

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight merupakan salah satu permasalahan gizi di Indonesia yang akan mempengaruhi kualitas kesehatan. Peningkatan prevalensi kegemukan diidentifikasi lebih berisiko pada kelompok wanita seiring dengan penambahan usia. Determinan lain diantaranya penggunaan alat kontrasepsi, asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan, kurangnya aktivitas serta adanya riwayat keluarga. (Izhar.,2020)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan RI, menunjukkan bahwa prevalensi *Overweight* dan *overweight* di Indonesia untuk usia dewasa (>18 tahun) berdasarkan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT), prevalensi *Overweight* cenderung meningkat seiring dengan peningkatan usia dan puncaknya pada usia dewasa. (Izhar.,2020)

Overweight disebabkan oleh perilaku makan yang salah. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi *Overweight*, pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style*, pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan *overweight* adalah frekuensi mengkonsumsi karbohidrat porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tingkat karbohidrat sederhana dan rendah serat, perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan berupa

makanan dalam kemasan dan minuman ringan (soft drink) (Ladyani Mustofa et al., 2021)

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *Overweight* di antaranya yaitu tingkat pendidikan dan pekerjaan, asupan makanan, stress, aktivitas fisik, jenis kelamin serta usia. Faktor risiko *Overweight* sentral di antaranya yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan per kapita, makanan berlemak, dan gangguan smental (Hanapi, 2019).

Pandemi COVID- 19 memiliki dampak yang sangat signifikan pada kehidupan keluarga di Indonesia, tiga juta orang kehilangan pekerjaan atau mata pencaharian mereka, anak-anak tidak lagi dapat mengakses program pemberian makanan bergizi untuk anak sekolah dan beberapa keluarga berjuang untuk membeli makanan yang biasa mereka konsumsi, orang-orang harus menghabiskan lebih banyak waktu di rumah dan mungkin akan terjadi perubahan konsumsi makan menjadi kurang beragam, serta meningkatnya frekuensi konsumsi karbohidrat olahan dan berkurangnya frekuensi konsumsi karbohidrat bergizi, termasuk buah-buahan dan sayuran segar, saat ini dapat memperburuk situasi yang sebelumnya telah dihadapi banyak keluarga dalam mengakses makanan berkualitas yang terjangkau, sistem dan rantai pasokan pangan saat ini terganggu karena pembatasan sosial, frekuensi mengkonsumsi karbohidrat yang seimbang, beragam, bergizi, termasuk biji-bijian, kacang-kacangan, buah-buahan, sayuran, dan sumber pangan hewani merupakan salah satu cara penting untuk meningkatkan kesehatan, gizi, dan menjaga sistem kekebalan tubuh, sistem pangan memerlukan dukungan dan rantai pasokan harus terus

memasok pangan yang cukup, meminimalkan pemborosan makanan dan memastikan semua orang, terutama kelompok yang rentan, dapat mengakses makanan yang cukup dari sisi jumlah dan kualitas, serta aman dan terjangkau penyampaian pesan yang jelas tentang pentingnya mengonsumsi Karbohidrat sehat dan perlunya membatasi makanan yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan overweight (Masohi et al., 2018).

Sembilan puluh satu persen dari sampel menyatakan bahwa mereka menghabiskan waktu lebih banyak dirumah sekarang dari pada sebelum COVID-19 secara signifikan dari peningkatan makan sebagai tanggapan terhadap penglihatan dan penciuman, makan sebagai tanggapan terhadap stres, dan ngemil setelah makan malam dibandingkan dengan mereka yang menyatakan tidak mengubah perilaku tersebut sama sekali tidak ditangani dengan baik akan berdampak sangat merugikan bagi kesehatan penderitanya pada masa yang akan datang, overweight dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan meningkatkan pengeluaran dana bagi kesehatannya. *Overweight*, bisa diatasi dengan menjaga pola makan, diet rendah kalori, dan olahraga. Hal ini merupakan cara terbaik untuk mengobati overweight. Lakukan diet berisi makanan seimbang, mengontrol kalori, dan juga melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan pembakaran energi dan cadangan energi.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Frekuensi konsumsi karbohidrat yaitu jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap individu atau kelompok pada waktu tertentu yang dapat menyebabkan tingginya prevalensi *overweight*. *Overweight* diketahui menjadi salah satu faktor risiko munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan stroke.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah frekuensi konsumsi karbohidrat pada Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- b. Bagaimanakah *overweight* pada Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- c. Adakah hubungan frekuensi konsumsi karbohidrat dengan *Overweight* pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui frekuensi konsumsi karbohidrat pada Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi karbohidrat pada Mahasiswa

angkatan 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

- b. Mengidentifikasi kejadian *Overweight* pada Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- c. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi karbohidrat terhadap *Overweight* pada Mahasiswa pada angkatan 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

D. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan pengembangan asuhan keperawatan tentang frekuensi Konsumsi Karbohidrat terhadap *overweight*.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mendalam bagi peneliti terkait dengan *overweight*, serta menjadi pengalaman untuk menulis karya ilmiah secara teori maupun praktik

c. Bagi Universitas Muhammadiyah Jember

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan, serta bisa dijadikan informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian pada kajian yang sama

d. Bagi pembaca

Hasil dari penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan, serta dapat memberikan deskripsi informasi tentang *overweight*

di Fakultas Ilmu Kesehatan Angkatan 2018.

