

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memulai aktifitas sehari-hari dengan sarapan pagi merupakan kebiasaan yang sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan bagi anak-anak, remaja, maupun dewasa. Sangat disayangkan, kebanyakan orang-orang saat ini justru sering melewatkan sarapan pagi dengan berbagai alasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Savige G tahun 2007 menyatakan bahwa orang dewasa cenderung terbiasa melewatkan sarapan pagi sebesar 20%, makan siang 12%, dan makan malam hanya 2% saja (Savige *et al*, 2007).

Kebiasaan melewatkan sarapan pagi berhubungan dengan gender dan tempat tinggal. Perempuan cenderung lebih sering melewatkan sarapan pagi dari pada laki-laki. Berdasarkan tempat tinggal, orang yang berkediaman di daerah perkotaan lebih sering melewatkan sarapan pagi dari pada orang yang berkediaman di pedesaan (Savige *et al*, 2007).

Definisi dari melewatkan sarapan pagi adalah tidak makan pada pagi hari, mulai dari jam 6 pagi sampai jam 9 pagi. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi bisa menjadi indikator risiko kenaikan berat badan selain peningkatan frekuensi jajan, kebiasaan bekerja dalam posisi duduk yang terlalu lama, dan kebiasaan makan lainnya yang berujung pada kejadian obesitas. Berbagai alasan sebagian besar orang melewatkan sarapan pagi adalah karena tidak sempat, ingin menurunkan berat badan, atau alasan lainnya yang cenderung menganggap sarapan pagi setiap hari bukanlah hal penting (Rahkonen *et al*, 2003).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ma Y (2003), kelompok yang terbiasa melewatkan sarapan pagi memiliki risiko 4,5 kali menderita obesitas dibandingkan dengan kelompok yang sarapan pagi dengan teratur. Masukan energi akan semakin meningkat jika seseorang melewatkan sarapan pagi. Dari penelitian itu juga dikatakan bahwa individu yang tidak sarapan pagi cenderung untuk merasa lapar dan juga akan cenderung untuk mengkonsumsi kalori yang lebih banyak pada siang harinya. Masukan energi yang berlebihan juga akan menghasilkan penyimpanan lemak dalam jumlah besar pula. Inilah yang menyebabkan kebiasaan melewatkan sarapan pagi sebagai salah satu faktor risiko obesitas (Ma *et al*, 2003).

Obesitas dan gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya makin meningkat dari tahun ke tahun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gizi lebih memberikan dampak terhadap kualitas hidup terkait kesehatan, yaitu meningkatkan risiko kesakitan dan kematian serta menyebabkan keterhambatan fungsi fisik dan psikologis (Niswah *et al*, 2014). Berdasarkan data WHO, dilaporkan lebih dari 1,9 milyar orang dewasa mengalami gizi lebih dan 600 juta orang lainnya mengalami obesitas pada tahun 2014. Anak-anak usia dibawah 5 tahun mengalami obesitas dan gizi lebih sebanyak 42 juta pada tahun 2013 (WHO, 2015).

Hasil analisis data Riskesdas (2007) menunjukkan prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 13,9% pada laki-laki dan 23,8% pada perempuan. Berdasarkan hasil data Riskesdas tahun 2010 menunjukkan peningkatan prevalensi gizi lebih pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 19,1%, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun secara nasional yaitu 1,4%.

Prevalensi gizi lebih relatif tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (laki-laki 1,3%, perempuan 1,5%). Berdasarkan tempat tinggal, prevalensi gizi lebih pada remaja perkotaan lebih tinggi dari pedesaan (perkotaan 1,8%, pedesaan 0,9%) (Aini *et al*, 2013).

Data Riskesdas provinsi Sumatera Barat (2007), menunjukkan prevalensi gizi lebih sebesar 9,4% dan obesitas sebesar 12,4%, dan obesitas sentral sebesar 18,2%. Jika dikaitkan dengan jenis kelamin, perempuan lebih tinggi prevalensi gizi lebih dan obesitasnya dibandingkan laki-laki, yaitu gizi lebih 12,8% dan obesitas 17,4%, sedangkan laki-laki yang gizi lebih 6,2% dan obesitas 6,6% (Riskesdas, 2007). Obesitas merupakan pencetus dari beberapa penyakit berbahaya yang menurunkan kualitas hidup manusia bahkan dapat mengancam jiwa, diantaranya diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan *sleep breathing disorders* (Ma *et al*, 2003).

Penyebab gizi lebih dan obesitas adalah multifaktorial, diantaranya genetik, pola diet, aktivitas fisik, psikologis, pengetahuan tentang gizi, lingkungan, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, dan tingkat pendidikan orang tua (Aini *et al*, 2013). Secara umum, obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara masukan energi dan energi *expenditure*. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa karakteristik kebiasaan makan seperti frekuensi makan perhari, tempo atau jarak antar makan dalam sehari, kebiasaan melewatkan sarapan pagi, dan frekuensi jajanan diluar rumah akan meningkatkan risiko obesitas (Ma *et al*, 2003).

Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariza Y (2013) bertolak belakang dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan risiko obesitas. Ia

melakukan penelitian pada anak sekolah dasar dan menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan gizi lebih dan obesitas, tetapi kebiasaan sarapan berhubungan dengan kebiasaan jajan di sekolah dengan risiko sebesar 1,5 kali. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih secara statistik dan biasa jajan memiliki risiko sebesar 7 kali terhadap terjadinya status gizi lebih (Mariza *et al*, 2013). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Niswah I yang menunjukkan tidak ada perbedaan nyata status gizi lebih pada subjek yang tidak terbiasa sarapan dengan yang biasa sarapan ($p>0,05$) (Niswah *et al*, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian pada mahasiswi program studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tentang hubungan kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan gizi lebih. Alasan peneliti mengambil sampel tersebut adalah tingkat kesibukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang tinggi, sehingga berkemungkinan untuk memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi, serta durasi berada di kampus yang cukup lama \pm antara jam 07.00-16.00, dengan jeda waktu istirahat beberapa jam, serta letak Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang berada di daerah perkotaan. Sampel yang diambil adalah Mahasiswi Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2013, 2014, dan 2015. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki risiko lebih besar mengalami gizi lebih dibanding laki-laki.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kebiasaan sarapan pada mahasiswi Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui status gizi pada mahasiswi Fakultas kedokteran Universitas Andalas .
3. Untuk mengetahui jumlah asupan energi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
4. Untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan tentang bidang kedokteran, serta meningkatkan pengetahuan khususnya dalam bidang Ilmu Gizi.

2. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan sebagai pembanding dan masukan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Hasil dari penelitian ini dapat menambah keragaman penelitian di perpustakaan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, sehingga dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Masyarakat dan Responden

Mendapat informasi mengenai pentingnya sarapan pagi bagi kesehatan serta akibat dari kebiasaan melewatkan sarapan pagi tersebut.

