

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami obesitas sebesar 15,4%. Prevalensi obesitas pada perempuan (>18 tahun) mengalami peningkatan sebanyak 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) menjadi 32,9% pada tahun 2013 (Sofa 2018) Prevelensi obesitas pada laki-laki mencapai (16,3%) (Riskesdas 2013). Menurut *World Health Organisation* (WHO 2010) obesitas atau kelebihan berat badan merupakan faktor risiko penyebab kematian ke-5 di dunia. Sekitar $\pm 2,8$ juta penduduk meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% terkena penyakit jantung iskemik dan sekitar 7-41% memiliki risiko terkena kanker organ tertentu (Supariasa, 2013).

Perilaku makan malam diketahui berhubungan dengan peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan menyebabkan peningkatan Indeks Massa Tubuh sebagai indikator status gizi. Kebiasaan makan malam mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fakultas lain dan populasi umum. Hal tersebut tampak dari data kebiasaan makan malam pada mahasiswa kedokteran di Arab Saudi yang mencapai 10% (Ahmad et al., 2019). Prevelensi makan malam di Pakistan mencapai 49%, sedangkan populasi umum hanya 1,5% (de Zwaan et al., 2014).

Peningkatan berat badan terjadi karena tingkat stress mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa non kedokteran. Stress akan

menstimulasi makan dan mempengaruhi berat badan karena meningkatkan sekresi kortisol melalui aktivasi *hypothalamic pituary adrenal (HPA) axis*. Stress mempengaruhi regio otak bertanggungjawab sebagai *self regulator* untuk mengontrol berat badan individu seperti perilaku makan dan aktivitas fisik akibatnya menyebabkan gangguan pola makan individu (Tan and Chow, 2014).

Menurut Agama Islam itu sendiri terdapat ayat dan hadits yang mengajarkan kita untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup agar tidak terjadi penumpukan makanan yang berlebihan di dalam tubuh. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Qur'an Surat Al A'raf ayat 31

وَاشْرَبُوا وَكُلُوا مَسْجِدٍ كُلِّ عِنْدَ زِينَتِكُمْ خُذُوا أَدَمَ بَيْنِي
الْمُسْرِفِينَ يُجِبُّ لَا إِنَّهُ تُسْرِفُونَ وَلَا

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Ja'dah bin Khalid, bahwa Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* pernah melihat ada orang gendut. Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* menunjuk perutnya,

لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا لَكَانَ خَيْرًا لَكَ

Andai gendut ini tidak di sini, niscaya itu lebih baik bagimu. (HR. Ahmad 15868, dan sanadnya didhaifkan Syuaib al-Arnauth).

Berdasarkan ayat dan hadits di atas, Agama Islam merupakan agama yang sangat peduli dengan kesehatan umatnya. Menurut QS Al A'raf ayat 31 menjelaskan tentang makan dan minum secukupnya tidak berlebihan. HR Ahmad menjelaskan tentang obesitas.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dikatakan bahwa makan malam menjadi salah satu faktor obesitas, oleh karena itu penting diteliti “Hubungan Makan Malam dengan Obesitas pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran 2019 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disusun rumusan masalah yaitu “Apakah makan malam berhubungan dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran 2019 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Umum

Tujuan penelitian ini secara umum adalah mengetahui hubungan makan malam dengan obesitas berdasarkan kriteria Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Program Studi Kedokteran 2019 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Khusus

Tujuan penelitian ini secara khusus untuk:

- a) Mengetahui tingkat obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran 2019 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b) Mengetahui kebiasaan makan malam mahasiswa Program Studi Kedokteran 2019 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Menambah informasi dan pengetahuan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan makan malam dengan obesitas.

2. Manfaat Praktis

Bisa menjadi panduan preventif agar terhindar dari penyakit obesitas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Hubungan Kebiasaan Makan Malam dan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri, Firmanurochim <i>et al.</i> , 2019	Dependen: Kejadian obesitas. Independen: Kebiasaan makan malam dan tingkat stress.	<i>Cross sectional.</i>	Variabel Independen Penelitian ini yaitu makan malam. Variabel dependen penelitian terdahulu yaitu kebiasaan makan malam dan tingkat stress.	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional.</i>
2	Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, Wiyono and	Dependen: Kejadian obesitas. Independen: Pola makan.	<i>Cross sectional.</i>	Variabel Independen penelitian ini yaitu makan malam. Variabel independen penelitian terdahulu yaitu pola makan.	Observasional dengan pendekatan <i>cross sectional.</i>

Candrawati,
2017

<p>3 Hubungan Konsumsi Camilan dan Durasi Waktu Tidur dengan Obesitas di Permukiman Padat Kelurahan Simolawang, Surabaya, Pratiwi and Nindya, 2017</p>	<p>Dependen: Obesitas. Independen: Konsumsi camilan dan durasi waktu tidur.</p>	<p><i>Cross sectional.</i></p>	<p>Variabel Independen penelitian ini yaitu makan malam. Variabel independen penelitian terdahulu yaitu konsumsi camilan dan durasi waktu tidur.</p>	<p>Observasional dengan pendekatan <i>cross sectional.</i></p>
--	---	--------------------------------	---	--
