

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas artinya suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak berlebih pada tubuh. Obesitas diketahui menjadi salah satu faktor resiko keluarnya aneka macam penyakit degeneratif seperti penyakit jantung serta stroke. Obesitas sentral juga berkaitan erat menggunakan peningkatan risiko penyakit degeneratif dimana obesitas sentral ini merupakan penumpukan lemak pada perut yang diukur dengan menggunakan indikator lingkaran perut.

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014. Pada tahun 2014 lebih dari 1.9 miliar orang dewasa mulai usia 18 tahun, mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi dunia kategori dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) yang mengalami obesitas pada tahun 2014 dan sekitar 39% dari orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (38% laki-laki dan 40% perempuan) mengalami kegemukan. Prevalensi obesitas pada beberapa negara Asia Tenggara juga membagikan angka yang cukup tinggi. Sesuai *United Nations Children's Fund (UNICEF)* tahun 2012, Negara Indonesia menempati urutan ke 2 sesudah Singapura menggunakan jumlah remaja obesitas terbesar 12.2%, disusul Negara Thailand sebanyak 8%, Negara Malaysia sebesar 6%, serta Negara Vietnam sebanyak 4.6% (Sugiatmi, 2018).

Berdasarkan akibat Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi indeks IMT/U buat kategori gemuk dan obesitas mengalami peningkatan berasal hasil Riskesdas 2013 dan Riskesdas 2018, yaitu buat kategori gemuk atau overweight dari 8,3% sebagai 11,2%, serta buat kategori obesitas

berasal 2,5% menjadi 4,8%. Persen lemak tubuh berkaitan memakai obesitas karena merupakan pada penyusunan komposisi tubuh selain massa tulang, massa otot, dan kadar air tubuh (Jayanti, 2019). Sikap makan yang tidak sehat, tidak memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, Kurangnya aktivitas fisik atau gaya biologi tidak aktif serta sikap makan yang tidak baik seperti konsumsi Junk food artinya penyebab utama dari obesitas (Sugiatmi, 2019). Selain Junk food, kegiatan fisik juga berpengaruh pada peristiwa obesitas. Dulu permainan anak yang umumnya dilakukan menggunakan permainan fisik yang mengharuskan anak berkecimpung aktif, namun kini digantikan menggunakan permainan yang kurang melakukan gerakan mirip game online dan penggunaan banyak sekali media serta jaringan internet (Prima, 2018).

Asupan energi berlebih yang disertai dengan kegiatan fisik yang kurang dapat menjadi penyebab terjadinya penumpukan lemak tubuh. di penelitian di Amerika memberikan bahwa 50% individu dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki resiko lebih besar dalam peningkatan simpanan lemak tubuh dibandingkan individu menggunakan aktivitas fisik tinggi. aktivitas fisik dapat menaikkan oksidasi lemak tubuh pada jaringan adiposa. kegiatan fisik bisa ditingkatkan dengan melakukan olahraga secara teratur (Amelia, 2014).

Aktivitas fisik artinya kegiatan satu bentuk penggunaan asupan energi, Jika asupan energi berlebihan dan tidak disertai dengan melakukan aktivitas fisik maka, akan mengakibatkan kelebihan berat badan. Terlebih pada situasi covid-19 saat ini responden banyak melakukan aktivitas secara online seperti sekolah yang melakukan belajar asal rumah, Bimbingan Belajar maupun tugas sekolah yang harus dilakukan secara online. sebagai akibatnya responden lebih banyak melakukan aktivitas dirumah dan hanya melakukan kegiatan ringan, pada penelitian wanda korelasi signifikan antara kegiatan fisik menggunakan

overweigt pada peserta didik Sekolah Menengah Ke Atas Negeri lima Surabaya mengalami responden aktivitas fisik ringan beresiko 0,4 kali mengalami overweight (Lugina, 2021).

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran menggunakan Universitas berbasis swasta yang terletak di tengah kota pada wilayah Ungaran dengan akreditasi universitas dengan predikat baik sekali dan dengan prodi ilmu gizi dengan tiap angkatan memiliki 31 mahasiswa di tiap kelasnya, universitas memiliki fasilitas koperasi, Perpustakaan, Universitas didalamnya ialah universitas memiliki mahasiswa aktif yaitu 137 mahasiswa dengan perhitungan berdasarkan IMT/U yaitu dengan status gizi kurang: 4 mahasiswa, gizi baik: 26 Mahasiswa, gizi lebih :1 mahasiswa, dan sedangkan obesitas: 5 mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan, rumusan persoalan pada penelitian yaitu “Apakah asupan energi dan aktivitas fisik berhubungan erat dengan persen lemak tubuh di mahasiswa pada Universitas Ngudi Waluyo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo yang meliputi usia, pekerjaan orangtua, pendidikan orangtua, serta kebiasaan pola makan pada dewasa.

- b. Mendeskripsikan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi di Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Mendeskripsikan asupan energi pada mahasiswa gizi di Universitas Ngudi Waluyo.
- d. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.
- e. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan persen lemak tubuh di mahasiswa gizi di Universitas Ngudi Waluyo.
- f. Menganalisis hubungan antara kegiatan fisik serta persen lemak tubuh pada Mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh di mahasiswa pada Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan betapa pentingnya asupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa menjadi upaya pencegahan gizi lebih

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu kaitan asupan energi dengan aktivitas fisik terhadap persen lemak tubuh pada mahasiswa.

