

## BAB I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perubahan dunia yang sangat cepat pada urbanisasi, teknologi, *food processing*, dan waktu yang terluang dapat meningkatkan obesitas. Peningkatan masalah gizi lebih pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemi global, sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani (Hidayati & Irawan, 2009).

Di Indonesia prevalensi obesitas terus meningkat. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 prevalensi penduduk laki-laki (>18 tahun) yang mengalami obesitas sebanyak 19,7% lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Pada tahun 2013 prevalensi tertinggi di pulau Sulawesi Utara yaitu 34,7 %. Sedangkan pada perempuan (>18 tahun) sebanyak 32,9 % naik 18,1 persen dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%). Dan prevalensi obesitas tertinggi yaitu Sulawesi Utara (19,5%).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) Tahun 2013 pada provinsi Jawa Timur tercatat angka *overweight* dan obesitas pada laki-laki sebanyak 15% pada tahun 2010 dan meningkat 20% pada tahun 2013. Pada perempuan presentase kenaikannya menjadi 35% dari 26 % pada 2010. Angka *overweight* dan obesitas pada perempuan di Jawa Timur di atas angka nasional yang persentasenya 32,6% pada tahun 2013.

Penderita obesitas banyak ditemukan pada remaja muda di perkotaan yang disebabkan karena konsumsi makanan berlebih serta kurangnya aktivitas fisik dan berolahraga. Obesitas biasanya disebabkan karena remaja tidak dapat mengontrol makanannya, makan dalam jumlah banyak sehingga berat badannya melebihi berat badan normal (Mardatillah, 2008).

Gizi lebih berkaitan dengan pengaruh berbagai macam faktor, faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya obesitas meliputi jenis kelamin, umur, konsumsi makanan (konsumsi energi, karbohidrat, protein dan lemak), kebiasaan sarapan pagi, faktor genetik, aktivitas fisik, dan durasi waktu tidur.

Konsumsi makan khususnya zat gizi makro, merupakan faktor risiko terjadinya obesitas (Salampessy, 2007: Wijaya, 2007: Lestari, 2011). Selain asupan makan, faktor yang dapat memicu obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik. Kehidupan masa kini yang semakin modern dengan kemajuan teknologi yang mutakhir menjadikan hidup lebih mudah dan otomatis sehingga hidup menjadi lebih santai. Sebagai akibat daripada kehidupan santai maka energi yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik sekarang tidak dipergunakan lagi dan disimpan sebagai timbunan lemak dalam tubuh yang dapat mengakibatkan kegemukan (Hardjoprakoso & Surjana, 2007).

Risiko obesitas meningkat pada anak dengan orang tua yang mengalami obesitas, terutama ibu (Healthy American, 2006). Penelitian Asmayuli (2007) menunjukkan responden yang memiliki riwayat kegemukan dari orang tua mempunyai peluang terjadinya kegemukan 2,2 kali.

Kemajuan teknologi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada seseorang. Dimasa ini hampir semua orang lebih memilih menggunakan kendaraan bermotor daripada berjalan, hal ini cenderung menimbulkan kurangnya aktivitas fisik, padahal berjalan juga merupakan aktivitas yang cukup mengeluarkan energi. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik tubuhnya cenderung kurang mengeluarkan energi. Jika konsumsi energi yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka remaja akan mudah mengalami kegemukan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang kurang memiliki risiko lebih besar untuk obesitas dibandingkan aktifitas yang cukup (Sudikno, 2010).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Yu, Yunxian, 2007).

Lamanya tidur seseorang juga berhubungan dengan berat badan. Menurut penelitian Weiss dkk (dalam Novy Afdal) terhadap 240 orang remaja menemukan bahwa remaja yang tidur kurang dari 8 jam per hari cenderung memiliki keinginan yang lebih besar untuk makan dari pada remaja yang durasi tidurnya cukup (8,5 – 9,25 jam).

Penelitian ini akan dilakukan mengambil subjek mahasiswa Politeknik Negeri Jember angkatan 2012 - 2015. Politeknik Negeri Jember belum pernah dijadikan lokasi penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi makan, aktivitas fisik dan durasi tidur terhadap derajat status gizi mahasiswa *overweight*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada hubungan tingkat konsumsi makan, aktivitas fisik dan durasi tidur terhadap derajat status gizi mahasiswa *overweight* di Politeknik Negeri Jember.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui tingkat konsumsi makan, aktivitas fisik, durasi tidur terhadap derajat status gizi mahasiswa *overweight* di Politeknik Negeri Jember.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi makan terhadap derajat status gizi mahasiswa *overweight* di Politeknik Negeri Jember
2. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap derajat status gizi mahasiswa *overweight* di Politeknik Negeri Jember
3. Menganalisis hubungan durasi tidur terhadap derajat status gizi mahasiswa *overweight* di Politeknik Negeri jember.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Dapat menambah sumber referensi bagi kegiatan yang ada kaitannya dengan *overweight*

#### 1.4.2 Bagi Mahasiswa

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan yang berkaitan dengan berat badan lebih (*overweight*).
2. Memberikan informasi konsumsi makan mempengaruhi berat badan lebih.
3. Memberikan informasi kepada mahasiswa akan pentingnya aktivitas fisik, dan pengaruhnya bagi kesehatan yang akan mengakibatkan berat badan lebih .
4. Memberikan informasi durasi tidur terhadap berat badan lebih (*overweight*).

#### 1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya