

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perubahan gaya hidup masyarakat modern telah memengaruhi pola konsumsi dan status gizi masyarakat, termasuk pada kelompok mahasiswa. Mahasiswa sebagai kelompok dewasa muda cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan tinggi energi, gula, dan lemak, serta memiliki aktivitas fisik yang kurang akibat padatnya aktivitas akademik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan sehingga meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas. Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di berbagai negara dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, serta beberapa jenis kanker (World Health Organization [WHO], 2021).

Di Indonesia, prevalensi obesitas juga menunjukkan kecenderungan meningkat. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 23,4% (Kemenkes 2023), meningkat dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebesar 21,8% (Kemenkes, 2018). WHO juga melaporkan bahwa angka kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk dewasa Indonesia terus meningkat dalam dua dekade terakhir sehingga menjadi salah satu

tantangan utama dalam pencegahan penyakit tidak menular (World Health Organization [WHO], 2021).

Salah satu bentuk obesitas yang memiliki hubungan erat dengan risiko gangguan metabolik adalah obesitas sentral, yaitu penumpukan lemak yang berlebihan di daerah abdomen. Dibandingkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), obesitas sentral dinilai lebih baik dalam menggambarkan distribusi lemak visceral yang berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan sindrom metabolik. Oleh karena itu, lingkaran pinggang banyak digunakan sebagai indikator antropometri yang sederhana, mudah dilakukan, serta mampu memprediksi risiko penyakit metabolik pada orang dewasa (Masrul, 2018; WHO, 2008).

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan lingkaran pinggang adalah tingkat kecukupan energi. Tingkat kecukupan energi merupakan tingkat pemenuhan kebutuhan energi seseorang yang dihitung berdasarkan perbandingan antara asupan energi dengan Angka Kecukupan Energi (AKE). Ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang digunakan tubuh dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan perubahan komposisi tubuh, termasuk penumpukan lemak di daerah abdomen. Namun demikian, lingkaran pinggang tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat kecukupan energi, tetapi juga oleh aktivitas fisik, pola tidur, faktor genetik, usia, jenis kelamin, dan faktor lingkungan sehingga hubungan antarvariabel tersebut dapat berbeda pada setiap populasi (Ayogu et al., 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola konsumsi akibat aktivitas akademik, keterbatasan waktu, kondisi ekonomi, maupun perubahan lingkungan tempat tinggal. Penelitian Pangemanan et al. (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki asupan energi yang belum memenuhi kebutuhan harian. Penelitian Poetry et al. (2019) juga melaporkan adanya perbedaan konsumsi energi berdasarkan status gizi mahasiswa. Selain itu, Serly et al. (2015) menyatakan bahwa status gizi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain *body image*, aktivitas fisik, dan asupan energi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa Papua di lingkungan asrama Unimed diperoleh bahwa 90% responden memiliki kategori asupan energi yang kurang dan berdasarkan pengukuran lingkaran pinggang diperoleh 70 % responden beresiko mengalami obesitas sentral. Mahasiswa yang tergabung dalam Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara merupakan kelompok yang berasal dari latar belakang budaya, kebiasaan makan, dan lingkungan yang berbeda dengan masyarakat setempat. Perbedaan tersebut memungkinkan terjadinya perubahan pola konsumsi selama menjalani pendidikan di daerah perantauan yang dapat memengaruhi tingkat kecukupan energi maupun status gizi. Hingga saat ini, penelitian mengenai hubungan tingkat kecukupan energi dengan lingkaran pinggang pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara masih sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Asupan Energi Dengan Lingkaran Pinggang Pada Anggota Ikatan Mahasiswa Papua Di Sumatera Utara.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Prevalensi obesitas pada dewasa masih tinggi
2. Risiko terjadinya obesitas sentral pada mahasiswa.
3. Terjadinya perubahan pola makan pada Anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara.
4. Asupan energi mahasiswa yang belum sesuai dengan kebutuhan harian.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Subjek penelitian adalah mahasiswa Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara.
2. Pengukuran asupan energi menggunakan metode *food recall* 2 x 24 jam yang disajikan dalam kategori tingkat kecukupan energi (%).

1.4. Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik anggota ikatan mahasiswa papua (IMP) di Sumatera Utara?
2. Bagaimana gambaran asupan energi pada anggota ikatan mahasiswa papua (IMP) di Sumatera Utara?
3. Berapa gambaran lingkaran pinggang pada anggota ikatan mahasiswa papua (IMP) di Sumatera Utara?

4. Bagaimana hubungan antara asupan energi dengan lingkaran pinggang pada mahasiswa IMP di Sumatera Utara?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, besaran uang saku, pekerjaan ayah dan pekerjaan ibu.
2. Mengetahui gambaran asupan energi mahasiswa IMP.
3. Mengetahui gambaran lingkaran pinggang mahasiswa IMP.
4. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan rasio lingkaran pinggang mahasiswa IMP

1.6. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa: Memberikan informasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan asupan energi untuk mencegah obesitas sentral.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi gizi bagi mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Sebagai referensi untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan status gizi dan kesehatan mahasiswa.