

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berbagai masalah gizi, termasuk kekurangan gizi dan kelebihan gizi, saat ini banyak terjadi di Indonesia. Kondisi seperti kekurangan gizi (kurus) dan kelebihan gizi (obesitas dan kenaikan berat badan) hal ini sering terjadi di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia.

Menurut Riskesdas 2018, masalah kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas telah meningkat sejak tahun 2007-2018 dari 8,6 sampai 13,6% untuk kelebihan berat badan dan 10,5 sampai 21,8% untuk obesitas. Sebanyak 8,4% orang berusia antara 20 sampai 24 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 12,1% mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Menurut Wijayanti dkk. (2019), masalah kelebihan berat badan dan obesitas juga memengaruhi mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, dengan angka hingga 41,3% di Semarang dan 6,8% di Surakarta (Utari, 2016).

Pada tahun 2018, data Riskesdas untuk Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa remaja berusia 13-15 tahun mengalami 12,89% kelebihan berat badan dan 4,80% obesitas. Remaja usia 16-18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 10,91% dan 4,01% mengalami obesitas (Riskesdas Sumut, 2018).

Pada dasarnya, gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang makanan dan kesehatan. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2016), efek tubuh akibat kekurangan gizi dan proses metabolisme yang memengaruhi efek ini dibahas

dalam ilmu gizi, dan kandungan gizi dalam makanan. Status kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh pola makannya. Pengetahuan gizi dan penerapannya berdampak pada salah satu kondisi gizi.

Informasi yang baik seharusnya dapat menghasilkan konsumsi makanan yang lebih baik. Pengetahuan yang dimaksud, menurut Aisyah (2015), adalah pengetahuan tentang makanan jajanan dan gizi yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal dan informal. Asupan makanan bergizi seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi untuk menjaga status gizi yang sehat. Sediaoetama (2000) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki pemahaman gizi yang lebih baik akan lebih memperhatikan jenis dan kualitas makanan yang mereka makan.

Mahasiswa, yang merupakan kelompok masyarakat yang berada di usia remaja, perlu mengetahui banyak hal tentang gizi. Menurut Kusumaryani (2017), Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah individu yang belum menikah yang berusia 10 hingga 24 tahun. Saat ini, tubuh membutuhkan lebih banyak suplemen untuk membantu perkembangan dan kreasi, dan perubahan gaya hidup yang mengubah pola makan membuat mereka lebih tidak berdaya menghadapi masalah kesehatan (Damayanti, et al., 2017).

Tingkat ketahanan pangan masyarakat juga terkait erat dengan pola konsumsi. Dalam hal ini, salah satu metode untuk menentukan status gizi masyarakat adalah dengan melihat pola konsumsi makanan (Leyna, 2010).

Contoh penggunaan individu akan berubah selama pandemi, sesuai dengan tren di Indonesia. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas

mahasiswa makan nasi tiga kali sehari, hanya empat dari 16 siswa yang tidak makan nasi, 3 orang mahasiswa minum susu atau espresso dengan roti yang merupakan kecenderungan pada usia muda. Dalam upaya menurunkan berat badan, mahasiswa lainnya melewatkan waktu makan. Ada juga tradisi keluarga yang mengatakan bahwa harus menghindari makan terlalu banyak untuk sarapan, terutama nasi karena dapat membuatnya mengantuk. Menurut Surjadi (2013), beberapa keluarga hanya mengkonsumsi roti dan susu atau kopi.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai hasil dari makan dan penggunaan nutrisi. Makanan yang dikonsumsi seseorang berpengaruh terhadap status gizinya. Status gizi yang baik adalah ketika tubuh menerima makanan yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan yang optimal. Di sisi lain, status gizi kurang adalah ketika tubuh tidak mendapatkan cukup satu atau lebih zat gizi esensial. Gizi berlebih terjadi ketika tubuh memperoleh suplemen dalam jumlah yang tidak rasional, sehingga menimbulkan dampak yang merugikan atau membahayakan (Ari Istiany Rusilanti, Ilmu Gizi Terapan, 2014).

Mahasiswa tingkat akhir mendapat banyak tekanan dalam situasi ini karena mereka harus menulis skripsi sebagai syarat kelulusan, memiliki tugas dengan tenggat waktu yang singkat, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Hal ini juga disebabkan oleh stres, perubahan kebiasaan makan (*emotional eating*), kurang tidur, dan kurang makan (Wijayanti et al., 2019).

Sebanyak 40 mahasiswa FKM UINSU angkatan 2019 mengisi kuesioner tentang antropometri berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh

(IMT), yang didasarkan pada status gizinya, sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti. Sepuluh responden (25%) memiliki tingkat gizi kurang, delapan responden (20%) memiliki tingkat gizi lebih, dan 22 responden (55%) memiliki tingkat gizi normal.

Dilihat dari klasifikasi informasi gizi dari 40 responden mahasiswa, terlihat bahwa 1 responden (2,5%) memiliki informasi gizi yang sangat baik, 30 responden (75%) memiliki klasifikasi cukup, dan 9 responden (22,5%) membutuhkan klasifikasi baik. Sementara itu, pola konsumsi 40 responden mahasiswa menunjukkan bahwa 8 (20%) memiliki nilai rata-rata dalam kategori salah dan 32 (80%) benar.

Menurut data ini, 10 dari 40 mahasiswa FKM angkatan 2019 memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih rendah dan 8 orang memiliki IMT yang lebih tinggi, yang mengindikasikan bahwa mereka makan lebih sedikit atau lebih banyak. Terdapat delapan mahasiswa yang memiliki kebiasaan konsumsi yang tidak tepat dan sembilan mahasiswa yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang memadai.

Hal ini mengindikasikan bahwa peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UINSU Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, berdasarkan fakta dan latar belakang data: “Adakah hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU Medan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU Medan terkait dengan kebiasaan konsumsi dan pengetahuan gizi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan gizi mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU Medan.
- b. Untuk mengetahui kebiasaan konsumsi mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU Medan.
- c. Untuk mengetahui status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU Medan.
- d. Untuk mengetahui hubungan status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU Medan dengan pengetahuan gizi mereka.
- e. Untuk mengetahui bagaimana kebiasaan makan mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU Medan berhubungan dengan status gizi mereka.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran tentang bagaimana status gizi mahasiswa kesehatan UINSU Medan dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi dan pengetahuan gizi.

1.4.2 Manfaat Praktik

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru bagi penulis, khususnya mengenai topik yang dibahas.
- b. Sebagai informasi dan sumber referensi bagi pihak-pihak yang melakukan penelitian terkait.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN