

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Gizi anak muda yang membutuhkan gizi seimbang masih belum lengkap. Masalah gizi disebabkan oleh perilaku diet yang tidak tepat yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan nilai gizi yang dianjurkan. Selain itu, mahasiswa yang sering multisking juga memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur. Bagi mereka yang kesulitan mengatur pola makannya sedemikian rupa sehingga dapat mempengaruhi status gizinya (Khomsan, 2004).

Status gizi merupakan penentu status kesehatan yang sangat penting, karena dapat menggambarkan kebutuhan tubuh akan zat gizi. Dalam gizi manusia, terdapat perbedaan kebutuhan gizi antara manusia menurut jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan (Supaiasa et al, 2016). Kebutuhan asupan gizi dalam hubungannya dengan status gizi setiap orang sangat tergantung pada cara pemberian gizi dan zat gizi yang diterima tubuh, apabila penyerapan zat gizi dan kebiasaan mengonsumsi zat gizi tidak seimbang dalam tubuh. Tidak seimbangnya berdampak pada status gizi yang kurang baik sehingga menimbulkan masalah.

Nilai gizi seseorang tergantung dari pola makan sehari-harinya. Diet adalah gambaran tentang kebiasaan makan seseorang, termasuk sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosial budaya (Ayu Afrilia dan A, 2018).

Pola konsumsi pangan tidak hanya penting untuk memenuhi kebutuhan fisik dasar dan mencegah kelaparan, tetapi juga pola konsumsi pangan yang tepat dapat mempengaruhi kecerdasan nasional dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat untuk menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif dan produktif. Kuantitas dan

kualitas nutrisi yang cukup berpengaruh berpengaruh baik terhadap produktivitas kerja serta pertumbuhan dan kecerdasan otak. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan siswa dalam hal ini mahasiswa.

Pola konsumsi makan dan gaya hidup mahasiswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi baik asupan maupun kebutuhan gizinya meningkat atau menurun. Mahasiswa saat ini sering mengikuti arus globalisasi dari luar sehingga menyebabkan perubahan gaya hidup yang mengikuti tren masa kini, seperti gaya hidup yang kurang aktif akibat kemajuan teknologi yang memudahkan segala kebutuhan dan kebiasaan konsumsi yang tidak seimbang antara aktivitas fisik dan mengkonsumsi makanan .

Menurut WHO dalam Wahid Iqbal Mubarak, dkk (2008) yang dikatakan sehat adalah suatu keadaan yang lengkap meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kelemahan. Konsep sehat menurut WHO tersebut diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia, makhluk hidup lain, dan dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensinya yang dikatakan manusia sehat adalah tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara sosial, dan sehat secara jasmani. Seseorang yang sehat memiliki keadaan yang baik. Keadaan yang baik dapat dikatakan sehat dalam kesadaran gizi. Gizi sendiri memiliki arti makanan. supaya gizi dipergunakan dengan baik, seseorang membutuhkan sesuatu yang dapat mengatur makanan. Ini adalah ilmu yang bisa dikatakan sebagai ilmu gizi. Gizi adalah ilmu yang mempelajari proses dalam organisme hidup untuk penyerapan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan, yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, fungsi organ tubuh dan produksi energi. Menurut pengertian ilmu gizi, dilihat dari jumlah

konsentrasi zat gizi makanan yang masuk ke dalam tubuh dan penyakit yang diakibatkan oleh kesalahan dalam mengkonsumsi makanan

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi penduduk Indonesia usia > 18 tahun yang mengalami berat badan lebih 13,6% dan obesitas 21,8% pada saat ini. Selain itu, pada penduduk Indonesia berumur  $\geq$  5 tahun yang kurang mengkonsumsi serat dalam sayuran dan buah sebesar 95,5% dan sebesar 45% penduduk masih banyak mengkonsumsi makanan berlemak 1-6 kali seminggu. Dimana untuk wilayah Sumatera Utara sendiri untuk status gizi penduduk usia > 18 tahun memiliki status gizi dengan prevalensi berat badan lebih besar 14,8% dan obesitas sebesar 25,8% mengalami peningkatan angka berat badan dan obesitas di Sumatera Utara dibanding dengan tahun sebelumnya yang memiliki prevalensi status gizi penduduk usia >18 tahun dengan berat badan lebih sebesar 13,0% dan obesitas sebesar 18,1%.

Berdasarkan survey lapangan penelitian yang dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022 dari hasil wawancara didapatkan 10 mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan status gizi dihitung berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) dimana untuk kategori obesitas 20% , gemuk 20% , normal 30% , kurus 20% dan sangat kurus 10%. Namun rata-rata kebiasaan makan tidak teratur didapat dengan makan 1-2 kali sehari, disibukkan dengan kegiatan diluar aktivitas kampus ataupun di kampus dan jenis makan tidak sesuai dengan asupan gizi. Mahasiswa zaman sekarang lebih menyukai makanan cepat saji seperti mie instan dan makanan ringan, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dan gizi. Didapatkan 6 dari 10 mahasiswa sangat sadar akan bentuk badannya sehingga banyak yang membatasi asupan makanannya, bahkan banyak yang mengikuti pola makan yang salah tanpa

anjuran atau pengawasan langsung dari ahli gizi sehingga menyebabkan kebiasaan makannya melanggar kaidah ilmu gizi.

Berdasarkan penelitian dari Zakiah dan Zuhana (2019) mengenai status gizi mahasiswa di Universitas Indraprasta bahwa mahasiswa cenderung mengabaikan frekuensi asupan-asupan zat gizi yang dikonsumsi makan. Kondisi ini terjadi disebabkan kebanyakan mahasiswa makan tidak teratur, melakukan diet yang salah dan tidak memperhitungkan asupan makanan yang dimakan setiap harinya seperti ketika mahasiswa lapar mahasiswa lebih menyukai makan cepat saji atau *fast food* dengan masih rendahnya mengkonsumsi buah dan sayuran dimana mahasiswa juga memiliki camilan disela – sela waktu dan tidak dihitung sebagai makanan konsumsi utama. Padahal makanan cepat saji dan camilan merupakan jenis makanan tinggi kalori namun rendah gizi yang menyebabkan kondisi mahasiswa mengarah pada gizi yang tidak baik.

Baik atau tidaknya status gizi setiap orang bergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik (Par'i, 2017). Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang berdasarkan prinsip menu seimbang, alami dan sehat (Ai Istiany dan Rusilanti, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan pola makan dengan status gizi mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pola makan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera
3. Menganalisa hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai pola makan dengan status gizi mahasiswa.
2. Bagi Institusi  
Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi yang berguna bagi masyarakat untuk menambah wawasan akan pola makan dengan status gizi.
3. Bagi Masyarakat  
Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pendidikan dalam proses pembelajaran yang dapat mengembangkan wawasan tentang pola makan dan status gizi.