

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini banyak orang-orang yang tidak lagi memperhatikan kesehatannya, baik pola makannya maupun status gizi. Status gizi seseorang dikategorikan menjadi normal, gizi buruk, gizi kurang, dan gizi lebih. Pada tahun 2016 data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan 462 juta orang dewasa usia 18 tahun ke atas di dunia mengalami kurus, sedangkan 1,9 miliar orang dewasa usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta mengalami obesitas.<sup>1,2</sup> Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk umur dewasa kurus sebesar 9,3% dan prevalensi obesitas dan berat badan lebih sebesar 35,4%. Ini merupakan angka yang cukup besar karena lebih dari seperempat atau hampir sepertiga penduduk dewasa di Indonesia mengalami kelebihan berat badan. Jawa Barat dilaporkan menjadi salah satu provinsi yang menempati prevalensi obesitas di atas prevalensi angka nasional.<sup>3</sup>

Berat badan kurang dapat menurunkan sistem pertahanan tubuh sehingga individu tersebut rentan mengalami penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan risiko terhadap penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, sindroma metabolik, serta penyakit kanker kolorektal, hati, paru-

paru, kantung empedu, dan payudara.<sup>4</sup> Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) bahwa penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian terbanyak di Indonesia.<sup>5</sup>

Indeks massa tubuh (IMT) adalah cara sederhana untuk mengukur status gizi pada orang dewasa dapat dihitung dengan cara membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (m<sup>2</sup>).<sup>2,4</sup> IMT dipengaruhi oleh beberapa faktor: (1) Kondisi emosi; (2) Jenis kelamin, lebih sering terjadi pada pria; (3) Faktor genetik, dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik mempengaruhi berat badan seseorang. Jika orangtuanya obesitas menghasilkan prevalensi tertinggi anak-anak obesitas; (4) Aktivitas fisik dan (5) Pola makan yang tidak teratur.<sup>6</sup>

Sarapan merupakan bagian dari pola makan teratur. Kebiasaan sarapan yang teratur memiliki peran penting untuk memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari sebelum memulai aktivitas. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan setelah bangun pagi sampai pukul 9.00 tujuannya untuk memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan gizi harian.<sup>7</sup> Manfaat sarapan antara lain dapat memelihara ketahanan fisik, mencegah sakit, membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizi, dan meningkatkan energi tubuh.<sup>8,9</sup> Apabila sarapan terlewat, seseorang akan cenderung untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori akibatnya terjadi peningkatan kadar lemak tubuh dan berujung obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian pada tahun 2016 yang dilakukan oleh G Daradkeh di Qatar bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *overweight* dengan melewatkan sarapan.<sup>10</sup> Selain itu penelitian lain oleh Hanik Rosida dan Annis Catur Adi di Sidoarjo tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.<sup>11</sup>

Di Amerika Serikat dan Eropa prevalensi orang yang tidak melakukan sarapan berkisar antara 10-30% tergantung usia, golongan, dan populasi.<sup>12</sup> Pada saat ini banyak mahasiswa kedokteran yang sering kali melewatkan sarapan. Hasil penelitian yang dilakukan Arraniri dkk di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sumatera Barat menunjukkan sebanyak 55% mahasiswa kedokteran memiliki kebiasaan tidak sarapan, 47,1% jarang melakukan aktivitas fisik dengan prevalensi obesitas 9,78%.<sup>13</sup> Selain itu penelitian lain oleh Aulia Tri Puspitasari Widodo di Fakultas Kedokteran UNSOED menunjukkan sekitar 62% mahasiswa kedokteran memiliki kebiasaan sering melewatkan sarapan.<sup>14</sup> Hasil penelitian keduanya berhubungan dengan penelitian oleh Dogbe dan Abaido di *University of Ghana Medical School* tahun 2014 bahwa total mahasiswa yang melewatkan sarapan sebesar 71,92%. Alasan melewatkan sarapan karena masalah keuangan, sudah terbiasa tidak sarapan, dan waktu yang terbatas baik untuk sarapan maupun untuk menyiapkannya karena kegiatan yang padat.<sup>15</sup>

Berdasarkan penjelasan pada paragraf di atas perlu menjadi kajian terkait tingginya prevalensi kebiasaan melewatkan sarapan pada mahasiswa fakultas kedokteran dan prevalensi berat badan lebih saat ini, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2018”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?

2. Bagaimana frekuensi sarapan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?
3. Apa jenis sarapan pagi terbanyak pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?
4. Berapa jumlah kalori sarapan pagi setiap hari pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?
5. Bagaimana gambaran indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?
6. Bagaimana gambaran perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?
7. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.

2. Untuk mengetahui frekuensi sarapan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.
3. Untuk mengetahui jenis sarapan pagi terbanyak pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.
4. Untuk mengetahui jumlah kalori sarapan pagi setiap hari pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.
5. Untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.
6. Untuk mengetahui gambaran perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018?

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Akademik**

1. Memberi informasi dan meningkatkan pengetahuan di bidang kesehatan tentang hubungan kebiasaan sarapan dan perubahan indeks massa tubuh dan menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk pengetahuan ilmu gizi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba tentang pentingnya sarapan pada mahasiswa.