

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia yang sehat adalah mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik karena hal itu yang akan membuat mereka mampu untuk berprestasi baik dalam pekerjaan maupun pendidikannya sehingga tingkat produktivitas meningkat. Pada era globalisasi ini perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan berkembang begitu sangat cepat sehingga keadaan itu sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan lingkungan sekitar. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang begitu cepat itu, memberikan berbagai macam dampak positif dan dampak negatif terhadap perkembangan hidup manusia. Menurut Fathan Nurcahyo (2011) Dampak negatif yang diperoleh dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi antara lain tergantikannya aktivitas fisik manusia oleh robot dan mesin sehingga berakibat pada menurunnya mobilitas gerak dan aktifitas fisik manusia. Dampak negatif yang terjadi akibat perkembangan teknologi juga dapat berpengaruh terhadap kualitas kesehatan seseorang diantaranya masalah pola makan yang kurang sehat sehingga menyebabkan berat badan berlebih.

Meningkatnya industri makanan pada saat ini telah merubah fungsi dasar makanan yang tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan fisiologi dan menghilangkan rasa lapar, melainkan juga memenuhi kebutuhan sosial dan budaya mereka sehingga menimbulkan budaya konsumsi dan beraktivitas

secara instan. di samping kebiasaan makan juga, ketidaktahuan mengenai hubungan makanan dengan kesehatan sering menjadi kendala untuk mencapai taraf gizi yang optimal. Sehingga banyak terjadi masalah yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi berbagai macam makanan yang kandungan gizinya kurang baik seperti masalah kelebihan berat dan obesitas.

Data Riset Kesehatan Dasar atau Rikesdas pada tahun 2018 menyebutkan bahwa obesitas dari 2007 hingga 2018 mengalami peningkatan yang sangat pesat. Peningkatan yang paling tinggi terjadi pada periode 2007 hingga 2018 yaitu 7 % dari 14 % menjadi 21%. Angka ini lebih tinggi dibanding periode 2007 hingga 2017 yaitu 4,3% dari 10,5% menjadi 14,8%. Yang dimana obesitas itu sendiri mengacu pada kondisi indeks massa tubuh di atas 27. Berat badan berlebih juga mengalami peningkatan dari 8,6 % tahun 2007, 11,6% tahun 2013, dan 13,6% tahun 2018. Prevalensi berat badan berlebih yaitu dengan indeks massa tubuh antara 25 – 27. kemudian, prevalensi obesitas sentral (perut buncit) dimasyarakat Indonesia pun adanya peningkatan, jika pada tahun 2007 18,8% tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 26,6% dan tahun 2018 mengalami peningkatan kembali menjadi 31%. Daerah yang mengalami peningkatan terbesar dari infografis tersebut adalah Sulawesi Utara dan DKI Jakarta.

Toto sudargo (2018) Pola makan merupakan pencetus terjadinya obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat. Sementara itu perilaku makan yang salah ialah tindakan mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang berlebih tanpa diimbangi dengan pengeluaran

energi yang seimbang, salah satunya berupa aktivitas fisik (olahraga). Sehingga dapat dikatakan bahwa mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan porsi yang tidak seimbang dan kurangnya kadar gizi yang terkandung didalam makanan tersebut akan berdampak kurang baik untuk tubuh karena akan menyebabkan salah satunya yaitu masalah kesehatan seperti berat badan berlebih dan obesitas.

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki usia dewasa muda dengan rentang usia (18-30 tahun). Menurut Dini Ririn Andrias (2013) Usia ini merupakan usia awal kemandirian seseorang di mana individu tersebut bebas melakukan aktivitas, bebas memutuskan pilihan, usia memulai karier, dan masa di mana individu tersebut tidak tinggal dengan orangtua. Pada kehidupan mahasiswa yang mandiri, urusan makan sehari-hari sudah tidak lagi diawasi secara langsung oleh orangtua. Pada tahun Kegiatan perkuliahan yang padat disertai dengan keikutsertaan mahasiswa pada kegiatan-kegiatan organisasi ditambah dengan tidak tersedianya dapur dalam ruang kos seringkali berdampak pada pengambilan keputusan mahasiswa dalam konsumsi makanan yang serba praktis dan murah yang bisa didapatkan dengan mudah karena adanya teknologi yang mendukung hal tersebut. Tugas mahasiswa yang seringkali dikerjakan mendekati deadline, banyak berpengaruh pada kondisi tidur yang tidak teratur membuat sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas bangun pagi pada siang hari. Sehingga, aktivitas olahraga pagi yang dilakukan pun berkurang dan terjadilah ketidakseimbangan antara konsumsi energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Pola makan yang salah dengan

mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, konsumsi makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang salah satunya aktivitas fisik atau olahraga merupakan pencetus terjadinya kasus berat badan berlebih. Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC 2015) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat membantu mengontrol berat badan, mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, mengurangi risiko diabetes mellitus tipe II, mengurangi risiko terjadinya kanker, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kesehatan mental dan mood, dan meningkatkan usia harapan hidup. Sehingga penting dalam menjaga kesehatan dengan melakukan berbagai macam kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik.

Mahasiswa prodi ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta harus memiliki pengetahuan mengenai bagaimana cara mengatur pola makan yang baik bagi dirinya serta memiliki pola hidup yang sehat guna menjaga stamina dan berat badan ideal. Peneliti juga melihat bagaimana mahasiswa olahraga mengonsumsi berbagai macam makanan dengan tidak melihat kebutuhan gizi apalagi banyak dari mereka yang mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) yang sudah menjadi konsumsi sehari-hari mereka. Namun berat badan ideal seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh tercukupinya asupan pola makan yang baik, tetapi juga perlu aktivitas fisik yang menunjang. Seseorang yang asupan gizinya terpenuhi namun tidak melakukan aktivitas fisik, cenderung memiliki

kelebihan berat badan atau obesitas. Begitupun sebaliknya, seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik, namun tidak yang baik, menjaga pola makan yang baik, cenderung tidak memiliki IMT yang ideal seperti kekurangan berat badan atau kurus. Oleh karena itu perlu pengaturan yang seimbang dan baik antara menjaga pola makan dan aktivitas fisik untuk tercapainya indeks massa tubuh yang ideal. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ganda Saputra (2014) bahwa terdapat hubungan secara bersama antara pola makan dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh, dimana pola makan mempunyai pengaruh lebih besar dari aktivitas fisik dalam meningkatkan indeks massa tubuh mahasiswa tingkat 1A Akper Lamongan.

Sehingga Berdasarkan uraian tersebut, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan berat badan pada mahasiswa prodi ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan fokus permasalahan sebagai berikut:

1. Pola makan yang kurang sehat dapat mempengaruhi berat badan berlebih.
2. Obesitas dapat disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat.
3. Aktivitas fisik yang kurang dapat mempengaruhi berat badan ideal tubuh.

4. Pola makan pada mahasiswa prodi ilmu keolahragaan yang belum diketahui.
5. Belum diketahuinya aktivitas sehari hari mahasiswa prodi ilmu keolahragaan
6. Belum di ketahuinya data indeks massa tubuh mahasiswa prodi ilmu keolahragaan

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian tidak meluas, maka penelitian ini hanya dibatasi tentang Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan berat badan pada mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan pada mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan?
3. Apakah terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan berat badan pada mahasiwa prodi Ilmu Keolahragaan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan mampu mengetahui dan menerapkan pola makan yang baik agar bisa bugar setiap harinya.
2. Sebagai pengetahuan kepada masyarakat bahwa aktifitas fisik bisa membuat berat badan menjadi normal.
3. Sebagai pengetahuan kepada masyarakat bahwa memperbaiki pola makan bisa membuat berat badan menjadi normal.
4. Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk memperluas wawasan terhadap hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan berat badan.

