

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia sekitar 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat *overweight* dan obesitas.¹ Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar pada orang dewasa 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan pada jumlah tersebut lebih dari 650 juta mengalami obesitas.² Prevalensi obesitas di dunia antara tahun 1980 dan 2008 mengalami peningkatan hampir dua kali lipat, yaitu 5% laki-laki dan 8% perempuan pada 1980 dan menjadi 10% laki-laki dan 14% perempuan pada 2008. Prevalensi *overweight* dan obesitas tertinggi terjadi di wilayah Amerika, yaitu 62% untuk *overweight* dan 26% untuk obesitas dan terendah terjadi di Asia Tenggara, yaitu 14% untuk *overweight* dan 3% untuk obesitas.¹ Hasil analisis Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, di Indonesia prevalensi kurus pada orang dewasa 18 tahun ke atas, yaitu 9,3% dan prevalensi berat badan lebih pada orang dewasa, yaitu 13,6%. Prevalensi obesitas pada orang dewasa lebih dari 18 tahun ke atas, yaitu 21,8%.³ Menurut laporan Riskesdas tahun 2013 provinsi Jawa Barat menjadi salah satu provinsi yang menempati prevalensi obesitas di atas prevalensi angka nasional.⁴

Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) akan mempengaruhi peningkatan dari risiko komplikasi kardiovaskular termasuk hipertensi, dislipidemia, diabetes melitus di masa depan.⁵ Indeks massa tubuh dapat memprediksi mordibitas dan kematian di masa depan.⁵ Prevalensi *overweight* dan obesitas di Indonesia terjadi

peningkatan setiap tahunnya.⁶ Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi IMT, yaitu : (1)Usia, prevalensi obesitas meningkat secara terus menerus dari usia 20-60 tahun, karena semakin menurunnya kerja metabolisme tubuh; (2) Jenis kelamin, pria lebih banyak mengalami *overweight* dibandingkan wanita; (3) Genetik, beberapa studi membuktikan bahwa faktor genetik dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa orangtua obesitas menghasilkan proporsi tertinggi anak-anak obesitas; (4) Aktivitas fisik yang kurang dan (5) Pola makan yang tidak teratur.⁷ Penelitian sebelumnya pernah dilakukan terdapat 54% mahasiswa yang memiliki pola makan berlebih berdasarkan penelitian awal yang dilakukan kepada sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

Meningkatkan konsumsi air putih telah lama dianggap sebagai salah satu strategi untuk menurunkan berat badan.⁸ Mengonsumsi air putih yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan tubuh.⁹ Dilaporkan oleh Daniels & Popkin (2010) bahwa studi potong lintang yang dilakukan *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa konsumsi air putih yang lebih banyak berhubungan dengan asupan energi yang lebih sedikit.¹⁰ Dalam laporan yang sama, studi potong lintang oleh Phelan dkk. menyimpulkan bahwa orang dewasa yang berhasil menurunkan dan mempertahankan berat badan (*weight loss maintainers*= WLM) mengonsumsi lebih banyak air putih dibandingkan control. Studi intervensi yang dilakukan Stookey dkk. menunjukkan bahwa wanita *overweight* yang meningkatkan konsumsi air putih hingga 1 liter perhari selama 12 bulan dapat

mengalami penurunan berat badan sekitar 2 kg dibandingkan dengan mereka yang tidak meningkatkan konsumsi air minum.¹¹

Penelitian mengenai efek konsumsi air putih pada orang dewasa kebanyakan dilakukan pada subjek yang tengah program menurunkan/mempertahankan berat badan, bukan pada populasi umum. Seperti diketahui, mereka yang sedang dalam program diet cenderung secara sadar mengurangi porsi makan dan meningkatkan aktivitas fisiknya. Dengan demikian belum diketahui apakah konsumsi air putih juga bermanfaat dalam menurunkan berat badan pada populasi umum orang dewasa yang tetap mempertahankan pola makan dan aktivitasnya seperti biasa.

Di lain pihak, konsumsi minuman berpemanis terbukti berhubungan dengan kenaikan berat badan dan obesitas.¹² Peneliti melihat bahwa kecenderungan saat ini semakin banyak remaja dan dewasa muda yang mengonsumsi minuman berpemanis karena telah menjadi tren dan kegemaran di kalangan generasi milenial. Gerai penjual minuman manis ini dijual dalam porsi besar dengan harga hemat dibandingkan porsi yang lebih kecil dan saat ini tersedia di mana-mana, mulai di pinggir jalan hingga pusat perbelanjaan.¹²

Mempertimbangkan hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara pola minum dengan perubahan IMT pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Berapa jumlah konsumsi harian air minum pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA?
2. Bagaimana pola minum harian, yaitu proporsi antara air putih dan jenis minuman lain, pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA?
3. Bagaimana gambaran IMT pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA?
4. Bagaimana hubungan pola minum terhadap perubahan IMT mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

Mendukung program penanggulangan obesitas pada orang dewasa.

Tujuan Khusus:

1. Mengetahui jumlah konsumsi harian air minum pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA.
2. Mengetahui pola minum harian, yaitu proporsi antara air putih dan jenis minuman lain, pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA.
3. Mengetahui gambaran IMT pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA.

4. Mengetahui hubungan pola minum dengan perubahan IMT pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran UNISBA.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk pengetahuan ilmu gizi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum tentang pentingnya asupan minum.