

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas adalah masalah gizi yang muncul akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, sehingga kelebihan energi tersebut disimpan sebagai jaringan lemak dalam tubuh. Kondisi ini dapat dialami oleh semua kelompok usia, mulai dari bayi hingga lansia (Suaraya et al., 2023). Obesitas menurut penelitian yang dilakukan Mulyono (2023) dapat terjadi akibat pendapatan kelompok penduduk tertentu serta kebiasaan makan yang sudah mulai bergeser menjadi tidak proporsional seperti makanan rendah karbohidrat, tinggi lemak, rendah serat, serta aktivitas fisik kurang yang disebabkan oleh kesibukan dan screen time terutama untuk individu yang tinggal di perkotaan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019)), seseorang dapat dikatakan menderita obesitas jika nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) bernilai $>27,0$. Perhitungan IMT dapat dilakukan dengan menggunakan rumus berat badan dibagi tinggi badan (kg/m^2).

Menurut data World Health Organization (WHO, 2023), pada tahun 2022 terdapat lebih dari 800 juta orang mengalami obesitas. Diperkirakan bahwa kejadian kegemukan dan obesitas mempunyai kontribusi sebesar 6% dalam kematian global pada tahun 2021. Prevalensi obesitas pada dewasa (>18 tahun) tahun 2013 sebesar 14,8% lalu naik menjadi 21,8% pada tahun 2018 dan pada tahun 2023 menjadi 28,1% (Kemenkes RI, 2023). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menyebutkan bahwa obesitas mengalami peningkatan mencapai 17% pada tahun 2021 dan naik menjadi 19% pada tahun 2023. Prevalensi obesitas di Kabupaten Jember mencapai 10,65% yaitu 22.323 jiwa dengan jumlah pasien laki-laki 7.996 jiwa dan pasien perempuan sebanyak 14.327 jiwa. Penelitian Pramesti (2023) menyebutkan bahwa prevalensi obesitas pada mahasiswa di Kabupaten Jember paling tinggi yaitu Politeknik Negeri Jember dengan hasil sebesar 34%, Universitas Negeri Jember sebesar 20%, Universitas Muhammadiyah Jember sebesar 24%, UIN Khas Jember sebesar 16%, dan Universitas dr. Soebandi Jember sebesar 16%.

Mahasiswa berada di masa transisi dari hidup bersama keluarga ke hidup secara mandiri yang menyebabkan konsumsi makanan kurang teratur dan kurang bergizi (Undip, 2021). Rahmah et al. (2023) menemukan bahwa konsumsi serat

pada mahasiswa lebih rendah dibandingkan kelompok usia lain, disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya kesadaran akan pentingnya serat. Konsumsi serat rendah dikaitkan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Temuan ini sejalan dengan WHO (2023) yang menyebut pola makan rendah serat sebagai faktor risiko utama obesitas global. Serat, meski tidak dicerna tubuh, berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dan mengontrol berat badan. Mulyani et al. (2023) menambahkan bahwa serat memberikan rasa kenyang lebih lama serta membantu mengatur penyerapan lemak dan gula. Pramadhan dan Rosita (2023) juga menyatakan bahwa pola makan rendah serat dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme dan meningkatkan risiko obesitas. Oleh karena itu, peningkatan konsumsi serat sangat penting untuk menjaga status gizi mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok yang aktif dalam berbagai kegiatan akademis dan sosial, sehingga menghabiskan banyak waktu menggunakan *gadget* (Zahrani, 2024). Setiawati et al. (2023) melaporkan bahwa *screen time* yang tinggi pada mahasiswa dikaitkan dengan gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, serta peningkatan risiko obesitas dan stres akademik. Mahasiswa dengan *screen time* tinggi juga cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula, yang berdampak negatif pada status gizi mereka. Temuan ini sejalan dengan World Health Organization (2023) yang menyatakan bahwa *screen time* berlebih berkontribusi terhadap risiko obesitas melalui pola hidup sedentari dan kebiasaan makan tidak terkontrol. Selain itu, Maher et al. (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam penggunaan *gadget* berdampak pada menurunnya aktivitas fisik, yang meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. *Screen time* diartikan sebagai durasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat elektronik, seperti *smartphone*, televisi, dan komputer. Utami et al. (2023) menyebutkan bahwa kebiasaan mengonsumsi camilan saat menggunakan perangkat elektronik dapat berkontribusi pada peningkatan kadar lemak tubuh. Selain itu, penggunaan *gadget* dalam jangka waktu yang lama turut memengaruhi status gizi dan berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan konsentrasi, gangguan pola makan dan tidur, hingga obesitas. Pramadhan dan Rosita (2023) juga mengungkapkan bahwa *screen time* yang

berlebihan dapat meningkatkan asupan makanan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi individu. Penelitian sebelumnya umumnya hanya mengkaji hubungan antara asupan serat dan *screen time* secara terpisah. Dalam penelitian ini, kedua variabel tersebut dianalisis secara bersamaan untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana keduanya dapat berkontribusi secara simultan terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa, khususnya di Politeknik Negeri Jember. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa asupan serat dan *screen time* memiliki potensi interaksi yang dapat memengaruhi status gizi secara bersamaan, sehingga diharapkan mampu memberikan perspektif yang lebih holistik. Selain itu, pemilihan populasi mahasiswa Politeknik Negeri Jember diharapkan dapat menghasilkan temuan yang relevan dan aplikatif untuk mendukung perumusan kebijakan atau program kesehatan di lingkungan kampus. Penelitian ini menerapkan metode *cluster random sampling* untuk memperoleh sampel yang lebih representatif dan acak dari populasi mahasiswa secara keseluruhan, dengan mempertimbangkan keberadaan kelompok atau lingkungan tertentu di dalam kampus. Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan data yang lebih kuat dan valid bila dibandingkan dengan penelitian yang menggunakan teknik pengambilan sampel konvensional.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan asupan serat dan *screen time* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara asupan serat dan *screen time* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan serat dan *screen time* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember
2. Mengidentifikasi asupan serat pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember

3. Mengidentifikasi *screen time* mahasiswa Politeknik Negeri Jember
4. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember
5. Menganalisis hubungan *screen time* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa rekomendasi dalam perancangan program pencegahan obesitas pada mahasiswa melalui penerapan pola hidup sehat di lingkungan kampus.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang memperluas pengetahuan masyarakat mengenai hubungan antara asupan serat, *screen time*, dan kejadian obesitas, sehingga mendorong kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat.

1.4.3 Bagi Ahli Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga gizi dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai upaya pencegahan obesitas melalui pengaturan asupan serat dan pengelolaan *screen time* secara optimal.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, kemampuan analisis, serta keterampilan penulis dalam menyusun karya ilmiah sebagai bentuk penerapan ilmu yang telah diperoleh selama masa pendidikan.