

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi obesitas mengalami peningkatan yang signifikan di berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa (Sumiyati et al., 2022). Obesitas tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan gangguan muskuloskeletal (Murdoko et al., 2023). Tren peningkatan obesitas ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan pola makan masyarakat modern yang semakin bergantung pada makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam tetapi rendah serat serta nutrisi esensial (Sumiyati et al., 2022).

Fenomena obesitas tidak hanya menjadi perhatian di negara maju tetapi juga di negara berkembang. Sebelumnya, obesitas lebih banyak ditemukan di negara-negara dengan tingkat ekonomi tinggi, tetapi saat ini negara-negara berkembang juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam angka kejadian obesitas. Data menunjukkan bahwa di kawasan Asia Pasifik, prevalensi overweight dan obesitas mengalami peningkatan yang pesat (Winarto et al., 2023). Di Korea Selatan, sebanyak 20,5% penduduk tergolong overweight dan 2,5% mengalami obesitas. Sementara itu, di Thailand, sekitar 18% penduduk dikategorikan overweight, dan 8% mengalami obesitas. Di wilayah perkotaan Tiongkok, prevalensi overweight pada laki-laki mencapai 15,0% dan pada perempuan sebesar 18,4%. Sedangkan di daerah pedesaan, angka overweight pada laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 8,3% dan 10,2% (Sumiyati et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi obesitas juga mengalami peningkatan yang cukup drastis dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Selain itu, obesitas sentral juga meningkat dari 23,6% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Peningkatan prevalensi obesitas ini menjadi perhatian utama karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa yang berada dalam usia produktif (Damayanti et al., 2022).

Obesitas dan kelebihan berat badan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor genetik memiliki peran dalam

menentukan kecenderungan seseorang mengalami obesitas, tetapi faktor lingkungan juga memainkan peran yang sangat signifikan (Lariwu et al., 2022). Pola makan yang tidak seimbang, terutama konsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik, menjadi penyebab utama meningkatnya risiko obesitas di kalangan mahasiswa (Priyadini et al., 2024). Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu dan gangguan hormonal juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan yang berlebihan (Sumiyati et al., 2022).

Makanan cepat saji atau fast food dikenal sebagai makanan yang praktis dan cepat dalam penyajiannya, sehingga menjadi pilihan utama bagi banyak orang, terutama mahasiswa yang memiliki jadwal akademik yang padat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki korelasi yang signifikan dengan peningkatan risiko obesitas berlebihan (Sumiyati et al., 2022). Makanan cepat saji umumnya mengandung lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi tetapi rendah serat serta nutrisi esensial yang penting bagi tubuh (Damayanti et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masitah et al. (2024), konsumsi makanan cepat saji yang tinggi berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati et al. (2022) yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali dalam seminggu memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi makanan tersebut. Penelitian lain oleh Damayanti et al (2022) juga menyebutkan bahwa faktor psikologis seperti stres akademik dan gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat.

Mahasiswa kedokteran, sebagai calon tenaga medis, diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat dan dampak negatif obesitas. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji masih tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran (Irfan et al., 2022). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dana et al. (2024) menemukan bahwa sebanyak 47% mahasiswa kedokteran mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu. Penelitian serupa oleh Swari et al. (2022) juga melaporkan bahwa pola makan mahasiswa kedokteran tidak jauh berbeda dengan mahasiswa dari jurusan lainnya, dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan sayur serta buah.

Mahasiswa kedokteran memiliki risiko lebih tinggi mengalami pola makan yang tidak sehat akibat jadwal akademik yang padat, tingkat stres yang tinggi, serta keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan sehat (Kristiana et al., 2020). Jika kebiasaan ini terus berlanjut, bukan tidak mungkin prevalensi obesitas akan semakin meningkat, berdampak pada kesehatan mahasiswa itu sendiri serta efektivitas mereka dalam menjalani peran sebagai tenaga medis di masa depan. Obesitas tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kepercayaan diri, kesehatan mental, dan kualitas hidup mahasiswa kedokteran (Rachmawati et al., 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan terkait obesitas dan konsumsi makanan cepat saji, masih terdapat kesenjangan penelitian yang spesifik mengenai hubungan keduanya di kalangan mahasiswa kedokteran di Indonesia, khususnya di Universitas Prima Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi umum atau mahasiswa dari berbagai jurusan, sementara faktor spesifik yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran, seperti tingkat stres akademik dan gaya hidup sedentari, belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional. Teknik pengambilan data meliputi pengukuran indeks massa tubuh (IMT) serta penyebaran kuesioner terkait pola konsumsi makanan cepat saji. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran.

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat yang luas. Bagi mahasiswa kedokteran, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan I'sehat dan risiko yang ditimbulkan akibat konsumsi makanan cepat saji. Bagi institusi akademik, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan terkait promosi kesehatan di lingkungan kampus. Sementara itu, dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu kedokteran preventif serta strategi pencegahan obesitas di kalangan usia produktif.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022." Penelitian

ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami faktor risiko obesitas pada mahasiswa kedokteran serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan promosi kesehatan di lingkungan akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Terdapat masalah pada meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Meskipun mahasiswa kedokteran memiliki pemahaman lebih mengenai pentingnya pola makan sehat, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji masih tetap tinggi. Masalah ini telah berdampak negatif terhadap kesehatan mahasiswa karena peningkatan risiko penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Hal ini mungkin disebabkan oleh kesibukan akademik yang padat, keterbatasan waktu, serta akses mudah terhadap makanan cepat saji yang lebih praktis dibandingkan makanan sehat.

Selain itu, berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji berkaitan erat dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan obesitas, namun penelitian mengenai hubungan ini dalam konteks mahasiswa kedokteran di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, sebuah penelitian yang menyelidiki hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022 akan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai faktor risiko yang berkontribusi terhadap obesitas serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Secara khusus, penelitian ini akan mengidentifikasi prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa, menganalisis pola konsumsi makanan cepat saji yang mereka terapkan, serta mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi mengenai upaya pencegahan obesitas melalui edukasi gizi dan perubahan pola makan di lingkungan akademik, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan akademik terkait faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas, khususnya dalam konteks konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa kedokteran.
2. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan masyarakat dan ilmu gizi terkait obesitas di lingkungan akademik

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Kedokteran: Meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pola makan sehat dan dampak negatif konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Memberikan dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan dan edukasi gizi yang lebih efektif di lingkungan kampus.
3. Bagi Kesehatan Masyarakat: Memberikan kontribusi dalam merancang strategi pencegahan obesitas, terutama pada kelompok usia produktif yang memiliki risiko tinggi akibat gaya hidup tidak sehat.