

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang yang dikategorikan ke dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju ke dewasa awal umur 18 sampai 25 tahun dimana pada masa inilah mahasiswa mempunyai tanggung jawab dan siap memantapkan pendirian hidup. Mahasiswa menjalani proses belajar mencari ilmu di perguruan tinggi yang resmi terdaftar. Tingkat pendidikan seorang mahasiswa yang semakin tinggi akan banyak tanggung jawab yang harus dilaksanakan dengan cara berpikir kritis, cerdas, intelektual, serta bertidak cepat. Hal tersebut merupakan sifat yang melekat dan saling melengkapi dalam diri mahasiswa (Hulukati & Djibran, 2018). Remaja merupakan salah satu dari beberapa kelompok yang termasuk dalam kelompok rawan gizi. Kelompok umur ini berada dalam siklus pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan zat gizi lebih banyak dibandingkan kelompok umur lainnya. Maka dari itu, remaja termasuk salah satu golongan rentan gizi (Setyawati & Setyawati, 2015).

Status gizi menjadi faktor terpenting dalam mengoptimalkan. Masalah gizi merupakan cerminan asupan gizi yang tidak tercukupi oleh kebutuhan tubuh. Kurangnya kandungan gizi dalam makanan, mengakibatkan kekurangan gizi, begitu juga sebaliknya pada orang yang berlebih asupan gizinya maka dapat mengalami gizi lebih (Par'i *et al.*, 2017). Status gizi pada remaja akhir dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dinilai dengan cara membagi berat badan (kg) dengan pangkat dua tinggi badan (meter) (Koerniawati & Siregar, 2020).

Permasalahan gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (obesitas) merupakan permasalahan gizi yang paling sering dihadapi oleh remaja terutama gizi lebih (obesitas). Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kualitas SDM yang dapat mengakibatkan adanya hilang generasi muda (*loss generatuon*) serta kehilangan ekonomi bangsa (*loss economic*) di masa mendatang (Fauzi, 2012). Obesitas di usia remaja akhir akan berlanjut pada usia dewasa dimana hal tersebut

identik dengan penyakit degeneratif yang dimulai dengan sindrom metabolik. Oleh karena itu, kondisi status gizi harus segera diperbaiki dengan pola gizi seimbang (Koerniawati & Siregar, 2020). Berdasarkan RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, prevalensi status gizi dengan kategori IMT umur 18 Tahun keatas untuk berat badan berlebih mencapai angka 13,6% dan obes mencapai angka 21,8%. Sedangkan prevalensi status gizi kurus 9,3%. Menurut karakteristik kelompok umur yang dimana pada umur 19 tahun, prevalensi berat badan lebih 6,6% dan obesitas 8,9%. Pada kelompok umur 20 – 24 tahun, prevalensi berat badan lebih 8,4% dan obesitas 12,1%. Di DKI Jakarta prevalensi status gizi dengan kategori IMT umur 18 Tahun keatas untuk berat badan berlebih mencapai angka 15,6% dan obes mencapai angka 29,8%. Menurut karakteristik kelompok umur 19 tahun, untuk berat badan berlebih mencapai angka 5,60% dan obes mencapai angka 10,50%. Sedangkan kelompok umur 20 – 24 tahun, untuk berat badan lebih 10,20% dan obesitas 15,40%.

Di Kota Depok prevalensi status gizi dengan kategori IMT umur 18 Tahun keatas untuk berat badan berlebih mencapai angka 15,17% dan obes mencapai angka 29,16%. Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Rahmawati (2021) pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPNVJ, terdapat 2,4% mahasiswa memiliki status gizi *overweight*, 8,3% mahasiswa memiliki status gizi obesitas dan 19% mahasiswa berstatus gizi kurus tingkat ringan. Selanjutnya pada penelitian Husna (2020) pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPNVJ terdapat 30% mahasiswa berstatus gizi gemuk dan 20% mahasiswa berstatus gizi kurus.

Pandemi COVID-19 sangat berdampak pada kesehatan, sosial, pendidikan, dan ekonomik yang juga akan berdampak dalam menjalani aktivitas. Perkuliahan atau pekerjaan dilakukan secara daring, pembatasan fasilitas umum, akan mempengaruhi perputaran ekonomi terutama ketersediaan pangan. Ketersediaan pangan sangat berpengaruh dalam persiapan kebutuhan makan dan kebutuhan gizi keluarga (Ulfa & Perdana, 2021). Di masa krisis pandemi COVID-19, pemanfaatan pembelian makanan online sangat digemari oleh masyarakat khususnya mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa konsumen dari pembelian makanan secara *online* sebanyak 89% merupakan mahasiswa/pelajar (Hidayat, 2020). Sejalan dengan penelitian Jahang *et al.* (2021) menunjukkan sebagian besar

mahasiswa Gizi UNRIYO menggunakan layanan *online food delivery* (83,7%). Sebanyak 52,3% mahasiswa Gizi memesan menu *fast food* lebih dari 1 kali perminggu pada layanan *online food delivery*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2019) memperlihatkan bahwa adanya hubungan antara frekuensi pemesanan makan secara *online* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Jenis makanan yang biasanya dilakukan mahasiswa dalam pemesanan makan *online* merupakan jenis makanan cepat saji (*fast food*).

Kebiasaan makan di kota – kota besar bergeser dari yang sebelumnya biasa makanan tradisional berubah ke kebiasaan makan ala kebarat – baratan (bentuk makanan cepat saji). Perubahan kebiasaan makan yang tinggi akan kalori, karbohidrat, lemak, kolesterol, natrium, dan vitamin serat yang rendah, seperti *fast food*, menyebabkan asupan makanan tidak seimbang dan menjadi salah satu faktor resiko obesitas remaja (Rafiony, 2015). *Fast food* yang di makan terlalu sering dan secara berlebih akan berdampak kurang baik bagi kesehatan terutama permasalahan kesehatan ini adalah obesitas yang dapat meningkatkan faktor resiko hipertensi, diabetes mellitus, kanker, serta penyakit jantung.

Faktor penyebab banyaknya remaja yang mengonsumsi *fast food* diantaranya yaitu harga yang murah, pengetahuan, tempat berkumpul yang nyaman, teman sebaya, cepat, praktis, dan brand dari *fast food* itu sendiri (Pamelia, 2018). Berdasarkan penelitian Jahang *et al.* (2021) diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa gizi di UNRIYO yang mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* dalam kategori sering. Sejalan dengan penelitian Kinasih (2021) yang dilakukan kepada mahasiswa gizi UMS pada saat pandemi covid-19 dimana 35,1% responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* dalam jumlah tinggi. Keadaan ini dapat terjadi dikarenakan mahasiswa lebih menggemari makan diluar, memilih makanan yang lezat dan praktis seperti *fast food*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rafiony (2015) ditemukan bahwa adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Ditemukan bahwa asupan tinggi energi yang berasal dari *fast food* beresiko obesitas 2,27 kali. Hal tersebut menggambarkan bahwa asupan energi yang berasal dari *fast food* total menyumbangkan asupan energi total yang tinggi. Hasil penelitian ini juga menggambarkan bahwa remaja yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* total

dengan kategori sering beresiko obesitas 2,03 kali. Ditemukan bahwa adanya peningkatan konsumsi makanan cepat saji, manis dan berlemak pada remaja sebelum pandemic covid-19 yang sebelumnya 57.0% menjadi 74.8% pada masa covid-19. Perlu adanya perhatian lebih pada peningkatan konsumsi makanan jenis *fast food* ini dikarenakan makanan ini memiliki zat gizi mikro yang rendah (mineral dan vitamin) maka sangat beresiko terjadinya penurunan daya tahan tubuh sehingga memudahkan penularan virus covid-19 (Agustina *et al.*, 2021).

Menurut WHO, 60% - 85% masyarakat di negara berkembang maupun negara maju memiliki kebiasaan gaya hidup yang tidak banyak bergerak, yang menjadi masalah kesehatan dunia yang serius tetapi tidak cukup ditangani. Sekitar dua juta angka kematian per tahun akibat kurang aktivitas fisik dan temuan awal dari studi WHO tentang faktor risiko menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari adalah salah satu dari sepuluh penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan mortalitas, melipat gandakan resiko penyakit kardio, diabetes tipe II, dan obes (WHO, 2020).

Hasil penelitian Noviasy & Susant (2020) terhadap mahasiswa peminat Gizi Universitas Mulawarman memperlihatkan bahwa mayoritas mengakui adanya aktifitas fisik yang menurun selama masa pandemi covid ini. Sejalan dengan penelitian Fristanti (2021) terhadap mahasiswa gizi di UNESA pada saat pandemic didapatkan bahwa sebanyak 82,1 % mahasiswa memiliki aktivitas fisik ringan. Aktivitas mahasiswa yang biasa dilakukan saat pandemi yaitu tidur dengan memainkan gawai. Berdasarkan hasil penelitian Sinulingga *et al.* (2021) adanya resiko obesitas pada remaja akibat pengaruh pembelajaran secara daring terhadap *sedentary behaviour*. Resiko pembelajaran secara daring terhadap *sedentary behaviour* yang tinggi maka akan semakin tinggi pula resiko obesitas terjadi.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara frekuensi pembelian makanan online, konsumsi *fast food*, dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

## **I.2. Rumusan Masalah**

Pandemi covid-19 yang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan perkuliahan secara daring berdampak kepada kebiasaan makan dan aktivitas fisik para mahasiswa yang lebih banyak menggunakan internet dan *gadget* sebagai akses komunikasi. Kegiatan yang lebih banyak duduk dan menggunakan gadget membuat perubahan gaya hidup mahasiswa lebih banyak menetap (*Sedentary lifestyle*). Dan juga banyaknya paparan iklan dan penawaran potongan harga membuat para mahasiswa lebih memilih untuk membeli makanan melalui aplikasi online yang secara otomatis mereka lebih banyak memesan makanan jenis *fast food*. Hal inilah yang dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Kondisi status gizi yang tidak normal dapat berdampak pada status kesehatan mahasiswa pada masa yang akan datang dan juga memberikan dampak terhadap kondisi belajar mahasiswa. Maka dari itu didapatkanlah rumusan masalah “apakah terdapat hubungan antara frekuensi pembelian makanan *online*, konsumsi *fast food*, dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”.

## **I.3. Tujuan Penelitian**

### **I.3.1. Tujuan Umum**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi pembelian makanan online, konsumsi *fast food*, dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

### **I.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik (Angkatan, Usia, Jenis Kelamin) pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- b. Untuk mengetahui status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

- c. Untuk mengetahui frekuensi pembelian makanan *online* pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- d. Untuk mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- e. Untuk mengetahui *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- f. Untuk mengetahui hubungan frekuensi pembelian makanan *online*, konsumsi *fast food*, dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

#### **I.4. Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1. Bagi Responden**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden dapat menjaga status gizi normal di masa pandemi dengan mengontrol pembelian makanan *online*, mengonsumsi makanan yang sehat, dan melakukan aktifitas fisik yang cukup.

##### **I.4.2. Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat mengingatkan akan pentingnya menjaga kebiasaan makan yang sehat serta aktifitas fisik yang cukup untuk menjaga status gizi normal terutama di masa pandemi .

##### **I.4.3. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini dilakukan dengan harapan menambah referensi tentang faktor yang mempengaruhi status gizi di masa pandemi.