

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan tubuh manusia yang dilihat dari makanan yang kita makan dan cara tubuh menggunakan zat gizi (Bolang et al., 2021). Status gizi merupakan interaksi kompleks dari banyak faktor seperti tingkat pendidikan, usia, status perkawinan, jenis kelamin, pendapatan, preferensi makanan dan pola makan (Akhtar *et al.*, 2018). Masa remaja merupakan masa dimana remaja mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Pada saat itu status gizi remaja perlu diperhatikan karena remaja masih dalam tahap tumbuh kembang (Hafiza *et al.*, 2020). Mahasiswa merupakan masa remaja yang memerlukan peningkatan asupan gizi guna meningkatkan aktivitas dan kreativitasnya dalam menciptakan sumber daya yang berkualitas. Status gizi dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi yang diukur dari Indeks Massa Tubuh (Permana *et al.*, 2020). Rentang usia mahasiswa berada antara 18-25 tahun. Klasifikasi umur menurut Depkes, mahasiswa merupakan golongan remaja akhir (Amin & Juniati, 2017). Masa tersebut merupakan transisi dari remaja menuju dewasa (Nurkhopipah et. al, 2017) dan saat masa tersebut, status gizi sangat menentukan kualitas hidup seseorang.

Prevalensi berat badan berlebih di remaja usia > 18 tahun berdasarkan riskesdas meningkat di tahun 2007 sebesar 8,6%, menjadi 11,5% di tahun 2013 dan meningkat kembali menjadi sebesar 13,7% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi status gizi usia > 18 tahun di Jakarta yaitu sebesar 15.6% dan 29.8% untuk gizi lebih dan obesitas. Prevalensi tersebut berada diatas rata-rata nasional yaitu 13.6% gizi lebih serta 21.8% obesitas (Riskesdas, 2018). Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2020 pada mahasiswa gizi di UPN Veteran Jakarta, ditemukan sebesar 30% mahasiswa memiliki status gizi lebih (Husna, 2020). Kemudian pada penelitian lain pada mahasiswa di jakarta, menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami masalah gizi lebih yaitu sebanyak 29,5% (Angesti and Manikam, 2020).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja ialah kebiasaan makan, yaitu perilaku, sikap, kepercayaan serta pemilihan terhadap makanan yang dikonsumsi (Khumaidi dalam Prasasti, 2019). Kebiasaan makan mahasiswa dapat dipengaruhi dari berbagai faktor seperti, pengetahuan, tabu makanan, wilayah tinggal, jenis kelamin, teman sebaya, ekonomi, dan sumber pangan (Saufika; Hizni dalam Jauziyah et al., 2021). Kebiasaan makan dipengaruhi jenis kelamin, Hal ini dapat dikaitkan dengan remaja laki-laki yang kurang mampu menyiapkan makanannya sendiri dan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sedangkan remaja putri lebih mementingkan makanan yang dikonsumsi karena berkaitan dengan bentuk tubuhnya.

Kebiasaan makan seperti tinggi lemak, energi, gula, rendah serat, rendah konsumsi buah dan sayur, rendahnya konsumsi susu skim, sering mengonsumsi makanan dan minuman ringan, serta kebiasaan melewatkan sarapan berdampak pada kelebihan gizi. Pedoman umum gizi seimbang merupakan pedoman kebiasaan makan yang baik untuk masyarakat Indonesia (Kemenkes RI, 2015). Penelitian di tahun 2019 yang dilakukan pada remaja, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 68,75% remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yang digambarkan dengan sering membeli serta mengonsumsi makanan ringan seperti keripik, mengonsumsi fast food, soft drink dan jarang mengonsumsi sayur dan buah (Sholikhah, 2019). Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa status gizi remaja dipengaruhi oleh kebiasaan makan.

Selain kebiasaan makan, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan status gizi (Kurnia *et al.*, 2022). Perkembangan teknologi komunikasi telah memperluas interaksi manusia. Sebagian besar remaja menggunakan aplikasi dan banyak jenis media sosial untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat. Hasil survei AIPJII menemukan pengguna internet di Indonesia meningkat dari 54,9% pada 2017 menjadi 64,8% pada 2018 dan Jawa menjadi penyumbang terbesar penggunaan internet di Indonesia yang mencapai 55% dari total pengguna, Sebagian besar pengguna internet berusia antara 15 dan 19 tahun yang merupakan remaja (AIPJI, 2018). Dengan internet, remaja rata-rata mengakses media sosial untuk sekedar chatting atau mencari berita kurang lebih selama 1-2 jam. Aplikasi sosial media yang tengah berkembang dan bermunculan

seperti Instagram, tiktok, Facebook, Youtube, whatsapp dan lainnya. Instagram adalah salah satu aplikasi media sosial pertama yang berfokus pada mengunggah foto atau video pendek, sehingga media menjadi favorit remaja (Erkan, 2015). Instagram dan beberapa media sosial lainnya juga digunakan untuk mengiklankan makanan dan minuman yang dapat mendorong konsumsi energi berlebih. Penelitian Husna (2020), menunjukkan bahwa penggunaan sosial media dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa, hal ini dikarenakan media sosial dapat berdampak pada gaya hidup remaja dalam kesehatan, seperti pola makan dan aktivitas fisik.

Lingkungan sosial seperti teman sebaya dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya permasalahan gizi. Remaja sering menghabiskan waktu dengan teman mereka, yang kemudian mempengaruhi perilaku mereka. Teman juga mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini karena remaja dapat mengejar dan mendekati apa yang dimakan teman-temannya. Kelompok teman sebaya dan teman juga mempengaruhi kebiasaan remaja mengonsumsi junk food dan minuman ringan (Yarah and Martina., 2021). Pengaruh teman sebaya berperan penting dalam pola makan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan gangguan makan. Kondisi ini meningkatkan risiko masalah gizi remaja. Adanya tekanan negatif dari teman sebaya dapat meningkatkan gangguan pola makan (Al-sheyab *et al.*, 2018).

I.2 Rumusan Masalah

Faktor -faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seperti kebiasaan makan, paparan media sosial, dan juga teman sebaya. Kebiasaan makan kurang baik seperti mengonsumsi buah dan sayur rendah, konsumsi susu skim dan suka mengonsumsi makanan serta minuman ringan berpengaruh terhadap status gizi lebih. Serta paparan media sosial dan peran teman sebaya juga berpengaruh dalam perilaku pemilihan makanan yang tidak sehat sehingga dapat meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja. Dengan demikian penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan kebiasaan makan , paparan media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan kebiasaan makan, paparan media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan makan, paparan media sosial, dan teman sebaya dan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta.
- c. Menganalisis hubungan antara kebiasaan makan, dengan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta.
- d. Menganalisis hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Mahasiswa

Menambah pengetahuan responden hubungan status gizi dengan kebiasaan makan, paparan media sosial, dan teman sebaya, serta menjadi sarana evaluasi dalam memperbaiki pola makan dan gaya hidup responden tersebut.

I.4.2 Bagi Institusi

Menjadi penambah sumber informasi bagi seluruh akademisi dan mahasiswa mengenai hubungan kebiasaan makan, paparan media sosial dan teman sebaya dengan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan sebagai bahan pustaka atau referensi dan ilmu bagi generasi selanjutnya dalam perkembangan ilmu pengetahuan.