

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Negara Indonesia termasuk salah satu negara berkembang di dunia yang sedang dihadapkan oleh Tiga Beban Masalah Gizi (TBM) yaitu kekurangan zat gizi makro dan kekurangan zat gizi mikro yang ditambah dengan beban masalah kelebihan berat badan serta obesitas (Rah *et al.*, 2021). Saling terikatnya Masalah kekurangan dan kelebihan gizi di Indonesia. Obesitas serta kelebihan berat badan menjadi tantangan bagi kesehatan masyarakat yang berkembang di berbagai negara berpenghasilan rendah dan menengah dimana masalah tersebut seringkali berdampingan dengan masalah kekurangan gizi dan kekurangan mikronutrien yang sudah ada sebelumnya (UNICEF, 2019).

Menurut data WHO tahun 2021, sekitar 39% penduduk dewasa (>18 tahun) di seluruh dunia diantaranya mengalami kelebihan berat badan, dan 13% mengalami obesitas (WHO, 2021). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 dan 2018, bahwa pada tahun 2013 prevalensi gizi lebih sebesar 13,5%, lalu meningkat pada tahun 2018 sebesar 13,7%. Prevalensi obesitas sebesar 15,4% di tahun 2013 dan meningkat sangat tinggi pada tahun 2018 sebesar 22,4% (Kemenkes RI 2013, 2018). Permasalahan status gizi dari tahun 2013 hingga tahun 2018 belum mengalami penurunan dari target pemerintah pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 untuk masalah obesitas yaitu 21,8%. Masalah obesitas pada kelompok usia dewasa masih menunjukkan prevalensi tinggi dari target pemerintah.

Terjadinya peningkatan prevalensi obesitas dari tahun 2013 hingga tahun 2018, salah satunya dapat disebabkan oleh gaya hidup dan kondisi kesehatan psikologis seseorang. Mahasiswa umumnya mengabaikan gaya hidup sehat dan kondisi kesehatan psikologis. Kedua hal ini sangat mempengaruhi pola konsumsi yang nantinya akan mempengaruhi status gizi. Namun disisi lain,

apabila individu memiliki gaya hidup sehat contohnya dengan membiasakan diri sarapan secara teratur akan memiliki status gizi yang ideal. Mahasiswa termasuk dalam kelompok dewasa awal dengan kebutuhan asupan cukup karena masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan tubuh Menurut Permenkes (2016), kategori usia dewasa yaitu usia 18-45 tahun. Mahasiswa tergolong kategori dewasa awal yaitu dalam rentang usia 19-25 tahun (Rosyidatul Mufidah, 2021).

Salah satu kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi adalah mahasiswa, karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangannya yang sangat pesat. Pada masa ini mahasiswa tergolong masa peralihan dari remaja ke dewasa awal yang tentunya membutuhkan asupan gizi yang lebih besar daripada masa anak-anak (Ayuni & Wahjuni, 2020). Penelitian Shivanela (2020) terhadap mahasiswa gizi Universitas Hasanuddin, sebanyak 20,4% mahasiswa dengan 5,3% dengan status gizi obesitas (S W, 2020). Pada penelitian lain yaitu Rani Indah., *et al* (2016) terhadap Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember, sebanyak 31,10% mahasiswa dengan 10,97% mahasiswa dengan status gizi lebih (Dwijayanti, 2016). Kebiasaan sarapan menjadi salah satu gaya hidup yang dapat berdampak pada status gizi seseorang. Prevalensi angka kejadian tidak sarapan di Indonesia sebesar 31,2%. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan pagi dengan memenuhi gizi seimbang. Menurut Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 23,8% mahasiswa yang kebiasaan melewatkan sarapan \geq 4 kali/minggu mengalami gizi lebih dan obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Swari *et al.*, 2022).

Selain kebiasaan sarapan, salah satu gaya hidup lain yang sudah umum terjadi adalah begadang atau tidur hingga larut malam. Begadang disebabkan karena adanya tuntutan pekerjaan, gangguan tidur, atau sekedar gaya hidup seseorang. Durasi tidur berhubungan dengan metabolisme tubuh dan berperan sebagai pengatur berat badan (Daulay & Akbar, 2021). Menurut Kemenkes tahun 2018, anjuran durasi tidur normal untuk usia 18-40 tahun sekitar 7-8 jam

per hari. Prevalensi gangguan pola tidur di seluruh dunia sekitar 86%, prevalensi di Indonesia untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10% (Eliza & Amalia, 2022). Prevalensi insomnia atau gangguan tidur usia ≥ 19 tahun di Indonesia adalah 43,7% (Edison & Nainggolan, 2021). Sedangkan prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa di Indonesia sebesar 7,3% (Fernando, 2020).

Pada umumnya durasi tidur kurang diakibatkan oleh perasaan dan pikiran seperti stres serta kecemasan. Durasi tidur yang kurang, dapat melemahkan kesehatan fisiologis dan psikologis seseorang. Secara fisiologis durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu, mudah letih bahkan secara psikologis mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif berlebihan dan kecerobohan. Adapun penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menunjukkan bahwa 68% mengalami obesitas dengan durasi tidur < 7 jam/hari (Putri, 2021).

Mahasiswa rentan mengalami stres karena memiliki tekanan berbagai tuntutan akademik yang dapat merubah pola makan sebagai *coping stres*. Secara global, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati *et al.*, 2019). Respon individu dalam menghadapi stres tentu berbeda-beda jika dikaitkan dengan kebiasaan makannya. Apabila seseorang mengalami stres, ada yang melampiaskan dengan mengonsumsi makanan tinggi gula, berkalori dan berlemak tinggi sehingga akan mengakibatkan tubuh mengalami kenaikan berat badan. Umumnya jika seseorang mengalami stres akan cenderung untuk mengonsumsi makanan secara berlebih tetapi bukan karena merasa lapar melainkan untuk memuaskan keinginan karena tidak sanggup menahan adanya beban (Putri, 2021). Penelitian yang dilakukan pada 57 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan menunjukkan bahwa sebesar 3,5% mahasiswa mengalami peningkatan IMT dengan tingkat stres berat (Miliandani & Meilita, 2021).

Kota Jember terkenal sebagai kota Pendidikan dengan banyaknya kampus terkemuka salah satunya yaitu Politeknik Negeri Jember dengan banyaknya mahasiswa yang berasal dari dalam kota maupun luar kota serta dengan karakteristik individu yang berbeda-beda. Adanya penelitian terkait status gizi yang dilakukan pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember di tahun 2022, didapatkan hasil dari 56 mahasiswa terdapat 17,9% yang mengalami gizi kurus, 17,9% mengalami *overweight*, 12,5% mengalami obesitas (Fahrani Nur, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan hasil 10 mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember sebanyak 80% mahasiswa memiliki status gizi obesitas. Hal ini didukung dengan sebanyak 100% mahasiswa sudah pernah terpapar informasi tentang pentingnya sarapan pagi, namun sekitar 80% mahasiswa hanya sarapan pagi sebanyak <4 kali/minggu. Kemudian sebanyak 100% mahasiswa sudah pernah terpapar informasi mengenai anjuran durasi tidur malam, akan tetapi 80% mahasiswa masih tidur dengan durasi <6 jam/hari. Selanjutnya, sebanyak 80% sudah mengetahui informasi tentang manajemen stres, namun demikian sebesar 90% mahasiswa masih merasa stres atau tertekan.

Berdasarkan uraian diatas disertai dengan permasalahan yang ada pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur dan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana hubungan kebiasaan sarapan, durasi tidur dan tingkat stres dengan Kejadian Obesitas Pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan sarapan, durasi tidur dan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan, durasi tidur, tingkat stres, dan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
- c. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan di bidang gizi, serta peneliti mampu menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat.

1.4.2 Manfaat bagi institusi

Penelitian ini dapat memberikan gambaran atau informasi yang bermanfaat serta menambah referensi penelitian yang berguna bagi institusi tentang kebiasaan sarapan, durasi tidur dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa.

1.4.3 Manfaat bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai tambahan informasi tentang bagaimana cara mencegah dan menghadapi masalah status gizi.