

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data WHO tahun 2016 prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat sebesar hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 sampai 2016. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 650 juta orang dewasa dari jumlah data tersebut mengalami obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi orang dewasa di dunia mengalami obesitas pada tahun 2016. Berdasarkan prevalensi, wanita lebih banyak mengalami obesitas yaitu sekitar 15% sedangkan pada pria yaitu sekitar 11%. Masalah obesitas dan kegemukan lebih banyak menyebabkan kematian di seluruh dunia daripada kekurangan berat badan (WHO, 2021).

Masalah obesitas di Indonesia sendiri juga meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi obesitas pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas adalah sebesar 21,8%. Prevalensi ini meningkat sekitar 1,5 kali setelah sebelumnya pada tahun 2013 prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 14,8%. Berdasarkan prevalensi, wanita lebih banyak mengalami obesitas yaitu sebesar 29,3% sedangkan laki-laki sebesar 14,5%. Prevalensi obesitas di Jawa Timur di atas rata-rata nasional yaitu sebesar 22,4%. Jawa timur menempati peringkat ke-15 untuk prevalensi obesitas terbanyak secara nasional (Riskesdas, 2018).

Penyakit virus korona varian baru yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 pertama kali dilaporkan pada akhir Desember tahun 2019. Virus ini berkembang pesat dan menyebar ke luar Cina dan benua Asia, sehingga WHO menyatakan pandemi pada Maret 2020 (Jiang *et al.*, 2020). Salah satu negara yang juga terkena dampak wabah ini adalah Indonesia, jumlah kasus COVID-19 di Indonesia terus meningkat tiap harinya. Selama dua tahun terjadinya pandemi COVID-19 angka insiden COVID-19 di Indonesia masih terus bertambah setiap harinya. Total kasus COVID-19 yang terkonfirmasi di Indonesia menyentuh angka 1.691.658 jiwa dengan total kumulatif kasus perhari mencapai 4.369 jiwa pada Mei 2021. Bahkan dilaporkan telah ditemukan adanya mutasi virus COVID-19 yang masuk di Indonesia (KPCPEN, 2021)

Pemerintah Indonesia telah melakukan banyak langkah maupun kebijakan untuk mengatasi permasalahan wabah ini salah satunya adalah dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Mikro dan larangan untuk mudik lebaran untuk menekan penyebaran COVID-19 agar tidak semakin meluas (Kominfo, 2021). Menyusul lonjakan kasus COVID-19 di Indonesia, pemerintah melakukan pengetatan pembatasan kegiatan pada sejumlah daerah yang terdampak hal ini tertuang dalam Intruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2021. Pada zona merah COVID-19 dilakukan pembatasan dilakukan dengan menerapkan *work from home* sebesar 75% dan *work from office* sebesar 25% sedangkan pada zona hijau pembatasan diperlonggar dengan menerapkan *work from home*

sebesar 50% dan *work from office* sebesar 50%. Selain itu pembatasan juga dilakukan pada area publik, pada zona merah COVID-19 semua area publik ditutup hingga waktu yang tidak ditentukan sedangkan pada zona hijau area publik diizinkan dibuka dengan pembatasan kapasitas maksimal 25% dengan penerapan protokol ketat (Instruksi Menteri Dalam Negeri No. 4 Tahun 2020). Hingga saat ini kegiatan sekolah pun ikut terkena dampak dengan adanya pandemi COVID-19. Kementerian Pendidikan Republik Indonesia memberlakukan pembelajaran daring hingga batas waktu yang belum ditentukan. Hal ini dapat mengganggu aktivitas fisik pada seseorang dan dapat meningkatkan resiko perilaku menetap dalam jangka panjang (Ammar *et al.*, 2020)

Pembatasan kegiatan seperti saat ini dapat dikaitkan dengan peristiwa stres yang kemudian akan mempengaruhi pola makan (Yau & Potenza, 2013). Tinggal dirumah dalam jangka waktu yang lama dapat mendukung perilaku makan berlebih, mengemil, dan merokok (Sidor dan Rzymiski, 2020). Pembatasan kegiatan akibat pandemi berpotensi untuk mengubah kebiasaan makan karena memaksa sebagian individu untuk tinggal dirumah untuk jangka waktu yang lama sehingga akses terhadap individu terhadap makanan tidak terbatas, tinggal di rumah dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi pilihan individu untuk memasak lebih banyak atau lebih sering membeli makanan siap saji sehingga akses terhadap makanan menjadi lebih mudah. Selain itu pembatasan kegiatan

juga dapat menyebabkan aktivitas fisik menjadi rendah (Sidor dan Rzymiski, 2020)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa negara pembatasan kegiatan selama pandemi mengubah aktivitas fisik serta perilaku makan seperti penurunan aktivitas fisik, peningkatan frekuensi duduk, peningkatan konsumsi makanan utama maupun kudapan (Ammar *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan Saragih pada tahun 2020, pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan frekuensi makan sebesar 54,5% dan peningkatan jumlah konsumsi makan sebesar 51%. Selain itu terjadi peningkatan berat badan sebesar 54,5% (Saragih, 2020). Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas (Sahin *et al.*, 2015)

Stres merupakan respon tubuh terhadap kejadian sosial seperti tekanan mental atau beban hidup (Sari dan Nurdin, 2015). Stres dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti keluarga, sosial, emosional, dan akademik. Mahasiswa tingkat akhir merupakan golongan yang banyak mengalami stres. Hal ini dapat diakibatkan karena tekanan dari banyak pihak, ditambah beban tambahan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir (Wijayanti *et al.*, 2019). Berbagai macam cara biasanya dilakukan sebagai metode koping stres salah satunya adalah dengan makan. Seseorang yang memilih makan sebagai metode koping stres mereka makan bukan karena merasa lapar, namun hanya untuk memuaskan keinginan mereka karena tidak sanggup menahan beban

yang terjadi. Hal ini dapat disebut dengan *emotional eating*, individu dengan *emotional eating* cenderung akan memilih makanan yang tinggi energi serta lemak dan apabila kebiasaan ini dilakukan terus-menerus akan menyebabkan kenaikan berat badan dan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan obesitas (Wijayanti *et al.*, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noviasy dan Susanti pada tahun 2020 menunjukkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 mahasiswa mengalami peningkatan konsumsi makan selama pandemi dan mengalami peningkatan frekuensi mengonsumsi camilan. Selain itu, responden juga melaporkan terjadi penurunan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Utami pada tahun 2020 juga menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19. Turunnya aktivitas fisik sementara kebiasaan diet tetap atau tidak berubah dan tidak diatur dapat menghasilkan keseimbangan energi positif yang dapat menyebabkan kejadian obesitas (Ferran *et al.*, 2020)

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di beberapa negara termasuk Indonesia. Obesitas membuat orang beresiko terkena berbagai macam penyakit kronis, selain itu penelitian menunjukkan obesitas dapat meningkatkan risiko keparahan penyakit COVID-19. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa *overweight* dan obesitas merupakan faktor yang dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti stroke (Shakiba *et al.*, 2019), penyakit kardiovaskular,

diabetes tipe 2, osteoarthritis, serta berkontribusi pada beban kesehatan secara global (GBD *et al.*, 2017). Obesitas juga dikaitkan dengan gangguan fungsi kekebalan dan menurunkan kapasitas serta cadangan paru-paru sehingga dapat membuat membuat nafas menjadi lebih sulit (Tanaka *et al.*, 2001; Alwarawrah *et al.*, 2018). Diet gizi seimbang merupakan bagian dari strategi manajemen resiko selama pandemi (Gasmi *et al.*, 2020). Mengonsumsi makanan bergizi seimbang merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap sehat. Makronutrien, mikronutrien, serta fitonutrien memiliki efek imunomodulator dan diperlukan untuk imunokompetensi tubuh (Bhaskaram, 2002).

1.2 Identifikasi Masalah

Kejadian obesitas di Indonesia meningkat dalam lima tahun terakhir. Salah satu provinsi yang juga mengalami peningkatan obesitas adalah Jawa Timur. Selama lima tahun, prevalensi obesitas di Jawa Timur pada tahun 2018 naik hampir tiga kali lipat dari tahun 2013. Prevalensi obesitas di Jawa Timur pada tahun 2018 berada diatas rata-rata nasional yaitu sebesar 22,4% dari rata-rata nasional yaitu sebesar 21,8% (Riskesdas, 2018). Kota Blitar sendiri, jumlah obesitas pada tahun 2018 adalah sebesar 1.571 penduduk. Jumlah ini meningkat sebesar 1,7 kali apabila dibandingkan dengan jumlah penduduk obesitas di Kota Blitar pada tahun 2017 yaitu sebesar 843 orang. Berdasarkan jenis kelamin, penderita obesitas di Kota Blitar pada wanita lebih tinggi dari pada laki-

laki yaitu sebesar 2,52% sedangkan laki-laki sebesar 1,6% (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2019).

Berdasarkan persentase pengeluaran makanan per kapita dalam sebulan pada tahun 2020 komoditas makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Kota Blitar adalah makananan dan minuman jadi, rokok, dan padi-padian (BPS, 2021). Pada tahun 2020 jumlah rumah makan atau restoran di Kota Blitar juga meningkat apabila dibandingkan dengan tahun sebelumnya, total terdapat 211 rumah makan atau restoran yang tersebar di Kota Blitar. Hal ini menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 masyarakat Kota Blitar paling banyak mengonsumsi makanan siap saji. Makanan siap saji identik dengan tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat. Makanan siap saji dipilih oleh banyak orang karena penyajian makanan tersebut cepat sehingga dapat menghemat waktu, dapat dihidangkan kapan dan dimana saja. Selain itu, makanan cepat saji mudah sekali untuk ditemukan dan diterima oleh masyarakat. Apabila makanan siap saji dikonsumsi terus-menerus serta tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas (Resky *et al.*, 2019)

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, faktor-faktor penyebab obesitas adalah kebiasaan makan yang buruk, aktivitas fisik yang rendah, dan stres (Sofa, 2018). Selama pandemi COVID-19, pemerintah menerapkan pembatasan kegiatan di luar rumah untuk menekan penyebaran COVID-19. Pembatasan kegiatan ini berpotensi untuk mengubah kebiasaan makan karena memaksa sebagian individu

untuk tinggal di rumah untuk jangka waktu yang lama sehingga akses terhadap individu terhadap makanan tidak terbatas. Selain itu, pembatasan kegiatan juga dapat mengakibatkan stres yang juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan terkena obesitas selama pandemi. Hal ini dikarenakan mereka menerima banyak tekanan dari berbagai pihak seperti indeks prestasi tinggi dari orang tua, tugas dan *deadline* ditambah pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan (Wijayanti *et al.*, 2019). Individu dengan *emotional eating* cenderung akan memilih makanan yang tinggi energi serta lemak dan apabila kebiasaan ini dilakukan terus-menerus akan menyebabkan kenaikan berat badan (Wijayanti *et al.*, 2019). Selain itu, selama masa pandemi pembelajaran dilakukan *online* dari rumah. Hal ini mengakibatkan penurunan aktivitas fisik, apabila mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan obesitas

Studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 72 orang di Kota Blitar didapatkan bahwa sebanyak 22 orang mengalami obesitas, 11 orang mengalami *overweight*, 23 orang mempunyai indeks masa tubuh normal dan 16 orang mengalami *underweight*. Selain itu, 41 orang melaporkan bahwa terjadi peningkatan berat badan selama pandemi. Orang dengan obesitas beresiko terkena berbagai macam penyakit kronis dan meningkatkan risiko keparahan penyakit COVID-19. Hal ini menunjukkan

bahwa perlunya penelitian untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat menyebabkan obesitas selama pandemi COVID-19 di Kota Blitar.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, didapatkan batasan masalah sebagai berikut : Penelitian tersebut dilakukan di Kecamatan Kepanjenkidul dan Sananwetan Kota Blitar kemudian diberikan kuesioner *online* yang dibuat untuk mengetahui karakteristik individu, kebiasaan makan, aktivitas fisik, tinggi badan dan berat badan pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Blitar.

Didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Kepanjenkidul dan Sananwetan Kota Blitar?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik berupa usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, cara mendapatkan makanan, dan kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19
2. Menganalisis hubungan antara frekuensi makan dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19

3. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19
4. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19
5. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19
6. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19
7. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19 serta dapat digunakan sebagai rujukan pengembangan penelitian di bidang gizi

1.5.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi serta pengetahuan bagi masyarakat terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19 sebagai tindakan preventif guna mengurangi tingkat kejadian obesitas sedini mungkin

1.5.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19 serta sebagai bentuk implementasi dari ilmu gizi yang telah didapatkan selama proses pembelajaran S1 Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya