

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu fungsi dari makanan yaitu sebagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh maka makanan atau pangan menjadi kebutuhan dasar manusia yang paling utama atau terdepan dalam pemenuhannya. Kegiatan manusia mengkonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pemenuhan kebutuhannya ini membentuk kebiasaan konsumsi. Kebiasaan konsumsi adalah suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut merupakan bagian dari perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan.

Kelebihan berat badan atau *Overweight* menjadi masalah di seluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa *Overweight* sudah merupakan suatu edemis global sehingga *Overweight* sudah merupakan suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Di Indonesia terutama di kota-kota besar, dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi* berakibat pada pola makan atau konsumsi masyarakat yang menjurus pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol, terutama terhadap penawaran makanan cepat saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan *Overweight*.

Kelebihan berat badan atau *Overweight* merupakan penyakit kelebihan lemak dalam tubuh yang terakumulasi dan dapat memperburuk status kesehatan individu serta penampilan fisik seseorang. Keadaan ini disebabkan karena

ketidakseimbangan antara energi yang masuk bersama makanan ke dalam tubuh terutama karbohidrat dan lemak dengan energi yang dipakai (Kusurnah, 2007).

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menderita kelebihan berat badan atau bahkan kegemukan yaitu faktor genetik, pola hidup yang kurang tepat, kebiasaan makan yang salah, kurang melakukan aktivitas fisik, dan faktor pemicu lainnya. Adapun resiko dari *Overweight* dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2. Selain itu, juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah, hipertensi dan lain-lain (Aryati, 2014).

“Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji (*fast food*) diduga dapat menyebabkan kelebihan berat badan karena kandungan dari makanan cepat saji (*fast food*) tersebut” (Sinaga dalam Virgianto dan Purwaningsih, 2016).

Data WHO pada tahun 2014 menunjukkan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, yang berusia 18 tahun ke atas mengalami *Overweight*, dan 600 juta diantaranya mengalami obesitas. Persentase orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia yang mengalami *Overweight* adalah 39%. Jumlah keseluruhannya adalah 38 % dari jumlah populasi laki-laki dan 40% dari semua populasi wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Depkes RI (2003) di 12 kota besar di Indonesia memperlihatkan bahwa 18,8% penduduk mengalami *Overweight*.

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebanyak 14,76% dan berat badan lebih sebesar 11,48%. “Dapat dilihat dari presentase perolehan data yang ada dengan tingkat kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebesar 67,6% sedangkan presentase responden yang mempunyai alasan memilih makanan cepat saji lebih praktis sebesar 73% dan karena alasan enak sebesar 27%” (Sinaga dalam Rizki, 2016).

Menurut WHO (2010), ada 10 jenis makanan yang perlu dikurangi, bahkan dihindari. Karena jika terus menerus dikonsumsi akan mengakibatkan efek mengganggu kesehatan. Makanan tersebut adalah : gorengan, mie instan dan makanan cepat saji, jeroan dan daging berlemak, asinan, daging olahan (sosis, nugget, bakso, corned), makanan yang dipanggang atau dibakar, sajian manis beku, manisan kering, makanan kaleng, dan olahan keju.

WHO (2010) merilis daftar 10 golongan makanan *junk food* (makanan cepat saji) yang berisiko terhadap kesehatan yaitu makanan gorengan, makanan kalengan, makanan asinan, makanan daging yang diproses (ham, sosis, dll), makanan dari daging berlemak dan jeroan, olahan keju, mi instan, makanan panggang/bakar, sajian manis beku dan manisan kering (Syafiq, 2012).

“Mahasiswa termasuk golongan yang rentan terhadap gizi. Mahasiswa baru mulai makan pada siang hari, hal tersebut dipilih dikarenakan jadwal kuliah atau aktivitas laboratorium yang cukup pagi, telat bangun (kesiangan), malas untuk sarapan, dan lain-lain, yang menyebabkan mahasiswa memilih *fast food* sebagai menu untuk makan siang. Makanan cepat saji dipilih karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja,

tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda” (Nurlita dalam Lutfi, 2017).

“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” (Hamid, 2017).

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada 20 orang mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami resiko *Overweight*. Dari hasil wawancara pada 20 orang mahasiswa tersebut diketahui bahwa kondisi *Overweight* yang mereka alami memberikan rasa kurang nyaman seperti cepat lelah dalam beraktifitas, sulit mengendalikan nafsu makan, malas melakukan aktifitas yang berat.

Wawancara lanjutan kepada 20 orang mahasiswa tersebut ditemukan hasil bahwa 10 orang (50,0%) tidak bisa mengatur pola konsumsi yang teratur disebabkan kesibukan perkuliahan dan mengerjakan tugas serta kegiatan-kegiatan kampus yang diikuti. 7 orang (35,0%) mengatakan kurang berolahraga juga dikarenakan sudah merasa capek setelah kesibukan perkuliahan. Ketika ditanyakan makanan apa yang sering dikonsumsi, 18 orang (90,0%) diantaranya sering mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan. Hal tersebut dikarenakan rata-rata mahasiswa tinggal di kos-kosan sehingga sering

mengonsumsi mie instan baik mie goreng maupun mie buah karena praktis. Selain itu, 12 orang (60,0%) mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji lainnya seperti ayam goreng cepat saji, burger, gorengan dan lain sebagainya. Pola makan seperti tersebut diatas menurut peneliti juga dilatarbelakangi oleh maraknya penjualan makanan cepat saji secara online yang membuat masyarakat, khususnya mahasiswa tertarik untuk membeli dan mengkonsumsinya. Tanpa mereka sadari jenis makanan tersebut memicu terjadinya *overweight*.

Berdasarkan latar belakang tersebut atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Resiko *Overweight* Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang diidentifikasi sebagai berikut :

1. Observasi awal yang penulis lakukan pada 20 orang mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami resiko *Overweight*.
2. Wawancara kepada 20 orang mahasiswa ditemukan hasil bahwa 10 orang (50,0%) tidak bisa mengatur pola konsumsi yang teratur disebabkan kesibukan perkuliahan dan mengerjakan tugas serta kegiatan-kegiatan kampus yang diikuti. 7 orang (35,0%) mengatakan kurang berolahraga juga dikarenakan sudah merasa capek setelah kesibukan perkuliahan.

3. Hasil wawancara juga mendapatkan 18 orang (90,0%) diantaranya sering mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan. Selain itu, 12 orang (60,0%) mengatakan sering mengkonsumsi makanan cepat saji lainnya seperti ayam goreng cepat saji, burger, gorengan dan lain sebagainya.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pola konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa yang mengalami overweight di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo?
2. Bagaimana frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa yang mengalami overweight di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap resiko *Overweight* Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pola konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa fakultas olahraga dan kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang mengalami *overweight*.

2. Untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa fakultas olahraga dan kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang mengalami *overweight*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

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

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi peneliti, dapat mengaplikasikan teori yang telah dipelajari serta meningkatkan wawasan dan keterampilan pengolahan, analisis data dan menuangkan dalam bentuk karya ilmiah.
2. Bagi mahasiswa, dapat memberikan pemahaman mengenai besar masalah *Overweight* dan pentingnya gaya hidup sehat, terutama dalam mengontrol kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji

Bagi peneliti lain, sebagai penerapan proses berfikir secara alamiah dalam menganalisa suatu masalah, juga sebagai media latihan dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji terhadap *Overweight*.