

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Ada tiga hal mendasar yang harus dicapai oleh mahasiswa ketika belajar antara lain, sebagai pembaharu, cendekiawan, dan penyangga keberlangsungan masyarakatnya. Tiga hal itu menjadi tujuan yang akan dicapai oleh mahasiswa melalui perguruan tinggi merupakan dasar bagi penentuan kualitas-kualitas psikologis apa yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa (Amalia Yunia Rahmawati, 2020). Mahasiswa adalah bagian dari remaja akhir dan dewasa awal. Rata-rata mahasiswa di Indonesia berada direntang umur 18-24 tahun. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. (Martanti *et al.*, 2024).

Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak lelaki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender (*gender specific*) sehingga kebutuhan nutrisinyapun menjadi berlainan. Sebagai contoh, remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan. Masa remaja ini pula nutrisi sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis (A. Hartanti *et al.*, 2024). Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan

perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas dengan komorbiditasnya yang keduanya seringkali berkaitan dengan perilaku makan salah (IDAI, 2013).

Berdasarkan Data dari Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan diperoleh jumlah keseluruhan mahasiswa yang mencakup 6 jurusan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026 sebanyak 4.051 mahasiswa. Jumlah tersebut terdiri atas Jurusan Keperawatan 1.160 mahasiswa, Jurusan Kebidanan 931 mahasiswa, Jurusan Gizi 689 mahasiswa, Jurusan Analis Kesehatan 665 mahasiswa, Jurusan Kesehatan Lingkungan 215 mahasiswa, Jurusan Promosi 392 mahasiswa.

Di tingkat nasional, remaja menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang kompleks, salah satunya adalah perilaku hidup yang kurang sehat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa banyak remaja di Indonesia memiliki kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan mulai terpapar risiko gaya hidup modern yang tidak seimbang serta kecenderungan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis semakin meningkat. Kebiasaan remaja untuk mengonsumsi makanan ringan di antara waktu makan utama menjadi pola makan yang sangat umum ditemukan. Tren peningkatan konsumsi camilan ini juga beriringan dengan naiknya angka obesitas pada remaja. Sekitar 20% kebutuhan energi harian mereka dipenuhi dari camilan (Dwijayanti & Chao, 2022).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi obesitas sentral sebesar 36,8%, pada provinsi Bengkulu prevalensi obesitas sentral sebesar 33,8% (SKI, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018

menunjukkan adanya peningkatan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa di Indonesia, dengan prevalensi obesitas sentral sebesar 31,0% pada individu berusia di atas 15 tahun. Prevalensi pada provinsi Bengkulu obesitas sentral sebesar 29,29% sedangkan pada kota Bengkulu prevalensi obesitas sentral sebesar 38,40% pada individu berusia diatas 15 tahun (Riskesdas, 2018).

Salah satu kebutuhan primer manusia yaitu makanan, dimana dalam makanan terdapat zat gizi yang berfungsi untuk mempertahankan hidup. Makanan yang dikonsumsi dengan jumlah, jenis, dan kualitas yang baik dan cukup dapat memberikan status gizi yang baik. Terpenuhiya zat gizi dalam tubuh sangat bergantung pada apa yang dikonsumsi serta zat gizi yang terkandung dalam makanan (Rares *et al.*, 2022). Perilaku gizi merupakan cerminan dari pengetahuan, sikap, dan kebiasaan seseorang dalam memilih serta mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Pada remaja, konsumsi minuman manis yang berlebihan akan menyebabkan berbagai masalah gizi, mulai dari peningkatan risiko sindrom metabolik, kerusakan gigi hingga terjadinya obesitas serta gangguan pada sistem kardiovaskular (Nurjayanti *et al.*, 2020). Menurut (Yulianti & Mardiyah, 2023) minuman kemasan yang beredar di Indonesia umumnya mengandung sekitar 37–54 gram gula, Jumlah kandungan gula ini melebihi 4 kali rekomendasi penambahan gula yang aman pada minuman, yaitu 6-12 gram. Jumlah gula ini tergolong sangat tinggi jika dibandingkan dengan batas konsumsi gula harian yang dianjurkan. Sesuai Permenkes No. 30 Tahun 2013, batas konsumsi gula harian yang dianjurkan bagi individu berusia >18 tahun

adalah maksimum 50 gram. Jumlah ini setara dengan sekitar empat sendok makan gula atau sekitar 10% dari total kebutuhan energi, yaitu kurang lebih 200 kkal (Fahria & Ruhana, 2022).

Kurangnya aktivitas fisik telah menjadi perhatian utama di banyak negara, termasuk Indonesia, karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan. Selain menyebabkan penurunan tingkat kebugaran fisik, kebiasaan kurang bergerak ini juga dikaitkan dengan risiko munculnya berbagai penyakit, baik yang bersifat non-infeksi maupun infeksi, bahkan dapat berujung pada kematian (Rismawati, 2021). Penurunan aktivitas fisik remaja juga telah menjadi sorotan utama saat ini, disebabkan oleh perilaku yang sering menetap dan seperti menghabiskan waktu di depan perangkat elektronik atau televisi (Zhu *et al.*, 2019). Hal ini merupakan hasil dari perubahan gaya hidup modern yang semakin cenderung menuju kemudahan akses terhadap teknologi digital dan hiburan elektronik. Seiring dengan meningkatnya penggunaan perangkat ini, aktivitas fisik remaja cenderung menurun, menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mereka.

Lingkar pinggang dan rasio lingkar pinggang-pinggul merupakan indikator obesitas sentral yang berperan sebagai faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, dengan tingkat risiko yang cenderung meningkat seiring pertambahan usia akibat akumulasi kerusakan dan penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan gangguan homeostasis serta fungsi metabolik (Destra *et al.*, 2023). Obesitas sentral dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner, dan

stroke. Berbagai faktor seperti umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok maupun konsumsi alkohol, minimnya aktivitas fisik, penggunaan kendaraan untuk berangkat ke sekolah, pola hidup yang cenderung pasif, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji atau junk food dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas sentral (Pibriyanti, 2018).

Penelitian terdahulu menunjukkan ada hubungan antara Sugar Sweetened Beverage dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada siswa yang merupakan indikator penting dalam menilai obesitas sentral (Sihombing *et al.*, 2024). Meskipun demikian, penelitian sebelumnya belum secara khusus mengkaji keterkaitan pola makan dengan variabel yang diteliti. Kemudian penelitian ini dilakukan karena setiap kelompok memiliki karakteristik pola makan, kebiasaan minum, serta tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh lingkungan, budaya sekolah, dan gaya hidup yang terus berubah.

Oleh karena itu, diperlukan studi lanjutan yang memasukkan aspek pola makan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pola makan, konsumsi minuman manis, rasio lingkaran pinggang pinggul (RLPP), dan obesitas sentral. Analisis ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait pengaruh faktor diet dan gaya hidup terhadap perkembangan obesitas sentral. Penelitian ini bertujuan memperluas wawasan mengenai keterkaitan pola makan, asupan minuman manis, aktivitas fisik, dan obesitas sentral, sekaligus mendukung pencapaian tujuan

pembangunan berkelanjutan dalam upaya menurunkan kejadian penyakit tidak menular.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Poltekkes Kemeskes Bengkulu dengan sampel sebanyak 10 orang di dapatkan hasil pola makan dengan kategori jarang pada 5 sampel dan sering pada 5 sampel. Sugar Sweetened Beverage dengan kategori jarang pada 5 sampel dan sering pada 5 sampel. Aktifitas fisik dengan kategori ringan pada 3 sampel, sedang pada 6 sampel dan berat pada 1 sampel. Rasio lingkaran pinggang panggul dengan 8 sampel beresiko dan 2 sampel tidak beresiko.

Berdasarkan dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Pola Makan, Sugar Sweetened Beverage Dan Aktivitas Fisik Dengan Rasio Lingkaran Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Pola Makan, Sugar Sweetened Beverage Dan Aktivitas Fisik Dengan Rasio Lingkaran Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Pola Makan, Sugar Sweetened Beverage Dan Aktivitas Fisik Dengan Rasio Lingkaran Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Diketahui pola makan mahasiswa Potekkes Kemenkes Bengkulu
3. Diketahui konsumsi sugar sweetened beverage pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Diketahui tingkat aktifitas fisik pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
5. Diketahui rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
6. Diketahui hubungan pola makan dengan rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
7. Diketahui hubungan konsumsi sugar sweetened beverage dengan rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
8. Diketahui hubungan Aktifitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman dan wawasan dengan menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan, sehingga dapat memahami mengenai gizi dalam masyarakat. Khususnya hubungan pola makan, Sugar Sweetened Beverage dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa.

1.4.2 Bagi Responden

Sebagai pengalaman responden untuk menambah ilmu pengetahuan, dan wawasan mengenai kesehatan dan gizi, khususnya hubungan pola makan, konsumsi *sugar sweetened beverage* dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa.

1.4.3 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai literature bacaan dan saran mengenai, hubungan pola makan, konsumsi *sugar sweetened beverage* dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada remaja serta dapat memberikan informasi yang akurat kepada mahasiswa dan pihak terkait lainnya tentang hubungan pola makan, konsumsi *sugar sweetened beverage* dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Penelitian Dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel Independent	Variabel Dependent	Hasil
(Sihombing <i>et al.</i> , 2024)	Hubungan konsumsi <i>Sugar Sweetened Beverages</i> dan aktivitas fisik dengan rasio lingk pinggang panggul siswa MAS Plus Al-Ulum Medan	<i>Cross sectional analitik</i>	<i>Sugar Sweetened Beverages</i> dan aktivitas fisik dengan	Rasio lingk pinggang panggul	Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi <i>SSBs</i> dan aktivitas fisik dengan RLPP pada siswa.
(K. Anwar & Khalda, 2023)	Hubungan konsumsi <i>sugar sweetened beverages</i> dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul pada Remaja di Jakarta Selatan	<i>Cross sectional observation al</i>	<i>Sugar Sweetened Beverages</i>	Rasio lingk pinggang panggul	Terdapat hubungan antara konsumsi <i>Sugar Sweetened Beverages</i> dengan rasio lingk pinggang panggul, terutama pada jenis minuman softdrink dan susu berpemanis.
(Noviyanti & Marfuah, 2017)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta	<i>Cross sectional</i>	Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan	Status Gizi	Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja.
(Suwarni <i>et al.</i> , 2022)	Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB	<i>Observation al analitik desain cross sectional study.</i>	Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan	Status Gizi	Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makan kelompok pangan pokok, protein hewani, kacang-kacangan, sayuran, dan minyak lemak dengan status gizi.