jumlah zat gizi makro termasuk lemak demi mendapatkan asupan kalori 1000-1500 kkal, diet sangat

rendah kalori membatasi jumlah asupan kalori 300-800 kkal, diet rendah karbohidrat yaitu diet mengurangi atau membatasi asupan karbohidrat yang dikonsumsi dan memperbanyak mengkonsumsi asupan protein (Sutadarma & Wiryanthini, 2015)

Adapun hambatan dalam penanganan obesitas bersumber dari lingkungan, psikologi, dan faktor keturunan (Widhayanti, 2009). Salah satu hambatan penanganan obesitas yaitu pengaruh psikologis, seperti kurangnya keyakinan diri atau kepercayaan diri seseorang untuk memilih aktifitas dan kebiasaan makan yang tepat (Asnidar et al., 2022). Keyakinan atau kepercayaan diri seseorang pada kemampuannya untuk melaksanakan suatu tugas dengan efektif dikenal sebagai efikasi diri. Perasaan, pikiran, motivasi, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri yang dimilikinya (Puspita et al., 2019). Efikasi diri pada individu dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu ketika melakukan aktivitasnya, terutama dalam menjalankan diet. Oleh karena itu, efikasi diri dapat mendukung seseorang untuk melakukan tindakan yang ingin dicapainya (Olpah et al., 2023)

Kepatuhan diet merupakan upaya dalam menangani obesitas dengan cara melakukan modifikasi gaya hidup dan kebiasaan makan agar tidak berlanjut ke penyakit komplikasi (Sitanggang, 2021).Kepatuhan diet pada individu obesitas dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu efikasi diri. Perilaku, pemikiran, dan respons seseorang terhadap segala situasi apapun yang menimpa dirinya dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri dan keyakinan terhadap keterampilan yang dimilikinya. Orang-orang dengan tingkat kepercayaan yang sangat tinggi terhadap kemampuan mereka untuk mengikuti pedoman kesehatan yang direkomendasikan (Afro et al., 2020).

Biasanya, seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah terhadap kepatuhan diet penurunan berat badan banyak dimiliki oleh seseorang yang memiliki berat badan berlebih karena cenderung sulit mengatur pola makan (Lestari et al., 2021) Untuk itu, pentingnya efikasi diri terhadap kepatuhan diet pada individu dengan obesitas (Rini et al., 2020). Pada penelitian Maryani (2022) sebanyak 9,4% dari 244 mahasiswa di Politeknik Negeri Jember mengalami obesitas. Kemudian berdasarkan penelitian Sakinah (2022) sebanyak 8,6% dari 105 mahasiswa

mengalami obesitas. Penelitian Nur Ngizan (2022) menyatakan sebanyak 12,5% dari 56 mahasiswa mahasiswa mengalami obesitas.

Berdasar pada latar belakang sebelumnya, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Efikasi Diri Dan Kepatuhan Diet Pada Mahasiswa Obesitas Di Politeknik Negeri Jember”, dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan efikasi diri terhadap mahasiswa yang ingin menurunkan berat badan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang itu, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut "Hubungan Efikasi Diri Dan Kepatuhan Diet Pada Mahasiswa Obesitas Di Politeknik Negeri Jember?"

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan efikasi diri dan kepatuhan diet mahasiswa obesitas di Politeknik Negeri Jember.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan karakteristik responden, status gizi, efikasi diri dan kepatuhan diet pada mahasiswa obesitas di Politeknik Negeri Jember.
2. Menganalisis hubungan efikasi diri pada mahasiswa obesitas di Politeknik Negeri Jember.
3. Mengidentifikasi hubungan kepatuhan diet pada mahasiswa obesitas di Politeknik Negeri Jember.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi peneliti**

Peneliti memiliki kesempatan untuk menggunakan pengetahuan yang mereka pelajari di perkuliahan, mendapatkan pengalaman, dan dapat berkembang menjadi hal yang besar bagi masyarakat.

#### 1.4.2 Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini menyuguhkan informasi yang bermanfaat dan memperdalam pemahaman tentang efikasi diri dan kepatuhan diet pada mahasiswa obesitas.

#### 1.4.3 Manfaat bagi institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk literasi dalam merancang program penanganan obesitas pada masyarakat.