

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode terjadi puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja, banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Asupan makanan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Keseimbangan zat gizi yang masuk dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal. Selain asupan makanan, aktifitas fisik juga menjadi salah satu faktor untuk mencapai kesehatan yang optimal.¹ Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan fondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal (Andaruni, Dkk, 2019).

Remaja merupakan periode pertumbuhan fisik paling kritis, sebanyak 25% tinggi badan saat dewasa diperoleh pada masa itu. Kualitas dan kuantitas asupan makanan pada masa itu menjadi penyebab utama munculnya masalah gizi remaja (Fatmah, 2010). Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relatif terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif

dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan gizi yang khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang (Almatsier dkk, 2011).

IMT merupakan salah satu indikator relatif lemak tubuh seseorang yang digunakan untuk menentukan status berat badan apakah seseorang memiliki badan kurus, ideal, atau terlalu gemuk dan membantu menilai status berat badan seseorang terhadap risiko masalah kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan berat badan (Vistabunda,2013).

Menurut supariasa, (2012) indeks massa tubuh diterjemahkan menjadi yang merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Masalah kelebihan dan kekurangan gizi pada orang dewasa merupakan masalah penting saat ini karena selain mempunyai faktor risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja oleh karena itu, maka dilakukan pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Menurunkan berat badan tidak sekedar diet makanan, tetapi juga menyangkut perubahan gaya hidup, olahraga, meninggalkan *sedentary lifestyle* atau gaya hidup

yang santai. Banyak indikator yang telah digunakan dalam menilai status gizi lebih salah satunya dengan pengukuran persen lemak tubuh. Apabila persentase lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh seseorang berlebihan dari seharusnya (Amelia, 2010). *Overweight* merupakan masalah global maupun nasional. *Overweight* merupakan preobes dimana berat badan baik karena kelebihan lemak maupun nonlemak dengan indeks massa tubuh $\geq 25.0-27.0$.

Data WHO pada tahun 2016 menunjukkan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, yang berusia 18 tahun keatas mengalami *overweight*, dan 600 juta diantaranya mengalami obesitas. Persentase orang dewasa berusia 18 tahun keatas di seluruh dunia yang mengalami *overweight* adalah 39%. Jumlah keseluruhannya adalah 38% dari jumlah populasi laki-laki dan 40% dari semua populasi wanita. Berdasarkan data *Global Nutrition Report*, sebanyak 10% penduduk dewasa di Indonesia mengalami berat badan berlebih (*overweight*), dan sebanyak 2% mengalami obesitas (WHO, 2016).

Tabel 1.1 Proporsi Berat Badan Lebih dan Obese Pada Dewasa >18 Tahun, 2007-2018

| Tahun | Overweight | Obesitas |
|--------------|-------------------|-----------------|
| 2007 | 8,6% | 10,5% |
| 2013 | 11,5% | 14,8% |
| 2018 | 13,6% | 21,8% |

Sumber : Riskesdas Kementerian Kesehatan, 2018

Data dari Riskesdas Depkes RI tahun 2018, prevalensi penduduk usia dewasa berusia lebih dari 18 tahun di Indonesia yang mengalami *overweight* sebesar 13,6%,

dan 21,8% lainnya mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 mengenai *overweight* menunjukkan bahwa di tahun 2007, 2013, dan 2018 selalu mengalami peningkatan jumlah proporsi. Di tahun 2007 proporsi *overweight* sebesar 8.6%, tahun 2013 naik menjadi 11,5% dan di tahun 2018 meningkat menjadi 13,6%.

Provinsi Gorontalo menduduki peringkat kedua di Indonesia, dengan prevalensi obesitas diatas prevalensi nasional yaitu 21% sedangkan prevalensi nasional 15,4%. Prevalensi obesitas tertinggi di Kota Gorontalo sebesar 24,2% dan terendah di Kabupaten Boalemo sebesar 13,6% (Kemenkes, 2013).

Dengan masih tingginya prevalensi obesitas, diperlukan pemeriksaan agar dapat mengetahui risiko terjadinya penyakit tidak menular. Sebagaimana diketahui *overweight* sebagai preobes sering dianggap bukan masalah, sehingganya hal ini menjadi salah satu faktor tingginya obesitas karena kurangnya perhatian dalam mengontrol berat badan khususnya saat mengalami *overweight*.

Banyak indikator yang telah digunakan dalam menilai status gizi lebih salah satunya dengan pengukuran persen lemak tubuh. Adapun persen lemak tubuh dapat mencerminkan proporsi komposisi tubuh. Apabila persentase lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh seseorang berlebihan dari seharusnya (Amelia, 2010).

Energi yang digunakan dalam tubuh tidak digunakan dengan semestinya, sehingga dapat masuk dalam jaringan lemak, dan penambahan kalori secara terus

menerus meningkatkan produksi lemak meningkat dan dapat memicu kelebihan berat badan yang akan berujung pada *overweight*. Asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi baik dan gizi lebih maupun gizi kurang Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi remaja (16-18 tahun) remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3 persen (2013). Prevalensi penduduk umur > 18 tahun kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4%.

Berdasarkan pengambilan data awal berupa pengukuran IMT yang dilakukan pada 20 mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat terdapat sebanyak didapatkan hasil 1 berkategori obesitas, 4 mahasiswa berkategori preobes atau berat badan berlebih, 7 mahasiswa berkategori kurus dan 8 mahasiswa berkategori normal. Untuk asupan zat gizi berdasarkan wawancara terdapat sekitar 20 mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat (100%) tidak beragam dan berimbang. Makanan yang dikonsumsi banyak bersumber dari karbohidrat dan lemak.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Asupan Zat Gizi dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, yakni sebagai berikut:

1. Berdasarkan data WHO 2014 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (18 tahun keatas) kelebihan berat badan. Berdasarkan jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas, dimana 39% dari orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (38% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan kategori berat.
2. Prevalensi obesitas di Indonesia khususnya orang dewasa mengalami peningkatan, di tahun 2013 sebanyak 13,5% kelebihan berat badan, dimana 28% mengalami obesitas dan berdasarkan data *Global Nutrition Report*, sebanyak 10% penduduk dewasa di Indonesia mengalami berat badan berlebih (*overweight*) dengan 2% mengalami obesitas.
3. Provinsi Gorontalo menduduki peringkat kedua di Indonesia, dengan prevalensi obesitas diatas prevalensi nasional yaitu 21% sedangkan prevalensi nasional 15,4%. Prevalensi obesitas tertinggi di Kota Gorontalo Sebesar 24,2% dan terendah di Kabupaten Boalemo sebesar 13,6%
4. Berdasarkan pengambilan data awal berupa pengukuran IMT yang dilakukan pada 20 mahasiswa didapatkan hasil 1 berkategori obesitas, 4 mahasiswa berkategori preobes atau berat badan berlebih, 7 mahasiswa berkategori kurus dan 8 mahasiswa berkategori normal.

5. Berdasarkan wawancara sebanyak 20 mahasiswa yang belum sesuai dengan anjuran kemenkes yaitu bergizi dan berimbang. Asupan zat gizi berupa karbohidrat dan lemak lebih tinggi dari pada protein dan vitamin.

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan IMT dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo?
2. Apakah ada hubungan asupan zat gizi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan IMT dan asupan zat gizi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui IMT pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.
2. Untuk mengetahui asupan zat gizi pada mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo.
3. Untuk mengetahui persen lemak tubuh pada mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo.
4. Untuk menganalisis hubungan IMT dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

5. Untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bahan ajar untuk mata kuliah gizi khususnya materi tentang IMT, asupan gizi dan persen lemak tubuh.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi responden

Untuk memberikan informasi terkait IMT, asupan zat gizi dan persen lemak, sehingga responden dapat mengelola dan menyeimbangkan asupan makanan dengan persen lemak dalam tubuh.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui prevalensi kelebihan berat badan dan persen lemak tubuh khususnya para mahasiswa, sehingga bisa digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya.