

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Adanya perkembangan dari teknologi dan kemudahan yang diberikan, seperti memesan makanan secara *online* dan transportasi *online* membuat masyarakat menjadi bergantung dengan teknologi¹. Kemudahan dalam mengakses teknologi tersebut membuat orang menjadi memilih sesuatu yang cepat dan instan agar mempersingkat waktu². Hal ini menyebabkan banyak orang memilih mengonsumsi makanan olahan dan kurangnya melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya¹.

UNICEF pada tahun 2020 melaporkan meningkatnya pola makan pada usia remaja di Indonesia terutama makanan berlemak dan makanan cepat saji sebanyak dua kali lipat³. Selain itu, aktivitas fisik pada remaja sangat kurang dengan waktu kurang dari 90 menit dalam seminggu³. Aktivitas fisik adalah bentuk kegiatan yang membuat pergerakan pada tubuh dan orang dewasa membutuhkan waktu 150 menit untuk aktivitas fisik dengan intensitas sedang⁴. Kondisi tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih harus lebih diperhatikan, pada tahun 2018 terdapat 33,5% masyarakat Indonesia yang masuk kriteria pada kurang aktivitas fisik⁴.

Pola makan memiliki peran penting terhadap status gizi terutama pada remaja². Pola makan adalah kuantitas dan kualitas suatu makanan yang dikonsumsi setiap harinya³. Masyarakat terutama remaja banyak memilih makanan olahan. Selain cepat dan efisien, rasanya yang cocok di lidah kebanyakan masyarakat, menyebabkan banyak orang memilih untuk mengonsumsi makanan olahan dibanding makanan segar, seperti sayuran, buah – buahan, ataupun daging. Tingginya karbohidrat, lemak, gula, dan garam yang terkandung dalam makanan tersebut ditambah pola makan yang tidak teratur dapat menjadi penyebab dari masalah nutrisi².

Aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor penting dalam perubahan indeks massa tubuh (IMT). Aktivitas fisik atau Latihan fisik merupakan suatu gerakan yang melibatkan otot rangka atau otot skeletal dan memerlukan energi untuk bergerak³. Adanya pembakaran lemak yang dilakukan saat melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan peningkatan metabolisme, berakibat mengubah dan membakar lemak menjadi kalori³. Kurangnya aktivitas fisik berakibat lemak akan tertimbun di dalam tubuh sebagai cadangan energi dan berakibat perubahan status gizi seseorang karena massa lemak meningkat yang dapat diukur dengan pengukuran IMT¹.

Indeks massa tubuh (IMT) dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola makan. Maka dari itu, jika tidak memperhatikan nutrisi yang dikonsumsi ditambah aktivitas fisik rendah setiap harinya akan menimbulkan ketidakseimbangan yang berakibat terjadi perubahan indeks massa tubuh (IMT). Hal inilah yang membuat dilakukannya penelitian dengan judul hubungan faktor pola makan dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa pengaruh faktor pola makan terhadap terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024?
2. Apa pengaruh faktor aktivitas fisik terhadap terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan faktor pola makan dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024
2. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024
3. Mengidentifikasi pola makan pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024
5. Mengetahui hubungan pola makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024
6. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022 tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Sebagai bahan bacaan atau referensi untuk penelitian ilmiah selanjutnya yang membahas tentang faktor pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI angkatan 2022.

1.4.2 Bagi Peneliti

Sebagai bahan pembelajaran dan memberikan manfaat bagi peneliti pentingnya mengatur pola makan dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari – hari.