

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dinamika perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi baik dalam bentuk manifestasi maupun konsekuensi yang di timbulkan. Pengeluaran penduduk Indonesia per bulan untuk makanan dan bukan makanan selama tahun 2015 - 2024 menunjukkan adanya fluktuasi pergeseran pangsa pengeluaran pada tahun 2017 porsi pengeluaran untuk makanan sempat mendominasi dan mencapai titik tertinggi dengan angka sebesar 50,94 persen. Peningkatan ini diduga dipengaruhi oleh meningkatnya tekanan harga pada komoditas pangan yang menyebabkan porsi pengeluaran untuk kebutuhan pokok menjadi lebih besar. Hal ini juga di picu oleh tren pergeseran pangan (*food shift trends*) yang merupakan sebuah perubahan signifikan dalam preferensi, perilaku hingga pola konsumsi makanan masyarakat secara global maupun lokal. Tren pergeseran pangan yang terjadi di masyarakat saat ini dapat dilihat dari adanya perubahan pola konsumsi makanan, baik menuju pilihan yang lebih sehat maupun peralihan dari makanan tradisional ke makanan modern yang dikenal sebagai westernisasi pangan.

Westernisasi pangan merupakan proses adopsi gaya konsumsi masyarakat lokal ke pola makan Barat (Eropa/Amerika) yang umumnya tinggi kalori, lemak, gula, serta rendah serat. Fenomena ini ditandai dengan semakin populernya konsumsi *fast food* (makanan cepat saji), makanan instan, serta berbagai produk pangan olahan yang praktis dan mudah diakses. Pergeseran diet ini, yang juga dikenal sebagai pembaratan pola pangan, menunjukkan adanya perubahan preferensi masyarakat terhadap makanan yang lebih modern dan instan dibandingkan pangan tradisional yang umumnya lebih alami dan seimbang secara gizi. Perilaku ini bukan hanya mencakup

dari aspek emosional dan sosial, tetapi juga mencakup material atau fisik yang semakin dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti media sosial atau lingkungan.

Paparan konten visual mengenai makanan, tren kuliner, serta gaya hidup konsumtif yang ditampilkan di media sosial mendorong individu untuk mengonsumsi makanan bukan semata-mata berdasarkan kebutuhan gizi, melainkan demi memperoleh kesenangan, pengakuan sosial, atau kepuasan pribadi. Kondisi diperkuat oleh paparan informasi mengenai berbagai jenis makanan modern melalui media massa maupun media sosial yang mudah diakses oleh masyarakat. Beragam konten makanan, seperti promosi *fast food*, makanan instan, minuman manis kekinian, hingga tren kuliner viral, secara terus-menerus muncul dan menarik perhatian, khususnya pada kelompok remaja dan dewasa muda. Paparan informasi tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan terhadap keberadaan produk pangan modern, namun juga mempengaruhi persepsi, preferensi serta pemilihan pangan yang ditandai dengan kecenderungan memilih makanan tinggi kalori dan rendah nilai gizi, sehingga berpotensi memengaruhi pola konsumsi dan status gizi individu, yang dalam jangka panjang akan meningkatkan resiko seperti *overweight* dan obesitas⁽¹⁾.

Obesitas dapat didefinisikan sebagai kondisi ketika tubuh seseorang mengalami penumpukan lemak berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi serta kalori yang digunakan⁽²⁾. Sedangkan *Overweight* adalah kondisi ketika berat badan berlebih yang dapat disebabkan oleh penumpukan lemak tubuh, peningkatan massa otot, tulang, ataupun retensi cairan. Lain halnya dengan Obesitas, keadaan di mana proporsi jaringan lemak dalam tubuh melebihi batas normal terhadap total berat badan⁽³⁾. *Overweight* dan obesitas merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah, dislipidemia, serta resistensi insulin yang berperan

dalam proses aterosklerosis. Data menunjukkan bahwa individu dengan obesitas memiliki risiko penyakit jantung koroner dan stroke memiliki prevalensi lebih tinggi dibanding individu dengan berat badan normal, bahkan risiko penyakit kardiovaskular dapat meningkat seiring bertambahnya indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, kondisi *overweight* dan obesitas juga berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi dan DM tipe 2 yang merupakan faktor pemicu pertama dan utama penyakit kardiovaskular lainnya⁽⁴⁾.

Obesitas termasuk dalam krisis kesehatan masyarakat yang kian berkembang terutama dikalangan dewasa muda. Menurut hasil penelitian tentang mortalitas terkait obesitas pada generasi mendatang di Amerika Serikat tahun 1999 hingga 2035, antara tahun 1999 hingga 2023 terdapat 19.451 kematian dengan obesitas sebagai penyebab dasar kematian (laki laki 60,58%) pada dewasa muda berusia 18-39 tahun⁽⁵⁾. Lain halnya dengan Indonesia, angka kematian akibat obesitas belum tersedia, namun obesitas merupakan faktor resiko utama untuk kematian akibat penyakit tidak menular seperti kardiovaskular (5,87% dari total kematian) dan penyakit diabetes serta ginjal (1,84% dari total kematian)⁽⁶⁾.

Kejadian obesitas menjadi salah satu fokus masalah gizi yang perlu diawasi di Indonesia dikarenakan prevalensinya yang masih terus meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa. Menurut Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas Di Indonesia dari tahun 2018 hingga 2023 terjadi peningkatan angka *Overweight* serta obesitas berdasarkan Prevalensi kelompok umur ≥ 18 tahun dari 21,8 -23,4 (*Overweight*) serta 13,6 – 14,4 (Obesitas). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 dan Riset Kesehatan Dasar secara global 52% orang dewasa mengalami *Overweight* 39% atau obesitas 13%. Selain itu, 18% anak dan remaja dengan rentang usia 5-19 tahun mengalami *Overweight* atau obesitas.

Jika melihat secara spesifik, dengan rentang umur yang di jabarkan dalam prevalensi mahasiswa, yang termasuk ke dalam kelompok usia dewasa, diketahui memiliki masalah obesitas yang cukup tinggi. Penelitian terdahulu yang dilakukan pada mahasiswa di sebuah universitas di Jakarta mengungkapkan bahwa ada sebesar 33,3% mahasiswa yang mengalami obesitas, sama hal nya dengan penelitian pada mahasiswa fakultas kedokteran di sebuah universitas menyatakan terdapat korelasi positif antara aktivitas fisik, makanan minuman manis dan konsumsi fasfood terhadap kadar gula darah dan status gizi^{(7) (8)}. Menurut provinsi, prevalensi obesitas pada orang dewasa >18 tahun di Sumatera Barat mencapai angka 21,5% *Overweight* dan 13,2% obesitas. Salah satu penelitian terdahulu mengenai hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di sebuah universitas di Sumatera Barat menjelaskan lebih dari separuh responden sebanyak 52.1% mengalami obesitas⁽⁹⁾.

Sesuai dengan penelitian terdahulu di suatu universitas di Sumatera barat tentang korelasi aktivitas fisik dengan obesitas mendapati hasil bahwa frekuensi tertinggi aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik sedang sebanyak 20 orang (69%) dari seluruh sampel ⁽¹⁰⁾. Menurut teorinya aktivitas fisik memberikan beragam manfaat, antara lain membantu menjaga berat badan, mengatur kadar kolesterol, mengontrol tekanan darah, serta memelihara dan meningkatkan kelenturan sendi dan otot sehingga postur tubuh tetap baik. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, mencegah diabetes *melitus*, serta membantu mengelola stres dan menurunkan tingkat kecemasan⁽¹⁰⁾

Menurut analisis komprehensif dari data SKI dan RISKESDAS, ditemukan empat set faktor risiko yang terjadi sepanjang siklus hidup salah satunya adalah gaya hidup yang terdiri dari pola makan dan aktivitas fisik. Faktor risiko gaya hidup seperti aktivitas fisik yang kurang di golongan menjadi dua kelompok umur. Pada anak dan

remaja usia 11-19 tahun tercatat mencapai angka 87.9% digolongkan sangat tinggi sedangkan usia orang dewasa ≥ 20 tahun dengan rentang waktu <150 menit per minggu mencapai angka 33.5% digolongkan dengan penilaian risiko rendah. Selain aktivitas fisik yang kurang, konsumsi makanan manis (1+ per hari) indikator orang dewasa usia ≥ 20 tahun dengan angka 29.8% digolongkan sedang dan minuman berpemanis (1+ per hari) indikator orang dewasa usia ≥ 20 tahun mencapai angka 50.1% di golongan tinggi⁽⁶⁾.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Diani, Pratiwi Safitri (2024) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan kejadian *overweight* dan obesitas yaitu sebanyak 40 dari 109 orang total responden (36,7%). Lingkungan sehat (*Healthy Setting*) yang muncul dari strategi WHO tentang kesehatan untuk semua di keluarkan pada tahun 1980. Pendekatan ini jelas di uraikan dalam Piagam Ottawa tahun 1986 untuk Promosi Kesehatan. Berangkat dari Piagam Ottawa pada pernyataan Sundsvall tahun 1992 menyerukan terciptanya sebuah lingkungan yang mendukung yang berfokus pada tempat tempat untuk kesehatan, strategi yang komprehensif dan ketersediaan infrastruktur menjadikan berbagai tempat digunakan untuk memfasilitasi peningkatan kesehatan masyarakat di seluruh dunia, termasuk universitas⁽¹¹⁾. Universitas merupakan organisasi dimana individu banyak menghabiskan separuh waktu mereka. Individu tersebut membentuk suatu komunitas di dalam universitas yang mungkin secara langsung dapat memengaruhi masyarakat dengan kebiasaan, kepercayaan, dan sikap. Piagam Ottawa mengklaim bahwa kesehatan dibangun dimana orang hidup, bermain dan cinta. Maka dari itu, universitas memiliki kesempatan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (*World Health Organization (1986) Health Promotion*⁽¹¹⁾).

Mahasiswa sendiri merupakan sekelompok orang yang sedang berada pada tahap transisi berangkat dari masa remaja akhir menuju periode dewasa awal dengan rata-rata usia 18-25 tahun⁽²⁾. Mahasiswa dibentuk menjadi role model ataupun panutan dalam masyarakat sesuai dengan pengetahuan yang sudah dimilikinya, pola berpikirnya, cara mengeluarkan pendapat, norma yang berlaku disekitarnya serta tingkat pendidikannya⁽¹²⁾. Pada fase tersebut, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi baru yang cukup berbeda dari Tingkat Pendidikan sebelumnya. Perbedaan yang substansial dalam lingkungan dan budaya, serta perbedaan tekanan akademis selama masa perkuliahan, diketahui berkontribusi pada terbentuknya gaya hidup yang kurang sehat, termasuk pola makan yang tidak ideal, pergeseran perilaku makan, dan kualitas tidur yang buruk⁽²⁾. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, mahasiswa menjadi kelompok yang cukup rentan mengalami masalah gizi, baik itu *wasting* atau khususnya kelebihan berat badan (*Overweight*) dan obesitas.

Di Sumatera barat terdapat 27 universitas dan Universitas andalas merupakan salah satu universitas tertua di luar pulau jawa dan tercatat dengan jumlah total mahasiswa sebanyak 33.506 pada tahun 2022 dan kuota mahasiswa baru sebanyak 7.835 pada tahun 2025. Universitas andalas memiliki 15 fakultas dengan jumlah fakultas fakultas kesehatan terbanyak di Sumatera Barat.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 13 orang mahasiswa di Fakultas-Fakultas Kesehatan Universitas Andalas, dilihat dari pengetahuan responden, semua responden sudah mengetahui apa itu *wasting*, *overweight* dan obesitas serta perbedaan diantaranya, akan tetapi berdasarkan hasil perhitungan IMT responden, diketahui diantara 13 responden, tiga orang mengalami obesitas, dua orang *overweight*, serta tiga orang mengalami *wasting*. Dilihat dari pola konsumsi makanan minuman manis

responden bisa menghabiskan dua hingga tiga porsi dalam sehari serta tiga hingga lima hari dalam seminggu. Ditemukan 7 dari 13 responden menyatakan melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, *push up* dan olahraga lainnya dalam kurun waktu seminggu.

Sesuai dengan latar belakang diatas, didukung dengan deklarasi Piagam Ottawa bahwa universitas termasuk dalam bagian dari persebaran peningkatan kesehatan masyarakat yang menjadikan mahasiswa sebagai *agent of change* dan *role model* bagi masyarakat bahkan dalam bidang kesehatan. Pun mahasiswa dari fakultas kesehatan lah yang lebih terliterasi terkait ilmu seputar kesehatan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kepedulian terhadap kondisi kesehatanya sebelum dapat berperan mempromosikan kesehatan kepada masyarakat. Berdasarkan hal tersebut,hal penulis mengangkat masalah status gizi untuk menjadi topik penelitian sebagai upaya untuk memahami dan meningkatkan derajat kesehatan pada kelompok tersebut dengan judul hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dan minuman berpemanis, aktivitas fisik dan paparan informasi konten makanan dan minuman terhadap Status Gizi pada mahasiswa fakultas-fakultas kesehatan Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu, “bagaimana hubungan freekuensi konsumsi makanan dan minuman berpemanis, aktivitas fisik dan paparan informasi dengan status gizi mahasiswa fakultas-fakultas kesehatan universitas andalas?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dan minuman berpemanis, aktivitas fisik dan paparan informasi konten makanan terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas-Fakultas kesehatan Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.
2. Distribusi frekuensi konsumsi makanan berpemanis pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas
3. Distribusi frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas
4. Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas
5. Distribusi frekuensi paparan informasi konten makanan dan minuman pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas
6. Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan berpemanis terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.
7. Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi minuman berpemanis terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.
8. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.

9. Mengetahui hubungan antara paparan informasi konten makanan dan minuman terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas – Fakultas Kesehatan Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

- A. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan pemahaman mengenai kondisi status gizi seperti *wasting*, *overweight*, dan obesitas yang dapat terjadi pada usia dewasa muda. Dengan mengetahui hubungan antara Frekuensi konsumsi makanan dan minuman berpemanis, aktivitas fisik serta paparan informasi konten makanan dan minuman terhadap status gizi, mahasiswa diharapkan mampu lebih menyadari pentingnya menerapkan gaya hidup sehat selama masa perkuliahan.
- B. Bagi institusi penelitian, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak institusi untuk memperkuat edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya peduli terhadap resiko *wasting*, *overweight*, dan obesitas serta penelitian diharapkan dapat menambah referensi dan bacaan literatur bagi Fakultas yang bersangkutan.

1.5 Ruang lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan metode *cross sectional* dengan mengidentifikasi hubungan beberapa faktor dengan status gizi. Penelitian ini dilakukan di lingkup mahasiswa fakultas fakultas kesehatan universitas andalas menggunakan variabel dependen (status gizi) dan variabel independen (frekuensi konsumsi makanan dan minuman berpemanis, aktivitas

fisik serta paparan informasi konten makanan dan minuman). Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dan multivariat.

