

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara signifikan. Beberapa diantaranya adalah mengurangi risiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan, dan memperbaiki kesehatan mental (Healey, 2013). Seseorang dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko peningkatan berat badan yang lebih besar daripada seseorang yang berolahraga secara teratur. (Nurchahyo, 2011). Individu yang mengalami kegemukan cenderung memiliki pola makan yang berlebihan, hal ini dikarenakan seseorang yang mengalami kegemukan cenderung lebih *responsive* dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal seperti bau dan rasa makanan. Orang gemuk cenderung makan bila merasa ingin makan, bukan makan pada saat lapar. Pola makan yang berlebihan menyebabkan orang gemuk sulit untuk keluar dari kegemukan apabila tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan. (Supriyanto, 2010).

Berat badan berlebih hingga obesitas memiliki komplikasi yang menyebabkan lebih dari 2,8 juta penduduk di dunia meninggal, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% - 41% memiliki risiko terkena kanker pada organ tertentu (Supriyanto, 2013). Mahasiswa kedokteran sebagai calon dokter di masa mendatang diharapkan dapat menjadi teladan sehingga kelak mampu memberikan edukasi yang baik tentang aktivitas

fisik kepada pasiennya. Namun, pada penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang tahun 2014 – 2016 didapatkan 60% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah (Riskawati dkk., 2018). Selain itu, penelitian tentang Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dilakukan pada anggota senat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, menunjukkan hasil bahwa 65% mahasiswa mengalami obesitas I dengan IMT 25-29,9 serta 10% mahasiswa mengalami obesitas II dengan IMT ≥ 30 (Natasya dkk., 2015). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester 2 PSIK FK UNSRAT Manado menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna $\alpha = 0,008$ antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (Nugroho dkk, 2016).

Sampai usia pubertas biasanya tingkat aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai aktivitas yang lebih besar (Karim, 2002). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa 67,9% wanita memiliki aktivitas fisik yang kurang, sedangkan laki-laki hanya 41,9% (Abadini & Wuryaningsih, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Endah Eko Sulistyowati (2006) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Surya, terdapat hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT), hal ini tampak menggambarkan bahwa pola makan yang tidak baik adalah salah satu faktor penyebab terjadinya berat badan berlebih (dalam Nugroho, 2016).

Makanan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas, hal ini dikarenakan apabila jumlah makanan serta porsi makanan lebih banyak, tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak banyak mempengaruhi tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga (Karim, 2002). Penelitian yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta pada anak kegemukan didapatkan hasil bahwa semakin baik pola makan maka semakin tinggi aktivitas yang dilakukan (Iswati & Khusnal, 2016). Penelitian tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik menunjukkan hasil bahwa keduanya memiliki hubungan signifikan dengan status gizi (Katmawanti, 2019).

Dari latar belakang di atas penulis ingin meneliti hubungan aktivitas fisik dengan perilaku makan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kedokteran Unissula dengan pertimbangan belum terdapat penelitian serupa di Semarang khususnya di Unissula.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah perilaku makan berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

- 1.3.1.1. Mengetahui hubungan perilaku makan dengan tingkat aktivitas fisik dengan mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1.3.2.1. Mengetahui kekuatan dan arah hubungan tingkat aktivitas fisik dengan perilaku makan
- 1.3.2.2. Mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.
- 1.3.2.3. Mengetahui perilaku makan mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.
- 1.3.2.4. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan tingkat aktivitas fisik
- 1.3.2.5. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan perilaku makan
- 1.3.2.6. Mengetahui hubungan BMI dengan tingkat aktivitas fisik
- 1.3.2.7. Mengetahui hubungan BMI dengan perilaku makan
- 1.3.2.8. Mengetahui hubungan usia dengan tingkat aktivitas fisik
- 1.3.2.9. Mengetahui hubungan usia dengan perilaku makan

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan penelitian mengenai pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap perilaku makan.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik dan perilaku makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula dan menjadi bahan masukan pengambil kebijakan dalam mengembangkan dan mensosialisasikan gaya hidup aktif dan perilaku makanyang baik.

