

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap permasalahan gizi, mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur. Hal tersebut dipilih dikarenakan padatnya aktivitas perkuliahan menjadi telat bangun (kesiangan), malas untuk masak, dan lain-lain, yang menjadi penyebab terganggunya pola makan. *Fast food* dipilih karena penyajiannya cepat, mudah didapatkan, dan praktis untuk dikonsumsi dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda menurut Lutfi 2011 dalam (Nurlita & Mardiyati, 2019). *Fast food* merupakan makanan yang mudah didapat dan tersedia dalam waktu singkat. *Fast food* memiliki berbagai macam jenis seperti, *hamburger*, gorengan, dan *fried chicken*. Asupan dan kebiasaan hidup yang kurang baik merupakan awal dari berbagai macam gangguan kesehatan. Ancaman kesehatan yang mudah di alami adalah obesitas. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan, obesitas sudah menjadi ancaman kesehatan bagi negara-negara di penjuru dunia (WHO, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2024 prevalensi obesitas pada populasi dewasa (18+ tahun) dengan BMI ≥ 30 kg/m² sebesar 52% sebanyak 650 juta orang. Prevalensi obesitas dewasa peringkat pertama jatuh pada Amerika Serikat sebesar 42,4%, peringkat kedua Meksiko sebesar 36,1%, peringkat ketiga Selandia Baru sebesar 30,9% (Ahmed et al., 2023). Menurut

World Health Organization (WHO) 2022, Global Obesity Observatory 2023, dan *ASEAN Health Reports*, di Asia Tenggara prevalensi obesitas Indonesia berada diperingkat kedua melampaui Thailand (Zhang et al., 2024). Menurut hasil (Riskesdas, 2018), prevelensi obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan dari 18,8% tahun 2007, 26,6% pada tahun 2013, dan 31,5% pada tahun 2018. Menurut (Kemenkes RI, 2023) status obesitas dapat dilihat dari nilai IMT yang lebih dari 27,0 kg/m². Data dari (Riskesdas, 2023) Provinsi Sumatera Barat, dalam prevalensi status gizi berdasarkan kategori (IMT) pada penduduk dewasa (>18 tahun), terdapat sebanyak 20,3%. Dan Menurut (Dinas Kesehatan, 2023) Kota Padang prevalensi obesitas dewasa sebesar 22,5% lebih tinggi dari data prevelensi Sumatera Barat.

Obesitas di sebabkan oleh berbagai faktor yang sifatnya multifaktorial seperti faktor keturunan, faktor lingkungan dan perilaku makan yang kurang tepat. Faktor lingkungan dan perilaku memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap obesitas, kaitannya dengan gaya hidup masyarakat (Hardinsyah & Supariasa, 2019). Penyebab lain terjadinya obesitas adalah tidak seimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar, serta kurangnya mengoptimalkan energi yang tersedia. Pola makanan siap saji dapat mempercepat tingkat obesitas. Penelitian membuktikan bahwa orang yang makan makanan siap saji secara teratur atau lebih dari dua kali sehari dalam satu minggu memiliki perbedaan berat hingga lima kilogram di bandingkan dengan yang tidak mengonsumsi makanan siap saji (Munasiroh et al., 2019).

Hal ini di sebabkan karna *fast food* dapat membahayakan kesehatan karena memiliki kandungan energi, lemak, garam dan kalori yang tinggi jika dikonsumsi secara berlebihan. Kandungan energi yang tinggi dapat menyebabkan risiko obesitas dan konsumsi lemak yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan penyumbatan pembuluh darah. Selain itu, kandungan natrium dalam *fast food* pun mengakibatkan terganggunya kerja ginjal. Makanan cepat saji juga memiliki kandungan serat yang sangat rendah, ini membuat asam empedu lebih sedikit diekskresi feces sehingga banyak kolesterol yang diabsorpsi oleh tubuh (Bonita & Fitrianti, 2018).

Semua makanan cepat saji berkontribusi terhadap obesitas, diabetes, serangan jantung, stroke, demensia, dan kanker, bahkan memiliki peran terhadap penyakit mental (Fuhrman, 2018). Hal ini sangat berisiko kepada remaja dan dewasa yang memiliki banyak aktivitas fisik yang dilakukan (Abdul Rajab et al., 2023). Seiring perkembangannya, *fast food* memiliki banyak peminat di berbagai kalangan, salah satu konsumen yang dominan adalah mahasiswa (Aulia et al., 2018). Mahasiswa sering mengabaikan dampak *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Lanuza et al., 2020) pada mahasiswa Universidad de La Frontera Chili, mengenai kebiasaan makan dan kualitas hidup mahasiswa dari 1.212 responden didapatkan hasil prevalensi kualitas hidup yang rendah pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat, seperti minuman manis 53,6% dan konsumsi gorengan sebesar 34,8%.

Dampak *fast food* juga dibuktikan dalam penelitian di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Banjarmasin tentang Hubungan Frekuensi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada 49 responden dan hasilnya mahasiswa yang mengalami obesitas sebanyak 25 orang (51%) dan 29 orang (59,2%) sering mengonsumsi *fast food* (Netty et al., 2022). Sementara itu, penelitian di UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, pada 28 mahasiswa ditemukan bahwa 64,3% mahasiswa mengalami gangguan tenggorokan, 53,6% mengantuk setelah konsumsi makanan cepat saji, dan 64,3% mahasiswa mengaku mengalami peningkatan berat badan akibat frekuensi makanan cepat saji yang berlebihan (Laksono et al., 2022).

Kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji membuat mahasiswa lupa dengan pola makan sehat yang semestinya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Pola makan adalah usaha seseorang dalam menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuhnya dengan memperhatikan zat pembangun dan pengatur karena diperlukan tubuh untuk mempertahankan metabolisme sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, dan perkembangan otak dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan (Amaliyah et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nur et al., 2019) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas. Hal ini dikarenakan mahasiswa lebih memilih mengonsumsi *fast food* dengan alasan waktu penyajian yang cepat dan

sebagai pengganti makanan yang tidak sempat dibawa, harga yang terjangkau, tempat strategis, dan menjaga gengsi, sehingga meningkatkan konsumsi *fast food*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2024) pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa ada hubungan antara *fast food* dengan obesitas, penelitian menunjukkan bahwa 25% mahasiswa mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Sebagian besar mahasiswa (30,9%) mengonsumsi makanan cepat saji >4 kali per minggu. Selanjutnya, 33,5% mengonsumsi makanan cepat saji tradisional, dan 28,1% mengonsumsi makanan cepat saji Barat >2 kali seminggu. Sedangkan menurut dari hasil penelitian (Alhashemi et al., 2022) pada 514 mahasiswa kedokteran Universitas Aleppo Banglades, (22,1%) dari mereka memiliki kelebihan berat badan atau obesitas (BMI >30). Sebagian besar (73,5%) makan makanan cepat saji seminggu sekali atau lebih. Selain itu, (39%) makan tiga kali sehari atau lebih, dan (55,7%) makan dua kali setiap hari.

Berdasarkan observasi dan pengamatan mengenai pola konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa pada tiga Universitas Negeri di Kota Padang, yaitu Universitas Negeri Padang (UNP), Universitas Andalas (UNAND), dan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang (UIN IB). Hasil pengamatan saya menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan dalam frekuensi konsumsi *fast food* di ketiga institusi tersebut. Di Universitas Negeri Padang (UNP), mayoritas mahasiswa yang saya amati termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *fast food*, dengan skor konsumsi mencapai atau angka ≥ 153 .

Pada kelompok ini, saya menemukan beberapa kasus obesitas yang diduga berkaitan dengan tingginya frekuensi konsumsi *fast food*. Pengamatan serupa saya lakukan di Universitas Andalas (UNAND), di mana sebagian besar mahasiswa juga menunjukkan kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi. Namun, jumlah kasus obesitas yang teridentifikasi di UNAND lebih sedikit dibandingkan dengan yang saya temukan di UNP. Sementara itu, mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang (UIN IB) menunjukkan pola konsumsi yang berbeda. Separuh dari mereka memiliki skor konsumsi ≤ 153 , sehingga dikategorikan sebagai jarang mengonsumsi *fast food*. Menariknya, saya tidak menemukan adanya kasus obesitas di kalangan mahasiswa UIN IB yang saya amati.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 2 - 4 juni 2025 di Universitas Negeri Padang di Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS) pada mahasiswa Sendratasik terhadap 10 orang responden dengan tingkat konsumsi *fast food* sering (≥ 153) dan didapatkan yang mengalami obesitas sebanyak 7 dari 10 orang responden, dengan jenis konsumsi *fast food* seperti mie instan, *fried chicken*, mie ayam, gorengan, bakso, nasi goreng dan minuman kemasan. Dan di Fakultas MIPA terhadap 10 orang responden dengan tingkat konsumsi *fast food* sering (≥ 153) dan didapatkan juga yang mengalami obesitas 4 dari 10 responden dengan jenis konsumsi *fast food* seperti *fried chicken*, gorengan, bakso, nasi goreng dan minuman kemasan. Sedangkan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis terhadap 10 orang responden dengan tingkat konsumsi *fast food* jarang (≤ 153) tidak ada responden yang mengalami obesitas.

Berdasarkan latar belakang diatas fenomena terjadinya peningkatan dalam mengonsumsi *fast food* pada mahasiswa dan membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.
- b. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.
- c. Diketahui hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan di bidang keperawatan dan menambah pengalaman terkait penelitian hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik di Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan atau bahan perbandingan dalam penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya memberikan informasi tentang bahaya konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Dan dapat juga dijadikan pedoman untuk edukasi kepada mahasiswa ataupun masyarakat untuk mencegah dari dini, masalah kesehatan terkait yang diakibatkan oleh konsumsi *fast food*.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendoritasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Jenis penelitian ini Kuantitatif, menggunakan metode *Korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik dalam pengambilan sampel *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen (konsumsi *fast food*) dan variabel dependen (obesitas). Penelitian telah dilaksanakan di Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS) Universitas Negeri Padang pada mahasiswa Sendoritasik pada bulan Maret – Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 31 Juli sampai 07 Agustus Tahun 2025 selama 7 hari. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Sendoritasik angkatan 2022 dan 2023 yang berjumlah 270 orang dengan sampel 73 orang menggunakan rumus *slovin*. Data konsumsi *fast food* di kumpulkan menggunakan kuesioner (*FFQ*) dan data obesitas menggunakan data antropometri dengan alat ukur (IMT). Data di analisis secara *Univariat* dan *Bivariat* menggunakan Uji *Chi-Square*, dengan hasil analisis menunjukkan nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$).