

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang masih belum bisa teratasi. Obesitas atau kegemukan terjadi karena penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Jadi, obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya. (Proverawati, 2010). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) menunjukkan setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan atau obesitas.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018, prevalensi obesitas pada dewasa umur >18 tahun di Indonesia sebanyak 21,8 persen, naik bila dibandingkan pada tahun 2013 yaitu 14,8 persen. Jawa Barat termasuk ke dalam tiga belas provinsi dengan prevalensi obesitas diatas prevalensi nasional berdasarkan data Riskedas tahun 2013. Menurut Riskedas tahun 2013 prevalensi gemuk pada remajaumur 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Hal tersebut juga dibuktikan oleh penelitian Evan dkk kepada 31 mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang tahun 2017. Hasilnya didapatkan 29 mahasiswa mengalami obesitas I.

Persen lemak tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat digunakan untuk melihat masalah gizi. Persen lemak tubuh dapat mencerminkan proporsi komposisi tubuh. Apabila persentase lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh orang tersebut berlebihan (Amelia, 2009). Persen lemak tubuh, salah satu

indikator dalam pengukuran antropometri gizi, menggambarkan perbandingan masa lemak tubuh dan non lemak (*fat free mass*) pada tubuh seseorang (Gibson, 2005). IMT merupakan indikator yang paling umum digunakan dalam pengukuran komposisi tubuh serta merupakan indikator obesitas. Indeks massa tubuh tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi hasil penelitian menunjukkan bahwa IMT memiliki korelasi yang kuat dengan pengukuran lemak tubuh secara langsung (Supariasa, 2017).

Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, ataupun keduanya. Dengan demikian, tiap orang perlu memperhatikan banyaknya asupan makanan (d disesuaikan dengan kebutuhan tenaga sehari-hari) dan aktivitas yang fisik yang dilakukan (Supariasa, 2017).

Menurut Bowman et al 2004, persen lemak tubuh yang tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti asupan zat gizi, pendidikan, pengetahuan gizi, pendapatan keluarga, aktivitas fisik dan gaya hidup. Penyimpangan pola makan akhir-akhir ini sering terjadi di masyarakat. Sebagian masyarakat biasa mengkonsumsi makanan yang cenderung tinggi energi (lemak, protein, dan karbohidrat) dan rendah serat seperti makanan cepat saji (*fast food*). Persen lemak tubuh yang tinggi dapat menyebabkan kenaikan berat badan serta berujung kepada penyakit degeneratif pada usia dewasa (Heriyanto, 2012). Kemajuan di bidang ekonomi juga memberikan dampak pada masyarakat yaitu perubahan gaya hidup dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style*, yaitu gaya hidup dengan tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak melakukan banyak gerakan. Data menunjukkan bahwa beberapa tahun terakhir terlihat adanya perubahan gaya hidup yang menjurus kepada penurunan aktivitas fisik seperti ke kampus menggunakan kendaraan, lebih senang bermain laptop, menonton televisi atau video dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik (Hidayati dkk, 2006)

Asupan lemak yang relatif berlebih menghasilkan lebih banyak energi dibandingkan karbohidrat karena diet tinggi lemak biasanya padat energi dan memberikan rasa yang lezat seperti makanan siap saji (fast food), maka diet dengan mengkonsumsi makanan yang relatif banyak mengandung lemak biasanya akan menimbulkan peningkatan asupan lemak (Gibney dkk, 2009). Asupan lemak berlebih yang disertai dengan aktifitas fisik yang kurang dapat menjadi penyebab terjadinya penumpukan lemak tubuh (Kokkinos, 2010).

Hal tersebut disebabkan karena jaringan lemak merupakan tempat penyimpanan energi paling besar bagi mamalia. Tugas utamanya adalah untuk menyimpan energi dalam bentuk trigliserid melalui proses lipogenesis. Sel lemak dan jaringan lemak sangat penting untuk penyimpanan energi yang merupakan sumber energi utama setelah karbohidrat, namun apabila asupan lemak ini berlebih tanpa diiringi dengan pembakaran energi seperti aktivitas fisik nantinya akan menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang menyebabkan tingginya persen lemak tubuh (Sugondo, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mira Hapsari pada tahun 2012 pada mahasiswi prodi gizi dan ilmu komunikasi UI yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 penduduk Indonesia mengonsumsi lemak 40.7% meningkat dari tahun 2009 sebanyak 12.8%. WHO (2003) menganjurkan konsumsi energi dari lemak tidak lebih dari 30%. Orang dengan rata-rata konsumsi lemak jenuh dibawah 200 mg/dl mengalami angka kematian karena penyakit jantung koroner yang rendah (Supriasa, 2017).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 usia ≥ 10 tahun dengan proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif sebanyak 33,5 %, hal ini mengalami kenaikan dibandingkan dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013, yaitu 26,1% sedangkan untuk

Jawa Barat proporsi aktivitas fisik tergolong aktif yaitu 74,6% dan kurang aktif 25,4% berdasarkan data Riskesdas tahun 2013.

Kejadian kegemukan lebih banyak terjadi pada wanita. Hal ini dikarenakan jumlah lemak tubuh antara wanita dan pria tidak sama. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak daripada pria dan perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sekitar 16-28% pada wanita dan 12-23% pada pria (Hardianah dkk, 2014).

Salah satu kelompok resiko yang mengalami masalah gizi obesitas atau tingginya persen lemak tubuh adalah mahasiswi. Mahasiswi adalah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi (Nurnaini, 2014). Menurut Irianto 2014, usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa muda yaitu antara 18-30 tahun. Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Mira Hapsari pada tahun 2012 yang dilakukan pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 menunjukkan bahwa dari 173 responden, sebesar 31.8% (55 orang) tergolong ke dalam persen lemak tubuh tinggi. Usia pertengahan ini merupakan usia yang sangat penting untuk pendidikan dan pemeliharaan kesehatan agar tidak terserang atau untuk menunda terjadinya penyakit kronis atau degeneratif di masa usia lanjut.

Mahasiswi juga sebagai generasi penerus bangsa yang merupakan aset SDM unggul di masa yang akan datang, memerlukan perhatian khusus dalam mengonsumsi makanan dan melakukan aktivitas fisik. Maka dari itu penulis melakukan penelitian tentang gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh pada mahasiswi Diploma 3 jurusan gizi angkatan 2019. Alasan memilih tingkat I karena tingkat I baru saja memulai perkuliahan atau bisa dibilang baru terpapar tentang ilmu gizi dan juga mahasiswi gizi ini merupakan calon ahli gizi yang seharusnya mempunyai proporsi tubuh yang ideal sehingga dapat menjadi contoh ahli gizi yang baik dimasa yang akan datang.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan lemak mahasiswi tingkat I angkatan 2019 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- b. Mengetahui aktivitas fisik mahasiswi tingkat I angkatan 2019 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- c. Mengetahui persen lemak tubuh mahasiswi tingkat I angkatan 2019 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- d. Mengetahui gambaran asupan lemak dan persen lemak tubuh mahasiswi tingkat I angkatan 2019 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- e. Mengetahui gambaran aktivitas fisik dan persen lemak tubuh mahasiswi tingkat I angkatan 2019 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengenai gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai persen lemak tubuh dengan mengaplikasikan ilmu yang pengetahuan yang telah didapatkan selama kuliah di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.

1.5.2 Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung terutama dalam hal asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh.

1.5.3 Bagi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi

- a. Hasil penelitian ini diharapkan memberi informasi kepada Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi mengenai gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh pada Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan juga sumber referensi bagi pembaca baik mahasiswa maupun civitas yang berada di lingkungan kampus Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian pada penelitian ini yaitu pengukuran antropometri hanya dilakukan 1x karena idealnya pengukuran antropometri dilakukan 2x untuk menghindari terjadinya kesalahan pengukuran terutama tinggi badan dan tidak di data riwayat kegemukan pada keluarga.