

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas saat ini merupakan masalah yang tidak hanya menjadi beban untuk negara maju, tetapi juga negara berkembang. Setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahun dikarenakan *overweight* dan obesitas (WHO, 2008). Menurut data WHO (2015), 11% laki-laki dan 15% wanita usia dewasa di dunia mengalami obesitas. Wilayah Asia Tenggara, hanya 3% dari populasi yang mengalami obesitas untuk kategori laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil Riskesdas (2013), didapatkan angka obesitas nasional untuk kategori usia dewasa adalah 32,9% pada perempuan dan 19,7% pada laki-laki. Obesitas di provinsi Sumatera Barat untuk laki-laki dan perempuan usia dewasa masing-masing adalah 10,5% dan 21,3% (Depkes RI, 2008). Menurut NCHS, secara global insiden tertinggi terjadinya obesitas berada pada kategori usia dewasa (18 tahun keatas) dan perempuan (Ogden, 2015).

Beberapa penyakit yang diakibatkan oleh obesitas contohnya hipertensi, diabetes, *osteoarthritis* dan penyakit jantung koroner. Seseorang yang mengalami obesitas akan terjadi peningkatan lemak tubuh yang dapat menjadi plak dan berujung pada hipertensi. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan kalori yang didapat dengan pengeluaran energi yang dikeluarkan. Beberapa faktor risiko obesitas adalah genetik, asupan kalori berlebih, aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang tidak teratur (AAAS, 2006).

Sarapan merupakan bagian dari pola makan. Definisi sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman sebelum jam 9 pagi dan

memenuhi sebagian kalori harian (Hardiansyah, 2012). Salah satu manfaat dari sarapan adalah tersedianya energi yang cukup untuk beraktivitas hingga siang hari dan apabila sarapan terlewat, seseorang akan cenderung untuk mengonsumsi kudapan dan makanan tinggi kalori yang pada akhirnya akan berakibat pada peningkatan kadar lemak tubuh (Croezen, 2009).

Asupan kalori dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor penting terjadinya peningkatan berat badan. Telah berubahnya pola makan masyarakat menjadi sering mengonsumsi makanan tinggi kalori dan makanan cepat saji (*fast food*), meningkatkan total konsumsi energi yang berhubungan erat dengan obesitas (Rosenheck, 2008).

Kelebihan lemak tubuh dapat diukur dari ketebalan lipatan lemak bawah kulit (subkutan) dikarenakan distribusi penumpukan lemak tubuh paling banyak terdapat di daerah subkutan yaitu sebanyak 50%. Pengukurannya dapat dilakukan dengan menggunakan alat berupa *skinfold caliper*. Cara ini terbilang murah, mudah dilakukan, tidak butuh waktu lama dan tidak invasif. Untuk mendapatkan hasil yang akurat dibutuhkan kualitas *skinfold caliper* yang baik dan latihan yang cukup (Sudibjo, 2011).

Menurut penelitian, sebanyak 58,6% mahasiswa kedokteran memiliki kebiasaan tidak sarapan, 47,1 % jarang melakukan aktivitas fisik dengan prevalensi obesitas 9,78% (Miftah, 2011; Larega, 2015) . Hormon seks wanita yaitu estrogen diketahui berpengaruh terhadap distribusi lemak terutama lemak subkutan pada tubuh seseorang (Brown, 2010). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan

kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh pada mahasiswa FK Unand.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh mahasiswa prodi profesi dokter FK Unand angkatan 2013-2015?

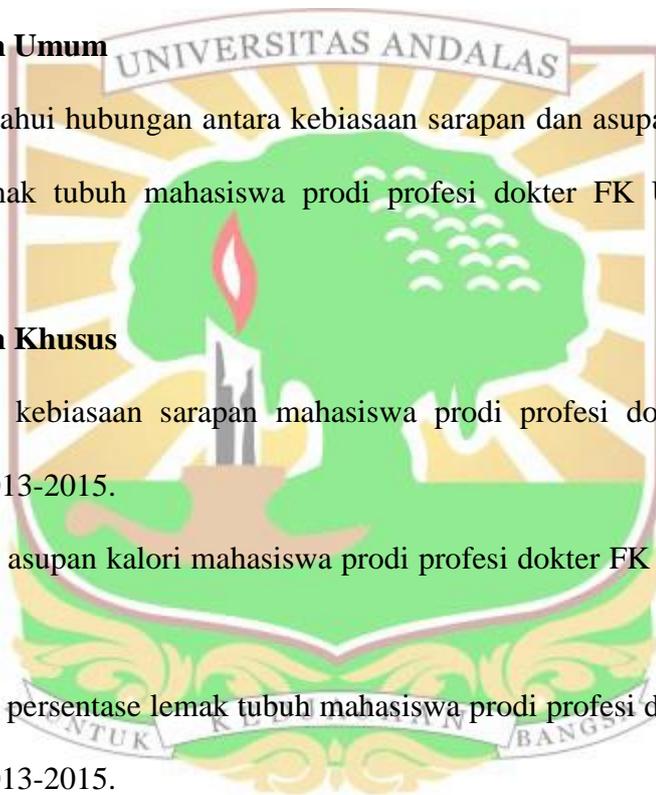
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh mahasiswa prodi profesi dokter FK Unand angkatan 2013-2015.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kebiasaan sarapan mahasiswa prodi profesi dokter FK Unand angkatan 2013-2015.
2. Mengetahui asupan kalori mahasiswa prodi profesi dokter FK Unand angkatan 2013-2015.
3. Mengetahui persentase lemak tubuh mahasiswa prodi profesi dokter FK Unand angkatan 2013-2015.
4. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh mahasiswa prodi profesi dokter FK Unand angkatan 2013-2015.
5. Mengetahui hubungan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh mahasiswa prodi profesi dokter FK Unand angkatan 2013-2015.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Untuk Ilmiah

1. Melatih kemampuan peneliti melakukan penelitian ilmiah dalam bidang gizi.
2. Menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh.

1.4.2 Untuk Ilmu Pengetahuan di Bidang Gizi

1. Diharapkan mampu menjadi bahan rujukan atau referensi untuk penelitian bidang gizi di masa mendatang.
2. Menambah pengetahuan praktisi kesehatan dalam upaya preventif terjadinya obesitas.

1.4.3

1.4.4 . Untuk Masyarakat

1. Memberikan wawasan yang luas kepada masyarakat bagaimana pola hidup sehat agar terhindar dari *overweight* dan obesitas.

