

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih merupakan kondisi ketika berat badan melebihi normal, yang pada umumnya disebabkan oleh akumulasi lemak berlebih dalam tubuh, sehingga dapat mengganggu kesehatan (WHO,2021). Jumlah lemak dalam tubuh diregulasi melalui homeostasis energi, di mana energi yang masuk dalam tubuh harus sesuai dengan energi yang dikeluarkan (Speakman, 2003) dalam (Sutoyo, 2019). Permasalahan gizi lebih dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti genetik, aktivitas fisik yang rendah, tingkat stres, pengetahuan yang kurang, *sedentary lifestyle*, serta pola makan yang salah. Kejadian *overweight* dan obesitas dapat berdampak serius pada kesehatan, salah satunya adalah terjadinya penyakit degeneratif, seperti jantung, stroke, diabetes melitus dan kanker, yang dapat menyebabkan kecacatan hingga kematian dini (WHO,2021). Menurut data *World Health Organization* (WHO), sebesar 39% dewasa berusia >18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 13% mengalami obesitas pada tahun 2016, angka tersebut hampir tiga kali lipat di antara tahun 1975 hingga 2016. Sementara di US, pada tahun 2017 – 2018 sebanyak 42,5% dewasa usia >20 tahun mengalami obesitas dan 73,6% mengalami kelebihan berat badan termasuk obesitas (CDC, 2021). Di Indonesia, pada tahun 2013 kejadian berat badan berlebih dan obesitas pada dewasa >18 tahun adalah 11,5% dan 14,8%.

Angka tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 13,6% pada berat badan berlebih dan 21,8% pada kejadian obesitas (Risikesdas, 2018).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal dengan kegiatan akademik maupun non akademik yang cukup padat. Hal tersebut kerap berdampak terhadap kedisiplinan dalam menerapkan pola makan yang baik. Pada akhirnya akan berpengaruh terhadap status gizi, dan tidak sedikit mahasiswa yang mengalami peningkatan berat badan akibat perilaku makan dan aktivitas yang tidak seimbang. Penelitian Poetry *et al* (2019) kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, menyebutkan 16,7% mahasiswa berstatus gizi kurus, 45,8% dengan status gizi normal, dan 37,5% memiliki status gizi gemuk. Penyesuaian terhadap lingkungan baru, berpengaruh kepada perubahan pola konsumsi, aktivitas fisik maupun pola tidur mahasiswa. Kebiasaan konsumsi makanan yang tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat dan disertai dengan kecenderungan mengkonsumsi *junk food* dan makanan maupun minuman kemasan dapat menjadi pencetus terjadinya kelebihan berat badan pada seseorang, tak terkecuali mahasiswa (Nurkhopipah *et al.*, 2018). Hal tersebut disebabkan oleh peningkatan asupan energi yang berdampak pada tingkat konsumsi zat gizi dalam tubuh yang melebihi kebutuhan, sehingga berisiko terhadap kejadian gizi lebih. Selain itu, mahasiswa juga kerap mengabaikan kebiasaan sarapan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Klabat Airmadidi Manado, menunjukkan jika sebanyak 39% dan 33,9% mahasiswa memiliki

kebiasaan sarapan jarang dan sering, sementara hanya 11,9% mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan setiap hari, serta 15,2% sisanya tidak pernah sarapan (Purnawinadi dan Lotulung, 2020). Seseorang dengan status gizi normal yang kerap melewatkan sarapan, akan lebih mudah mengalami peningkatan berat badan, hal ini disebabkan oleh jumlah lemak tubuh akibat kecenderungan mengkonsumsi makanan tinggi kalori (Arraniri *et al.*, 2017). Sementara, penelitian yang dilakukan oleh Ardiani (2019), menunjukkan jika terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja usia 16 – 18 tahun.

Selain itu, kualitas tidur juga menjadi salah satu faktor yang juga berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Kualitas tidur merupakan perasaan puas seseorang terhadap tidur, sehingga tidak merasakan lelah, lesu maupun apatis ketika bangun (Wicaksono, 2013). Kualitas tidur yang buruk cenderung diikuti dengan waktu tidur yang kurang dari kebutuhan, hal ini akan berpengaruh terhadap hormon pengatur nafsu makan, yaitu terjadinya penurunan hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin yang menyebabkan nafsu makan meningkat (Fibriana, 2019). Penelitian Wicaksono (2013) terkait kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan, didapatkan sebanyak 40% responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik, 6% responden dengan kualitas tidur yang sangat buruk, 44% responden mengalami kualitas tidur yang cukup baik dan 10% responden memiliki kualitas tidur yang sangat baik. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Ratri (2018), menunjukkan jika

terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan IMT dan persentase lemak tubuh. Kualitas tidur yang buruk berisiko terhadap kegiatan makan di malam hari, dan cenderung tidak ada aktivitas fisik yang dilakukan setelah makan, sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Aktivitas fisik berkontribusi sekitar 20 – 50% terhadap pengeluaran energi (Gouw *et al.*, 2010). Individu dengan aktivitas fisik yang rendah, dapat mengakibatkan kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2016), menyatakan jika sebanyak 66,7% mahasiswa dengan aktivitas fisik yang ringan memiliki status gizi yang berlebih. Kemajuan teknologi dan kemudahan akses menyebabkan individu cenderung memiliki gaya hidup yang *sedentary*, sehingga menurunkan rutinitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik sangat dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan, membantu mengendalikan berat badan dan tekanan darah, menurunkan risiko osteoporosis bagi wanita, mencegah diabetes melitus dan mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, mengendalikan stres serta mengurangi kecemasan (Kemenkes, 2018). Individu dengan aktivitas fisik yang rendah rentan mengalami penyakit kronis, sebab aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan kejadian berat badan berlebih. Bagi mahasiswa, aktivitas fisik yang cukup dapat bermanfaat terhadap rasa kebugaran dan kesehatan dalam tubuh (Makalew *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti memiliki keinginan untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga.

1.2 Identifikasi Masalah

Kejadian gizi lebih termasuk dalam salah satu permasalahan gizi yang sering dijumpai, penyebabnya adalah penumpukan lemak berlebih dalam tubuh yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan pada individu. Hal ini dibuktikan dengan prevalensi kejadian berat badan berlebih dan obesitas di Indonesia yang terus mengalami peningkatan, berdasarkan hasil riskesdas tahun 2013 dan 2018. Mahasiswa menjadi salah satu kelompok dengan rutinitas yang padat, sehingga kerap mengabaikan pola makan sehat, aktivitas fisik serta pola tidur yang cukup. Hal tersebut dapat menjadi faktor pencetus terjadinya gizi lebih. Universitas Airlangga merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang berpusat di kota Surabaya, Jawa Timur dan terdiri dari berbagai fakultas maupun program studi. Menurut data mahasiswa Universitas Airlangga pada bulan Maret 2022, sebanyak 40.271 orang terdaftar sebagai mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Airlangga. Dari jumlah tersebut, sebanyak 25.581 (63,52%) mahasiswa berada pada jenjang pendidikan S1 bidang sosial, saintek maupun humaniora.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2019 Universitas Airlangga, didapatkan sebanyak 10,4% mahasiswa

mengalami gizi kurang, 60,4% normal, dan 29,2% gizi lebih. Terkait kebiasaan konsumsi, terdapat 77% mahasiswa mengaku jarang mengonsumsi *fast food*, dengan frekuensi 1 – 3 kali per minggu. Kebiasaan konsumsi *fast food* dapat berisiko terhadap peningkatan berat badan, sebab kandungan dari makanan cepat saji biasanya tinggi energi, tinggi lemak dan rendah serat (Resky *et al.*, 2019). Sedangkan, untuk hasil kebiasaan sarapan, didapatkan sebanyak 54,2% mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan dengan frekuensi setiap hari. Sementara, kualitas tidur juga menjadi salah satu permasalahan yang kerap dialami mahasiswa. Sebanyak 79,1% mahasiswa Universitas Airlangga memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI >5. Sementara penelitian Zahra (2018), terkait tingkat aktivitas fisik didapatkan sebesar 97,2% mahasiswa pada program studi gizi Universitas Airlangga memiliki aktivitas fisik yang ringan.

Melihat adanya permasalahan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dan literatur yang dikumpulkan, serta belum adanya penelitian terkait dengan sasaran mahasiswa Universitas Airlangga secara menyeluruh pada angkatan tertentu, maka perlu dilakukan penelitian terkait untuk mengetahui determinan kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga 2019.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tingkat

konsumsi zat gizi makro yang merupakan determinan dari kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk menganalisis determinan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi lebih, karakteristik individu (usia, jenis kelamin, uang saku, jurusan, tempat tinggal, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, dan pekerjaan orang tua), kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tingkat konsumsi zat gizi makro (sarapan dan asupan sehari) pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019.
2. Menganalisis hubungan karakteristik individu, kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tingkat konsumsi zat gizi makro (sarapan dan asupan sehari) dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019.
3. Menganalisis faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan gambaran kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro, serta status gizi pada mahasiswa Universitas

Airlangga, serta diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pustaka dalam bidang gizi masyarakat terutama pada hubungan kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa.

1.5.2 Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru bagi responden terkait determinan kejadian gizi lebih, sehingga responden dapat memperbaiki kebiasaan tersebut.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru bagi masyarakat, agar dapat mencegah terjadinya kejadian gizi lebih.

1.5.4 Bagi Peneliti Lain

Menyediakan data yang dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk penelitian sejenis di waktu yang akan datang, sehingga dapat dijadikan studi literatur dalam penelitian serupa.

1.5.5 Bagi Peneliti

- a. Mengimplementasikan teori yang telah didapatkan terkait penentuan status gizi, serta sebagai sarana mengembangkan keterampilan mahasiswa.
- b. Menambah wawasan terkait faktor yang diteliti yaitu mengetahui secara langsung ada atau tidaknya hubungan antara kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro pada mahasiswa Universitas Airlangga.