

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah salah satu masalah epidemi global yang terus meningkat tajam di seluruh dunia. Obesitas dianggap sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di negara berkembang seperti Indonesia, Menurut data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas telah meningkat tiga kali lipat di negara maju dan di negara berkembang. (Adilah Pradipta Syahri & Ratih Kurniasari, 2024)

Obesitas adalah masalah kesehatan yang disebabkan oleh akumulasi lemak berlebihan. Obesitas sekarang menjadi masalah kesehatan yang perlu ditangani. Tingkat kegemukan global terus meningkat, melibatkan baik orang dewasa maupun muda. Tingkat kegemukan global telah naik dari 29,8% menjadi 38% pada perempuan, dan dari 28,8% menjadi 36,9% pada laki-laki. Meskipun sebelumnya kegemukan lebih umum di negara-negara maju tetapi sekarang ada 340 juta anak dan remaja di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami berat badan berlebih (WHO, 2021). (Rini & Chifdillah, 2024)

Obesitas adalah masalah global. Seseorang dapat dikatakan overweight apabila berat badannya 10%-20% dari berat badan normal, sedangkan seseorang dikatakan obesitas jika berat badannya melebihi 20% dari berat badan normalnya (Oktaviani & Triana, 2023).

Obesitas adalah masalah umum bagi mahasiswa yang tergolong sebagai usia dewasa. Masalah ini dapat menyebabkan mereka kesulitan melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti menjadi lelah dan kesulitan berkonsentrasi selama kuliah. Hal tersebut pasti dapat membuat siswa malas menghasilkan hasil belajar yang kurang memuaskan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur serta menjaga kesehatan mereka dan meningkatkan semangat mereka untuk melakukan aktivitas kesehariannya. (Badaruddin et al., 2024).

Faktor risiko penyebab obesitas pada remaja sangat kompleks dan beragam. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja mencakup pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, serta pengaruh lingkungan sosial dan ekonomi. Selain itu pola makan yang rendah serat, tinggi kalori, gula, dan lemak juga seringkali menjadi faktor utama obesitas. (Riskia, 2024)

Mahasiswa adalah kelompok berusia dewasa muda yang rentan terhadap berbagai masalah gizi. Studi sebelumnya

menunjukkan sebanyak 42,1% mahasiswa mengalami masalah status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), 36,8% telah diidentifikasi berisiko mengalami undernutrition, dan 12,3% telah diidentifikasi mengalami malnutrisi berdasarkan skrining Mini Nutritional Assessment. Adanya masalah gizi tersebut merupakan dampak dari pola makan yang kurang baik pada mahasiswa seperti studi dari Tok, Ahmad & Koh (2018) yang mendapatkan hasil bahwa sekitar 33,3% mahasiswa memiliki kebiasaan makan utama < 3 kali/hari, 82,2% mahasiswa memiliki kebiasaan snacking, dan 48,8% mahasiswa jarang mengonsumsi sayur dan buah (Nuriannisa et al., 2024).

Prevalensi obesitas Provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan umur (13-15) tahun (6,3% BB lebih dan 2,6% obese), terutama di Kota Makassar sebanyak 7,3% BB lebih dan 7,4% obesitas. Angka obesitas umum masih lebih rendah dibanding angka nasional yang mencapai 19,1% (8,8% BB lebih dan 10,3% obesitas). Kota Makassar memiliki prevalensi obesitas umum di bawah angka nasional, sedangkan prevalensi obesitas umum berdasarkan jenis kelamin (11,5%) yaitu pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan masing-masing yaitu 15,7% dan 18,4%. (Riska et al., 2023).

Seiring berkembangnya zaman, tentu manusia butuh peralatan yang canggih dan efisien untuk keperluan sehari-hari, dan

telepon pintar atau bisa dikenal dengan Smartphone hadir sebagai kebutuhan hampir semua orang. Terkait dengan permasalahan obesitas pada remaja, dibutuhkan aplikasi yang dapat di akses oleh remaja untuk deteksi dini obesitas agar dapat membantu penyimpanan data dan menampilkan untuk monitoring obesitas pada remaja, agar data yang tersimpan mudah dicari.

Dibandingkan dengan Aplikasi yang lainnya, peneliti memberikan edukasi dengan media aplikasi berbasis android sebagai bentuk pengetahuan tentang obesitas kepada mahasiswa. Penggunaan aplikasi penuntun diet dapat memudahkan seseorang untuk melakukan diet rendah kalori. yang dapat membantu para penderita obesitas dalam mendapatkan informasi mengenai pentingnya melakukan diet rendah kalori dengan mengatur pola konsumsi, aktivitas fisik, pemilihan makanan jajanan, dan label informasi nilai gizi yang baik yang berfungsi untuk mengurangi faktor resiko penyakit yang dideritanya. (Suwita, 2024)

Berdasarkan permasalahan dan tingginya angka prevalensi obesitas, maka disusunlah rancangan Aplikasi sebagai Solusi untuk deteksi obesitas secara dini. Rancangan aplikasi ini bertujuan untuk mencegah obesitas, fitur yang tersedia pada rancangan ini berisikan, Pendeteksi obesitas, makanan sehat pencegah obesitas, Panduan hidup sehat, dan history pengisian.

Dalam penelitian ini rancangan Aplikasi itu dinamakan NutriSmart Application. Adapun manfaat dari Aplikasi tersebut salah satunya untuk membantu pengguna dalam mengontrol berat badan dan dapat membantu untuk menurunkan berat badannya atau menjaga berat badan ideal pada postur tubuhnya. Aplikasi ini diharapkan dapat menurunkan angka obesitas dan membantu remaja dalam menerapkan gaya hidup yang lebih sehat.

Salah satu keunggulan dari rancangan aplikasi ini adalah bisa mengukur berat badan dengan BMI, juga dapat menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan setiap harinya berdasarkan umur dan IMT, menampilkan menu makanan sehat. Adapun kekurangan dari NutriSmart Application ini adalah mungkin aplikasi ini tidak dapat mengubah perilaku hidup sehat remaja mahasiswa secara efektif jika tidak didukung oleh keluarga dan teman sebaya.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan pola makan dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
2. Apakah ada hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?

3. Apakah ada hubungan genetik dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
4. Apakah ada hubungan uang jajan dengan obesitas pada mahasiswa Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
5. Untuk Merancang NutriSmart Application

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Monitoring Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Dalam Merancang NutriSmart Application Tahun 2024 untuk deteksi dini di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

2. Tujuan Khusus

- a. Analisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- b. Analisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

- c. Analisis hubungan genetik dengan kejadian obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- d. Analisis hubungan uang jajan dengan kejadian obesitas di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- e. Merancang NutriSmart Application

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan pada pengembangan ilmu teknologi Pendidikan dan pengetahuan terutama dalam Perancangan Application.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi instansi terikat dalam Upaya memberikan kebijakan salah satunya dengan Pendidikan Kesehatan pola hidup sehat sehingga menjadikan remaja mahasiswa sebagai generasi yang berpotensi tinggi serta data menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai penambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti