

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi perbincangan adalah *overweight* yang merupakan suatu keadaan dimana berat badan seseorang melebihi batas normal menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu 23-24,9 kg/m² (WHO, 2000). Diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner merupakan resiko dari *overweight*. Mengingat hal tersebut, maka masalah ini perlu ditangani secara langsung karena jika dibiarkan akan menambah penyakit lain yang mungkin belum ada sebelumnya (Lee *et al.*, 2009).

Menurut WHO (2016), sebanyak 19% laki-laki dan 18% perempuan dari total 340 juta jiwa terjadi kelebihan berat badan atau *overweight* dan obesitas pada anak-anak serta remaja usia 5-19 tahun. Menurut Riskesdas Nasional (2018), prevalensi *overweight* di Indonesia pada usia >18 tahun mengalami peningkatan menjadi 13,6%. Di Jawa Barat prevalensi *overweight* pada dewasa >18 tahun juga mengalami peningkatan menjadi 13,66%. Kemudian, berdasarkan data Riskesdas Provinsi (2018), prevalensi *overweight* di Kota Tasikmalaya melebihi angka nasional yaitu 13,97%.

Semakin berkembangnya zaman dan teknologi yang dapat memberikan kemudahan membuat seseorang dapat mengubah gaya hidup atau kebiasaan, misalnya jadi memiliki *sedentary lifestyle* (gaya hidup kurang gerak) yang dapat menjadi salah satu faktor resiko terjadinya *overweight*. Dalam Riskesdas (2013), aktivitas sedentari merupakan aktivitas yang menetap lama seperti menggunakan berbagai media elektronik hingga berjam-jam, aktivitas saat berada di perjalanan dengan menggunakan transportasi, dan aktivitas lain yang dilakukan dalam keadaan diam kecuali tidur. Menurut Riskesdas (2013), proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun pada tahun 2013 adalah 26,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 33,5%. Provinsi Jawa Barat sendiri memiliki prevalensi aktivitas fisik kurang

sebesar 37,5% dan melebihi prevalensi nasional (Riskesdas Nasional, 2018).

Selain berubahnya gaya hidup, faktor lain penyebab terjadinya *overweight* adalah makanan yang dikonsumsi, salah satunya konsumsi sayur dan buah yang kurang sebagai sumber serat. Dalam Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014, diketahui bahwa di Indonesia konsumsi kelompok sayur dan olahan serta kelompok buah-buahan dan olahan masih rendah yaitu 57,1 gram per orang per hari dan 33,5 gram per orang per hari (SKMI, 2014). Jika dilihat dalam Pedoman Gizi Seimbang, kebutuhan sayur dan buah bagi remaja sebesar 400-600 gram per orang per hari (PMK, 2014). Jika konsumsi kurang dari yang dianjurkan maka dapat berpengaruh pada kebutuhan konsumsi vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh.

Mahasiswa termasuk dalam tahap remaja akhir (18-21 tahun) dan merupakan tahap menuju usia dewasa yang biasanya pada tahap ini kebiasaan yang salah sering berlanjut seiring dengan bertambahnya usia. Menurut penelitian Wigiyandiaz *et al.* (2020), mahasiswa memiliki beberapa hambatan yang mendorong untuk melakukan kebiasaan yang salah, diantaranya belum memperhatikan kesehatan, rasa malas yang berlebihan, tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik, makan yang tidak teratur, dan tidak memiliki keharusan untuk berolahraga. Peningkatan penggunaan teknologi dan media sosial yang tidak bisa lepas dari kegiatan sehari-hari dapat menambah waktu *screen time* yang artinya aktivitas sedentari akan semakin tinggi. Selain itu, mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji dan cenderung tidak mengonsumsi sayur dan buah karena menganggap bahan makanan kaya akan serat tersebut merupakan makanan yang tidak bergensi untuk dikonsumsi (Farida, 2007). Hal ini merupakan salah satu penyebab adanya penurunan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari data direktorat bagian kemahasiswaan terkait hasil tes kesehatan mahasiswa baru Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang dilakukan pada bulan

Desember 2023, menunjukkan bahwa menurut IMT/U dari 825 mahasiswa yaitu sebanyak 92 mahasiswa atau sebesar 12,6% memiliki status gizi *overweight*. Adapun hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan wawancara pada 6 mahasiswa dari berbagai jurusan dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, diketahui bahwa pada umumnya mahasiswa memiliki aktivitas sedentari lebih dari 6 jam per hari dan konsumsi sayur buah yang kurang. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023.
- b. Mengetahui gambaran konsumsi sayur pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023.

- c. Mengetahui gambaran konsumsi buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya terutama dalam hal yang berkaitan dengan *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada kejadian status gizi *overweight*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya mengenai gambaran *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta masukan bagi peneliti selanjutnya terkait *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

- c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu dan menjadi bacaan serta referensi terkait *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.