

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa, juga mampu menyatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan bangsa. Mahasiswa juga dianggap sebagai kaum intelektual atau kaum cendekiawan oleh masyarakat. Selain itu mahasiswa adalah aset yang sangat berharga. Harapan tinggi suatu bangsa terhadap mahasiswa adalah menjadi generasi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa, terutama dalam dunia pendidikan. Terbentuknya SDM yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah terpenuhinya kebutuhan pangan yang bergizi dan tercapainya status gizi optimal. Pemenuhan zat-zat gizi pada anak sekolah harus diberikan secara tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dikarenakan anak sekolah termasuk ke dalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi. Kurangnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi status gizi mereka (Tafonao et al., 2023).

Kebiasaan mengonsumsi makanan pada mahasiswa yang tidak teratur dan tidak memikirkan asupan gizi yang dikonsumsi inilah yang menjadi alasan mengapa pola makan mahasiswa sekarang ini harus diteliti. Mahasiswa berada dalam transisi dari remaja menuju dewasa secara fisik, mental, dan sosial. Mereka berada dibawah perlindungan orang tua sebelum menjadi mahasiswa. Saat menjadi mahasiswa, biasanya mereka akan meninggalkan rumah dan tinggal di asrama, memiliki lebih banyak aktivitas dan kegiatan selain belajar yang membuat kehidupan mereka menjadi tidak teratur termasuk dalam pola makan, biasanya mereka lebih memilih mengonsumsi makan dan minum yang siap saji. Mahasiswa belum terbiasa menyiapkan makanan untuk diri sendiri dan menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsi. Salah satu Penelitian di Indonesia melaporkan bahwa 20,1% mahasiswa fakultas kedokteran di Jakarta mengalami kelebihan berat badan, sedangkan 10,3% penduduk Indonesia berusia 15 tahun atau lebih mengalami kelebihan berat badan hal ini disebabkan ketidakseimbangan asupan makanan dan aktivitas (Ar Rahmi et al., 2020).

Status gizi remaja diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data dari NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey)

memperlihatkan adanya kenaikan prevalensi gizi lebih dan obesitas. IMT atau sering juga disebut indeks Quetelet pertama kali ditemukan oleh seorang ahli matematika Lambert Adolphe Jacques Quetelet adalah alat pengukuran komposisi tubuh yang paling umum dan sering digunakan. Beberapa studi telah mengungkapkan bahwa IMT adalah alat pengukuran yang berguna untuk mengukur obesitas dan telah direkomendasikan untuk evaluasi klinik pada obesitas anak. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk memeriksa status gizi dari orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan serta kelebihan berat badan. Indeks massa tubuh diklasifikasikan menjadi *underweight* (kurus), normal, *overweight* (kelebihan berat badan) dan obesitas. Menurut WHO (*World Health Organisation*) kriteria individu pada seseorang yaitu dikatakan berat badan kurang jika IMT ($< 18,5 \text{ kg/m}^2$), berat badan ideal ($18,5\text{-}22,9 \text{ kg/m}^2$), dan kelebihan berat badan atau pra obesitas ($23\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$). Pada kategori obesitas disini, dibagi lagi menjadi kelas obesitas I ($25\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$), obesitas kelas II ($> 30 \text{ kg/m}^2$) (Gloria Doloksaribu, 2021).

Kondisinya seperti kebiasaan makan dapat berpengaruh pada status gizi. Pola makan yang kurang tepat seperti sering tidak sarapan dapat berpengaruh pada naiknya IMT. Remaja SMA berumur 15-18 tahun pada usia ini remaja sudah mulai mencari kemandirian dan jati diri. Oleh karena itu, remaja pada usia tersebut mudah sekali terpengaruh faktor-faktor dari luar seperti media, baik elektronik maupun media cetak. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi persepsi remaja, termasuk dalam persepsi untuk makan atau persepsi dengan citra tubuh. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2020 di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada remaja menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan sebanyak 9,5%, prevalensi kurus sebanyak 6,7% dan sangat kurus sebanyak 1,4% (Kemenkes, 2020).

Pola makan yang kurang tepat seperti sering tidak sarapan dapat berpengaruh pada naiknya IMT. Pola makan adalah kebiasaan makan seseorang yang mencakup jenis dan frekuensi konsumsi makanan. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar (Prisylvia et al., 2021). Pola makan mencakup jumlah, jenis makanan, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Konsumsi pola makan seimbang merupakan suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung gizi seimbang sebagai zat pembangun dan zat pengatur dalam tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan kelebihan asupan energi disimpan dalam bentuk lemak. Makanan akan diubah menjadi energi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Apabila asupan karbohidrat berlebih, maka karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya disimpan dalam bentuk lemak, protein berlebih akan dibentuk sebagai protein tubuh dan sisanya lemak dan lemak akan disimpan sebagai lemak. Tubuh memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas sehingga lemak yang dihasilkan dari zat gizi makro yang dikonsumsi remaja akan meningkatkan sel – sel lemak dan akhirnya jaringan adiposa meningkat sehingga terjadi obesitas. Pola konsumsi yang baik mendukung status gizi optimal tiap individu. Namun kenyataan saat ini di Indonesia masih jauh dari pola konsumsi yang baik (Sanggalorang & Amisi, 2020). Obesitas terjadi karena adanya kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor –faktor seperti genetik, aktivitas fisik, pola makan, lingkungan dan hormonal (Dewita, 2021).

Obesitas didefinisikan sebagai gangguan gizi yang ditandai dengan akumulasi lemak yang berlebih atau abnormal yang dapat mempengaruhi kesehatan. Obesitas adalah akumulasi jaringan lemak yang meningkatkan risiko penyakit. Obesitas merupakan keadaan patologis karena terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Ditinjau dari segi kesehatan obesitas merupakan salah satu penyakit salah gizi, yang diakibatkan oleh konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan. Obesitas dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan. Kondisi ini dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki- laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering terjadi. Gaya hidup remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengkonsumsi fast food. serta cenderung *sedentary life style*, membuat remaja berisiko untuk menderita obesitas. Meningkatnya ketersediaan makanan berdampak semakin murahnya harga makanan di pasaran sehingga kecenderungan seseorang untuk makan akan meningkat. Masyarakat bisa memilih makanannya sendiri sehingga lebih mudah mengalami kelebihan asupan makanan dan kelebihan berat badan pun susah untuk di hindari. Salah satu penyebab utama terjadinya obesitas adalah asupan makanan yang berlebih dan aktifitas fisik yang rendah. Kejadian obesitas berhubungan dengan pola makan. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi

kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pola makan adalah kebiasaan makan seseorang yang mencakup jenis dan frekuensi konsumsi makanan (Prisylyvia et al., 2021).

Obesitas dianggap sebagai pencetus awal sindroma metabolik yang merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus tipe 2, penyakit yang jumlah penderitanya telah mencapai proporsi epidemik. Kelebihan asam lemak bebas pada obesitas dapat menyebabkan tingginya peroksidasi lipid yang memicu terjadinya inflamasi (Kosnayani & Aisyah, 2018).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Klaten, hasil wawancara menunjukkan dari 15 orang, ditemukan bahwa 9 dari mereka mengalami Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih tinggi dari normal, sementara 3 orang lainnya memiliki IMT di bawah normal, dan 2 orang memiliki IMT yang normal. Dari jumlah tersebut, 10 orang makan secara teratur 3 kali sehari, sementara sisanya 5 orang memiliki pola makan secara tidak teratur 3 kali sehari. Selain itu, terdapat 8 orang selalu mengonsumsi jenis makanan yang tinggi kandungan karbohidrat seperti mie, rotis, pasta, dan 7 orang tidak selalu mengonsumsi makanan tersebut. Dari hasil wawancara ini, terlihat berbagai pola makan dan potensi masalah kesehatan terkait IMT dan pola tidur yang perlu diperhatikan lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Pola Makan dengan IMT Pada Mahasiswa Tingkat 2 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

B. Rumusan Masalah

Kebiasaan mengonsumsi makanan pada mahasiswa yang tidak teratur dan tidak memikirkan asupan gizi yang dikonsumsi inilah yang menjadi alasan mengapa pola makan mahasiswa sekarang ini harus diteliti. Mahasiswa berada dalam transisi dari remaja menuju dewasa secara fisik, mental, dan sosial. Mereka berada di bawah perlindungan orang tua sebelum menjadi mahasiswa.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah pengukuran yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Dalam pengukurannya dihitung dari berat individu dalam satuan kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi dalam satuan meter (kg/m^2). Menurut WHO (*World Health Organisation*) kriteria individu pada seseorang yaitu dikatakan berat badan kurang jika $\text{IMT} < 18,5$ kg/m^2 , berat badan ideal ($18,5$ - $22,9$ kg/m^2), dan kelebihan berat badan atau pra obesitas

(23-24,9 kg/m²). Pada kategori obesitas disini, dibagi lagi menjadi kelas obesitas I (25-29,9 kg/m²), obesitas kelas II (> 30 kg/m²) (Gloria Doloksaribu, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian dari fenomena perilaku pola makan dan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa. Perilaku pola makan yang tidak baik akan menjadi masalah bila tidak diatasi segera, bahkan dapat membuat Indeks Massa Tubuh tidak normal atau Obesitas. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Apakah ada hubungan Pola Makan dengan IMT pada Mahasiswa Tingkat 2 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui Hubungan Perilaku Pola Makan dengan IMT pada Mahasiswa Tingkat 2 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui perilaku pola makan pada Mahasiswa tingkat 2 ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten
- b. Untuk mengetahui IMT Mahasiswa tingkat 2 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten
- c. Untuk menganalisis Hubungan Pola Makan dengan IMT pada Mahasiswa Tingkat 2 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan teori tambahan terkait dengan hubungan antara pola makan dengan IMT pada Mahasiswa Tingkat 2 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat kepada Mahasiswa Kesehatan untuk meningkatkan skrining dan memberikan pengetahuan lebih tentang IMT agar lebih menerapkan hidup sehat.

b. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, referensi, dan informasi khususnya mengenai pentingnya untuk pencegahan penyakit tidak menular dan menjadi bahan ajar dalam materi terkiat.

c. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alat edukasi secara kontinue dan terprogram tentang pola makan dan IMT.

d. Bagi Peneliti

peneliti ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk memperluas wawasan tentang Hubungan Pola Makan dengan IMT pada Mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Hasil
1.	Ebni Dewita	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang	2021	<ol style="list-style-type: none">1. Disain Penelitian Cross sectional2. Penelitian dilakukan di SMA 2 tambang3. sampel pada penelitian ini adalah dengan <i>stratified random sampling</i>4. populasi pada penelitian ini sebanyak 350 orang dengan responden 187 orang5. Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik6. kesimpulan pada penelitian ini yang berjudul "Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas di SMA Negeri 2 Tambang yakni Lebih dari separuh responden memiliki pola makan berlebih, Lebih dari separuh responden mengalami obesitas, Terdapat hubungan yang bermakna antara pola

2.	Rumidal, Lusyana Gloria Doloksaribu	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa : Studi Literatur	2021	makan dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 2 Tambang
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode penelitian <i>literature rievew</i> 2. Pencarian data menggunakan database Google Scholar, Garuda dan Pubmed dengan menggunakan kata-kata kunci dari setiap database yakni pola makan, obesitas, dewasa, patern eating AND obesity AND adults 3. Kriteria inklusi dalam penelitian ini Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah populasi yaitu orang dewasa, study design yaitu observasional (<i>cross sectional, case control, cohort</i>), full text lengkap dan tidak berbayar, berbahasa Indonesia dan Inggris, terindeks jurnal Nasional SINTA 1,2,3,4,5, Garuda, dan jurnal Internasional, serta artikel diterbitkan 5 tahun terakhir (2015-2020). Artikel yang diperoleh sebanyak 10.599 artikel, tetapi yang sesuai dengan kriteria inklusi hanya 11 artikel. Artikel terpilih kemudian dilakuakn evaluasi.
3.	Nadia Farah Diba1 ; Astutik Pudjirahaju:Nengah Tanu Komalya3	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja	2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja overweight usia 13 - 15 tahun di SMPN 1 Malang yang berjumlah 65 siswa

Overweight SMPN 1
Malang

2. Besar sampel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan besar sampel dan didapatkan sampel sebanyak 40 siswa yang kemudian dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan gizi tanpa media booklet dan kelompok perlakuan yang diberikan penyuluhan gizi menggunakan media bookle.
 3. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Malang
-