

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas di kalangan mahasiswa merupakan isu kesehatan yang semakin mendesak untuk diperhatikan, terutama di kota Medan. Mahasiswa, sebagai generasi penerus bangsa, seharusnya memiliki kesehatan yang optimal untuk mendukung proses belajar dan perkembangan diri. Namun, data menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa di Indonesia, termasuk di Medan, mengalami peningkatan yang signifikan. Obesitas terjadi ketika jumlah energi yang dikonsumsi dari makanan, melebihi energi yang dihabiskan untuk kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Diani, 2018).

Menurut penelitian oleh (Kemenkes, 2020), prevalensi obesitas di kalangan remaja dan dewasa muda mencapai angka yang mengkhawatirkan, dengan faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik sebagai penyebab utama. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Transisi dari kehidupan remaja ke dewasa sering kali disertai dengan perubahan pola makan, di mana banyak mahasiswa yang lebih memilih makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi.

Sebuah studi menunjukkan bahwa sekitar 65% mahasiswa di Medan mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin, yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Selain itu, tekanan akademis dan tuntutan waktu yang tinggi sering mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik, di mana mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar atau menggunakan perangkat elektronik. Faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam determinan obesitas. Ketersediaan fasilitas olahraga dan aksesibilitas makanan sehat disekitar kampus sangat mempengaruhi pilihan gaya hidup mahasiswa. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya juga berpengaruh, di mana mahasiswa yang memiliki teman yang aktif secara fisik mungkin juga terlibat dalam aktivitas olahraga (Sari et al., 2021).

Salah satu faktor penyebab obesitas pada remaja adalah konsumsi makanan, yang dipengaruhi oleh pendapatan orang tua. Pendapatan orang tua juga merupakan faktor penyebab kelebihan berat badan pada remaja karena orang tua dengan pendapatan tinggi cenderung memberikan uang saku

lebih banyak kepada anak-anak mereka. Berdasarkan penelitian (Rahma & Noerfitri, 2022) menemukan korelasi yang signifikan antara tingkat pendapatan orang tua dan insiden kelebihan berat badan. Remaja dengan uang saku yang lebih besar cenderung memilih makanan cepat saji atau fast food karena lebih enak dan lebih berkelas. Remaja yang memiliki uang saku yang cukup besar sering mengonsumsi makanan modern dengan harapan akan diterima oleh teman sebayanya. Remaja yang memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanan mereka akan cenderung membeli apa pun yang mereka sukai atau menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut mengandung nutrisi yang seimbang.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi obesitas pada usia dewasa  $\geq$  15 Tahun sebesar 34,9%. Prevalensi obesitas tertinggi berada pada Provinsi Sulawesi Utara sebesar 42,5% sedangkan prevalensi obesitas terendah berada di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 19,3% (Riskesdas, 2018).

Prevalensi obesitas di Provinsi Sumatera Utara menurut data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) 2023 angka kejadian obesitas dewasa  $\geq$  15 Tahun mengalami peningkatan sebesar 41,8%. Namun prevalensi obesitas terendah berada di provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 26,7%. (Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board, 2023).

Pada studi yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2019 menemukan bahwa 16,2% mahasiswa mengalami obesitas dan sebagian besar termasuk dalam kategori obesitas sentral (83,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa obesitas pada mahasiswa gizi bukan hanya berkaitan dengan kelebihan berat badan, tetapi juga berhubungan dengan distribusi lemak tubuh yang berisiko lebih tinggi terhadap penyakit metabolik (Koerniawati & Siregar, 2020).

Melihat tingginya prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa serta kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, tekanan psikososial, dan minimnya pengetahuan gizi, maka diperlukan suatu penelitian yang sistematis untuk mengidentifikasi determinan utama obesitas pada mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat di beberapa Kota Medan.

Kontribusi negatif obesitas pada mahasiswa dapat dipahami sebagai dampak multidimensional yang timbul akibat tingginya prevalensi obesitas, baik dari aspek kesehatan, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Obesitas meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus

tipe 2, hipertensi, dan dislipidemia, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas akademik. Secara psikologis, siswa obesitas sering mengalami penurunan kepercayaan diri, stigma sosial, dan bahkan diskriminasi, yang semuanya dapat berdampak pada prestasi akademik dan interaksi sosial media. Dari sudut pandang sosial-ekonomi, obesitas menimbulkan peningkatan biaya perawatan kesehatan, peningkatan biaya, pengendalian berat badan, dan kemungkinan penurunan kualitas sumber daya manusia dimasa depan (Rahadian et al., 2024).

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar ilmiah dalam merancang intervensi yang tepat sasaran guna menanggulangi obesitas sejak usia muda dan meningkatkan kualitas hidup generasi produktif di masa depan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin mengetahui "Apa saja determinan yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat di beberapa universitas Kota Medan".

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui "Determinan Obesitas pada Mahasiswa Sarjan Kesehatan Masyarakat di Kota Medan".

### **b. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat dibeberapa universitas kota Medan.
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik dengan obesitas pada kalangan mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat dibeberapa universitas kota Medan.
3. Untuk mengetahui hubungan faktor psikososial dengan kejadian obesitas, seperti stres, kecemasan serta lingkungan sosial yang mempengaruhi kebiasaan makan dikalangan mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat dibeberapa universitas kota Medan.
4. Untuk mengukur tingkat pengetahuan pengaruh obesitas pada mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat dibeberapa universitas kota Medan tentang gizi seimbang dan dampak buruk obesitas terhadap kesehatan.

5. Untuk mengetahui pengaruh hubungan body image terhadap obesitas pada mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat di beberapa universitas kota Medan.
6. Untuk mengetahui pengaruh faktor genetik dengan risiko obesitas pada mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat di beberapa universitas kota Medan.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan wawasan peneliti tentang determinan obesitas pada mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat di beberapa universitas kota Medan.

2. Bagi Mahasiswa

Untuk menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas sebagaimana mahasiswa merupakan populasi jumlah aktivitas yang padat sehingga mempengaruhi kondisi berat badan lebih.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai dasar pengetahuan dan pemikiran serta menjadi informasi dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas.