

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut The World Health Organization (WHO), kesehatan adalah keadaan secara jasmani, rohani dan sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit serta kelemahan (Widyastuti dkk, 2005). Dikatakan sehat secara jasmani/fisik yaitu orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara rohani adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. Sehat jasmani belum menjamin sehat rohani, begitu pula sebaliknya.

Sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas merupakan modal utama atau investasi dalam pembangunan kesehatan. Ukuran kualitas SDM dapat dilihat pada Indeks Pembangunan Manusia (IPM), sedangkan ukuran kesejahteraan masyarakat antara lain dapat dilihat pada tingkat kemiskinan dan status gizi masyarakat. Upaya pengembangan kualitas SDM dengan mengoptimalkan potensi tumbuh kembang anak dapat dilaksanakan secara merata apabila sistem pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat dapat dilakukan secara efektif dan efisien dan dapat menjangkau semua sasaran yang membutuhkan layanan (Gultom, 2010).

Dilihat dari Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019, pembangunan kesehatan pada periode 2015-2019 adalah Program Indonesia Sehat dengan sasaran meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Sasaran pokok RPJMN 2015-2019 adalah: (1) meningkatnya status kesehatan dan gizi ibu dan

anak; (2) meningkatnya pengendalian penyakit; (3) meningkatnya akses dan mutu pelayanan kesehatan dasar dan rujukan terutama di daerah terpencil, tertinggal dan perbatasan; (4) meningkatnya cakupan pelayanan kesehatan universal melalui Kartu Indonesia Sehat dan kualitas pengelolaan SJSN Kesehatan, (5) terpenuhinya kebutuhan tenaga kesehatan, obat dan vaksin; serta (6) meningkatkan responsivitas sistem kesehatan (Kemenkes, 2015). Mahasiswa termasuk bagian dari masyarakat sehingga mahasiswa juga termasuk dalam upaya perbaikan gizi untuk pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas.

Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo (UNG) adalah orang yang menuntut ilmu di universitas tersebut. Universitas Negeri Gorontalo memiliki sepuluh fakultas, diantaranya yaitu: Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Sastra dan Budaya (FSB), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA), Fakultas Teknik (FATEK), Fakultas Ilmu-Ilmu Pertanian (FAPERTA), Fakultas Ekonomi (FEKON), Fakultas Hukum (F.HUK), Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK) dan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).

Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) merupakan mahasiswa yang terdiri dari enam prodi yaitu S1 Farmasi, D3 Farmasi, Keperawatan, Kesmas, Penjas dan Kepeleatihan. Mahasiswa FOK adalah mahasiswa yang sedikit banyak telah mendapatkan ilmu pengetahuan tentang gizi dan kesehatan dari bangku perkuliahan, dan sedikit banyak ilmu yang mereka peroleh tersebut mempengaruhi perilaku mereka dalam mengatur pola makan. Logikanya apa yang

mereka dapatkan di bangku kuliah akan mereka terapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Kesibukan kuliah seringkali membuat banyak mahasiswa kurang memperhatikan makanan yang di konsumsi sehingga akan menyebabkan kesehatan mereka terganggu. Selain itu gaya hidup tidak sehat serta pola makan yang tidak teratur/kurang memperhatikan makanan yang akan mereka konsumsi juga dapat membuat para mahasiswa rentan dengan penyakit. Mahasiswa saat ini banyak menggemari *fast food* seperti mie instan, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kondisi status gizi baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang akan digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja untuk mencapai tingkat kesehatan optimal (Depkes RI, 2003).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara gizi kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2002). Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu

ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat penyakit tidak menular (PERMENKES RI, 2014).

Menurut hasil wawancara dan observasi awal dengan 20 mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan, bahwa status gizi mahasiswa tersebut ada yang kurus 2 (10%) mahasiswa, normal 17 (85%) mahasiswa dan gemuk 1 (5%) mahasiswa. walaupun mahasiswa yang status gizinya tidak normal baru sedikit, tetapi kita tidak boleh meremehkan hal tersebut, walaupun sedikit itu juga merupakan sebuah masalah. Kebiasaan makan nantinya akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Sebagian besar mahasiswa mempunyai kebiasaan makan yang tidak teratur, dari 20 mahasiswa yang diwawancara ada 12 (60%) mahasiswa yang hanya makan dua kali sehari, dan 8 (40%) mahasiswa makan tiga kali sehari. Hal ini dikarenakan mereka sibuk dengan urusan kuliah sehingga tidak sempat mengatur pola makannya. Mahasiswa juga sering melewatkan sarapan pagi, dari 20 mahasiswa yang diwawancara hanya ada 6 (30%) mahasiswa yang sarapan pagi sedangkan sisanya 14 (70%) mahasiswa tidak sarapan pagi. Hal ini dikarenakan terlambat bangun pagi karena malamnya bergadang, dan ada juga yang tidak sarapan pagi karena paginya ada kuliah. Selain itu makanan yang

mereka konsumsi kurang beragam, yakni dari 20 mahasiswa yang diwawancara hanya 7 (35%) mahasiswa yang menu makannya tiga macam (nasi, lauk pauk dan sayur), sedangkan sisanya 13 (65%) mahasiswa menu makannya hanya terdiri dua macam (nasi dan lauk pauk). Mahasiswa kurang mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, Sehingga apa yang mereka konsumsi terkadang tidak sesuai dengan kebutuhan dari tubuh mereka.

Penelitian Ginting, 2003 mengatakan bahwa hubungan pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa kesehatan dan non kesehatan yang kos dikelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Kotamadya Medan. Mahasiswa/i sebagai bagian dari masyarakat Indonesia khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Mahasiswa/i yang kos merupakan golongan mahasiswa yang dalam aktivitas fisik dan sosialnya dituntut untuk mandiri. Salah satu tuntutan kemandirian mahasiswa/i yang kos adalah tindakan dalam mengatur pola makannya, sementara pola makan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizinya.

Berdasarkan uraian tersebut, dan hasil survei pendahuluan dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa kurang memperhatikan pola makan mereka, sehingga penulis ingin meneliti dengan merumuskan judul “Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan sebelumnya, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil pengukuran awal dengan 20 mahasiswa ternyata ada 10% mahasiswa yang status gizinya kurus, 85% mahasiswa yang status gizinya normal dan 5% mahasiswa yang status gizinya gemuk.
2. Tidak teraturnya pola makan mahasiswa yaitu dari 20 mahasiswa yang diwawancara ternyata ada 60% mahasiswa yang tidak peduli dengan pola makan.
3. Tidak teraturnya frekuensi makan mahasiswa yaitu dari 20 mahasiswa yang diwawancara ada 60% mahasiswa yang hanya makan dua kali sehari, dan 40% mahasiswa makan tiga kali sehari.
4. Tidak teraturnya menu makan mahasiswa yaitu dari 20 mahasiswa yang diwawancara hanya 35% mahasiswa yang menu makannya tiga macam (nasi, lauk pauk dan sayur), sedangkan sisanya 65% mahasiswa menu makannya hanya terdiri dari dua macam (nasi dan lauk pauk).
5. Tidak teraturnya waktu makan mahasiswa yaitu dari 20 mahasiswa yang diwawancara hanya ada 30% mahasiswa yang sarapan pagi sedangkan sisanya 70% mahasiswa tidak sarapan pagi

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan?

2. Apakah ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan?
3. Apakah ada hubungan antara menu makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan?
4. Apakah ada hubungan antara waktu makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan”.

1.4.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Untuk mengetahui hubungan menu makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Untuk mengetahui hubungan waktu makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut.

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama bidang kesehatan khususnya yang berkaitan tentang gizi mahasiswa.

1.5.2 Manfaat praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Bagi institusi pendidikan, sebagai bahan untuk menambah bahan pustaka serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan pembaca, khususnya tentang gizi.
- b. Bagi responden, memberikan informasi tentang pentingnya kebutuhan nutrisi dan gizi bagi tubuh melalui pola makan dan pemenuhan gizi seimbang
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam mengolah, menganalisa dan menginformasikan dalam bentuk hasil penelitian dalam bidang gizi kesehatan masyarakat.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi untuk bahan penelitian selanjutnya, dan bisa dijadikan sebagai pedoman.