

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World health organization (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 1,9 milyar orang dewasa (39%) di dunia pada tahun 2014 tergolong gemuk dan 600 juta (13%) diantaranya bahkan obesitas. Buruknya lagi, ditahun yang sama terdapat 41 juta anak di bawah 5 tahun yang tergolong gemuk ataupun obesitas (Hidayat, 2016).

Indonesia juga masih belum bebas dari masalah gizi masyarakat. Saat ini terdapat 1 dari 4 penduduk Indonesia mengalami obesitas dan kegemukan. Hampir seluruh kelompok umur mengalami obesitas, baik urban maupun rural. Sejatinya Indonesia masih mengalami masalah beban ganda gizi, yaitu masih terdapatnya status gizi kurang dan status gizi lebih. Gizi lebih dan gizi kurang masih menjadi sorotan (Kemenkes RI, 2013). Secara nasional, prevalansi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Hal yang sama juga terjadi penduduk perempuan dewasa. Prevalensi obesitas berdasarkan Riskesdes 2013 (>18 tahun) sebesar 32,9 persen, naik 18,1 persen dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%). Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Status gizi dibedakan menjadi status gizi kurang, status gizi baik dan status gizi lebih.

Mahasiswa saat ini banyak menggemari *fast food* seperti mie instan, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat. Ada beberapa

dampak yang akan timbul apabila kekurangan atau kelebihan dalam konsumsi makanan. Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan penelitian Bahria, ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur. Hal ini selaras dengan pendapat Arisman (2012) yang mengatakan bahwa pola makan orang dewasa saat ini cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur.

Perilaku makan merupakan kebiasaan makan yang bisa diubah dan diduga merupakan prediktor yang kuat penyebab terjadinya kelebihan berat badan. Perilaku makan berhubungan dengan asupan energi dan perilaku makan juga mempengaruhi Indeks Masa Tubuh. Perilaku konsumsi pangan yang terdiri dari pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam mengkonsumsi pangan yang berlebihan dari waktu ke waktu menyebabkan kenaikan berat badan (Beck, 2014).

Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo (UNG) adalah mereka 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 (FEKOM), Fakultas Hukum (F.HUK), Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK), dan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).

Mahasiswa FOK adalah mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa kesehatan dan non kesehatan, terdiri dari 5 jurusan yaitu S1 Keperawatan, S1 Farmasi, S1

Kesehatan masyarakat, S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dan S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Mahasiswa kesehatan adalah mahasiswa yang mendapatkan ilmu tentang gizi dan mempelajari ilmu kesehatan di bangku perkuliahan. Namun banyaknya ilmu yang mahasiswa kesehatan peroleh dan dapatkan tersebut tidak menuntut kemungkinan status gizi mereka bisa dikatakan baik pula. Dapat di lihat dari kebiasaan makan yang kurang di perhatikan mahasiswa itu sendiri. Dan beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, faktor kebiasaan mahasiswa dan ekonomi keuangan mahasiswa itu sendiri.

Mahasiswa non kesehatan adalah mahasiswa yang bisa dikatakan dalam mempelajari pengetahuan gizi dan ilmu kesehatan masih kurang di bangku perkuliahan. Tetapi bukan berarti mahasiswa non kesehatan tersebut tidak samasekali mengetahui tentang pengetahuan gizi dan ilmu kesehatan tersebut, karena mahasiswa non kesehatan bisa mendapatkan informasi melalui media massa, media elektronik atau dari sumber-sumber lain. Namun untuk mahasiswa non kesehatan tidak akan cenderung lebih mempelajari pengetahuan tentang gizi dan ilmu kesehatan. Mahasiswa non kesehatan hanya sekedar mengetahui informasi tersebut dan akan berdampak pada pola makan mahasiswa non kesehatan tersebut dan untuk status gizi mahasiswa non kesehatan akan kurang baik dikarenakan kurangnya pendalaman tentang masalah kesehatan dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan, faktor kebiasaan mahasiswa itu sendiri, faktor sifat setiap individu mahasiswa dan keuangan dalam kehidupan mahasiswa.

Hasil penelitian Jelinic, Nola, dan Matanic (2010) menyebutkan bahwa tinggal sendiri atau indekos membuat mahasiswa lebih tidak terbiasa untuk melakukan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kebiasaan yang paling sering dilewatkan mahasiswa, dibandingkan dengan kebiasaan makan siang dan makan malam. Pada penelitian ini menyebutkan bahwa tempat mengkonsumsi makanan, frekuensi konsumsi, dan aktivitas fisik mempengaruhi gaya hidup dan kebiasaan makan. Sementara itu, gaya hidup juga dapat mempengaruhi status zat gizi, pola konsumsi, dan tingkat konsumsi zat gizi remaja.

Aktivitas selama kuliah sering kali membuat banyak mahasiswa kurang memperhatikan makanan terutama pada mahasiswa yang kos 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 terkena penyakit. Seringkali mahasiswa yang kos lebih sering mengkonsumsi makanan yang siap saji atau instan, tidak memikirkan akibat atau dampak yang ditimbulkan. Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan penelitian Bahria 2010, ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur (Depkes RI, 2003).

Mahasiswa yang kos adalah golongan mahasiswa yang dalam aktivitas fisik dan sosialnya di tuntut untuk mandiri (Bening, 2014). Hal ini karena mereka telah diberi kan kepercayaan dan wewenang untuk mengolah apa yang diserahkan kepadanya, kesehatan, belajar, penentuan menu makan, dan lain-lain.

Berdasarkan pengamatan peneliti, banyak mahasiswa yang perilaku makannya tidak teratur, waktu tidur/bangun yang tidak tepat, dan kurang memperhatikan kesehatan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi mahasiswa.

Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya. Apabila penerimaan perilaku disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama (Jayanti, 2017).

Menurut Arisman (2012), pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti dengan memfokuskan pada mahasiswa yang tinggal sendiri atau kos. Pada penelitian awal peneliti mewawancarai 35 orang mahasiswa semester 6 yang aktif di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Dari wawancara awal dengan 35 orang mahasiswa didapatkan 25 orang mahasiswa 71,45% yang tinggal sendiri atau kos. Kemudian dari 25 orang mahasiswa yang tinggal sendiri atau kos didapatkan 17 orang mahasiswa Prodi kesehatan 68% dan 8 orang mahasiswa non kesehatan 32%.

Dari 17 orang mahasiswa kesehatan di dapatkan 12 mahasiswa 70,5% Prodi Kesehatan memiliki pola makan yang tidak teratur, yang seharusnya dalam

sehari mereka makan 3 kali, namun mereka hanya 2 kali makan dalam sehari dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan. Hal ini dikarenakan mereka tinggal sendiri atau kos yang tanpa di dampingi orang tua sehingga pola makan mereka tidak teratur dan lebih sering mengkonsumsi makanan yang siap saji seperti mie instan. Hal tersebut akan mempengaruhi status gizi mahasiswa apabila mahasiswa menjadikan kebiasaan makan seperti itu setiap hari. Sedangkan 8 orang mahasiswa non kesehatan di dapatkan 6 mahasiswa 75% yang memiliki pola makan tidak teratur dilihat dari waktu makan serta jenis makanan yang mereka konsumsi kurang beragam. Mahasiswa ini jarang sarapan pagi karena disibukkan dengan jadwal kuliah pagi sehingga mereka tidak sempat lagi untuk sarapan. Kebiasaan makan seperti ini akan berdampak pada status gizi mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil uraian survei awal yang dilakukan peneliti dilingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan dengan mewawancarai 35 orang mahasiswa semester 6 aktif, dapat di ketahui bahwa mahasiswa pada tingkat semester 6 ini sudah memiliki informasi atau pengetahuan yang baik mengenai pentingnya kesehatan. Dan bisa dikembangkan atau di laksanakan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Kemudian dapat di dukung dengan ilmu yang didapatkan sejak memasuki perkuliahan dan informasi yang bisa didapatkan dari media sosial yang semakin berkembang. Namun hal tersebut ternyata tidak dapat menutup kemungkinan bahwa mahasiswa pada tingkat semester 6 memiliki pola makan yang baik dan status gizi yang baik pula. Dapat dilihat dari survey awal yang telah dilakukan pada 25 orang mahasiswa yang tinggal sendiri atau kos masih di

dapatkan 12 orang mahasiswa kesehatan 48% dan 6 orang mahasiswa non kesehatan 24% masih memiliki pola makan tidak baik dilihat dari frekuensi makan serta jenis makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Mahasiswa yang kos merupakan golongan mahasiswa yang dalam aktivitas fisik dan sosialnya dituntut untuk mandiri.

Bukan hanya sekedar mengonsumsi makanan yang membuat kita merasa kenyang namun kita harus mengetahui fungsi makanan untuk tubuh atau dampak yang akan ditimbulkan oleh makanan, jika yang kita konsumsi berlebihan atau terlalu sedikit. Akan lebih baik jika pengetahuan kita tentang gizi itu baik dan untuk pola makan kita juga baik. Dan akan berdampak pada status gizi yang baik. Karena keadaan fisik yang baik akan berdampak positif bagi kehidupan kita.

Dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan pola makan sehari-hari dapat sesuai dengan rekomendasi gizi. Selain itu juga diharapkan dapat memperbaiki status gizi sehingga status gizi seseorang menjadi normal.

Berdasarkan uraian penelitian awal peneliti maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Dari hasil wawancara pada 25 mahasiswa yang kos terdiri dari 17 mahasiswa kesehatan atau (68%) dan 8 mahasiswa non kesehatan atau (32%). Dari 17 mahasiswa kesehatan terdapat 10 mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur atau (58,8%) dan dari 8 mahasiswa non kesehatan yang kos, terdapat 6 mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur atau (75%) .
2. Mahasiswa semester 6 sudah mendapatkan materi tentang gizi, namun belum bisa dikatakan bahwa pengetahuan gizi mereka sudah baik, dikarenakan dari 17 mahasiswa kesehatan masih ada 10 orang mahasiswa yang memiliki pola makan tidak teratur atau (58,8%).

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana faktor risiko yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang kos.
2. Untuk menganalisis faktor pola makan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Memper memudahkan dan menambah wawasan bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan pengetahuan gizi dengan pola makan terhadap status gizi mahasiswa serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang gizi dalam hal ini mengenai pola makan mahasiswa yang berpengaruh pada status gizi mahasiswa tersebut khususnya mahasiswa di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Bagi institusi pendidikan, sebagai bahan untuk menambah bahan pustaka serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan pembaca, khususnya tentang gizi.
2. Bagi responden, memberikan informasi tentang pentingnya kebutuhan nutrisi dan gizi bagi tubuh melalui pola makan dan pemenuhan gizi seimbang.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam mengolah, menganalisa dan menginformasikan dalam bentuk hasil penelitian dalam bidang gizi kesehatan masyarakat.