

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola Konsumsi obat pelangsing (diet) adalah cara seseorang mengurangi kandungan energi dibawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral, serta banyak mengandung serat yang bermanfaat dalam proses penurunan berat badan. Diet ini membatasi makanan padat energi, seperti kue-kue yang banyak mengandung karbohidrat sederhana dan lemak, serta gorengan-gorengan.

Hidup sehat dengan berat badan ideal (BB/TB²) ialah dambaan setiap orang. Namun pada kenyataannya tidak semua orang memiliki berat badan yang ideal dan untuk mendapatkannya mereka perlu melakukan berbagai macam upaya, salah satunya adalah dengan menerapkan pola diet yang beragam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi obesitas telah menjadi masalah global, baik di Negara maju maupun di negara berkembang (Yussac, 2007).

Istilah Obesitas dengan *Overweight* sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan. Akan tetapi sesungguhnya Obesitas dengan *Overweight* memiliki arti yang berbeda. *Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan berat badan ideal yang terjadi akibat penimbunan jaringan lemak ataupun non lemak yang meliputi otot, tulang, lemak dan air (Indonesia Nutrition Network, 2005). Sedangkan *Obesitas* merupakan kondisi kelebihan berat tubuh akibat tertimbunnya lemak, untuk pria maupun wanita masing-masing melebihi 20-25% dari berat tubuh (Ercho, 2013).

Berdasarkan data WHO, terdapat 1,6 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih (*Overweight*) dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas atau kegemukan. Sedangkan di Indonesia, terdapat 5 provinsi yang memiliki prevalensi obesitas paling tinggi. Provinsi tersebut adalah Kalimantan Timur (11,9%), Maluku Utara (14,3%), Gorontalo (15,1%), Jakarta (15%), dan terakhir Sulawesi Utara (19,1%) (Zahara, 2009). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (*riskesdas*) tahun 2010, angka kejadian obesitas di Indonesia pada kelompok usia 18 tahun ke atas sebanyak 9,5%. Obesitas juga lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 15,5% terjadi pada wanita 7,8% terjadi pada laki-laki (Rakhmawati, 2013).

Hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang berjumlah 2.701 orang, terdapat 104 (3,85%) mahasiswa yang memiliki berat badan berlebihan, dimana mahasiswa yang *Obesitas* 64 orang (61,5%), dan *overweight* 40 orang (38,4%). Pada mahasiswa yang *Obesitas*, laki-laki 27 orang (42,1%) dan perempuan 37 orang (57,8%). Sedangkan pada mahasiswa yang *Overweight*, laki-laki 16 orang (40%) dan perempuan 24 orang (60%). Dari jumlah mahasiswa yang obesitas dan *overweight* sebanyak 35 orang (33,6%) yang sedang menggunakan obat pelangsing.

Dari 35 Mahasiswa yang mengkonsumsi obat pelangsing dilihat dari status gizinya baik laki-laki maupun perempuan belum memenuhi standar dari pada status gizi normal, mahasiswa yang mengkonsumsi obat pelangsing semuanya memiliki $BMI > 25$. Hasil wawancara yang didapatkan dilapangan yakni pengetahuan

mahasiswa terhadap penggunaan obat pelangsing masih sangat kurang, alasannya mahasiswa hanya sekedar tahu bahwa obat pelangsing tersebut dapat menurunkan berat badan, namun mereka tidak memperhatikan efek samping atau dampak yang disebabkan oleh obat pelangsing tersebut. Adapun beberapa mahasiswa yang memilih menurunkan berat badan mereka diimbangi dengan olahraga dan pengaturan makan, dan ada beberapa mahasiswa yang hanya mengonsumsi obat pelangsing, tanpa diimbangi dengan olahraga. Alasan beberapa mahasiswa yang tidak menggunakan obat pelangsing yaitu takut akan efek samping yang disebabkan oleh obat pelangsing, dan juga berbagai penyakit yang akan timbul oleh obat pelangsing tersebut.

Dewasa ini, kebanyakan orang menggunakan suatu produk berdasarkan kegunaan produknya, dan jarang berpikir mengenai risiko yang akan diterima ketika salah mengonsumsi produk yang akan dikonsumsinya. Efek samping yang ditimbulkan oleh produk pelangsing tubuh ini seperti gangguan ginjal, dehidrasi, deureik ataupun diare, kurang diperhatikan oleh kebanyakan orang, mereka hanya berpikir bagaimana cara menurunkan berat badan secara cepat dan praktis. Banyaknya iklan yang menawarkan produk pelangsing tubuh, dan juga tren pada kebanyakan orang bahwa memiliki tubuh yang langsing berarti menarik, membuat orang berlomba-lomba untuk menurunkan berat badannya dengan menggunakan produk pelangsing tubuh, yang dapat menurunkan berat badan secara cepat dan praktis, dan mudah seperti yang diiklankan. Penelitian produk pelangsing tubuh ini diharapkan dapat memberikan sedikit gambaran kepada masyarakat pengonsumsi ataupun masyarakat yang hanya sekedar ingin mengonsumsi produk pelangsing

tubuh supaya nantinya dapat mempertimbangkan faktor pengetahuan untuk mengunaka produk pelangsing tuuh tersebut.

Berangkat dari beberapa penjelasan, itulah penulis mengangkat penelitian yang berjudul "Gambaran Status Gizi dan Pengetahuan Mahasiswa yang Mengkonsumsi Obat Pelangsing (Diet) di Fakultas Olahraga dan Kesehatan".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa FOK terdapat 104 orang yang berstatus gizi lebih. Obesitas 64 orang, laki-laki 27 orang (26,0%) dan perempuan 37 orang (35,6%). Sedangkan mahasiswa yang *overweight* 40 orang, laki-laki 16 orang (15,4%) dan perempuan 24 orang (23,1%).
2. Hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa yang berstatus gizi lebih dalam hal ini mahasiswa yang *Overweight* dan *Obesitas* didapatkan ada 35 (33,6%) mahasiswa yang sedang menggunakan produk pelangsing, laki-laki 14 orang (40%) dan perempuan 21 orang (60%).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : "Bagaimana Gambaran Status Gizi dan Pengetahuan Mahasiswa yang Mengkonsumsi Obat Pelangsing (Diet) di Fakultas Olahraga dan Kesehatan"?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum dilakukanya penelitian ini adalah mengetahui "gambaran status gizi dan pengetahuan mahasiswa yang mengkonsumsi obat pelangsing (diet) di Fakultas Olahraga dan Kesehatan".

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa yang menggunakan obat pelangsing tubuh.
2. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan obat pelangsing tubuh pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui pola konsumsi obat pelangsing tubuh yang digunakan oleh mahasiswa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dapat menambah pengetahuan terhadap konsumsi obat pelangsing (diet). Serta mengetahui status gizi yang baik seperti apa.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi Peneliti :

Diharapkan dapat dijadikan media pembelajaran dan pengalaman dalam melakukan penelitian serta pengembangan kompetensi yang dimiliki selama menduduki bangku perkuliahan.

2. Bagi Fakultas Olahraga dan Kesehatan:

Membuka informasi tambahan bagi seluruh mahasiswa, agar dapat mengetahui bagaimana cara konsumsi obat pelangsing yang benar dan baik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya:

Dapat dijadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai data pembandingan pada peneliti dengan topik yang sama.