

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan kondisi yang sangat sering ditemukan pada masyarakat di negara maju dan juga ditemukan di negara berkembang salah satunya di Indonesia. Obesitas banyak terjadi pada golongan usia dewasa awal seperti usia mahasiswa. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami berat badan lebih diantaranya 11% laki-laki dan 15% perempuan. Sedangkan menurut data riset kesehatan dasar (2018) diketahui bahwa obesitas di Indonesia adalah 21,8%, angka ini lebih tinggi dibandingkan tahun 2013, ialah 14,8%. Ditahun 2018, angka obesitas di Gresik menduduki peringkat ke-6 di Jawa Timur. Prevalensi obesitas pada tahun 2018 penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun sebesar 34,35%, prevalensi laki-laki sebesar 27,70% dan perempuan sebesar 36,49% (Dinkes, 2018).

Permasalahan obesitas di Indonesia ditimbulkan dari beberapa faktor kompleks yang erat kaitannya, salah satunya adalah pola konsumsi pangan (perilaku makan dan pola makan) dan aktivitas fisik. Pola makan adalah sebagai mengatur jenis dan jumlah makanan yang disesuaikan pada kebutuhan tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh, kecukupan gizi, dan menghindari terjadinya penyakit tidak menular. Seringnya melewatkan waktu sarapan, melakukan diet salah, sering mengonsumsi camilan yang tidak sehat, sedikit mengonsumsi sayuran dan buah, mengonsumsi makanan tinggi kalori juga bisa menjadi penyebab masalah obesitas. Jenis bahan makanan yang perlu diperhatikan agar tidak salah adalah sumber karbohidrat kompleks, protein lemak baik, vitamin, dan mineral, serta menghindari makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan serat rendah seperti *fast food* (Pamelia, 2018).

Fast food merupakan makanan kurang sehat dan rendah zat gizi yang menimbulkan gangguan kesehatan tubuh seperti meningkatnya resiko penyakit tidak menular (PTM). Menurut riset kesehatan dasar (2018) penduduk Indonesia yang menderita penyakit jantung 1,5%, diabetes melitus 10,9%, hipertensi 34,1% dan obesitas 21,8%. Munculnya berbagai penyakit tidak menular (PMT) di Indonesia selain karena kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat seperti fast food, juga karena kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik ialah bentuk dari tindakan tubuh produktif oleh otot yang membutuhkan pengeluaran energi dalam tubuh (Sumiyati, 2022).

Penduduk Indonesia termasuk dalam golongan yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik sebanyak 80%. Penduduk usia 15-24 tahun kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Usia tersebut termasuk dalam usia mahasiswa. Selain itu, berdasarkan hasil riskesdas (2018) usia 15-24 tahun diketahui yang menyukai makanan manis sebanyak 83%, menyukai makanan berlemak sebanyak 82%, menyukai makanan berpenyedap sebanyak 82%, kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 81% (Megawati, 2021).

Mahasiswa merupakan seseorang berusia 18 sampai 25 tahun. Pada usia dewasa awal, seringkali ditemukan kejadian obesitas dengan pola gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang. Mahasiswi sering kali memilih dan mengkonsumsi makanannya sesuai dengan keinginannya. Jenis makanan yang dikonsumsi merupakan gambaran dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu teman dekat, kebiasaan yang dikeluarkan, ketersediaan dari makan, dan dampak dari media sosial (Laksono, 2022).

Menurut penelitian Novadini (2022) pada mahasiswa program studi gizi poltekes kemenkes Surabaya, menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan fast food dengan status gizi obesitas dan diperoleh nilai  $p\ value = 0,00$  dengan taraf signifikan  $<0,01$ . (Novadini, 2022) selanjutnya, aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sumiyati (2022) pada remaja di Kabupaten Gorontalo, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas yang dibuktikan nilai  $p\ value = 0,002$  dengan taraf signifikan  $<0,05$ . (Sumiyati, 2022). Berdasarkan uraian diatas,

maka diperlukan adanya penelitian terkait Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini ialah untuk menganalisa Hubungan Konsumsi *fast food* dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik Responden yang meliputi usia, jenis kelamin, Program Studi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Mengidentifikasi konsumsi *fast food* pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dengan Status gizi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Responden**

1. Meningkatkan pemahaman mahasiswi agar bisa menjaga pola makan.
2. Sebagai upaya untuk memperbaiki penyusunan menu yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswi supaya memiliki berat badan ideal.
3. Meningkatkan pengetahuan pada responden tentang bahayanya akibat

gizi lebih yang berdampak pada berbagai macam penyakit tidak menular.

#### 1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

1. Menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama belajar di kampus Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi di Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Menambah banyak pengetahuan dan wawasan baru.
3. Dapat melakukan analisis terhadap faktor yang mempengaruhi status gizi Mahasiswi di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

#### 1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

1. Meningkatkan kerjasama dan komunikasi antara Mahasiswi di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya mengenai Mahasiswi pada masalah obesitas atau gizi lebih di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Berdasarkan dari hasil penelitian digunakan untuk mengurangi dan mencegah obesitas pada Mahasiswi di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

### 1.5 Hipotesis

- $H_0$  : Tidak ada Hubungan Konsumsi *Fast food* dengan Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
- $H_1$  : Ada Hubungan Konsumsi *Fast food* dengan Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
- $H_0$  : Tidak ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
- $H_1$  : Ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.