

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan penyakit multifaktorial kompleks, disebabkan oleh lebih dari satu faktor yang dapat mempengaruhi satu dengan lainnya. Obesitas terjadi saat tidak tercapai keseimbangan energi dalam jangka waktu panjang antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan¹

Pada tahun 2022, berdasarkan WHO menyatakan 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan obesitas. Pada anak di bawah usia 5 tahun terdapat 37 juta anak mengalami kelebihan berat badan dan data pada anak-anak maupun remaja berusia 5-19 tahun terdapat 390 juta orang yang mengalami kelebihan berat badan, di dalamnya 160 juta orang hidup dengan obesitas. Pada orang dewasa terdapat 2,5 miliar orang dengan kelebihan berat badan, di dalamnya 890 juta orang hidup dengan obesitas.² Federasi Obesitas Dunia mengemukakan pengembangan rencana aksi nasional terhadap pemerintah dengan mengenali akar penyebab, memantau data obesitas, berinvestasi dalam pencegahan obesitas, memastikan akses manajemen perawatan, dan mengadopsi sistem pendekatan berbasis penerapan terhadap perawatan dan pencegahan obesitas.³

Berdasarkan studi analisis UNICEF di Indonesia terkait kelebihan gizi dan obesitas terdapat 35,5 persen, atau 64,4 juta orang dewasa dengan kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2018. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia, pada tahun 2013- 2018, terdapat peningkatan prevalensi orang dengan kelebihan berat badan dan obesitas pada kalangan orang dewasa sebesar 6,5 persen. Pada tahun 2018, sebanyak 44,4 persen wanita dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, sedangkan pada pria dewasa terdapat sebanyak 26,6 persen.⁴

Berdasarkan data dari Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Semester I Tahun 2023 prevalensi kejadian obesitas di Indonesia sebesar 13,22% (19.582.663 dari 148.139.073 penduduk berusia ≥ 15

tahun). Dalam data yang disajikan, Provinsi dalam urutan tertinggi yaitu NTB (37,33%), Gorontalo (33,57%) dan Banten (22,84%).⁵ Pada Provinsi DKI Jakarta kejadian obesitas terjadi sebesar 19,60%. Prevalensi Kejadian Obesitas pada orang dewasa di Jakarta Timur sebesar 32,2%, dalam penelitian oleh Carnetta dan Dorna disebutkan asupan nutrisi berkaitan dengan status gizi individu.⁶

Seseorang dapat dikategorikan obesitas saat indeks massa tubuh (IMT) ≥ 25 dan mengukur lingkar pingang (LP). Obesitas memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, tren kelebihan berat badan dan obesitas jika tidak dikendalikan dan memodifikasi pola hidup maka dapat terkena penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, stroke, dan pada kasus yang lebih serius dapat terkena kanker.⁴

Ketidakseimbangan kalori yang masuk dan keluar dalam jangka panjang dapat diatasi dengan menerapkan modifikasi pola hidup dengan memulai menerapkan perilaku gizi seimbang. Penerapan gizi seimbang menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 memiliki tujuan memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat sesuai dengan keempat pilar gizi seimbang.

Gizi seimbang memiliki empat nilai sebagai dasar yaitu prinsip konsumsi keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Hal ini salah satu upaya dalam mempertahankan berat badan normal. Memantau berat badan harus dilakukan rutin, minimal setiap bulan dilakukan pemantauan, Dengan memantau berat badan dan mengukur tinggi badan, dapat menjadi skrining atau evaluasi seseorang untuk menilai IMT dalam rentang kurang, normal, atau berlebih. Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh dengan rumus $IMT = \text{Berat badan (kg)} : [\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}]$.⁷

Perilaku dapat bersifat tertutup yang terdiri dari pengetahuan dan sikap, respon terhadap stimulus belum dapat diamati secara langsung dan perilaku yang sifatnya terbuka berupa tindakan, respon terhadap stimulus dapat diamati langsung.⁸ Dalam melaksanakan perilaku gizi seimbang sebagai pola hidup maka termasuk didalamnya setiap individu perlu memiliki pengetahuan, sikap, dan tindakan yang benar. Kemampuan untuk menerima, mempertahankan, dan

menggunakan informasi yang dipengaruhi oleh pengalaman dan keterampilan merupakan pengertian pengetahuan, dengan demikian setelah seseorang mendapatkan informasi selanjutnya akan muncul manifestasi berupa sikap, terjadi keteraturan perasaan, pikiran perilaku seseorang dalam berinteraksi sosial dan dalam pengertian lainnya sikap merupakan hasil evaluasi terhadap objek yang didalamnya akan melalui proses-proses pemikiran, afektif, dan perilaku.⁹ Memiliki pengetahuan dan sikap yang baik tidak selalu menghasilkan tindakan baik karena banyak faktor yang memengaruhi seseorang untuk bertindak seperti keyakinan, nilai, motivasi, dan termasuk pengetahuan sebagai informasi yang dimiliki seseorang individu. Lingkungan, fasilitas, maupun sarana prasarana merupakan faktor yang menjadi bagian dalam membangun motivasi individu untuk mewujudkan ke dalam tindakan.¹⁰

Berdasarkan kejadian obesitas yang ada, maka peneliti tertarik untuk membahas perilaku gizi seimbang dan membahas apakah terdapat hubungannya dengan kejadian obesitas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan perilaku gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2022?.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui prevalensi usia dengan status gizi (obesitas dan non-obesitas) mahasiswa FK UKI angkatan 2022
2. Mengetahui frekuensi kejadian obesitas dan non-obesitas berdasarkan jenis kelamin
3. Mengetahui profil status gizi mahasiswa FK UKI angkatan 2022

4. Mengetahui distribusi tingkatan perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022
5. Mengetahui rata-rata nilai perilaku (pengetahuan sikap dan tindakan) gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022
6. Menganalisis hubungan perilaku (pengetahuan sikap dan tindakan) gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Manfaat bagi peneliti, peneliti dapat memperluas dan mengembangkan ilmu teoritis dan menyajikan dalam bentuk karya ilmiah. Penelitian ini sebagai upaya untuk memperluas pemahaman dan penerapan ilmu dalam bidang gizi dan pencegahan kejadian obesitas.
2. Peneliti mendapat kesempatan untuk mempelajari lebih dalam mengenai gizi seimbang.
3. Peneliti dapat menerapkan ilmu yang didapat di bangku kuliah dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

1.4.2 Bagi Instansi Peneliti

Penelitian ini, dapat menjadi sarana dalam pengembangan informasi serta meningkatkan penerapan perilaku gizi seimbang dan mencegah kejadian obesitas.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memperluas serta menambah informasi inovatif dalam menerapkan perilaku dengan modal dasar pengetahuan, dalam sikap dan tindakan gizi seimbang yang benar untuk meminimalisir kejadian obesitas.