

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Mahasiswa**

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro Tahun 2004/2005, h. 94). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Dibutuhkan rentang waktu atau transisi yang panjang dari masa remaja ke masa dewasa, sehingga individu tersebut dapat dikategorikan mengalami masa dewasa awal, yaitu pada usia 18 sampai dengan 25 tahun (Arnett dalam Rizki, 2017). Tanda bahwa individu sudah memasuki masa dewasa adalah mulai adanya keinginan untuk melakukan eksperimen dan eksplorasi pada kehidupannya dengan maksud agar kegiatannya tersebut mampu menunjang masa depannya (Santrock, 2011). Kemudian ada salah satu perubahan yang signifikan saat individu mulai memasuki dewasa awal, yaitu perubahan pada aspek sosial. Perubahan pada aspek sosial tersebut maksudnya adalah individu mulai menjalin suatu hubungan dengan individu lainnya (Papalia dalam Rizki, 2017).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Pada penelitian ini, subyek yang digunakan ialah mahasiswa yang masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di kota Malang, dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun

#### **B. Kebiasaan**

##### **1. Definisi**

Kebiasaan adalah perilaku yang sering diulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan perilaku atau kebiasaan tersebut sudah dilakukan sejak kecil hingga dewasa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kebiasaan (*folkways*) merupakan suatu

bentuk perbuatan berulang-ulang (bentuk yang sama) dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan jelas dan dianggap baik dan benar (KBBI, 2008).

Kebiasaan adalah bentuk tingkah laku yang tetap dari usaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang mengandung unsur efektif perasaan. Kebiasaan ditentukan oleh lingkungan sosial dan kebudayaan yang telah dikembangkan manusia sejak lahir. Maka kebiasaan dapat diartikan sebagai sebuah tingkah laku yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kebiasaan biasanya berjalan atau dilakukan tanpa disadari, dan diperoleh dengan latihan berulang-ulang kali sehingga menjadi sesuatu yang berlaku secara otomatis.

Penelitian ini terfokus kepada kebiasaan *ngopi* yang dilakukan oleh para mahasiswa di Kota Malang. Kebiasaan yang dimaksud meliputi seberapa sering para mahasiswa mengonsumsi minuman kopi dalam sehari atau seminggu. Minuman kopi difokuskan menjadi tiga jenis yaitu *espresso based*, *manual brew*, dan kopi instant.

## 2. Faktor Pembentuk Kebiasaan

Proses terbentuknya sebuah kebiasaan baru dapat disebabkan oleh lingkungan sekitar, dan dapat menggantikan kebiasaan lama yang telah ada (Muhibin Syah, 2021). Kebiasaan terbentuk melalui metode yang umum, yaitu :

- a. Melalui kecenderungan orang untuk mengikuti upaya yang kurang hambatannya. Maksudnya, pada mulanya seseorang melakukan sesuatu maka hal itu dilakukan menurut suatu cara tertentu karena cara itu adalah yang termudah dan tidak mengalami gangguan dan dilakukan secara berulang.
- b. Melalui suatu tindakan dengan sengaja dan hati-hati untuk membentuk suatu pola reaksi secara otomatis.

## C. Kopi

### 1. Definisi

Kopi (*Coffea L*) adalah salah satu minuman berkafein yang paling sering di konsumsi di dunia (Cameron *et al.*, 2016). Terdapat empat jenis kopi yang terkenal di dunia, yaitu Kopi Arabika (*Coffea arabica*),

Kopi Liberika (*Coffea Liberica*), Kopi Robusta (*Coffea canephora*), dan Kopi Excelsa (*Coffea Dewevrel*) yang mewakili 70% dari total produksi kopi. Di Indonesia, tanaman kopi dikenal sejak tahun 1696. Jenis kopi yang pertama kali ditanam di Indonesia adalah Kopi Arabika (*Coffea Arabika*) (Gumulya dan Helmi, 2017). Pada umumnya Kopi Arabika tumbuh baik di daerah pegunungan atau dataran tinggi, dan jenis kopi lainnya yaitu Kopi Robusta (*Coffea canephora*) banyak ditanam di daerah Ngrangkah Pawon (Kediri), Banggelan (Malang), Malangsari, dan Kaliselogiri (Banyuwangi), Jawa Timur.

Saat ini kopi merupakan salah satu komunitas perdagangan kedua terbesar di dunia setelah minyak. Perdagangan kopi bernilai lebih dari \$12 miliar dolar setuap tahun terutama di negara-negara berkembang sebagai produsen dan negara-negara industri sebagai konsumen (Sativa *et al.*, 2014).

## 2. Kandungan Kopi

Kopi terkenal akan kandungan kafein dan asam organik yang tinggi. Kandungan kafein pada biji kopi berbeda-beda tergantung pada jenis kopinya dan kondisi geografis dimana biji kopi tersebut ditanam. Satu cangkir kopi setara dengan 120-480 ml dapat mengandung kafein 75-400 mg atau lebih, tergantung pada jenis biji kopi, dan cara pengolahan kopi (Weinberg & Bonnie 2010).

Kopi mengandung sebuah unsur yang disebut *terpenoid*, yang diketahui dapat meningkatkan kadar kolesterol darah. Senyawa kimia pada biji kopi dapat dibedakan atas senyawa volatil dan non volatil. Senyawa volatil adalah senyawa yang mudah menguap, terutama jika terjadi kenaikan suhu. Senyawa volatil yang berpengaruh terhadap aroma kopi antara lain golongan *aldehid*, *keton* dan alkohol, sedangkan senyawa non volatil yang berpengaruh terhadap mutu kopi antara lain kafein, *chlorogenic acid* dan senyawa-senyawa nutrisi. Senyawa nutrisi pada biji kopi terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, dan mineral. Selain itu, kopi juga mengandung tanin. Tanin merupakan senyawa polifenol yang dapat ditemui pada setiap tanaman yang letak dan jumlahnya berbeda-beda. Senyawa tanin dapat menyebabkan rasa sepet pada buah dan menyebabkan pencoklatan pada bahan.

Kafein merupakan senyawa hasil metabolisme sekunder golongan alkaloid dari tanaman kopi dan memiliki rasa yang pahit. Berbagai efek kesehatan dari kopi pada umumnya terkait dengan aktivitas kafein didalam tubuh (Muchtadi, 2009)

### 3. Anjuran Dosis Konsumsi Kopi

*International Food Information Council Foundation* (IFIC) menyatakan bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh perharinya adalah 100-150 mg atau 1,73 mg/kgBB, sedangkan untuk anak-anak dibawah 14-22 mg. Dengan jumlah ini, tubuh sudah mengalami peningkatan aktivitas yang cukup untuk membuatnya tetap terjaga (IFIC, 2010).

Sebuah studi menunjukkan bahwa 100-200 mg kafein (1-2,5 cangkir kopi) setiap hari adalah batas aman yang dianjurkan oleh beberapa dokter, namun jumlah tersebut berbeda setiap individu dan para ahli sepakat bahwa 600 mg kafein (4-7 cangkir kopi) atau lebih setiap harinya adalah jumlah yang terlalu banyak (FDA, 2010). Cara yang aman untuk minum kopi adalah dengan meminimalkan diterpen dengan cara minum kopi yang disaring atau kopi instan serta mengkonsumsinya dalam jangka waktu 4-6 jam. Rekomendasi yang aman minum kopi bagi orang sehat adalah 2-3 cangkir (Muchtadi, 2009).

### 4. Pengolahan Kopi

Secara umum, kopi dibedakan menjadi enam jenis olahan, yaitu biji kopi (*bean*), bubuk kopi (*powder*), kopi rendah kafein (*decaffeinated*), kopi instan (*granular*), kopi mix, dan kopi siap minum (Ridwansyah, 2013).

*Indonesian Coffee and Cocoa Research Institute* (ICCRI) (2010) menyebutkan bahwa kunci dari proses produksi dan pengolahan kopi bubuk terletak pada proses penyangraian. Proses ini merupakan tahapan pembentukan aroma dan cita rasa khas kopi dari dalam biji kopi dengan memanaskan biji kopi hingga warnanya menjadi coklat kehitaman. Beberapa faktor seperti kesegaran, aroma, dan citarasa kopi yang telah diolah dan disangrai akan berkurang secara signifikan setelah satu atau dua minggu jika tidak dikemas secara baik.

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keawetan kopi bubuk selama dikemas adalah kondisi penyimpanan (suhu lingkungan), tingkat sangrai, kadar air kopi bubuk, kehalusan bubuk, dan kandungan oksigen di dalam kemasan. Kandungan air dalam kemasan akan menghidrolisa senyawa kimia yang terdapat di dalam kopi bubuk dan menyebabkan bau apek (*stale*), sedangkan oksigen akan mengurangi aroma dan citarasa kopi melalui proses oksidasi (ICCRI, 2010).

Biji kopi yang telah diproses, dan disangrai kemudian akan dipasarkan, dan diracik oleh berbagai kedai kopi sebelum akhirnya sampai ke tangan konsumen dalam bentuk minuman kopi. Minuman kopi ini pada umumnya akan dicampurkan dengan susu, krimer, serta pemanis ataupun perisa untuk menciptakan sebuah keunikan yang menjadi ciri khas dari masing-masing kedai kopi.

#### 5. Manfaat Konsumsi Kopi

Banyak manfaat yang didapatkan dari mengkonsumsi kopi, diantaranya kandungan kafein yang terkandung dapat meningkatkan laju metabolisme tubuh. Bagi sebagian orang yang memiliki rutinitas yang mengharuskan mereka untuk beraktivitas di malam hari, minuman kopi bisa menjadi alternatif karena kandungan kafein yang dimilikinya dapat mengurangi rasa kantuk. Di Amerika, sekitar 100 juta orang mengkonsumsi kopi setiap harinya, sedangkan masyarakat di seluruh dunia diperkirakan mengkonsumsi lebih dari 2,25 miliar cangkir kopi setiap harinya (Chopra, 2013).

Minuman kopi mengandung berbagai macam zat psikotik, salah satunya ialah kafein yang dapat menstimulus produksi hormon kortisol dan adrenalin. Hasilnya, kopi memiliki efek meredakan kantuk dan meningkatkan kesadaran mental, pemikiran, konsentrasi, dan respons tubuh. Konsumsi kopi juga dapat membuat tubuh terjaga dan menambah energi (Solikaturun, *et al.*, 2015).

Kopi memiliki banyak manfaat bagi tubuh, salah satunya adalah sebagai antioksidan. Kopi mengandung lebih banyak antioksidan jika dibandingkan dengan teh dan coklat. Kafein dapat meningkatkan kemampuan kerja aspirin dan pereda nyeri lainnya, itulah sebabnya

pada jenis obat pereda demam dan obat penghilang rasa sakit terdapat kandungan kafein di dalamnya.

Kafein dalam kopi dinilai dapat meningkatkan *mood*, meningkatkan konsentrasi, mengurangi rasa kantuk, serta meningkatkan kemampuan fungsi kognitif (Triantara, et al., 2017). Disebutkan dalam penelitian-penelitian sebelumnya bahwa kinerja dari memori dapat meningkat dengan mengkonsumsi kopi. *European Food Safety Authority (EFSA)* mengatakan bahwa dua zat yang terdapat dalam kopi kemasan yaitu kafein dan gula, apabila dikombinasi dapat meningkatkan fungsi dari memori kerja.

#### 6. Dampak Konsumsi Kopi Berlebih

*European Food Safety Authority (EFSA)* (2015) mengatakan bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh adalah <400 miligram/hari. Menurut *Australian Drug Foundation (ADF)*, pengaruh kafein berbeda-beda tergantung pada metabolisme individu. Kafein dapat memengaruhi seseorang karena ditentukan oleh beberapa faktor antara lain yaitu, ukuran tubuh, berat badan, status kesehatan, faktor genetik, dan volume yang dikonsumsi.

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi melebihi batas aman dapat menyebabkan peningkatan kadar *Aspartate aminotransferase (ALT)* dan Alanin Transferase (AST). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tambunan dan Hariaji (2017) dan Handayani, et al. (2021) bahwa peningkatan dosis ekstrak etanol biji kopi Robusta akan meningkatkan kadar ALT dan AST. Hasil pemeriksaan ALT dan AST dalam plasma menunjukkan bahwa konsumsi kopi berdampak pada fungsi hati.

#### D. Kedai Kopi

Dalam persaingan di bidang kuliner, kedai kopi atau *coffee shop* ini patut diperhitungkan dalam perkembangan yang cukup pesat, apalagi untuk memenuhi masyarakat yang lebih selektif perlu adanya sesuatu yang baru mengenai konsep ataupun inovasi produk yang disajikan di kedai kopi

Kedai kopi yang termasuk dalam restoran informal ini pada umumnya lebih terfokus pada penjualan minuman dibandingkan makanan. Definisi kedai kopi atau *coffee shop* menurut Wiktionary (2010:22) bisa

diartikan “sebuah kedai kecil atau restoran kecil yang biasanya menjual kopi yang terkadang minuman non-alkohol, makanan sederhana atau *snack*, dengan fasilitas yang menunjang di tempat tersebut.

Para penikmat kopi yang datang di kedai kopi dengan mudah menikmati secangkir kopi yang berkualitas. Tentunya hal ini perlu diperhatikan oleh perusahaan dalam menciptakan produk minuman kopi yang mempunyai kualitas baik sehingga akan berdampak pada kepuasan konsumen. Pengertian kedai kopi atau *coffe shop* sendiri dalam kamus besar bahasa Indonesia karya Poerwadawita dikutip oleh (Anik, 2009) adalah “Sebuah tempat yang menjual kopi dan jenis minuman lain, serta makanan-makanan kecil dengan harga yang relatif murah”.

## **E. Gula**

### **1. Definisi**

Gula merupakan senyawa kimia yang termasuk golongan karbohidrat yang memiliki rasa manis dan larut dalam air. Gula juga merupakan senyawa organik yang penting sebagai bahan makanan, sebab gula mudah dicerna oleh tubuh untuk dijadikan sebagai sumber kalori. Gula merupakan salah satu pemanis yang umum di konsumsi masyarakat. Gula biasa digunakan sebagai pemanis di makanan maupun minuman, dalam bidang makanan, selain sebagai pemanis gula juga digunakan sebagai stabilizer dan pengawet.

Menurut *American Heart Foundation*, perempuan sebaiknya tidak mengkonsumsi lebih dari 100 kalori tambahan dari gula perhari dan laki-laki 150 kalori perharinya, artinya, untuk perempuan tidak lebih dari 25 gram/hari, dan 37,5 gram/hari untuk laki-laki. Jumlah itu sudah mencakup gula yang berada di minuman, makanan, kudapan, permen, dan semua jenis makanan yang dikonsumsi pada hari itu (Darwin, 2013).

Mengkonsumsi gula harus dilakukan dengan seimbang, dalam hal ini seimbang dimaksudkan bahwa kita harus mengatur karbohidrat yang masuk harus sama dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh.

## 2. Klasifikasi Gula

Berbagai bentuk macam pemanis sangat sering kita jumpai di pasaran, yang paling umum kita gunakan adalah gula. Gula pasir merupakan sukrosa pemanis yang paling alami. Gula pasir termasuk golongan disakarida yang terdiri dari satu molekul fruktosa. Gula ini didapat dari tebu atau gula bit lalu disuling dengan bentuk akhir kristal putih dan digunakan untuk mengukur standar kemanisan (Kent, 2013).

Namun, selain gula pasir masih ada beberapa jenis gula yang biasanya digunakan di pasaran atau kedai kopi :

### a. Gula Aren

Aren merupakan jenis tanaman palem-paleman yang memiliki kandungan fruktosa dan sukrosa yang tinggi. Gula aren terbuat dari nira yang berasal dari tandan bunga jantan pohon Enau dengan glikemik indeks 35. Glikemik indeks menunjukkan seberapa cepat makanan tersebut diubah menjadi glukosa oleh tubuh, oleh karena itu cenderung lebih aman untuk dikonsumsi. Gula aren memiliki cita rasa yang manis dan wangi cocok digunakan untuk tambahan di berbagai minuman seperti es cendol, cincau, dan kopi. Dalam proses pembuatannya, gula aren umumnya lebih alami sehingga zat-zat tertentu yang terkandung di dalamnya tidak mengalami kerusakan dan tetap utuh, serta tidak membutuhkan proses penyulingan yang berkali-kali atau menggunakan bahan tambahan untuk memurnikanya (Taufiq, 2021).

### b. Gula Cair (*Simple syrup*)

Gula cair atau sirup glukosa merupakan hasil hidrolisis pati yang berbentuk cairan jernih dan kental. Gula cair banyak digunakan di industri makanan maupun minuman karena memiliki beberapa kelebihan. Gula cair dinilai lebih efektif untuk diolah lebih lanjut karena penggunaan gula pasir dalam pengolahannya melibatkan proses pelarutan dalam air. Gula cair bersifat mudah larut dibandingkan dengan gula pasir yang berbentuk padatan. Selain itu, gula cair juga dapat memperbaiki tekstur pada beberapa produk pangan (Megavitry et al, 2019).

c. Sirup Fruktosa

Sirup merupakan larutan gula kental yang memiliki cita rasa beraneka ragam. Sirup adalah sediaan pekat dalam air dari gula atau pengganti gula dengan atau tanpa bahan tambahan, bahan pewangi. Sirup mengandung paling sedikit 50% sukrosa dan biasanya 60-65%. Kelebihan sirup yaitu mudah dilarutkan dalam air, praktis dalam penyajian dan memiliki daya simpan yang relatif lama, mempermudah dalam mengkonsumsinya dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyajikannya (Hadiwijaya, 2013). Penelitian ini menghitung kandungan gula dalam sirup fruktosa yang digunakan untuk memberikan rasa ataupun pemanis dalam minuman kopi.

**F. Status Gizi**

1. Definisi

Status gizi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya asupan zat gizi dalam makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh untuk sistem metabolisme tubuh yang seimbang. Setiap individu memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, faktor aktivitas dan lain sebagainya.

Status gizi merupakan gambaran ukuran pemenuhan kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Status gizi didapatkan dari hasil pemeriksaan fisik/klinis, pengukuran data antropometri, hasil uji biokimia, dan riwayat gizi

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi, sampel, atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun lebih. Menurut Supriasa, Bakrie, dan Fajar (2016), pada dasarnya penilaian status gizi dibagi menjadi dua, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Dalam penelitian ini, penilaian status gizi responden menggunakan metode pengukuran antropometri.

Antropometri telah menjadi alat praktis untuk mengevaluasi status gizi suatu populasi atau sampel. Pengukuran antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan.

Tujuan yang hendak didapatkan dalam pemeriksaan antropometri adalah besaran komposisi tubuh yang dapat dijadikan isyarat dini perubahan status gizi.

Pemeriksa melakukan pengisian biodata responden yang akan diukur, lalu subjek penelitian diminta untuk melepaskan alas kaki, jaket, ikat pinggang, atau barang-barang berat yang dapat mempengaruhi timbangan berat badan. Setelah itu subjek penelitian dipersilahkan untuk naik keatas timbangan, posisi berdiri tegak diam ditengah alat, pandangan lurus kedepan. Ketelitian pengukuran berat badan yaitu 0,1 kg.

Subjek penelitian diminta untuk berbalik kanan membelakangi alat pengukur. Badan tetap tegak dan pandangan lurus kedepan. Pemeriksa menaikkan mistar antropometri setinggi  $\pm 5$  cm untuk memberi jarak antara kepala subjek penelitian dengan penyangga. Lalu mistar diturunkan perlahan sampai penyangga menyentuh kepala subjek penelitian. Ketelitian pengukuran tinggi badan yaitu 0,1 cm.

Hasil pengukuran berat dan tinggi badan dikonversi dalam bentuk Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m) yang telah dikuadratkan.

### 3. Perhitungan Status Gizi

Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dikonversi dalam bentuk Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m) yang telah dikuadratkan. Nominal ini lalu diinterpretasikan sesuai dengan kriteria. Berdasarkan ketetapan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, penentuan perhitungan ini di dasarkan oleh usia subjek yang diukur, yaitu menetapkan interpretasi IMT pada kategori berikut :

*Tabel 1 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*

| <b>Kategori Status Gizi</b> | <b>Indek Massa Tubuh (IMT)</b> |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Sangat Kurus                | <17                            |

|          |               |
|----------|---------------|
| Kurus    | 17 – 18.5     |
| Normal   | 18.5 – 25.00  |
| Gemuk    | 25.00 – 27.00 |
| Obesitas | >27.00        |

*Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018)*

Tinggi dan berat badan merupakan pengukuran antropometri yang sangat berguna karena kedua hal tersebut dapat menggambarkan ukuran tubuh secara keseluruhan. Hubungan antara tinggi dan berat badan digunakan untuk menilai status gizi dan gambaran komposisi lemak tubuh secara umum. Standar indeks massa tubuh beragam sesuai dengan usia pada pertumbuhan seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

#### 4. Prevalensi Status Gizi Lebih dan Obitas di Indonesia

Kelebihan berat badan dan obesitas adalah tantangan Kesehatan masyarakat yang berkembang di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMICs) dimana masalah ini seringkali berdampingan dengan masalah kekurangan mikronutrien yang sudah ada sebelumnya, yang disebut sebagai “Tiga Beban Masalah Gizi” (TBM) (UNICEF, 2019). Data Obesitas telah muncul sebagai tantangan kesehatan kritis di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Selama beberapa dekade terakhir, Indonesia telah menghadapi peningkatan pesat prevalensi obesitas, menjadikannya masalah kesehatan masyarakat yang mendesak. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan tahun 2018, prevalensi obesitas di Indonesia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, dari 10,5% pada 2007 menjadi 14,8% pada 2013 dan 21,8% pada 2018. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023, angka obesitas di Indonesia meningkat menjadi 23,4%. Presentase tersebut menunjukkan bahwa prevalensi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Peningkatan angka tersebut umumnya dikaitkan dengan kebiasaan seseorang mengkonsumsi makanan atau minuman dengan jumlah energi lebih dari yang dibutuhkan.

## 5. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih

### a. Faktor Genetik

Faktor genetik juga dapat mempengaruhi pembentukan lemak tubuh. Seseorang mempunyai faktor keturunan yang cenderung membangun lemak tubuh lebih banyak dibandingkan orang lain. Bawaan sifat metabolisme ini menunjukkan adanya gen bawaan pada kode untuk enzim lipoprotein lipase (LPL) yang lebih efektif. Enzim ini memiliki suatu peranan penting dalam proses mempercepat penambahan berat badan karena enzim ini bertugas mengontrol kecepatan trigiserida dalam darah yang dipecah-pecah menjadi asam lemak dan disalurkan ke sel-sel tubuh untuk di simpan sehingga lama kelamaan menyebabkan penambahan berat badan (Purwati, 2005).

*Parental fitness* merupakan faktor keturunan yang berperan besar, jika kedua orang tua obesitas, 80% anaknya akan menderita obesitas, namun jika salah satu orang tuanya obesitas maka kejadian obesitas 40% dan bila kedua orang tuanya tidak obesitas maka prevalensinya menjadi 14% (Pramudita, 2011). Sehingga faktor keturunan orang tua menderita obesitas mempengaruhi kejadian obesitas pada anak. Faktor genetik akan menentukan jumlah unsur sel lemak dalam lemak yang melebihi ukuran normal, sehingga secara otomatis akan diturunkan kepada bayi selama kandungan. Sel lemak pada kemudian hari akan menjadi tempat penyimpanan kelebihan lemak atau ukuran sel lemak akan mengecil tetapi masih tetap berada di tempatnya (Henuhili, 2010).

### b. Pola Makan

Jumlah asupan energi yang berlebih menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Jenis makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (tinggi lemak, tinggi gula, serta kurang serat) menyebabkan ketidakseimbangan energi.

### c. Sosial Ekonomi

Faktor ekonomi yang cukup dominan dalam konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga pangan.

Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan keluarga akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas (Nurfatihah, 2014). Meningkatnya taraf hidup (kesejahteraan) masyarakat, pengaruh promosi iklan, serta kemudahan informasi, dapat menyebabkan perubahan gaya hidup dan timbulnya kebutuhan psikogenik baru dikalangan masyarakat ekonomi menengah ke atas.

Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari – hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan pada pertimbangan selera dibandingkan dari aspek gizi (Sulistyoningsih, 2011).

d. Aktivitas Fisik

Rendahnya aktivitas merupakan faktor yang meningkatkan kegemukan (Vertikal, 2012). Aktivitas fisik berperan penting dalam pengeluaran energi sehingga dapat mencegah munculnya gizi lebih. Pengeluaran energi tersebut merupakan akibat dari penggunaan energi untuk aktivitas fisik itu sendiri maupun hubungannya dengan metabolisme basal. Kaitannya dengan metabolisme basal dijelaskan bahwa aktivitas fisik berperan dalam memelihara bentuk massa otot. Massa otot ini akan mempengaruhi metabolisme basal dimana jumlah massa otot akan meningkatkan angka metabolisme basal. Dengan meningkatnya angka metabolisme basal maka pengeluaran energi semakin besar sehingga dapat membakar sel lemak dalam tubuh. Jenis aktivitas dalam pelaksanaannya harus memperhatikan frekuensi, durasi dan intensitas serta di sesuaikan dengan umur dan kondisi fisik seseorang.