

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia yang sehat setiap harinya memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitasnya sehingga memiliki kesanggupan yang maksimal dalam menjalankan kehidupannya. Manusia harus memperoleh makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan semua zat yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta terlaksananya fungsi normal dalam tubuh. Selain itu, manusia mendapatkan makanan yang cukup untuk memperoleh energi yang cukup untuk memungkinkan manusia bekerja secara maksimal (Moehji, 2009).

Untuk memperoleh energi yang cukup tersebut sebaiknya setiap orang memperhatikan pola makan mereka dengan membiasakan makan tiga kali sehari yaitu pagi, siang dan sore secara teratur. Terutama kebiasaan makan pagi sangat penting karena kegiatan kita pada siang hari sangat banyak membutuhkan energi (Irianto, 2007). Pola makan tersebut jika tidak dikonsumsi secara rasional mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori yang akan menimbulkan kelebihan berat badan atau obesitas (Mulyono, 2008).

Kelebihan berat badan terjadi dalam bentuk *overweight* dan obesitas. Obesitas yang muncul di usia remaja cenderung berlanjut hingga ke

dewasa dan lansia. Kejadian *overweight* dan obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara berkembang. (Hadi H,2005). Obesitas (kegemukan) dan *overweight* merupakan dua hal yang berbeda, namun demikian keduanya sama-sama menunjukkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) diatas normal (Misnadiarly, 2007).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia selalu meningkat dari tahun ke tahun. Menurut penelitian Malnick dan Kobler (2006), dibandingkan antara tahun 1976-1980 dengan tahun 1999-2000 terdapat peningkatan prevalensi *overweight* dari 46% menjadi 64,5%. Demikian halnya dengan prevalensi obesitas yang meningkat dua kali lipat menjadi 30,5%. World Health Organization (WHO) pada tahun 2003 mencatat bahwa sekitar satu milyar penduduk dunia mengalami *overweight* dan sedikitnya 300 juta menderita obesitas secara klinis. WHO juga memprediksikan bahwa pada tahun 2015, 2,3 milyar orang dewasa akan mengalami *overweight* dan 700 juta yang mengalami obesitas. Prevalensi obesitas dan *overweight* di Indonesia sendiri juga masih tinggi.

Di negara berkembang, jumlah anak remaja dengan *overweight* terbanyak berada di kawasan Asia yaitu 60% populasi atau sekitar 10,6 juta jiwa. Di Indonesia sendiri prevelensi kelebihan berat badan pada penduduk di atas usia 18 tahun 2010 menunjukkan angka cukup tinggi. Terdapat 21,7% penduduk di atas usia 18 tahun yang masuk golongan gemuk dan obesitas.

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas lebih banyak diderita oleh perempuan. Laki-laki memiliki prevalensi 16,3 sedangkan perempuan memiliki prevalensi 26,9. Sementara untuk prevalensi kurus sebesar 12,6. Dan prevalensi normal sebesar 65,8 (Depkes, 2010).

Himpunan Studi Obesitas Indonesia memeriksa lebih dari 6000 orang dari hampir seluruh provinsi dan didapatkan angka obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) $> 30 \text{ kg/m}^2$ pada laki-laki sebesar 9,16% dan pada perempuan 11,02%. Apabila tren ini berjalan terus seperti sekarang ini, maka pada tahun 2025 tidak mustahil penduduk Indonesia akan menyandang gelar “obesogenik” terutama di daerah urban (Soegih, 2009).

Menurut penelitian Ito & Murata (1999 dalam Hadi 2005) Masalah *overweight* dan obesitas meningkat dengan cepat diberbagai belahan dunia menuju proporsi epidemik. Hal ini menggambarkan adanya peningkatan diet yang tinggi lemak dan gula yang disertai dengan penurunan aktivitas fisik. Di Negara maju, obesitas telah menjadi epidemik dengan memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap angka kesakitan dan berkontribusi 15-20% terhadap kematian. Obesitas tidak menyebabkan kematian secara langsung, tetapi menyebabkan masalah kesehatan yang serius yang dapat memacu kelainan kardiovaskuler, ginjal, metabolik, protrombik dan respon inflamasi (Pusthika, 2011).

Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu menyebabkan perubahan dalam gaya hidup terutama pola makan. Pola makan

tradisional yang tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat, dan tinggi lemak. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi. Perbaikan tingkat ekonomi juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik masyarakat tertentu. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik ini berakibat kepada semakin banyaknya penduduk yang mengalami masalah overweight dan obesitas (Almatsier, 2006).

Salah satu artikel yang diambil dari *American Journal of lifestyle medicine*, peneliti pada penelitian ini mendapatkan beberapa factor yang memainkan peran penting terhadap penyebab obesitas, yaitu: konsumsi snack (tinggi lemak dan atau tinggi gula), konsumsi minuman manis, makan dalam porsi besar, konsumsi fast food, terpapar pada rangsangan makanan yang kuat (misalnya dari iklan, dll), tidak adanya makanan di rumah, dan tidak sarapan. Peneliti secara khusus tertarik dengan perihal tidak sarapan, yang ternyata berhubungan erat dengan faktor lainnya yang disebutkan diatas, dan juga berperan penting dalam terjadinya peningkatan kasus obesitas. Sedangkan menurut Soetjiningsih (2009) kelebihan lemak dalam tubuh disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, pola makan, pola aktivitas dan faktor psikologis (Soetjiningsih,2009).

Saat makan ada beberapa hormon yang berperan dalam penerapannya. Menurut Foster (2007) terdapat dua hormon yang berperan secara positif yaitu hormon kortisol dan leptin. Hormon kortisol merupakan hormon stres yang dilepaskan jika memberikan jarak terlalu jauh antara dua

waktu makan. Hormon ini dikeluarkan jika tubuh merasa lapar. Sedangkan hormon leptin dilepaskan setelah makan. Dengan makan pagi memicu pelepasan leptin yang membuat tubuh merasa tidak lapar dan mendapatkan asupan secara teratur. Jadi makan pagi berperan mengurangi rasa lapar pada siang dan malam hari. Akibatnya, kita akan lebih sedikit mengonsumsi pangan pada siang dan malam hari (Siagian, 2009).

Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%, ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram sehari untuk orang dewasa, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein. Sisa kebutuhan energi dan protein lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan di antara dua waktu makan (Khomsan, 2010). Berdasarkan survei Psikolog Ilyas Sukarmadijaya (Puspitaningrum, 2010: 3) hasilnya terungkap bahwa 60% wanita menghindari sarapan pagi dengan tujuan diet.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dilihat bahwa pengelolaan dan pengobatan obesitas tidak mudah seperti yang selama ini banyak dilakukan oleh praktisi-praktisi kesehatan. Pengelolaan obesitas kecenderungan sekarang tidak hanya menurunkan berat badan saja tapi pasien menghendaki bentuk tubuh yang proporsional dan serasi seperti sebelum berat badannya bertambah. Karena itu dibutuhkan gambaran yang jelas tentang obesitas dengan segala macam permasalahannya dan pengelolaan yang benar oleh seorang perawat yang berperan memberikan asuhan keperawatan secara holistik.

Mahasiswa, pada umumnya berusia 18 yang merupakan awal transisi dewasa, ketika seseorang berpisah dari keluarga dan merasakan kebebasan (Potter & Perry, 2005). Dengan berdomisilinya mereka di asrama maupun disekitaran kampus mereka mulai terlepas dari perhatian orang tua dan mempunyai kemandirian dalam menentukan makanan yang mereka konsumsi sebagai upaya untuk mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal. Menurut Arisman(2004), ada beberapa alasan mengapa remaja dikatakan usia yang rentan terhadap terjadinya kelebihan gizi. Pertama, adanya kebutuhan energi yang lebih besar untuk mengimbangi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang relatif singkat. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi. Ketiga, keikutsertaan olahraga, kehamilan, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Arisman, 2004).

Pola makan mahasiswa saat ini cenderung mengikuti tren gaya hidup modern yang merugikan kesehatan. Mahasiswa lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*) dibandingkan makanan tradisional. Gaya hidup mahasiswa saat ini juga cenderung *sedentary life style* yakni kehidupan dengan aktivitas fisik sangat kurang karena ketersediaan berbagai fasilitas di sekitar yang tidak membutuhkan banyak gerak. Kedua hal tersebut dianggap berpengaruh untuk terjadinya kelebihan berat badan di kalangan mahasiswa.

Universitas Andalas (Unand) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang terbesar di Sumatera Barat. Kebanyakan mahasiswa berasal dari luar kota padang memilih untuk kost dan tinggal di asrama di sekitar kampus

Unand itu sendiri, mereka mulai terlepas dari perhatian orang tua dan mempunyai kemandirian dalam mengatur pola makan, dengan kesibukan kuliah mahasiswa sering kali melewati sarapan pagi. Menurut Elnovriza, dkk pada penelitiannya tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat asupan gizi mahasiswa Asrama Mahasiswa Universitas Andalas pada tahun 2008 bahwa responden diteliti yang kadang-kadang, jarang dan tidak sarapan pagi mempunyai alasan tidak sarapan pagi karena tidak sempat /terburu-buru untuk ke kampus, belum ada yang menjual makanan dan terbiasa untuk sarapan (Elnovriza dkk,2008).

Fakultas Keperawatan merupakan salah satu fakultas yang terbanyak diminati mahasiswa, memiliki kegiatan perkuliahan dan kegiatan organisasi yang cukup padat. Sehingga mahasiswanya memiliki peluang yang cukup besar untuk makan di luar rumah dan mengkonsumsi makanan jadi, dengan pola makan yang tidak seimbang. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program A 2011. Angkatan 2011 adalah angkatan terbanyak dengan jumlah mahasiswa 166 orang, laki-laki 18 orang dan wanita 148 orang. Dalam hal ini mahasiswa keperawatan program A 2011 adalah remaja akhir yang berusia antara 20-22 tahun, sehingga berisiko mengesampingkan kebiasaan sarapan pagi karena kesibukan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang mahasiswa program A 2011 Fakultas Keperawatan di Unand pada tanggal 19 Februari 2014 ditemukan 3 orang berbadan gemuk dimana IMT nya mulai dari 23-24,5 kg/m², 2 orang obesitas dengan IMT nya 30,4-30,46 kg/m² selebihnya

mempunyai berat badan yang normal. 6 orang mengatakan jarang sarapan pagi dengan alasan sering kuliah pagi dan kesibukan dengan kegiatan organisasi sehingga tidak sempat sarapan. 3 orang mengatakan kadang-kadang makan pagi dilakukan dikampus diatas jam 10.00, dan 2 orang mengatakan tidak pernah melakukan sarapan pagi. Mereka juga mengatakan jarang berolahraga karena waktu keseharian lebih banyak dihabiskan di kampus. Berdasarkan hal di atas peneliti tertarik meneliti apakah ada hubungan kebiasaan tidak sarapan Pagi dengan kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa program A 2011 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa program A 2011 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa program A 2011 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi mahasiswa program A 2011 yang mengalami kelebihan berat badan di Fakultas Keperawatan Unand.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan kebiasaan makan fast food) mahasiswa program A 2011 di Fakultas Keperawatan Unand.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi aktifitas fisik mahasiswa program A 2011 di Fakultas Keperawatan Unand.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi Pengetahuan Gizi mahasiswa program A 2011 di Fakultas Keperawatan Unand.
- e. Mengetahui distribusi frekuensi mahasiswa program A 2011 yang mengalami kelebihan berat badan berdasarkan faktor genetik di Fakultas Keperawatan Unand.
- f. Mengetahui hubungan pola makan (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan kebiasaan makan *fast food*) dengan kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa program A 2011 Fakultas Keperawatan Unand.
- g. Mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa program A 2011 Fakultas Keperawatan Unand.
- h. Mengetahui hubungan faktor genetik dengan kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa program A 2011 Fakultas Keperawatan Unand .
- i. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kelebihan berat badan pada mahasiswa program A 2011 fakultas keperawatan Unand.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dapat menjadi masukan bagi pembaca tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menyadarkan masyarakat agar lebih memperhatikan asupan gizi terutama kepada mereka yang memiliki berat badan yang berlebih.

2. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan di bidang keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan yang secara holistik, serta memberikan pendidikan kesehatan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan.

3. Bagi Mahasiswa

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa mengenai kelebihan berat badan serta faktor-faktor yang berhubungan pada mahasiswa di fakultas keperawatan Universitas Andalas tahun 2014.

4. Bagi Penelitian Berikutnya

Sebagai bahan pertimbangan dan data awal untuk penelitian selanjutnya bisa melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan kelebihan berat badan.