

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola hidup seorang individu terlihat dari gaya hidup dan perilaku seseorang tersebut setiap harinya, seperti apa yang dikerjakan dan apa yang dikonsumsi, hal ini akan membentuk pola hidup sehat atau tidak sehat tergantung individu tersebut menjalaninya (Candrawati, 2011). Saat ini terjadi *trend* gaya hidup modern dimana seseorang cenderung untuk menggunakan barang yang lebih modern dan praktis, termasuk dari segi konsumsi makanan (Darvishi *et al*, 2013). Gaya hidup modern ini cenderung merugikan karena berdampak buruk selain pada kesehatan juga dapat membebani keuangan keluarga dan negara. Perubahan gaya hidup modern ini menyebabkan masyarakat mulai meninggalkan kegiatan yang dianggap menyita waktu seperti olahraga dan memasak. Masyarakat lebih memilih makanan siap saji (*instant*) seperti *fast food* yang dianggap lebih praktis namun mengandung gizi tidak seimbang sehingga dapat memicu berbagai penyakit antara lain penyakit jantung koroner dan diabetes melitus tipe 2 yang ditandai dengan gejala obesitas atau kelebihan berat badan (Payab *et al*, 2015).

Prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas dikombinasikan meningkat sebesar 27,5% untuk orang dewasa dan 47,1% untuk anak-anak antara tahun 1980 dan 2013. Jumlah orang dengan kelebihan berat badan dan obesitas meningkat dari 921 juta di tahun 1980 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2013 (Ng *et al*, 2014). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 menyebutkan terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Data tersebut juga menunjukkan lebih dari 650 juta orang dewasa atau ± 13% populasi (11% laki-laki dan 15% perempuan) mengalami obesitas. Sekitar 739% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% laki-laki dan 40% perempuan) mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016.

Adanya pola makan yang salah menyebabkan angka obesitas di Indonesia semakin meningkat. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2007, persentase obesitas pada laki-laki dan perempuan menunjukkan angka 15%. Jumlah perempuan yang mengalami obesitas mencapai 35% pada tahun 2016. Jumlah obesitas pada remaja di Indonesia saat ini mencapai angka 1,4% dan terus meningkat terutama di daerah perkotaan (Mulyadi *et al*, 2013).

Obesitas terjadi dikarenakan beberapa faktor-faktor seperti asupan kalori yang berlebihan dan kurangnya aktifitas fisik (Levine & Miller, 2007). Jahari (2004) menyebutkan obesitas juga dapat disebabkan karena ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas dan pemeliharaan kesehatan.

Obesitas dapat dinilai dengan pengukuran antropometri menggunakan indikator seperti indeks massa tubuh (IMT) serta *waist hip ratio* (rasio lingkaran pinggang-panggul). Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk mengetahui obesitas (kegemukan), sedangkan rasio lingkaran pinggang-panggul dapat digunakan untuk mengetahui obesitas sentral (perut buncit) (Supariasa *et al*, 2001). Menurut Gibson (2005), indeks massa tubuh (IMT) dan *waist hip ratio* (rasio lingkaran pinggang-panggul atau RLPP) memiliki korelasi yang kuat dengan lemak tubuh sehingga direkomendasikan secara internasional. Penelitian Harahap & Mochtar (2016) menyatakan perempuan lebih banyak memiliki RLPP berisiko. Hal ini dikarenakan pada perempuan subur, terjadi akumulasi lemak di daerah tertentu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun terakhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan angka obesitas 17,82%, dan didapatkan 20,14% mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya memiliki status gizi obesitas (Jannah *et al*, 2015)

Mahasiswa cenderung memiliki gaya hidup modern yang praktis dan memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan *fast food* sebagai pilihan utama untuk makan sehari-hari (Lutfi, 2011). Pola makan yang tidak seimbang tersebut menyebabkan asupan gizi yang buruk. Hal tersebut disebabkan faktor jadwal perkuliahan yang padat, keterbatasan waktu dan pilihan makanan, serta kurang

berolahraga. Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya obesitas. Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena 75% dari populasi ini cenderung mengalami obesitas pada saat dewasa (Guo *et al*, 1999). Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi *fast food* dikaitkan dengan obesitas dan penyakit kronis lainnya di kalangan anak-anak dan remaja (Payab *et al*, 2015).

Pertumbuhan, kemampuan fisik dan psikis serta perilaku manusia dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Makanan yang baik, benar dan seimbang membantu kesehatan dan memperpanjang usia manusia. Pada dasarnya semua makanan dan minuman yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, sayur-sayuran, buah-buahan dan hewan adalah halal kecuali yang beracun dan membahayakan nyawa manusia. Pola hidup modern menyebabkan terjadinya perubahan pada pola konsumsi makanan sehingga terjadi ketidakseimbangan yang dapat menimbulkan penyakit. Terkait hal ini al-Qur'an menyatakan bahwa manusia membutuhkan makanan yang baik. Al-Qur'an dalam surat Abasa ayat 24 menegaskan, "*Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.*" (Winata, 2006).

Umat muslim hanya diperbolehkan mengonsumsi makanan halal dan *thayyib*. Halal menurut bahasa Arab berarti dihalalkan atau diizinkan dan dibolehkan (Salehudin, 2010). Makanan halal diartikan sebagai segala sesuatu makanan yang dapat dikonsumsi oleh manusia dan diperbolehkan dalam syariat Islam serta makanan tersebut bukanlah makanan haram yang disebutkan oleh Allah dalam al-Qur'an (DEPAG, 2003). *Thayyib* dalam kamus Syawarifiyyah diartikan sebagai kebaikan, kebajikan, kemuliaan nikmat, berkah, kehalusan (Marjuni, 2007). Para ahli tafsir menjelaskan kata *thayyib* dalam konteks perintah makanan bahwa *thayyib* berarti makanan tak kotor dari segi zatnya atau rusak (kadaluarsa) atau dicampuri benda najis. Ada juga yang mengartikan sebagai makanan yang mengandung selera bagi yang akan memakannya atau tidak membahayakan fisik atau akalnya (Shihab, 2000).

Islam memerintahkan hidup sederhana dan tidak berlebih-lebihan, serta mensyukuri karunia yang telah Allah anugerahkan kepada manusia. Sebaliknya,

Islam melarang umatnya bersikap rakus, kikir maupun perbuatan lainnya yang menzalimi hak orang lain. Dalam Islam, keseimbangan makan dan minum menyebabkan kesehatan fisik, terangnya hati dan pemikiran serta meningkatkan kecenderungan ibadah. Salah satu dampak dari makan dan minum secara berlebihan adalah obesitas. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh (Jahari, 2004). Obesitas meningkatkan risiko terjadinya sejumlah penyakit menahun seperti: diabetes tipe 2 yang timbul pada masa dewasa, tekanan darah tinggi (hipertensi) stroke dan serangan jantung (infark miokardium) (Sugondo, 2015).

Fenomena tersebut kemungkinan dijumpai pada profil mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI sehingga peneliti ingin melakukan penelitian di Universitas YARSI Jakarta Pusat. Hal tersebut juga didukung karena tempat penelitian dianggap memudahkan dalam alokasi waktu, transportasi, dan pengambilan sampel.

1.2 Perumusan Masalah

Kehidupan modern yang menjadi ciri kehidupan masyarakat Barat mempengaruhi pola hidup masyarakat Indonesia khususnya generasi muda terutama di daerah perkotaan, seperti mahasiswa. Pola hidup ini terlihat dari perilaku makan sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi berupa makanan *fast food* tinggi lemak, karbohidrat, gula, serta rendah serat. Mahasiswa yang sering mengonsumsi *fast food* mempunyai faktor risiko tinggi mengalami obesitas juga dikarenakan sedikitnya aktifitas fisik yang dilakukan. Obesitas pada mahasiswa khususnya obesitas sentral dapat dinilai dengan pengukuran antropometri melalui indikator seperti rasio lingkaran pinggang panggul atau RLPP. Hal ini menyebabkan peneliti merasa perlu untuk menghubungkan pengukuran rasio lingkaran pinggang panggul dengan *intake fast food* yang dikonsumsi mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI di daerah Jakarta Pusat untuk menilai kondisi obesitas sentral dengan cara yang mudah. Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan kesadaran terhadap mahasiswa untuk merubah pola hidup yang tidak sehat terutama merubah pola makan yang

merupakan faktor risiko utama obesitas.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah gambaran frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI?
2. Bagaimanakah gambaran rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI?
3. Bagaimanakah hubungan konsumsi *fast food* dengan rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI?
4. Bagaimanakah tinjauan Islam tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

1. Mengetahui gambaran frekuensi *fast food* pada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI
2. Mengetahui gambaran rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI
3. Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI
4. Mengetahui tinjauan Islam tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI

Tujuan Khusus :

1. Mengetahui gambaran etnis pada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI

2. Mengetahui riwayat keluarga obesitas pada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI
3. Mengetahui aktifitas fisik pada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Universitas YARSI

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan ini, diharapkan dapat berguna untuk:

1. Bagi masyarakat umum: memperluas wawasan masyarakat khususnya daerah Jakarta Pusat mengenai faktor risiko obesitas dan memperkenalkan pola hidup sehat terutama pola makan.
2. Bagi pemerintah: penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai pengukuran rasio lingkaran pinggang panggul atau RLPP yang diharapkan memberikan gambaran dan sebagai pendeteksi dini berbagai penyakit dengan gejala obesitas.
3. Bagi Ilmu Pengetahuan: dapat dijadikan informasi tambahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.
4. Bagi peneliti: sebagai wawasan dan pengalaman baru untuk peneliti dalam bidang ilmu kedokteran dan dalam membuat penelitian lain.
5. Bagi Institusi: Menambah hasanah penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.