

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan bisnis kuliner yang semakin pesat berdampak pada kebiasaan makan siswa, yang cenderung suka mencoba makanan baru seperti makanan kontemporer yang sedang populer di kalangan mereka. Tren makan bersama menjadi kebiasaan Gen Z, yang lebih memilih makanan cepat saji atau junk food karena disajikan dengan cepat dan rasanya lebih enak dibandingkan makanan yang dimasak lebih lama. Berdasarkan pernyataan ini, dapat dipastikan bahwa makanan cepat saji lebih sering dikonsumsi oleh remaja. Beberapa pola makan yang berisiko ini dapat mendukung peningkatan obesitas di kalangan siswa (Ariestiningsih & Has, 2024).

Penelitian yang dilaksanakan oleh “Hiba Jebeile di Sydney Medical School tahun 2022 mengungkapkan bahwa dalam kurun waktu 4 dekade terakhir, yaitu dari tahun 1975 hingga 2016, prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia 5-19 tahun di seluruh dunia mengalami kenaikan yang cukup drastis. Federasi Obesitas Dunia memprediksikan bahwa populasi anak dan remaja obesitas (usia 5-19 tahun) akan mencapai 206 juta pada tahun 2025 dan melonjak menjadi 254 juta di tahun 2030. Tiongkok tercatat sebagai negara dengan populasi anak obesitas terbanyak di tahun 2030, dengan perkiraan lebih dari 1 juta kasus. Diikuti oleh India, Amerika Serikat, Indonesia, dan Brasil, yang juga termasuk dalam 42 negara dengan prediksi serupa. Menariknya, hanya tujuh dari 42 negara tersebut yang merupakan negara berpendapatan tinggi (Jebeile et al., 2022).

Pada tahun 2016, data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan data tersebut, 650 juta orang dikategorikan sebagai obesitas. Pada tahun tersebut juga tercatat bahwa 13% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia mengalami obesitas, sesuai dengan data yang ada. Obesitas di kalangan orang dewasa

Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan prevalensi yang terus meningkat. Sebuah studi yang dilakukan di 12 kabupaten di Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2018, 13,6% orang dewasa di atas 18 tahun mengalami obesitas. Persentase ini naik dari 11,5% pada tahun 2013 dan 8,6% pada tahun 2007 (Kok et al., 2023).

Laporan data pada 2018 yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia pada usia muda lebih dari 18 tahun mencapai 21,8%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2013 yang hanya 14,3%. Di sisi lain, angka obesitas di Gresik, Indonesia, pada kelompok usia >15 tahun mencapai 34,35%, dengan rasio pria 27,70% dan wanita 36,49%. Data ini melebihi standar kesehatan terendah di Indonesia, yakni pria 19,70% dan wanita 32,90%. Mahasiswa yang terdaftar dan sedang belajar di universitas tertentu disebut mahasiswa, yang menurut klasifikasi usia yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, termasuk dalam kategori masa remaja akhir, yaitu usia 17-25 tahun, dan jika dilihat dari teori generasi, Gen Z mencakup mereka yang lahir pada tahun 1997-2012 (Ariestiningsih & Has, 2024).

Studi yang dilaksanakan pada tahun 2023 di Universitas Surabaya memaparkan bahwa usia dan gender memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat obesitas pada orang dewasa muda. Kelompok usia dewasa muda (18 hingga 35 tahun) seringkali kurang diperhatikan meskipun mereka memiliki risiko tinggi terkena obesitas. Mahasiswa, khususnya, memiliki risiko tinggi, dengan sekitar 41% berpotensi mengalami obesitas (Kok et al., 2023).

Overweight dan Obesitas adalah kondisi kesehatan yang kompleks yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, mulai dari rendahnya rasa percaya diri dan masalah citra tubuh hingga depresi dan kecemasan. Stigma dan diskriminasi yang sering dialami oleh penderita obesitas dapat memperburuk tantangan psikologis ini. Selain itu, masalah kesehatan terkait obesitas, seperti penyakit jantung dan diabetes, juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Memahami dampak psikologis obesitas sangat penting untuk mengembangkan pendekatan

pengobatan yang komprehensif yang mengatasi aspek fisik dan mental dari kondisi ini (Segal & Gunturu, 2024).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Muhammad Farhan di Universitas Pertahanan yang diterbitkan pada tahun 2024 memaparkan bahwa hasil yang didapatkan dari 194 responden, terdapat 7 responden (3.6%) dengan kategori *underweight*, 109 responden (56.2%) dalam batas normal, 51 responden (26.3%) dengan kategori *overweight*, 26 responden (13.4%) dalam kategori obesitas I dan terdapat 1 responden (0.5%) dalam kategori obesitas II. Dari hasil penelitian ini didapatkan 85 responden (43.8%) yaitu Kadet Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan *cohort* II, *cohort* III, dan *cohort* IV memiliki IMT yang tidak normal. Dalam penelitian ini didapatkan data yang berfokus pada *cohort* 4 yaitu sebanyak 59 (100%) responden dengan rincian data 38 responden (64.4%) memiliki IMT yang normal, 18 responden (30.5%) memiliki IMT *overweight*, dan 3 responden (5.1%) dengan IMT obesitas I (Farhan, 2024).

Asupan energi dalam tubuh yang tidak seimbang dapat menyebabkan peningkatan maupun penurunan berat badan. Ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan dikeluarkan tubuh merupakan poin penting dalam permasalahan ini. Bertambahnya berat badan dan obesitas dapat terjadi ketika energi yang dipakai oleh tubuh lebih sedikit daripada energi yang masuk sehingga terdapat simpanan energi berlebih pada tubuh dalam bentuk lemak. Hal tersebut erat kaitannya dengan berat badan seseorang dikarenakan semakin banyak lemak yang tersimpan dalam tubuh maka berat badan seseorang semakin meningkat (Segal & Gunturu, 2024).

Penyimpanan lemak dalam tubuh membawa risiko kesehatan yang bervariasi tergantung pada lokasinya. Lemak yang terkumpul di bagian tengah tubuh (*visceral fat*) berhubungan dengan penyakit kardimetabolik, sedangkan lemak yang tersimpan di area perifer mungkin memiliki risiko kesehatan yang berbeda. Penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular memiliki keterkaitan yang erat pada seseorang dengan status gizi obesitas (Jebeile et al., 2022). Istilah "makronutrien" mengacu pada tiga jenis nutrisi yang diperlukan tubuh: lemak, protein, dan karbohidrat. Ketiganya memainkan peran penting dalam jumlah

besar untuk memberikan energi dan mendukung fungsi tubuh yang optimal (Castillo et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan dan berbagai data penelitian yang telah disebutkan, penelitian mengenai hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, dan *Total Energy Expenditure* (TEE) dengan status gizi pada kadet mahasiswa di program studi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan menjadi sangat penting untuk dilakukan. Hal ini terutama berlaku bagi Kadet Kedokteran *Cohort 4*, yang memiliki aktivitas padat, termasuk tuntutan akademik dan kegiatan kampus.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, *Total Energy Expenditure* dengan status gizi pada kadet *cohort 4* FKIK UNHAN Tahun 2023?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan *Total Energy Expenditure* dengan status gizi kadet *cohort 4* FKIK UNHAN tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran usia dan jenis kelamin kadet *cohort 4* FKIK UNHAN.
2. Mengetahui gambaran asupan energi kadet *cohort 4* FKIK UNHAN.
3. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro kadet *cohort 4* FKIK UNHAN.
4. Mengetahui gambaran *Total Energy Expenditure* kadet *cohort 4* FKIK UNHAN.
5. Mengetahui gambaran status gizi kadet *cohort 4* FKIK UNHAN.

6. Mengetahui hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan *Total Energy Expenditure* dengan status gizi kadet *cohort* 4 FKIK UNHAN.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Studi ini bermanfaat dalam memberikan kontribusi pada penelitian dan literatur ilmiah terhadap pengembangan ilmu kedokteran tentang “hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan *Total Energy Expenditure* dengan status gizi kadet *cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023”.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Manfaat Bagi Peneliti

Dilakukannya penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan *Total Energy Expenditure* dengan status gizi kadet *cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023. Peneliti juga dapat mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan prelinik di program studi kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian dapat digunakan untuk memperkaya koleksi pustaka dan arsip fakultas dengan informasi ilmiah yang terbaru dan relevan dengan bidang kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Hasil penelitian dapat menjadi sumber referensi bagi dosen, mahasiswa, dan peneliti dalam memahami kebutuhan gizi dan status gizi kadet kedokteran Unhan. Hasil penelitian dapat mendukung pengembangan program pendidikan dan penelitian di bidang gizi dan kesehatan kadet kedokteran Unhan. Hasil penelitian dapat memberikan data dan informasi yang akurat tentang status gizi kadet kedokteran Unhan sebagai bahan evaluasi terhadap program pembinaan dan kesehatan kadet, serta membantu dalam mengidentifikasi potensi masalah gizi pada kadet dan merumuskan langkah-langkah perbaikan yang tepat.

3. Bagi Masyarakat

Hasi dari penelitian ini dapat menambah wawasan baru bagi masyarakat tentang bagaimana asupan energi, zat gizi makro, dan energi yang dikeluarkan (TEE) memengaruhi status gizi seseorang. Masyarakat akan mendapatkan pengetahuan yang lebih lengkap tentang pentingnya menjaga keseimbangan asupan energi, zat gizi makro, dan TEE untuk mencapai status gizi yang optimal.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat berperan sebagai rujukan dan panduan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengeksplorasi lebih lanjut pada topik yang serupa.