

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kejadian obesitas terus mengalami peningkatan, bahkan telah terjadi sejak usia muda. Kondisi ini turut berperan dalam meningkatnya berbagai gangguan kesehatan. Oleh karena itu, kaum muda juga perlu menjaga kesehatannya dengan memperhatikan proporsi lemak dalam tubuh (Limbong & Malinti, 2023). Mahasiswi adalah sekelompok pemuda yang memasuki usia dewasa awal, yang memiliki tingkat aktivitas yang lebih besar dibandingkan dengan sekelompok yang lain sehingga mereka membutuhkan konsumsi zat gizi yang lebih banyak, energi adalah suatu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak (Faradillah & Sirada, 2023). Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik (Hardinsyah, 2019).

Salah satu masalah gizi di Indonesia adalah *triple burden* malnutrisi, yaitu gizi kurang, gizi lebih/obesitas, dan kekurangan mikronutrien seperti anemia (World Bank Group, 2012). Salah satu masalah kesehatan yang marak terjadi di Indonesia adalah obesitas yang semakin meningkat setiap tahunnya (Limbong & Malinti, 2023). Menurut (Kurniasanti, 2020) obesitas merupakan keadaan dimana adanya penumpukan lemak yang berlebihan akibat dari ketidakseimbangan antara energi yang didapat dan banyaknya penggunaan energi dalam jangka panjang. Pada orang dewasa, keseimbangan gizi dalam tubuh dapat dikenali berdasarkan berat badan dalam kaitannya dengan tinggi badan.

Pada usia dewasa awal (18–26 tahun), kebutuhan gizi sangat penting untuk dipenuhi. Energi dibutuhkan tubuh untuk menjalankan metabolisme, mendukung pertumbuhan, mengatur suhu tubuh dan melakukan aktivitas fisik. Jika asupan energi melebihi kebutuhan, kelebihan tersebut disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang (Hardinsyah, 2019). Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 tahun 2019 tentang kecukupan gizi, Pasal 3 ayat dianjurkan kecukupan asupan energi sebesar 2100 kkal per orang per hari untuk penduduk Indonesia, namun kecukupan asupan energi sebesar 2250 kkal untuk wanita usia 19-29 tahun (Kemenkes, 2019).

Prevalensi *overweight* atau obesitas di Indonesia masih cukup tinggi. Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa status gizi penduduk dewasa laki-laki (>18 tahun) di provinsi Sumatera Utara, yang diukur dengan indeks massa tubuh (IMT), kurang 4,2%, kategori normal 61,4%, kategori *overweight* 16,8% dan obesitas 17,6 %. Prevalensi status gizi penduduk dewasa perempuan (> 18 tahun) adalah kategori kurang 3,4%, normal 49,2 %, *overweight* 16,4% dan obesitas 31,0 % (Kemenkes, 2023).

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan manusia. Namun, kemudahan akses terhadap teknologi dan transportasi sering kali membuat orang menjadi kurang aktif. Akibatnya, banyak mahasiswa yang jarang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi. Pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup agar energi yang disuplai seimbang dengan energi yang dikonsumsi (Ayuningtyas

& Nadhiroh, 2023). Kurangnya aktivitas fisik, kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang seimbang sangat bermanfaat untuk menjaga fungsi organ tubuh, memperlancar sistem tubuh dan meningkatkan fungsi organ serta metabolisme tubuh sehingga dapat mengurangi risiko obesitas (Kurniasanti, 2020).

Menurut (Cita *et al.*, 2019) Persen lemak tubuh sendiri menggambarkan jumlah lemak yang ada dalam tubuh, Persentase lemak tubuh yang tinggi dapat mengindikasikan obesitas atau makan berlebihan, yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi atau penyakit jantung koroner. Persentase lemak tubuh dibagi menjadi dua kategori, yaitu normal dan tinggi. Pria dianggap memiliki persentase lemak tubuh yang tinggi jika nilainya lebih dari 20%, sedangkan untuk wanita batas kategori tinggi adalah lebih dari 30%. Meskipun distribusi lemak di bawah kulit serupa pada setiap orang, pria dan wanita memiliki pola distribusi lemak yang berbeda, yang ditentukan oleh faktor anatomis dan fisiologis (Pratiwi *et al.*, 2022).

Penelitian (Yanti *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa tingginya tingkat kecukupan energi dan ringannya aktivitas fisik dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan apabila terus berlanjut maka akan menyebabkan kegemukan dan risiko penyakit degeneratif. Populasi sebanyak 389 orang dan sampel 57 orang. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan asupan energi, asupan lemak, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dan pengukur lemak tubuh timbangan *Bioelectrical Impedance Assay* (BIA) yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2025 di jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Medan berjumlah 30 mahasiswi dengan jenis kelamin Perempuan, diperoleh data bahwa terdapat sebanyak 13 mahasiswi dengan presentase sebesar (43%) mengalami kelebihan tingkat kecukupan energi, 13 mahasiswi (43%) memiliki aktivitas fisik yang ringan, dan sebanyak 13 mahasiswi dengan presentase sebesar (43%) juga memiliki presentase lemak tubuh yang tinggi.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul “Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya persen tingkat kecukupan energi pada mahasiswi.
2. Tingginya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi
3. Ringannya aktivitas fisik pada mahasiswi.
4. Ringannya aktivitas fisik ada nya penumpukan lemak.
5. Tingginya persen lemak tubuh pada mahasiswi.
6. Tingginya persen lemak tubuh menyebabkan masalah kesehatan.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecukupan energi dibatasi pada jumlah asupan energi sesuai angka kecukupan gizi (AKG) dan dibagi menjadi 4 kategori tingkat kecukupan energi sangat kurang, kurang, normal, lebih.
2. Aktivitas fisik dibatasi pada kategori aktivitas ringan, sedang, dan berat.
3. Persen lemak tubuh dibatasi pada kategori normal dan tinggi dilihat dari hasil pengukuran menggunakan alat *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA).

1.4 Perumusan Masalah

Adapun Pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan?
2. Bagaimana tingkat kecukupan energi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan?
3. Bagaimana aktivitas fisik pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan?
4. Bagaimana persentase lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan?
5. Bagaimana hubungan tingkat kecukupan energi dan persentase lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan persentase lemak tubuh mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan?

7. Bagaimana hubungan tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan.
2. Tingkat kecukupan energi pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan.
3. Aktivitas fisik mahasiswi jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan.
4. Persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan.
5. Hubungan tingkat kecukupan energi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan.
6. Hubungan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan.
7. Hubungan antara tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi bagi mahasiswi jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan terkait tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh agar tidak menyebabkan permasalahan gizi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan pengetahuan secara luas tentang tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi.

2. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan sebagai referensi untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bertujuan untuk melanjutkan penelitian masalah hubungan tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi.

4. Bagi Profesi Ahli Gizi

Penelitian ini berguna bagi profesi ahli gizi dalam rangka pengembangan ilmu dalam tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh.