

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang banyak dijumpai pada golongan masyarakat dengan sosial ekonomi menengah ke atas. Makhluk hidup akan mencapai keseimbangan jika energi yang masuk sama dengan energi yang dikeluarkan (Waspadji dkk, 2010). Menurut WHO (2000), seseorang dikatakan obesitas jika nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas 30,0 kg/m². Sedangkan IMT antara 25–29,9 kg/m² disebut pre obesitas. Untuk orang Asia, IMT diatas 25 kg/m² termasuk obesitas.

Indonesia saat ini mengalami permasalahan gizi ganda, ketika permasalahan gizi kurang belum terselesaikan, muncul permasalahan gizi lebih. Gizi lebih atau obesitas dianggap sebagai sinyal awal, munculnya penyakit-penyakit degeneratif yang saat ini merambah seluruh pelosok Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas, hipertensi, dislipidemi dan penyakit degeneratif lainnya, menyebabkan tingginya angka kejadian penyakit dan angka kematian di Indonesia. (Waspadji dkk, 2010)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional tahun 2010 menunjukkan bahwa prevalensi nasional obesitas umum pada laki-laki umur \geq 18 tahun adalah 6,2%, sedangkan pada perempuan umur \geq 18 tahun adalah 12,7% (Depkes RI, 2010).

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menderita kelebihan berat badan atau bahkan kegemukan yaitu faktor genetic yaitu faktor bawaan yang berasal dari orang tua. Faktor genetik dapat mempengaruhi terjadinya kegemukan

(Notoatmojo, 2003). Faktor pengetahuan dimana pengetahuan adalah informasi yang telah diproses dan diorganisasikan untuk memperoleh pemahaman (Notoatmojo, 2003), gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras, tentu saja bukan pola hidup sehat (Wulan Sari, dkk 2008), kebiasaan makan yang salah artinya ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan (Khomsan, dkk 2004), kurang melakukan aktivitas fisik artinya aktivitas eksternal adalah sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti : berjalan, berlari, berolahraga, dan lain-lain (Khomsan, dkk 2004), dan faktor pemicu lainnya.

Kebiasaan makan yang salah diantaranya makan berlebihan, makan terburu-buru, menghindari makan pagi, waktu makan tidak teratur serta kebiasaan mengemil makanan ringan. Sedangkan faktor pemicu yang lain misalnya kecepatan metabolisme basal, enzim, hormon, serta penggunaan obat-obatan (Purwati, 2005). Kebiasaan yang seperti itu paling banyak terjadi pada mahasiswa.

Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) merupakan mahasiswa yang terdiri dari enam prodi yaitu S1 Farmasi, D3 Farmasi, Keperawatan, Kesmas, Penjas dan Keplatihan yang keseluruhannya berjumlah 486 orang., Mahasiswa FOK adalah mahasiswa yang sedikit banyak telah mendapatkan ilmu pengetahuan tentang

gizi dan kesehatan dari bangku perkuliahan, dan sedikit banyak ilmu yang mereka peroleh tersebut mempengaruhi perilaku mereka dalam mengatur pola makan. Logikanya apa yang mereka dapatkan di bangku kuliah akan mereka terapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Kesibukan kuliah seringkali membuat banyak mahasiswa kurang memperhatikan makanan yang di konsumsi sehingga akan menyebabkan kesehatan mereka terganggu. Pola makan yang tidak terkontrol, kemajuan teknologi yang membantu meringankan kerja manusia, menyebabkan terjadinya aktivitas kurang gerak, hal ini ternyata berakibat pada penyakit kegemukan/obesitas. (KEMENKES, 2015).

Selain itu gaya hidup tidak sehat serta pola makan yang tidak teratur/kurang memperhatikan makanan yang akan mereka konsumsi juga dapat membuat para mahasiswa menderita kelebihan berat badan atau sering dikenal dengan penyakit obesitas..

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan penulis pada 10 orang mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat pada bulan Januari 2016 menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami obesitas 3 orang (30%), obesitas kelas I berjumlah 5 orang (50%) dan obesitas kelas II berjumlah 2 orang (20%). Dari hasil wawancara diketahui bahwa kondisi obesitas yang mereka alami memberikan rasa tidak nyaman pada aktivitas fisiknya, mereka merasa cepat lelah jika melakukan aktifitas, sulit untuk mengendalikan nafsu

makannya dan gangguan kesehatan juga sering dialami seperti hipertensi, pusing-pusing serta sakit kepala. Sedangkan dari hasil wawancara dikatakan pula bahwa kelebihan berat badan yang dialami disebabkan karena porsi makan yang berlebih dan kurangnya melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga. Ada pula mahasiswa yang mengatakan bahwa obesitas yang dialami karena faktor keturunan yakni keluarga dan orang tuanya juga gemuk-gemuk.

Sehubungan dengan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah faktor genetika menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?
2. Apakah faktor gaya hidup menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?
3. Apakah faktor kebiasaan makan menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?
4. Apakah faktor aktivitas fisik menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?
5. Apakah faktor pengetahuan menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan”.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah gambaran faktor genetika menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas.
2. Untuk mengetahui apakah gambaran gaya hidup menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?
3. Untuk mengetahui apakah gambaran faktor kebiasaan makan menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?
4. Untuk mengetahui apakah gambaran faktor aktivitas fisik menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas?
5. Untuk mengetahui apakah gambaran faktor pengetahuan menyebabkan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan mengalami obesitas

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut.

1.4.2 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama bidang kesehatan khususnya yang berkaitan tentang obesitas pada mahasiswa.

1.4.3 Manfaat praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Bagi institusi pendidikan, sebagai bahan untuk menambah bahan pustaka serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan pembaca, khususnya tentang Obesitas.
- b. Bagi responden, memberikan informasi tentang Gamabaran Faktor-Faktor penyebab Obesitas.
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam mengolah, menganalisa dan menginformasikan dalam bentuk hasil penelitian dalam bidang kesehatan masyarakat.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi untuk bahan penelitian selanjutnya, dan bisa dijadikan sebagai pedoman.