

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan ke delapan. Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian (Hardinsyah, 2012). Manusia membutuhkan sarapan karena dalam sarapan terdapat ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas serta mengganti energi yang telah digunakan oleh tubuh pada malam hari untuk memperbaiki dan memperbarui sel-sel tubuh (Porter, 2019). Orang yang rajin sarapan memiliki pola makan yang lebih seimbang, memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami kelebihan berat badan, serta mengurangi resiko penyakit degeneratif seperti jantung dan diabetes dibandingkan dengan yang jarang sarapan (Gibney *et al.*, 2018).

Masih banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan untuk sarapan. Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja sebesar 16,9%-59% serta pada kelompok dewasa sebesar 31,2% (Hardinsyah, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arraniri pada tahun 2017, mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan teratur hanya 45%. Sedangkan penelitian yang lain menunjukkan hanya 4,1% mahasiswa yang rutin mengonsumsi sarapan (Kurniyanti, Christianto dan Ismawati, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengemukakan bahwa kelompok usia dewasa awal secara konsisten lebih sering melewatkan makan

dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Australian Bureau of Statistics, 2014).

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara melewatkan sarapan dan *overweight* maupun obesitas. Data dari penelitian observasional yang dilakukan di Eropa hingga 2009 secara konsisten menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang makan sarapan memiliki resiko kelebihan berat badan/obesitas dan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan (Szajewska dan Rusczyński, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian Watanabe, *et al.* (2014) yang melaporkan hasil signifikan antara melewatkan sarapan dengan kenaikan lingkaran pinggang dan IMT.

Overeating atau makan berlebihan dihubungkan dengan efek melewatkan sarapan yang mengakibatkan kenaikan berat badan yang tidak sehat (Strien, Herman dan Verheijden, 2012). Seseorang yang melewatkan sarapan akan berakibat pada meningkatnya konsumsi pada waktu makan berikutnya. Orang-orang yang melewatkan sarapan akan melakukan kompensasi untuk asupan energi yang terlewat dengan meningkatkan konsumsi saat waktu makan selanjutnya pada hari tersebut (Leidy dan Racki, 2010). Peningkatan asupan energi saat makan siang berhubungan dengan rasa lapar yang tinggi dan rasa kenyang yang rendah (Astbury, Taylor dan Macdonald, 2011). Kelompok yang melewatkan sarapan, cenderung makan lebih banyak *snack* padat energi di malam hari (Gwin dan Leidy, 2018).

Mahasiswa termasuk dalam rentang usia dewasa awal yang sering melakukan perilaku makan yang buruk, seperti konsumsi buah dan sayuran yang rendah (Australian Bureau of Statistics, 2014), konsumsi *snack* padat energi (Piernas dan Popkin, 2010), dan sering gagal mengonsumsi makanan secara teratur (Pendergast *et al.*, 2016). Hal ini dikarenakan kebiasaan makan pada mahasiswa biasanya bergantung pada jadwal perkuliahan serta ketersediaan makanan di dalam dan di luar universitas (Sutoyo, 2019). Penelitian Danquah tahun 2010 melaporkan bahwa melewatkan sarapan banyak ditemui pada mahasiswa dengan bidang saintek daripada mahasiswa dengan bidang humaniora (Danquah *et al.*, 2010).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti memiliki keinginan untuk menganalisis hubungan antara melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating*, total asupan energi harian, dan status gizi obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.2 Identifikasi Masalah

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas di Universitas Airlangga kota Surabaya yang menaungi mahasiswa dari program studi S1, S2, dan S3. Mahasiswa strata 1 atau S1 di Fakultas Kesehatan Masyarakat terdiri dari mahasiswa yang mengambil program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dan program studi Gizi. Dalam hal ini, mahasiswa strata 1 atau S1 termasuk dalam rentang usia dewasa muda, yaitu pada usia 18-24 tahun. Pada rentang usia ini,

perubahan gaya hidup dalam konteks pola makan dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang bertahan lama pada individu.

Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan mahasiswa yang memiliki pengetahuan terkait gaya hidup dan pola makan sehat. Banyak diasumsikan bahwa mahasiswa yang bergelut dan mempelajari bidang kesehatan memiliki pengetahuan terkait kesehatan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mempelajari bidang lain. Tetapi hal tersebut tidak memiliki bukti bahwa pengetahuan yang dimiliki dapat diaplikasikan pada konsumsi makan sehari-hari serta perilaku hidup sehat (Hassan *et al.*, 2015). Penelitian Alissa, *et al.* pada tahun 2015 melaporkan bahwa mahasiswa kesehatan di Universitas King Abdulaziz telah mengetahui pentingnya pola makan sehat namun belum mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pada penelitian Bano, *et al.* (2013) melaporkan hal yang berlawanan yaitu terdapat perbedaan yang signifikan terkait pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan serta pola makan sehat antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non-gizi.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi FKM Unair mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang rutin mengonsumsi sarapan setiap hari hanya 40%. Tiga alasan teratas melewatkan sarapan adalah tidak nafsu makan di pagi hari (38,7%), tidak ada waktu untuk sarapan (32,25%), dan yang terakhir malas menyiapkan sarapan (16%).

Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating*, total asupan energi harian, dan status gizi obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

"Apakah terdapat hubungan melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating*, total asupan energi harian, dan status gizi obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga?"

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating*, total asupan energi harian, dan status gizi obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik demografi responden yang meliputi usia dan jenis kelamin
2. Mengidentifikasi kejadian melewatkan sarapan pada responden
3. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pada responden
4. Mengidentifikasi kejadian *overeating* pada responden

5. Mengidentifikasi total asupan energi harian pada responden
6. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik responden
7. Mengidentifikasi tingkat stress psikologis responden
8. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh responden
9. Mengidentifikasi lingkaran pinggang responden
10. Menganalisis hubungan melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating* pada responden
11. Menganalisis hubungan melewatkan sarapan dengan total asupan energi harian pada responden
12. Menganalisis hubungan melewatkan sarapan dengan IMT dan lingkaran pinggang responden
13. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan IMT dan lingkaran pinggang responden
14. Menganalisis hubungan tingkat stress psikologis dengan IMT dan lingkaran pinggang responden

1.4.3 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Mendapat gambaran mengenai hubungan melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating*, total asupan energi harian, dan status gizi obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga sebagai dasar dalam upaya promosi kesehatan.

2. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan terkait hubungan melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating*, total asupan energi harian, dan status gizi obesitas sehingga dapat menjadi dasar dalam keputusan untuk menjalani pola makan yang teratur.

3. Bagi Peneliti

- a. Sebagai sarana dalam pengembangan dan implementasi dari teori yang telah dipelajari terutama dalam bidang *assessment* pola konsumsi harian dan pengukuran antropometri
- b. Menambah pengetahuan terkait hubungan melewatkan sarapan dengan kejadian *overeating*, total asupan energi harian, dan status gizi obesitas pada mahasiswa