

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, gizi lebih menjadi salah satu masalah kesehatan utama. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, gizi lebih pada orang dewasa lebih dari 18 tahun cenderung meningkat. Pada tahun 2007, prevalensi overweight di Indonesia sebesar 8,6%, naik pada tahun 2013 menjadi 11,5%, dan terus meningkat hingga 13,6% pada tahun 2018. Pada kelompok umur 20-24 tahun, prevalensi overweight sebesar 8,4% dan obesitas sebesar 12,1%, sedangkan di Jawa Tengah prevalensi obesitas sebesar 12,1%. Pada tahun 2025, diperkirakan 18% pria dan 21% wanita di Indonesia memiliki berat badan berlebih. Prevalensi berat badan berlebih di Indonesia diperkirakan akan naik menjadi 18% pada pria dan 21% pada wanita pada tahun 2025 (Syarief, Meti Dwiriani and Riyadi, 2015).

Gizi lebih dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius, karena merupakan faktor risiko penyakit degeneratif. Jumlah lemak yang berlebihan di jaringan adiposa dapat menyebabkan penyakit hingga kematian. Gangguan penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner, serta kondisi resistensi insulin seperti diabetes tipe 2 dan beberapa jenis kanker adalah masalah kesehatan yang terkait dengan gizi lebih (Medina-Remón *et al.*, 2018).

Minuman manis adalah salah satu faktor yang menyebabkan seseorang menjadi lebih gemuk. (Daeli et al., 2019). Minuman manis memiliki banyak gula, yang dapat menyebabkan berat badan bertambah dan penyakit metabolik karena energi yang tersimpan diubah menjadi lemak. (Qoirinasari et al., 2018). Minuman yang mengandung gula dan pemanis meningkatkan berat badan dan berkorelasi dengan faktor risiko obesitas, diabetes, penyakit hati, dan penyakit lainnya. (Luwito and Santoso, 2022).

Pada usia remaja, risiko mengonsumsi minuman manis 5,6 kali lebih besar mengalami gizi lebih (Ambrosini *et al.*, 2014). Studi menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menjalani gaya hidup yang kurang sehat, yang berkontribusi pada risiko mengalami gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh (Irfan & Ayu, 2022), menemukan bahwa 50,6% siswa termasuk dalam kategori sering mengonsumsi minuman bergula, dan ada hubungan antara pola konsumsi minuman bergula dan tingkat gizi yang lebih tinggi.

Dibandingkan dengan faktor eksternal lainnya, faktor eksternal seperti aktivitas fisik memiliki korelasi yang signifikan dengan terjadinya obesitas dalam sebagian besar kasus. (Megawati, Rizka and Norlaila, 2021). Faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat obesitas adalah penurunan aktivitas fisik. (Setiawati et al., 2019). Karena aktivitas fisik memainkan peran penting dalam pengeluaran energi, aktivitas fisik menyumbang 25% dari pengeluaran energi. Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan kelebihan energi dalam tubuh yang kemudian disimpan dalam bentuk jaringan lemak. (Setyoadi, Ika Setyo Rini and Triana Novitasari, 2015). Seseorang dikatakan memiliki

perilaku sedentari jika mereka tidak melakukan banyak atau sama sekali tidak melakukan aktivitas fisik (Mandriyarini, Sulchan and Nissa, 2017). Seseorang dikatakan memiliki perilaku sedentari jika mereka hanya sedikit melakukan aktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring saat menonton TV, bermain game, atau membaca (Amrynia and Prameswari, 2022). Pola hidup sedentari memiliki risiko 4,6 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan pola hidup yang tidak sedentari (Saputri et al., 2019). Perilaku yang tidak bergerak mengakibatkan energi tidak digunakan untuk aktivitas, yang kemudian disimpan dalam timbunan lemak dan pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas. (Setyoadi, Ika Setyo Rini and Triana Novitasari, 2015).

Perilaku sedentari di Indonesia terus mengalami peningkatan, pada tahun 2013 sebesar 26,1% menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Proporsi masyarakat Indonesia yang memiliki perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari sebesar 24,1%, sedangkan di provinsi Jawa Tengah sebesar 20,5% (Riskesdas, 2013). Perilaku sedentari banyak terjadi pada golongan umur muda, termasuk mahasiswa. Mahasiswa termasuk tahap remaja akhir dan dewasa awal, yaitu berusia 18 sampai 25 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Annamayra, Ramli and Nur, 2022) menunjukkan bahwa secara mayoritas atau sebagian besar aktivitas fisik pada mahasiswa PSPD FK Unpas berada pada kategori rendah yaitu tingkat aktivitas fisik kurang dari 600 MET-menit/minggu. Hal ini menunjukkan bahwa para mahasiswa belum bisa untuk meningkatkan gaya hidup aktif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa yang berumur 18-25 tahun di Universitas Ngudi Waluyo, berdasarkan pengukuran status gizi dari 30 mahasiswa sebanyak 14 mahasiswa (46%) mengalami overweight, dan 4 mahasiswa (13%) mengalami obesitas. Dari hasil wawancara FFQ semi kuantitatif, hasil asupan energi dari minuman manis dari 30 mahasiswa memiliki asupan rata-rata dalam kategori tinggi yaitu 437 kkal, serta untuk aktivitas sedentari pada 19 mahasiswa (63%) mempunyai aktivitas sedentari dengan kategori sedang yaitu 3-6 jam/hari dan 6 mahasiswa (20%) mempunyai aktivitas sedentari tinggi yaitu lebih dari 6 jam/hari dan sisanya memiliki aktivitas sedentari rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat konsumsi minuman manis pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Untuk mengetahui tingkat perilaku sedentari pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Untuk mengetahui kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.
- d. Untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.
- e. Untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi sehingga dapat menambah pengetahuan dan memperluas tentang masalah kesehatan pada usia dewasa muda tentang konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi fakultas kesehatan

Untuk memberikan informasi mengenai kejadian gizi lebih, serta gambaran konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

- b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi mengenai hubungan konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih pada usia dewasa muda di Universitas Ngudi Waluyo.

c. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk masyarakat tentang hubungan konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih, sehingga diharapkan masyarakat dapat mencegah terjadinya gizi lebih dengan memperhatikan konsumsi minuman terutama pada minuman berpemanis dan aktivitas fisik kurang aktif seperti perilaku sedentari.