

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode praktis untuk menilai kondisi gizi seseorang dengan menggunakan perhitungan sederhana, yakni berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter. WHO menggunakan IMT sebagai acuan untuk mengelompokkan status gizi menjadi beberapa tingkatan, mulai dari kurang gizi, normal, hingga obesitas. Mempertahankan berat badan ideal sangat penting, tidak hanya demi penampilan, tetapi juga untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Baik berat badan yang terlalu rendah maupun berlebihan dapat memicu berbagai gangguan kesehatan serius, seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes mellitus. (Li et al., 2022)

Pola makan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi Indeks Massa Tubuh. Konsumsi rutin makanan yang tinggi lemak, gula berlebih, serta rendah serat dapat mengganggu keseimbangan energi dalam tubuh dan berdampak negatif pada berat badan (Hu et al., 2020). Sebaliknya, teratur nya pola makan serta bergizi seimbang dapat membantu mengontrol berat badan tetap ideal. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan buruk seperti sering makan makanan cepat saji sangat berkaitan dengan peningkatan IMT, terutama di kalangan anak muda. (Zhang et al., 2025)

Mahasiswa kedokteran, khususnya di FK Universitas Prima Indonesia (UNPRI), berada pada usia produktif yang rentan terhadap perubahan pola makan akibat berbagai tekanan, seperti tugas akademik yang menumpuk, kurangnya waktu tidur, hingga stres. Kebiasaan ini sering kali membuat mereka mengabaikan pola makan sehat, misalnya dengan melewatkan sarapan atau memilih makanan instan karena praktis. Akibatnya, hal ini dapat memengaruhi IMT mereka (Lee et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik

serta pola tidur yang tidak teratur memperkuat efek negatif pola makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa. Perpaduan kebiasaan tersebut telah dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan mahasiswa. (Seyam et al., 2025)

Di samping pola makan, faktor psikologis turut memberikan pengaruh yang signifikan. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa tekanan akademik dan keadaan emosional dapat memicu munculnya perilaku *emotional eating*, yang pada akhirnya mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan indeks massa tubuh berkontribusi terhadap peningkatan berat badan (Silva et al., 2025). Perilaku *emotional eating* pada (IMT), tetapi juga berpotensi memengaruhi capaian akademik serta kondisi kesejahteraan secara menyeluruh (Alexatou et al., 2025). Riset terbaru di Indonesia mengidentifikasi adanya hubungan signifikan antara perilaku *emotional eating* dan status gizi mahasiswa. Individu dengan kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi cenderung memiliki peluang lebih besar mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas. (Mulya Salsabila et al., 2024)

Namun, sejauh ini, penelitian terkait pola makan dan hubungannya dengan IMT di kalangan mahasiswa FK UNPRI, masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengeksplorasi secara komprehensif keterkaitan pola makan dan IMT mahasiswa FK UNPRI, serta menjadi dasar untuk menyusun program kesehatan yang lebih baik di lingkungan kampus. (Hanauli et al., 2022)

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian sebelumnya, penelitian ini terfokus pada tiga pertanyaan berikut:

1. Bagaimana pola makan mahasiswa FK UNPRI angkatan 2022?
2. Bagaimana distribusi Indeks Massa Tubuh mahasiswa FK UNPRI angkatan 2022?
3. Sejauh mana kebiasaan makan memengaruhi Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022?

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Studi ini bertujuan untuk mengkaji adanya keterkaitan antara kebiasaan makan dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa FK UNPRI angkatan 2022.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis kebiasaan konsumsi makanan pada mahasiswa FK UNPRI di angkatan 2022.
2. Melihat distribusi IMT mahasiswa FK UNPRI angkatan 2022.
3. Mengetahui sejauh mana pola makan memengaruhi IMT pada mahasiswa FK UNPRI angkatan 2022.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritik**

Penelitian ini diharapkan bisa memperkaya referensi tentang hubungan pola makan dan IMT, terkhususnya untuk mahasiswa kedokteran.

### **1.4.2 Manfaat Praktik**

1. Bagi mahasiswa : Diharapkan penelitian berikut mampu pemahaman pentingnya menjaga pola makan yang sehat untuk mendukung berat badan ideal dan kesehatan secara keseluruhan.

2. Bagi kampus : Hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan masukan untuk kampus untuk merancang program edukasi gizi atau promosi kesehatan untuk mahasiswa.
3. Bagi masyarakat luas: Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan atau kampanye kesehatan yang berfokus pada pola makan di kalangan anak muda.