

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Pendidikan Ganesha kerap terlibat dalam praktikum atletik, renang, permainan bola, dan senam yang menuntut aktivitas motorik tinggi. Kurikulum mereka juga memuat Ilmu Gizi Olahraga sehingga, secara teoretis, profil lulusan diharapkan aktif secara fisik sekaligus melek nutrisi.

Meskipun fisik mereka terlatih, bukti empirik terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik justru dapat mendorong makan ke arah pangan manis. Studi crossover melaporkan bahwa lari 30 menit intensitas sedang tidak hanya menurunkan keinginan untuk mengkonsumsi pangan tinggi lemak, tetapi juga meningkatkan keinginan terhadap konsumsi rasa manis sesaat setelah sesi lari dibanding kondisi istirahat . Temuan ini sejalan dengan (Y. Yamada et al., 2024). konsep *licensing/compensatory health beliefs* (CHB): setelah perilaku sehat (olahraga), individu merasa berhak atau yakin dapat “menebus” dengan asupan gula tambahan di kemudian hari (Rabiau et al., 2006).

Paradoks tersebut diperparah oleh lingkungan pangan kampus. Warung di sekitar FOK Undiksha menawarkan kopi susu, teh manis kemasan, dan kudapan tinggi gula, sementara Organisasi Kesehatan Dunia membatasi gula tambahan hanya ≤ 25 g/hari. Riset berskala besar di UK Biobank menegaskan bahwa konsumsi > 2 porsi/hari minuman berpemanis meningkatkan hazard type 2 diabetes

hingga 17 % dan aktivitas fisik tinggi tidak menghapus risiko tersebut (Ding & al., 2024)



2024). Dengan kata lain, kelebihan gula tidak dapat diimbangi semata-mata oleh aktivitas fisik.

Hingga kini belum ada data lokal yang secara serempak mengukur (**i**) tingkat aktivitas fisik harian mahasiswa FOK Undiksha, (**ii**) besaran asupan gula tambahan, serta (**iii**) peran *licensing belief/CHB* dalam perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan memetakan ketiga aspek itu dan menguji apakah *licensing belief* memediasi hubungan aktivitas fisik dengan asupan gula. Hasilnya diharapkan menjadi landasan program kampus yang menyeimbangkan tuntutan gerak, edukasi gizi, dan regulasi konsumsi gula.

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha secara rutin menjalani aktivitas fisik intensif melalui berbagai praktikum olahraga. Kurikulum FOK juga membekali mereka dengan pengetahuan gizi, sehingga secara ideal diharapkan perilaku konsumsi pangan mereka lebih sehat. Namun, temuan empiris terbaru menunjukkan adanya kecenderungan “hadiah” konsumsi pangan atau minuman manis setelah latihan fisik, yang diperkuat oleh konsep *licensing effect* dan *compensatory health beliefs* (CHB). Lingkungan kampus yang kaya jajanan tinggi gula dan rekomendasi WHO tentang batas gula tambahan makin memperkuat paradoks ini. Selain itu, bukti ilmiah terbaru menegaskan bahwa asupan gula berlebih tidak sepenuhnya dapat diatasi hanya dengan aktivitas fisik. Sampai saat ini, belum tersedia data lokal di FOK Undiksha mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik, asupan gula tambahan, dan peran *licensing belief* dalam perilaku konsumsi gula pada mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

- 1) Penelitian ini menggunakan metode *self-report* melalui angket daring sehingga rentan terhadap bias pelaporan (misalnya *over-reporting* aktivitas atau konsumsi gula).
- 2) Data dikumpulkan dalam periode singkat (*cross-sectional*) sehingga tidak mampu menunjukkan hubungan sebab-akibat (kausal).
- 3) Generalisasi hasil penelitian terbatas pada populasi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022/2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah:

- 1) Seberapa besar Tingkat Aktifitas Fisik harian mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha?
- 2) Seberapa besar Tingkat asupan gula tambahan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
- 3) Bagaimana tingkat *licensing belief* atau *compensatory health beliefs* terkait konsumsi pangan/minuman manis setelah aktivitas fisik?
- 4) Apakah *licensing belief* memediasi hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan asupan gula tambahan pada mahasiswa FOK Undiksha?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Menilai tingkat aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan IPAQ-SF.
- 2) Mengukur tingkat asupan gula tambahan harian mahasiswa Fakultas Olahraga.

- 3) Mengidentifikasi persepsi mahasiswa terhadap konsumsi gula dan daya toleransi mereka.
- 4) Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan asupan gula tambahan.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperkaya kajian mengenai hubungan aktivitas fisik, perilaku konsumsi gula, dan *licensing belief* pada populasi mahasiswa olahraga di Indonesia.

- 2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat menjadi dasar perumusan intervensi kampus untuk menyeimbangkan tuntutan gerak, edukasi gizi, dan pengelolaan konsumsi gula, serta menjadi rujukan bagi pengembangan kebijakan lingkungan pangan sehat di lingkungan FOK Undiksha.

