

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih atau kelebihan gizi merupakan kondisi dimana terjadi penimbunan lemak dalam tubuh yang disebabkan oleh asupan energi (kalori) yang melebihi kebutuhan sehingga mengakibatkan seseorang mengalami berat badan yang berlebih.⁽¹⁾ Gizi lebih terbagi menjadi dua, yaitu *overweight* atau yang lebih dikenal dengan berat badan berlebih dan obesitas.⁽²⁾ Menurut WHO penyebab mendasar terjadinya *overweight* dan obesitas yaitu ketidakseimbangannya energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan dikarenakan telah terjadi peningkatan asupan makanan tinggi lemak dan gula serta kurangnya aktivitas fisik.⁽³⁾

Dampak negatif dari kelebihan gizi merupakan serangkaian masalah kesehatan yang muncul, berkaitan erat dengan gaya hidup dan preferensi asupan makanan.⁽⁴⁾⁽⁵⁾ Kelebihan gizi tidak hanya sekedar masalah estetika atau kelebihan berat badan namun juga berdampak pada penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, penyakit saluran pernafasan, penyakit metabolik, hipertensi, dislipidemia, serta kanker.⁽⁶⁾⁽⁷⁾ Menurut WHO setidaknya terdapat 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat kelebihan berat badan dan obesitas.⁽³⁾

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) lebih dari 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan dari jumlah tersebut 890 juta orang mengalami obesitas.⁽³⁾ WHO juga menyebutkan bahwa sebagian besar penderita *overweight* dan obesitas tinggal di negara-negara berkembang, dimana prevalensi dari tahun ke tahunnya meningkat lebih cepat dibandingkan negara maju. Data WHO menunjukkan bahwa di negara berkembang

remaja dan dewasa dengan status gizi lebih terbanyak berada di kawasan Asia yaitu 60% dari jumlah populasi atau sekitar 10,6 juta jiwa.⁽³⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 hingga tahun 2018, prevalensi angka kejadian *overweight* dan obesitas penduduk usia >18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan.⁽⁸⁾ Prevalensi angka kejadian *overweight* pada tahun 2007 sebesar 8,6%, di tahun 2013 sebesar 11,6%, dan di tahun 2018 sebesar 13,65%. Sedangkan prevalensi angka kejadian obesitas di tahun 2007 yaitu sebesar 10,5%, di tahun 2013 sebesar 14,8% dan di tahun 2018 mencapai hingga 21,8%. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi angka kejadian *overweight* dan obesitas Sumatera Barat berturut – turut adalah 13,1% dan 20,4%, sedangkan prevalensi angka kejadian *overweight* dan obesitas di Kota Padang adalah sebesar 15,28% dan 24,04%.⁽⁸⁾

Hingga saat ini obesitas dipercaya paling banyak menyerang kalangan orang dewasa paruh baya. Namun faktanya, tingkat obesitas di kalangan dewasa muda jauh lebih meningkat dibanding kalangan lainnya terutama pada mahasiswa.⁽⁹⁾ Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian terdapat perbedaan tingkat kejadian obesitas pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan dengan mahasiswa non kesehatan. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rizkah pada tahun 2022, menyebutkan bahwa jumlah kejadian kegemukan pada mahasiswa SOSHUM dan SAINTEK yang juga mencakup mahasiswa rumpun ilmu kesehatan yaitu sebesar 8,9% dan 12,3%.⁽¹⁰⁾

Meningktanya angka kejadian gizi lebih dapat disebabkan karena gaya hidup yang berubah, serta beberapa faktor lain diantaranya pola konsumsi makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentari.⁽¹¹⁾ Menurut Kemenkes tahun 2022, faktor risiko penyebab terjadinya gizi lebih yaitu genetik, gaya hidup, kurang melakukan aktivitas fisik, melakukan diet tidak sehat, dan mengalami gangguan kesehatan tertentu.⁽¹²⁾ Pada

era modern yang ditandai oleh kenyamanan, harga rendah, dan pemasaran yang efisien, makanan ultra-proses telah menjadi bagian yang tidak dapat dihindari dari pola konsumsi.⁽¹³⁾

Makanan ultra-proses (*ultra-processed foods*) adalah istilah yang digunakan untuk makanan yang telah mengalami proses industri yang signifikan sehingga mengubah bahan makanan dari bentuk aslinya menjadi produk yang sangat berbeda dan seringkali melibatkan penambahan bahan-bahan seperti pemanis, pewarna, pengawet, dan zat tambahan lainnya yang tidak ditemukan dalam makanan segar atau minimal proses.⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾ Berdasarkan hasil literature review yang dilakukan oleh Farah pada tahun 2023 tentang *ultra-processed foods* berperan sebagai mediator hubungan ketahanan pangan dengan status kelebihan gizi atau obesitas pada dewasa, peneliti menyebutkan bahwa asupan *ultra-processed foods* konsisten menjadi penyebab terjadinya obesitas baik di negara maju maupun di negara berkembang.⁽¹⁷⁾

Pengetahuan tentang gizi memiliki peran penting terutama bagi mahasiswa dalam memilih dan mengatur pola makan serta mencegah terjadinya gizi lebih.⁽¹⁸⁾ Pemahaman tentang makanan ultra-proses mencakup pengetahuan tentang jenis bahan tambahan yang terdapat dalam produk makanan ultra-proses, serta dampaknya terhadap kesehatan. Sehingga pengetahuan tersebut dapat berperan dalam menentukan pilihan makan seseorang dalam mengonsumsi makanan ultra-proses sehingga dapat terhindar dari gizi lebih.

Selain pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses, faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami gizi lebih yaitu kurangnya aktivitas fisik. Masa kuliah merupakan masa dimana mahasiswa mulai aktif sehingga menyita waktu istirahat dan mempengaruhi aktivitas fisik.⁽¹⁹⁾ Menurut penelitian yang dilakukan Yoli pada tahun 2019 terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas

Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka tentang perilaku aktivitas fisik, menunjukkan bahwa sebesar 47,8% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, 36,9% memiliki aktivitas yang sedang, dan hanya 12,69% responden yang melakukan aktivitas fisik yang tinggi.⁽²⁰⁾ Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang keluar. Akibatnya, sisa energi yang tersimpan terakumulasi menjadi lemak sehingga menyebabkan *overweight* yang berlanjut menjadi obesitas.⁽¹¹⁾

Di Sumatera Barat penelitian mengenai makanan ultra-proses pernah dilakukan di Kota Padang Panjang yaitu penelitian oleh Hana pada tahun 2022. Namun, di Kota Padang belum dijumpai penelitian serupa mengenai konsumsi makanan ultra-proses dan kaitannya dengan gizi lebih. Fakultas Rumpun Ilmu Kesehatan adalah bagian integral dari bidang Sains dan Teknologi (SAINTEK) yang mana berdasarkan penelitian Rizkah pada tahun 2022 kejadian kegemukan pada kelompok SAINTEK lebih tinggi dibandingkan kelompok SOSHUM.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 50 orang Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas terkait gambaran status gizi, diketahui bahwa 10 orang memiliki status gizi kurang (20%), 12 orang memiliki status gizi normal (24%), dan 28 orang memiliki status gizi lebih (56%). Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan dan Konsumsi Makanan Ultra-Proses serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan di Universitas Andalas”.

1.2 Perumusan Masalah

Pola konsumsi makan dewasa muda biasanya ditandai rendah asupan buah dan sayur, sering mengonsumsi makanan rendah kandungan gizi, seperti makanan ultra-

proses. Tingginya frekuensi dalam mengonsumsi makanan ultra-proses bisa menyebabkan terjadinya resiko *overweight* hingga obesitas dikarenakan makanan tersebut memiliki asupan kalori, gula, dan lemak yang tinggi yang bisa mengakibatkan penimbunan lemak pada tubuh. Menurut beberapa penelitian, faktor lain penyebab terjadinya kejadian gizi lebih yaitu kurangnya melakukan aktivitas fisik serta kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu: apakah terdapat hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses serta aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses serta aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui prevalensi status gizi Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
2. Diketahui tingkat pengetahuan tentang makanan ultra-proses Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
3. Diketahui gambaran frekuensi konsumsi makanan ultra-proses pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
4. Diketahui gambaran asupan makanan ultra-proses pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.

5. Diketahui tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
6. Diketahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan ultra-proses dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
7. Diketahui hubungan frekuensi konsumsi makanan ultra-proses dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
8. Diketahui hubungan asupan makanan ultra-proses dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas
9. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Merupakan salah satu usaha untuk mengetahui dan memperbaharui ilmu tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses serta aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi wawasan dan pengetahuan serta sebagai referensi tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses serta aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Praktis

Menjadi suatu informasi yang berguna bagi masyarakat umum, khususnya bagi mahasiswa mengenai hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses



serta aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup

Pada penelitian ini, peneliti ingin membatasi penelitian pada hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses serta aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas selama bulan November 2023 sampai dengan Mei 2024 dengan subjek seluruh mahasiswa aktif angkatan 2020, 2021, dan 2022. Penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Konsumsi Makanan Ultra-Proses serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan di Universitas Andalas” ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional* yang terdiri dari variabel bebas (pengetahuan tentang makanan ultra-proses, frekuensi konsumsi makanan ultra-proses, asupan makanan ultra-proses dan aktivitas fisik) dan variabel terikat (status gizi).

