

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overweight dan obesitas diartikan sebagai akumulasi jaringan lemak abnormal dalam tubuh seseorang yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Permasalahan kesehatan ini masih menjadi perhatian penting hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Hal ini disebabkan karena obesitas dapat menjadi pintu utama timbulnya penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan berbagai macam jenis kanker. *Overweight* dan obesitas juga dapat berdampak pada kerja dan fungsi tubuh, seperti gangguan pernapasan, gangguan pada kulit, dan gangguan pada kapasitas serta fungsi otak.^{1,2,3}

Menurut data World Health Organization (WHO), jumlah orang dengan *overweight* dan obesitas pada tahun 2016 mencapai lebih dari 1,9 miliar. Data tersebut menunjukkan komposisi yang lebih tinggi pada orang dewasa usia lebih dari 18 tahun.¹ Prevalensi *overweight* dan obesitas di Indonesia juga mengalami peningkatan. Data Riskesdas 2018 memperlihatkan peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas mencapai 5-11% pada tahun 2013-2018. Prevalensi di Provinsi Sumatera Barat juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sebesar 13,1% pada kategori *overweight* dan sebesar 20,4% pada kategori obesitas.⁴

Peningkatan jumlah orang dewasa yang mengalami *overweight* dan obesitas disebabkan oleh berbagai faktor. Terdapat faktor eksternal berupa gaya hidup, tingkat pendidikan, pola konsumsi pangan tidak seimbang yang banyak bersumber dari makanan olahan seperti *Ultra Processed Food (UPF)* dan kemajuan teknologi di bidang pangan.^{5,6} Faktor internal genetik juga dapat berperan dalam obesitas. Banyaknya faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas, maka dapat disimpulkan bahwa *overweight* dan obesitas adalah penyakit yang terbilang cukup rumit.^{7,8}

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai faktor eksternal yang dapat kita kendalikan, hal pertama yang sering dikaitkan dengan *overweight* dan obesitas adalah

peranan genetik seseorang. Faktor genetik yang berperan adalah usia dan jenis kelamin. Hal ini disebabkan oleh metabolisme tubuh yang melambat pada usia lanjut. Metabolisme tubuh pada wanita juga cenderung lebih lambat dari pria sehingga makanan lebih mudah diubah menjadi lemak. Faktor genetik lain adalah terkait gen seseorang. Perubahan pada alel dan mutasi gen terkait dengan hormon leptin memiliki peran dalam pengaturan asupan makanan. Hal tersebut berakibat pada peningkatan berat badan dan menyebabkan *overweight* dan obesitas.^{9,10}

Overweight dan obesitas juga sering dikaitkan dengan salah satu faktor eksternal yaitu gaya hidup seseorang. Gaya hidup dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu pemicu utama terjadinya obesitas pada orang dewasa. Hal ini sejalan dengan perkembangan teknologi di dunia kerja. Seseorang yang pekerjaannya menghabiskan waktu duduk di depan laptop atau komputer membuat aktivitas fisik sehari-hari menjadi berkurang. Gaya hidup dengan aktivitas fisik rendah atau *sedentary life style* dapat dilihat pada seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi seperti mahasiswa kedokteran. Jadwal perkuliahan yang padat seperti kuliah pengantar, diskusi tutorial, dan ujian sebagian besar dilaksanakan dalam posisi duduk dari pagi hingga petang. Hal tersebut dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan pembakaran kalori harian. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Riskawati et al. pada mahasiswa kedokteran di Universitas Brawijaya menunjukkan bahwa 60% mahasiswa kedokteran memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya *overweight* dan berujung pada obesitas.^{7,8,11}

Overweight dan obesitas merupakan penyakit yang juga dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan. Seringnya mengonsumsi makanan olahan seperti produk UPF (*Ultra Processed Food*) dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* dan obesitas. Hal ini disebabkan oleh kandungan garam, gula, dan lemak yang tinggi, sedangkan kandungan serat dan proteinnya cenderung rendah. Mekanisme yang mendasari hal tersebut adalah dengan cara membuat total asupan kalori harian berlebih sehingga berakibat pada penambahan jumlah lemak dalam tubuh. Sebuah studi *cross-sectional* telah menunjukkan bahwa UPF berkontribusi 50.6% dari total kalori harian.^{12,13}

Kemajuan teknologi di bidang pangan menjadi salah satu faktor munculnya pola makan yang tidak sehat. Kemajuan sistem pangan global mendukung tingginya ketersediaan, keterjangkauan, dan pemasaran makanan olahan (UPF). Kemajuan teknologi di bidang jasa seperti Grabfood dan Gofood mempermudah seseorang dalam mendapatkan makanan seperti *fast food* dan makanan olahan seperti *ultra processed foods*. Pola makan terdahulu yang menyajikan makanan utuh atau makanan dengan pengolahan minimal telah bertukar menjadi kebiasaan konsumsi makanan olahan skala industri seperti produk UPF.^{14,15}

Menurut sebuah sistem klasifikasi makanan yang dibuat oleh para ahli dari Universitas Sao Paulo di Brazil bernama sistem klasifikasi NOVA, makanan olahan dikategorikan menjadi empat kelompok. Empat kelompok dalam sistem klasifikasi NOVA: (1) *unprocessed/minimally processed foods*; (2) *processed culinary ingredients*; (3) *processed foods*; dan (4) UPF (*Ultra-Processed Foods*). Produk UPF merupakan makanan olahan yang masuk dalam kelompok empat dalam sistem klasifikasi ini.¹⁶⁻¹⁸

Ultra-processed foods (UPF) merupakan makanan yang melalui berbagai proses pengolahan dan penambahan bahan-bahan tertentu. Nama-nama zat tambahan ini seringkali terdengar cukup asing di masyarakat dan hampir tidak pernah digunakan dalam bahan memasak konvensional, seperti fruktosa, dekstrosa, laktosa, gluten, dll. Kandungan atau zat-zat ini biasanya dituliskan di bagian kemasan sebuah produk UPF, yaitu terletak pada bagian komposisi.¹⁸ Produk UPF dapat kita temukan di kehidupan sehari-hari, seperti sereal, minuman kemasan dan jus buah kemasan, keripik kemasan, kue kering, biskuit, es krim, yoghurt dengan rasa, produk daging olahan dalam kemasan seperti sosis dan *nugget*, serta sebagian besar jenis makanan cepat saji.^{16,18}

Studi ekologi global menunjukkan bahwa UPF mendominasi suplai makanan. Jumlah penjualan produk UPF meningkat hampir 45% antara tahun 2000 dan 2013. Studi terkait pola konsumsi dan intensitas masyarakat dalam berbelanja produk UPF telah dilakukan pada beberapa negara di benua Amerika Utara, Amerika Selatan, Eropa, Australia, dan Afrika. Negara dengan jumlah pendapatan tinggi sebagian besar

mendapatkan asupan kalori dari makanan dan minuman UPF (Poti et al., 2017). Berdasarkan data dari penduduk berpendapatan menengah dan menengah ke bawah di Indonesia pada tahun 2014, produk UPF berkontribusi 16% dari total asupan energi harian.^{14,19}

Hasil studi Monteles et al. terkait konsumsi UPF pada orang dewasa menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi produk UPF dengan peningkatan persentase lemak dalam tubuh. Penelitian terkait hubungan konsumsi UPF dan overweight atau obesitas di Brazil, Amerika Serikat, Kanada dan Spanyol pada tahun 2017 juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi UPF dengan kelebihan berat badan dan obesitas.^{20,17} Penelitian lain juga telah dilakukan di Indonesia pada tahun 2021-2022 terkait hubungan konsumsi UPF, kebiasaan tidur, dan praktik pemesanan makanan *online* pada orang dewasa di Kota Padang Panjang. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir seluruh responden yang menderita obesitas memiliki tingkat konsumsi UPF yang tinggi.²¹ Studi terkait *overweight*-obesitas dan konsumsi UPF pada mahasiswa dengan tingkat pendidikan tinggi seperti mahasiswa kedokteran masih terbilang cukup jarang. Terdapat satu penelitian di Makassar terkait obesitas dan makanan olahan pada mahasiswa kedokteran, namun kategori makanan yang diteliti tidak mencakup semua jenis UPF. Hasil studi ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi UPF berupa makanan cepat saji dengan kejadian obesitas.²²

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan konsumsi UPF dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi *Ultra Processed Foods* (UPF) dengan kejadian *overweight*–obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *ultra-processed foods* dengan kejadian *overweight*–obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi *overweight* dan obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *Ultra Processed Foods* (UPF) pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *Ultra Processed Foods* (UPF) dengan *overweight*–obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Terhadap Ilmu Pengetahuan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan ilmu, pengetahuan ilmiah, dan informasi mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed foods* dengan kejadian *overweight*–obesitas. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi terkait insidensi *overweight* dan obesitas pada kalangan mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas dan keberagaman konsumsi dari produk *ultra-processed foods* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Terhadap Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai produk *ultra-processed foods* yang dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengubah gaya hidup terutama pola makan menjadi makanan dengan gizi seimbang sehingga dapat menurunkan risiko *overweight* dan obesitas.

1.4.3 Manfaat Terhadap Institusi

Sebagai sarana publikasi untuk peneliti agar dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan khususnya mengenai studi terkait faktor-faktor yang berdampak pada kejadian *overweight* dan obesitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam rangka melakukan pencegahan dan pengendalian *overweight* dan obesitas pada masyarakat. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar acuan untuk peneliti lain yang ingin mempelajari atau meneliti lebih lanjut, khususnya dalam mengembangkan penelitian terkait konsumsi produk makanan yang berkaitan dengan obesitas.

