

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini menghadapi dua masalah gizi yang saling bertentangan, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Status gizi dipengaruhi oleh gaya hidup, keseimbangan antara asupan makanan dan energi yang dikeluarkan, termasuk dari aktivitas fisik. Untuk mengukur status gizi, beberapa indikator dapat digunakan, salah satunya adalah Indeks Masa Tubuh (IMT) (Purnamasari et al., 2021). Menjaga keseimbangan antara kecukupan gizi dan kebutuhan tubuh yang optimal sangatlah penting. Oleh karena itu, masalah gizi merupakan isu yang kompleks dan memerlukan penanganan yang serius (Siswanto dan Lestari, 2021).

Di masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa seseorang memerlukan zat gizi yang tinggi yang berfungsi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan, pola makan dapat mempengaruhi asupan zat gizi dan kemampuan dalam melaksanakan aktivitas fisik. Pola makan yang tidak dijaga dapat mempengaruhi status gizi seperti obesitas atau pun berat badan kurang (*Underweight*). Obesitas merupakan kasus yang sering muncul di kalangan remaja dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit. Berdasarkan WHO pada tahun 2022, 340 juta remaja mengalami obesitas dan diprediksi akan meningkat tiap tahunnya (*World Obesity Day 2022 – Accelerating Action to Stop Obesity*, n.d.). Hal ini merupakan suatu masalah dapat menyebabkan sulitnya melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan meningkatkan risiko kelelahan serta penurunan stamina. Keterbatasan kemampuan fisik akibat obesitas dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari remaja, terutama dalam hal partisipasi dalam olahraga, aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang dengan baik, serta performa fisik yang optimal dalam berbagai aktivitas (Virlando Suryadinata et al., n.d.).

Kadet mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia merupakan program pendidikan yang berbasis militer yang mahasiswanya dituntut untuk memiliki intelektual yang baik dan juga kemampuan fisik yang optimal. Kadet mahasiswa juga memiliki kedisiplinan tinggi dengan pendidikan berbasis militer ini, kadet mahasiswa memiliki porsi makan yang teratur dan porsi aktivitas fisik yang sama. Dalam suatu penelitian menjelaskan bahwa Performa fisik seseorang ketika melaksanakan aktivitas fisik dipengaruhi oleh status gizi yang baik untuk itu perlu dilakukan penyesuaian untuk membentuk status gizi yang baik untuk kadet mahasiswa. Berdasarkan data riskesdas 2018 pada remaja umur 16-18 tahun berdasarkan IMT terdapat 4% remaja mengalami obesitas, 9,5 % mengalami *overweight*, dan 6,7 % mengalami *underweight*. Sementara itu berdasarkan data dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 pada kadet mahasiswa terdapat 8% mengalami obesitas, 24,7% mengalami *overweight* terdapat 7,3% kadet yang mengalami gizi kurang. Hal ini menjadi perhatian dimana terdapat peningkatan kejadian obesitas pada kadet mahasiswa lebih tinggi apabila dibandingkan dengan prevalensi di Indonesia (Purnamasari et al., 2021). Hal ini diduga berkaitan dengan gaya hidup kadet mahasiswa seperti kecukupan asupan makanan, aktivitas fisik, durasi tidur, dan pengaruh stres. Penilaian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup dengan status gizi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengaruh gaya hidup terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia?
2. Bagaimana pengaruh asupan makanan terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Unhan RI

3. Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Unhan RI
4. Bagaimana pengaruh kualitas tidur terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Unhan RI
5. Bagaimana pengaruh stres psikologis terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Unhan RI

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan umum**

Berikut tujuan umum dalam penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
2. Mengetahui pengaruh asupan makanan terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
3. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
4. Mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
5. Mengetahui pengaruh stress psikologis terhadap profil status gizi kadet mahasiswa program studi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

Adapun beberapa tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menilai gambaran profil status gizi pada kadet mahasiswa kedokteran *cohort* 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
2. Untuk menganalisis pengaruh gaya hidup (asupan makanan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan stres psikologis) pada kadet mahasiswa prodi kedokteran *cohort* 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Seara teoritis, manfaat yang diperoleh yaitu memberikan kontribusi pengetahuan baru dalam bidang gizi terkait dengan personel militer di akademi TNI dan satuan-satuan TNI, serta pada kadet mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Unhan RI) .

### **1.4.2 Manfaat praktis**

Berikut beberapa manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberi pemahaman yang lebih mendalam tentang profil status gizi pada kadet mahasiswa program studi kedokteran *cohort* 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia, sehingga dapat menjadi acuan dalam penyusunan kebijakan gizi di institusi lain.
2. Menyediakan informasi yang penting bagi pihak terkait, seperti tenaga kesehatan, pelatih, dan staf pendidikan, untuk merencanakan program intervensi gizi yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan kadet mahasiswa.
3. Memberikan pemahaman tentang pentingnya status gizi yang optimal dan gaya hidup yang sehat dalam menjaga kebugaran fisik dan kesehatan individu, serta mencegah risiko penyakit terkait gizi seperti obesitas, kekurangan gizi, dan gangguan lainnya.