

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas didefinisikan sebagai berlebihnya kandungan lemak di jaringan adiposa.¹ Individu yang mengalami obesitas berisiko tinggi terhadap penyakit kardiovaskuler dan ginjal kronik.^{2, 3} Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi obesitas pada laki-laki dan perempuan (>18 tahun) di Indonesia berturut-turut adalah 19,7% dan 32,9%.⁴ Prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun di Provinsi Jawa Tengah dan Kota Semarang berturut-turut yaitu sebesar 12,8% dan 13,5%.⁵

Obesitas terjadi akibat energi yang masuk lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan. Energi masuk ke tubuh melalui asupan makanan sedangkan energi keluar dari tubuh melalui aktivitas fisik.¹ Penelitian yang dilakukan Indriazel Syaputri pada tahun 2012 mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Kedokteran UNSYIAH” menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh tetapi tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.⁶ Sementara itu, hasil yang sangat berbeda didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Koko Nugroho tahun 2016 dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran.” Hasil penelitian itu menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh, sedangkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh.⁷

Penelitian yang dilakukan Laura Elisa tahun 2016 yang berjudul “*Dietary Patterns Associated with Body Mass Index (BMI) and Lifestyle in Mexican Adolescents*” bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh.⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Maria

Elisabeth pada tahun 2013 menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada siswa yang mengalami obesitas sentral.⁹ Beberapa penelitian di atas mengemukakan hasil yang berbeda-beda. Hal ini berarti bahwa masih perlu dilakukan penelitian mengenai peran asupan makan dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko dari obesitas.^{10, 11, 12}

Penelitian yang dilakukan oleh Novi Marselina tahun 2015 mengenai “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas” menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan aktivitas fisik dengan status gizi.¹³ Sementara itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angela Priskalina mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat, protein, dan lemak dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa (40 – 60 tahun).¹⁴ Beberapa penelitian lain pun menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan makronutrien dengan kejadian obesitas dan sebagian penelitian lainnya menyatakan yang sebaliknya.^{10, 12}

Hasil penelitian mengenai hubungan antara asupan makronutrien dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas masih beragam hingga saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian mengenai peran asupan makronutrien dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko obesitas masih sangat diperlukan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Perbedaan Asupan Makronutrien dan Aktivitas Fisik Antara Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.”**

Penelitian mengenai kesehatan harus terus dilakukan karena kesehatan merupakan tolak ukur kesejahteraan. Bangsa yang sehat akan mewujudkan sumber daya manusia yang produktif. Menjaga kesehatan sangat sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah yaitu:

قَوِيٌّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya: Mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya terdapat kebaikan.¹⁵

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada perbedaan asupan makronutrien dan aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang?

2. Rumusan Masalah Khusus

Adapun rumusan masalah khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Bagaimanakah gambaran karakteristik sampel?
- b. Bagaimanakah gambaran indeks massa tubuh sampel?
- c. Bagaimanakah gambaran lingkar perut sampel?
- d. Bagaimanakah gambaran asupan karbohidrat sampel?
- e. Bagaimanakah gambaran asupan protein sampel?
- f. Bagaimanakah gambaran asupan lemak sampel?
- g. Bagaimanakah gambaran aktivitas fisik sampel?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan asupan makronutrien dan aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Mendeskripsikan karakteristik sampel
- b. Mendeskripsikan indeks massa tubuh sampel
- c. Mendeskripsikan lingkar perut sampel

- d. Mendeskripsikan asupan karbohidrat sampel
- e. Mendeskripsikan asupan protein sampel
- f. Mendeskripsikan asupan lemak sampel
- g. Mendeskripsikan aktivitas fisik sampel
- h. Menganalisis perbedaan asupan makronutrien mahasiswa fakultas kedokteran dengan obesitas dan non obesitas
- i. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran dengan obesitas dan non obesitas

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode, dan Penelitian	Tujuan, Sampel	Variabel	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Idriazel Syaputri H, 2014. ⁶	<i>Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Kedokteran UNSYIAH</i>	Metode: <i>Cross sectional</i> Tujuan: mengetahui apakah hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Kedokteran UNSYIAH Jumlah Sampel: 89 mahasiswa	<i>Cross</i> Untuk terdapat	Variabel terikat: Indeks Massa Tubuh Variabel bebas: aktivitas fisik dan pola makan	Ada hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh ($p=0,012$) tetapi tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh ($p=0,710$)	Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan asupan makronutrien dan aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas Variabel terikat: Obesitas dan Non Obesitas Variabel bebas: Asupan makronutrien dan aktivitas fisik Jumlah Sampel: 55 mahasiswa
2.	Koko Nugroho, Mulyadi, Gresty Natalia M.M., 2016. ⁷	<i>Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program</i>	Metode: <i>Cross sectional</i> Tujuan: mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa semester	<i>Cross</i> Untuk makan massa pada	Variabel terikat: Indeks Massa Tubuh Variabel bebas: aktivitas fisik dan pola makan	Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh ($=0,008$) tetapi tidak terdapat	Variabel terikat: Obesitas dan Non Obesitas Variabel bebas: Asupan makronutrien dan aktivitas fisik Jumlah Sampel: 55 mahasiswa Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan asupan

		<i>Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran</i>	program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Jumlah Sampel: 72 mahasiswa		hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh (=0,106)	makronutrien dan aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas
3.	Laura Elisa G.P., Eneida del Sacorro C.R., Laura Patricia M.M., Jose de Jesus G.G., 2016. ⁸	<i>Dietary Patterns Associated with Body Mass Index (BMI) and Lifestyle in Mexican Adolescents</i>	Metode: <i>Cross sectional</i> Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh dan gaya hidup pada remaja Mexico Jumlah Sampel: 373 remaja	Variabel terikat: Indeks Massa Tubuh dan gaya hidup Variabel bebas: Pola makan	Ada hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh ($p<0,01$)	Variabel terikat: Obesitas dan Non Obesitas Variabel bebas: Asupan makronutrien dan aktivitas fisik Jumlah Sampel: 55 mahasiswa
4.	Maria Elisabeth Adeline R.P. T, George N. Tanudjaja, Sonny J.R. Kalangi, 2013. ⁹	<i>Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang pada Siswa Obes Sentral</i>	Metode: <i>Cross sectional</i> Tujuan: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan anantara aktivitas fisik dengan lingkar pinggang pada siswa obes sentral Jumlah Sampel: 61 siswa SMA	Variabel terikat: Lingkar pinggang Variabel bebas: Aktivitas Fisik	Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan lingkar pinggang ($p=0,077$)	Variabel terikat: Obesitas dan Non Obesitas Variabel bebas: Asupan makronutrien dan aktivitas fisik Jumlah Sampel: 55 mahasiswa
5.	Angela Priskalina F., 2016. ¹¹	<i>Hubungan antara Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak terhadap Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta</i>	Metode: <i>Cross sectional</i> Tujuan: Untuk mengetahui apakah hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak terhadap obesitas sentral pada orang dewasa di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta Jumlah Sampel: 100 orang	Variabel terikat: Obesitas sentral Variabel bebas: Asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak	Tidak terdapat hubungan antara asupan energi karbohidrat ($p=0,176$), protein ($p=0,203$), dan lemak ($p=0,084$), terhadap obesitas sentral pada orang dewasa	Variabel terikat: Obesitas dan Non Obesitas Variabel bebas: Asupan makronutrien dan aktivitas fisik Jumlah Sampel: 55 mahasiswa

6.	Novia Marselina, 2015. ¹⁰	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas	Metode: <i>Case control</i> Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Jumlah Sampel: 76 mahasiswa	Variabel terikat: Asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik Variabel bebas: Obesitas	Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro (karbohidrat $p=0,016$, protein $p=0,003$, lemak $p=0,000$) dan aktivitas fisik dengan obesitas ($p=0,014$)	Variabel terikat: Obesitas dan Non Obesitas Metode: <i>Cross Sectional</i> Jumlah Sampel: 55 mahasiswa Lokasi Penelitian: Universitas Muhammadiyah Semarang
----	--------------------------------------	--	--	---	---	--

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang perbedaan asupan makronutrien dan aktivitas fisik antara mahasiswa obesitas dan non obesitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang asupan makronutrien dan aktivitas fisik yang berisiko terhadap obesitas dalam rangka pencegahan terhadap penyakit-penyakit yang berkaitan dengan obesitas.

2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menyusun pedoman asupan makronutrien pada penderita obesitas.

b. Bagi Tenaga Medis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan faktor risiko obesitas pada remaja sehingga dapat menunjang kegiatan promotif dan preventif tenaga medis dalam rangka mewujudkan remaja dengan gizi seimbang.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka keilmuan bagi peneliti.

