

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan dalam meningkatkan derajat kesehatan. Kondisi gizi dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrem, kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. “Untuk mencapai SDM berkualitas, faktor gizi memegang peranan penting. Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak SD, remaja dan dewasa sampai usia lanjut. Dari seluruh siklus kehidupan, program perbaikan gizi pada ibu hamil, bayi dan balita relatif cukup memadai. Sementara program perbaikan gizi pada anak SD, remaja, dewasa dan usia lanjut masih belum banyak dilakukan.

Visi Indonesia Sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang-undang no 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat. “Upaya peningkatan status gizi untuk pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas pada hakekatnya harus dimulai sedini mungkin. (Choi, 2008).

Menurut Soekirman, 2002 “Hal ini sama juga terjadi di Indonesia, sebagian besar bangsa Indonesia masih menderita kekurangan gizi secara bersamaan timbul

masalah gizi lain yaitu gizi lebih yang berdampak pada obesitas. Kurangnya pengetahuan tentang gizi atau pengetahuan untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Sebagian besar dapat mempengaruhi status gizi melalui makanan yang dikonsumsi mereka sehari-hari.

Penanggulangan gizi kurang merupakan upaya yang dilakukan secara menyeluruh, meliputi upaya promotif, preventif, dan kuratif. Didalam *Millennium Developed Goals (MDGs)* juga disebutkan bahwa target pertama adalah menurunkan angka kemiskinan dan kelaparan. Oleh karena itu program gizi yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan ketersediaan pangan di tingkat keluarga dan masyarakat, Pengaruh budaya terhadap gizi ada pengaruh yang negatif dan ada pengaruh yang positif, dampak negatifnya munculnya masalah kekurangan gizi di masyarakat sekitar karena masyarakat sulit meninggalkan kebiasaan-kebiasaan mereka, mereka lebih percaya pada hal-hal yang dianggap tabu dalam budaya mereka sehingga apa yang sebenarnya tubuh butuhkan tidak terpenuhi sehingga banyak menimbulkan penyakit (Hasnani, 2008).

Masalah gizi kini sangat luas, gizi di sini tidak hanya berhubungan dengan masalah pangan, kesehatan, dan pengasuhan tetapi masalah gizi di sini juga berhubungan dengan masalah sosial ekonomi, budaya, pendidikan dan lingkungan, pengaruh budaya terhadap status gizi mahasiswa. Kita pasti tahu bahwa saat ini kemiskinan adalah penyebab utama masalah gizi. Faktor budaya sebenarnya masalah yang menyebabkan terjadinya kemiskinan yang tentunya berdampak pada masalah gizi, lihat saja mulai dari perilaku masyarakat dari daerah dan

masing-masing daerah tersebut di sertai dengan budaya-budaya mereka sangat-sangat berbeda kebutuhan pangan dan status sosial mereka (Notoatmodjo, 2010).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik, sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan makan, sebagaimana halnya dengan semua kebiasaan, hanya dapat dimengerti dalam konteks budaya yang menyeluruh. Oleh karena itu, program perbaikan kebiasaan makan harus didasarkan atas pengertian tentang makanan sebagai suatu pranata sosial yang memenuhi banyak fungsi. Kebiasaan yang paling sulit berubah dari manusia adalah kebiasaan makan. kebiasaan makan (*food habit*) sebagai kebiasaan suatu kelompok sebagai refleksi dari cara suatu kebudayaan menetapkan standar perilaku individu dalam kelompoknya dalam hubungannya dengan makanan, sehingga kelompok tersebut memiliki pola makan (*food pattern*) yang umum (Fahmida, 2010).

Setiap manusia memiliki kebutuhan makan sehari-hariya untuk mempertahankan kelangsungan kehidupannya. Kebutuhan tersebut dapat ditinjau dari pola makan yang diterapkan. Pola makan sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia serta berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pola makan yang tidak teratur akan berdampak pada kesehatan, sehingga terjadi ketidakmaksimalan kinerja tubuh dalam melakukan

aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu pola makan yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh dan memenuhi asupan gizi yang seimbang (Khomsan, 2009).

Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi. Pada kehidupan mahasiswa sehari-hari apalagi di usia ketika memulai perkuliahan merupakan waktu yang sangat padat dan waktunya untuk beraktivitas penuh, apalagi mahasiswa sebagai anak kost. Sebagai anak kost yang memenuhi segala kebutuhan harus sendiri dan mandiri dalam segala sesuatu, hal ini harus menuntut mahasiswa dapat membagi waktu atau manajemen waktu serta keuangan dengan baik. Sulitnya mahasiswa membagi atau manajemen waktu dan keuangan serta beratnya kewajiban mahasiswa akan tugas, belajar dan berorganisasi bahkan aktivitas lainnya membuat kebanyakan mahasiswa lebih menyukai segala sesuatu yang serba cepat dan praktis sehingga lupa akan pentingnya asupan gizi untuk kesehatan, seperti mengkonsumsi makanan siap saji (Sayogo, 2011).

Pada saat mahasiswa melaksanakan kegiatan sehari-hari mereka memerlukan energi yang cukup, dimana energi ini nantinya digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan. Asupan gizi yang kurang menjadikan status gizi mahasiswa menjadi buruk, sehingga akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas dalam kesehariannya.

Kekurangan gizi pada usia pertumbuhan akan mempunyai dampak yang sangat parah, karena pada masa ini akan mengalami perubahan yang sangat pesat dalam pertumbuhan maupun perkembangannya (Hasnani, 2008).

Pangan merupakan persoalan yang berkaitan dengan biocultural. Bio adalah berkaitan dg zat gizi yg terdapat dalam pangan yang akan mengalami proses biologi setelah masuk ke dalam tubuh manusia dan mempunyai pengaruh terhadap fungsi organ tubuh. Cultural adalah faktor budaya yg menyangkut aspek sosial,ekonomi, politik dan proses budaya mempengaruhi seseorang dalam memilih pangan (jenis, cara pengolahan dan cara konsumsi) (Suyatno 2010).

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain. Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya (Khomsan, 2004).

Kebiasaan makan dan pola masyarakat bersifat dinamis, yang artinya bahwa akan dipengaruhi oleh kondisi internal maupun oleh pengaruh eksternal masyarakat itu sendiri. Perubahan internal biasanya sebagai akibat dari adanya perkembangan sistem sosial-ekonomi masyarakat. Sedangkan, kondisi eksternal dapat dipengaruhi oleh adanya sistem perdagangan maupun migrasi penduduk yang dapat mempengaruhi tingkat penerimaan pangan. Masa remaja termasuk kedalam kelompok rentan gizi yaitu kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila suatu masyarakat terkena kekurangan penyediaan

makanan. Kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Remaja mulai merasa bertanggung jawab untuk kebiasaan makan, sikap dan perilaku sehat mereka sendiri. Faktanya, kebiasaan makan berperan penting dalam pemeliharaan berbagai kesehatan dan nutrisi (Suyatno 2010).

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Aktivitas yang padat serta kehidupan social pada mahasiswa sangat mempengaruhi perilaku hidup sehatnya khususnya pola makannya sehari-hari seperti makan yang tidak teratur, tidak sarapan pagi atau bahkan tidak makan siang serta sering mengonsumsi jajanan (Mulia, 2010).

Jurusan kesehatan Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, dimana sebagian besar mahasiswanya adalah anak kos-kosaan (mahasiswa yang tinggal di asrama) yang letaknya tidak jauh dari kampus tersebut. Makanan yang dikonsumsi selain dengan masak sendiri adalah rantangan dan membeli di warung dengan harga yang relative terjangkau. Berdasarkan survei pendahuluan dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa mahasiswa jurusan kesehatan mempunyai kebiasaan makan dua kali sehari (tidak sarapan pagi karena terlambat bangun pagi atau tidak selera makan) dan masih tingginya konsumsi makanan fastfood. Hal ini dipengaruhi oleh karena terbatasnya uang saku dan padatnya aktivitas mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Adanya frekuensi makan mahasiswa yang tidak teratur

1.2.2 Kurangnya perhatian mahasiswa terhadap unsur asupan gizi makanan yang dikonsumsi

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah gambaran status gizi dan kebiasaan makan (*Food habit*) mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis status gizi dan kebiasaan makan (*food habit*) pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui gambaran status gizi mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat
2. Untuk mengidentifikasi kebiasaan makan (*food habit*) mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat
3. Untuk menganalisis status gizi dan kebiasaan makan (*food habit*) mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teori

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan ilmu kesehatan masyarakat dibidang gizi masyarakat khususnya status gizi dan kebiasaan makan (*food habit*) pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5.2 Manfaat praktis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi Mahasiswa agar dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi angka kecukupan gizi secara optimal.