

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Obesitas merupakan kelebihan asupan makanan yang menyebabkan keseimbangan energi positif (*positive energy balance*) (MacLean et al.,2017). Obesitas juga merupakan suatu penyakit yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dianggap obesitas jika berat badannya mencapai lebih 20% dari berat badan normal. Banyak negara berkembang menghadapi masalah obesitas yang berdampak negatif pada pertumbuhan ekonomi. Kurang lebih 20 tahun, obesitas meningkat seiring dengan peningkatan populasi. Ini disebabkan oleh kebiasaan makan, dan gaya hidup yang tidak sehat (Rahmat, dkk 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2022, lebih dari 2,5 miliar orang mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 890 juta jiwa mengalami obesitas. Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) populasi di dunia adalah 24 kg/m². Prevalensi obesitas tertinggi berada di Negara Amerika Serikat sebesar 67%, sedangkan prevalensi obesitas terendah berada di negara Afrika sebesar 31%.

Di Indonesia berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi obesitas pada orang remaja 12-18 tahun mengalami peningkatan, Pada tahun 2013 dari 14,8% dan pada tahun 2018 menjadi 21,8%. Prevalensi obesitas tertinggi berada di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 30,2%, sedangkan prevalensi obesitas terendah berada di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 10,3%.

Prevalensi obesitas di Provinsi Sumatera Utara menurut data Riskesdas 2018 angka kejadian obesitas pada usia 13-18 tahun sebesar 4,01%. Dimana angka prevalensi obesitas tertinggi di Provinsi Sumatera Utara pada Tahun 2018 berada di kota Nias Selatan sebesar 9,66% dan terendah pada Kabupaten Tapanuli Selatan sebesar 0,96%.

Menurut Profil kesehatan Kota Medan tahun 2022. Dilakukan pemeriksaan obesitas pada 2.494.512 orang yang berusia 12-18 tahun. Sebanyak 17.328

orang, dari populasi yang mengalami masalah obesitas tersebut terjadi akibat pola makan yang sering dan aktivitas fisik yang ringan.

Menurut penelitian Candra, dkk (2016) tentang “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Laboratorium Malang” hasilnya menunjukkan bahwa 150 responden (64%) berada dalam kategori kurang aktif, dan 167 responden (71%) berada dalam kategori rata-rata kalori per minggu, yang dianggap normal. Berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh), 153 responden (65%) dianggap normal. Aktivitas fisik orang yang obesitas memiliki nilai *p-value* 0,01 sebagai hasil dari pengukuran uji statistik spearman rank dengan taraf kesalahan 5%.

Menurut Penelitian Manginsihi, dkk (2021) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 3 Manado” menemukan bahwa 22 remaja (27.5%) berada dalam kategori aktivitas fisik yang baik, sedangkan 58 remaja (72.5%) berada dalam kategori pola makan yang tidak baik, dan 54 remaja (67.5%) berada dalam kategori obesitas. Hasil analisis bivariat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas didapatkan nilai $p = 0.000$, yang berarti $p < 0.05$, dan nilai $OR = 19.000$. Selanjutnya, hasil analisis bivariat pola makan dengan kasus obesitas dilakukan menggunakan uji statistik *pearson chi square*. Ditemukan nilai $p = 0.001$, yang berarti p kurang dari 0.05, dan nilai OR adalah 28.500.

Menurut Penelitian Wahyudi (2019) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja” menemukan bahwa ada korelasi antara aktivitas fisik ($p = 0,027$) dan konsumsi *fast food* ($p = 0,002$) dengan jumlah remaja obesitas di Kabupaten Gorontalo pada tahun 2019. Dapat disimpulkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik adalah penyebab utama obesitas pada remaja.

Menurut Penelitian Bela, dkk (2022) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. Didapatkan hasil penelitian dari 115 siswa. Didapatkan aktivitas fisik rendah sebanyak 47 orang (40,9%) dan obesitas 31 orang (27,0%). Hasil bivariat menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja diperoleh nilai *p-value* 0,021.

Menurut Penelitian Sohibatul (2022) tentang “Hubungan Aktivitas fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Dimadrasah Aliyah Al-Inayah

Kota Cilegon. Penelitian ini melibatkan populasi 273 orang, dengan 163 sampel yang diambil. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang, dengan 57 orang yang menjawab (35,0%) dan pola makan kurang baik, dengan 54 orang yang menjawab (33,1%). Hasil untuk aktivitas fisik adalah *p-value* 0,04 ($< 0,05$), dan hasil untuk pola makan adalah *p-value* 0,00 ($< 0,05$).

Menurut penelitian Adelita (2020) tentang “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Kota Bandung Tahun 2020” didapatkan bahwa jumlah sampel responden adalah 17. Ada hubungan yang signifikan antara variabel pola makan, menurut hasil uji statistik *chi-square*, dengan hasil 0,003 ($p=0,05$). sementara untuk variabel aktivitas fisik tidak ada hubungan yang signifikan 0,102 ($p>0,05$).

Berdasarkan survey pendahuluan pada Tahun 2023 di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dari mahasiswa D3 dan S.Tr terdapat 35 mahasiswa penderita obesitas. Berdasarkan hasil survei tersebut, dilakukan pula survei penelitian mengenai pola makan pada 35 mahasiswa yang obesitas. Didapatkan frekuensi konsumsi makanan yang sering dikonsumsi adalah makanan yang banyak mengandung lemak seperti: gorengan, bakso bakar, mie ayam, dan jenis minuman berwarna ataupun *soft drink*. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan mahasiswa dalam frekuensi sering mengonsumsi makanan tinggi sumber karbohidrat, tinggi lemak, dan tinggi gula. Selain pola makan, dilakukan pula survei penelitian mengenai aktivitas fisik pada 35 mahasiswa yang obesitas, didapatkan 35 mahasiswa tersebut memiliki aktivitas fisik dalam kategori kurang. Pergerakan yang mereka lakukan juga tidak terlalu banyak sehingga membuat lemak dalam tubuh terjadi penumpukan, pergerakan mereka selama di kampus hanya pergi ke kantin dan melakukan pembelajaran di kelas. Setelah sampai di kost dan di asrama pun mereka tidak terlalu banyak melakukan aktivitas, hanya saja mengerjakan pekerjaan rumah seperti : mencuci piring, menyapu rumah, dan Mengerjakan tugas kuliah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
2. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
3. Untuk mengidentifikasi angka kejadian obesitas pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
4. Untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk memperluas pengetahuan tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.

1.4.2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi dan manfaat kepada instansi kesehatan untuk meningkatkan skrining dan memberi tahu mahasiswa,

terutama mereka yang mengalami obesitas, tentang pentingnya menerapkan gaya hidup sehat.

1.4.3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan, referensi, dan informasi tentang pentingnya mencegah penyakit tidak menular dan menjadi bahan ajar dalam topik terkait.