

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Tepat tanggal 9 Maret 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai Pandemi Global. *Coronavirus Disease* (Covid-19) adalah penyakit yang diakibatkan oleh SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) Corona Virus Tipe 2 (SARS CoV-2). Kasus Covid-19 pertama kali ditemukan di Indonesia pada bulan Maret 2020. Tidak lama setelah itu, Presiden Indonesia akhirnya menetapkan Covid-19 sebagai Darurat Kesehatan Nasional (Kemenkes, 2020). Menurut Bredbenner (dalam Nurmidin, Fatimawali and Posangi, 2020), pandemi Covid-19 menimbulkan banyak hal dalam kehidupan yang terhambat karena untuk mencegah terjadinya penyebaran virus SARS-CoV-2, masyarakat diharuskan untuk melakukan pembatasan sosial. Hal tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa diantaranya yaitu pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, durasi tidur dan status gizi.

Berdasarkan data dari Kemenkes RI, pada kelompok dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun, terdapat 10,5% penduduk mengalami obesitas pada tahun 2010, kemudian terjadi peningkatan yaitu terdapat 14,8% penduduk mengalami obesitas ($IMT \geq 27$) (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Lalu pada tahun 2018, kembali terjadi peningkatan yaitu terdapat 21,8% penduduk mengalami obesitas ($IMT \geq 27$) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dari kedua data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah penderita obesitas di Indonesia selalu terdapat kenaikan dari tahun ke tahun. Penderita obesitas terdapat lebih dari 500 juta orang dewasa di dunia (World Health Organization, 2013). Sedangkan untuk persentase rerata asupan energi untuk penduduk dewasa di Indonesia dengan usia diatas 18 tahun yakni sebesar 73,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Sedangkan Prevalensi obesitas di kota Depok yaitu sebesar 43,2%, prevalensi ini merupakan yang tertinggi di provinsi Jawa Barat (Dinkes Jabar, 2019). Banyak

aspek yang dapat memengaruhi status gizi seseorang, diantaranya yaitu konsumsi makanan, durasi tidur serta aktivitas fisik yang dilakukan tiap hari.

Saat ini pola makan sebagian penduduk Indonesia sudah banyak sekali berubah. Terjadinya globalisasi serta modernisasi mengakibatkan makanan cepat saji menjadi lebih dipilih karena mengandalkan kepraktisan dalam mengkonsumsinya. Makanan cepat saji dapat disajikan dengan waktu yang relatif singkat serta dapat dikonsumsi secara cepat dan mengandung tinggi kalori, tinggi natrium serta tinggi kolesterol tetapi rendah serat serta zat gizi lainnya (Betram, 2000). Menurut penelitian yang dilakukan Nilsen tahun 2008 (dalam Hanum, Dewi and Erwin, 2019), didapatkan data bahwa terdapat 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji. Dengan rinciannya yakni sebanyak 33% mengatakan konsumsi dilakukan saat makan siang, 25% mengatakan konsumsi dilakukan saat makan malam, 9% mengatakan konsumsi dilakukan saat makanan selingan dan 2% menyatakan konsumsi dilakukan saat makan pagi. Lalu, berdasarkan data dari Kementerian Pertanian pada tahun 2019, makanan cepat saji saat ini sudah menyumbang sebesar 28% dari total kalori yang dikonsumsi oleh penduduk di wilayah perkotaan. Maka jika dilihat dari data ini, artinya dapat diambil kesimpulan bahwa konsumsi makanan cepat saji di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya.

Pola makan yang baik semestinya memiliki zat gizi yang seimbang karena zat gizi dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh, agar dapat menambah produktivitas kerja dan perkembangan otak. Zat gizi disarankan untuk dikonsumsi dalam jumlah yang cukup serta menyesuaikan dengan kebutuhan perorangan yang berbeda-beda sesuai kelompok usia. Tetapi apabila makanan cepat saji disantap secara berlebihan maka dapat berakibat buruk terhadap keseimbangan zat gizi yang terdapat di dalam tubuh. Konsumsi makanan cepat saji jika berlebihan dapat meningkatkan asupan natrium, lemak dan kalori. Jika kandungannya berlebihan di dalam tubuh maka akan terakumulasi serta dapat memunculkan banyak sekali penyakit, contohnya yaitu diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, dan obesitas (Bonita, 2004).

Hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi mahasiswa dengan nilai p-value sebesar 0,041 ($p < 0,05$) (Sitorus, Mayulu and Wantania, 2020). Hasil penelitian lain mengungkapkan bahwa responden yang menyantap makanan cepat saji sebelum Covid-19 terdapat sebanyak 61 orang (57,0%), sedangkan pada masa Covid-19 terdapat sebanyak 80 orang (74,8%) (Ranggauni and Pristya, 2021). Jika dilihat pada penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat adanya kenaikan konsumsi makanan cepat saji selama pandemi Covid-19.

Menurut hasil riset Kemenkes RI, usia 20-24 tahun, proporsi penduduk Indonesia dengan aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 33,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini sangat memprihatinkan karena terdapat kenaikan persentase yang lumayan besar pada proporsi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk di Indonesia. Kepadatan rutinitas dianggap menjadi salah satu aspek utama terjadinya pergeseran pola hidup masyarakat untuk melaksanakan aktivitas fisik (Kementrian Kesehatan RI, 2010). Asupan kalori yang dikonsumsi secara berlebihan serta tidak dibarengi dengan pengeluaran energi yang memadai dapat terjadi karena masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik, yang dapat menimbulkan terjadinya peningkatan berat tubuh. Tidak hanya itu, terjadinya perubahan pola hidup dapat menyebabkan pergantian pola makan masyarakat yang mengarah kepada pola makan dengan asupan lemak, kolesterol serta yang meningkat serta jika tidak dilakukan dengan dengan aktivitas fisik yang memadai dapat menimbulkan dampak buruk contohnya yaitu gizi lebih (Hidayati, Irawan and Hidayat, 2010).

Seorang mahasiswa biasanya memiliki kegiatan perkuliahan yang sangat padat. Dibandingkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda, jogging dan lainnya, mahasiswa lebih memilih untuk berkumpul bersama teman atau keluarga mereka. Terlebih lagi di masa pandemi seperti ini, karena terdapat peraturan pembatasan sosial, hal ini membuat mahasiswa kurang tertarik keluar rumah hanya untuk berolahraga. Selain itu, selama pandemi aktivitas pembelajaran dilakukan di dalam rumah yang menjadikan mahasiswa sehari-hari hanya melakukan aktivitas di depan *gadget* sembari duduk maupun berbaring yang mengakibatkan mereka akan semakin jarang melakukan aktivitas fisik. Berbeda ketika melakukan proses pembelajaran di kampus, karena biasanya mahasiswa diharuskan untuk berjalan

atau naik dan turun tangga ketika berpindah kelas. Namun, selama pembelajaran di rumah, biasanya mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik dan hanya menjalankan *sedentary lifestyle* yang dapat berbahaya jika dilakukan secara terus menerus serta akan meningkatkan resiko terkena penyakit degeneratif (Kumari *et al.*, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau, menyebutkan bahwa sebagian besar responden dikategorikan melakukan aktivitas ringan (44%) sedangkan sisanya melakukan aktivitas fisik yang sedang hingga berat. Dan diperoleh hasil uji statistik dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa (Serly, Sofian and Ernalina, 2015). Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa secara keseluruhan, terjadi penurunan pada persentase aktivitas fisik setelah pandemi yaitu sebesar 33,8% (5390,9 MET-menit/minggu) dibandingkan dengan sebelum masa pandemi (8142,7 MET-menit/minggu) dengan perbedaan yang signifikan ($p < 0,0001$) (Srivastav, Sharma and Samuel, 2021).

Pandemi Covid-19 juga memiliki pengaruh cukup besar terhadap durasi dan pola tidur seseorang. Perubahan yang terjadi pada kegiatan sehari-hari dianggap sebagai penyebab dari terjadinya penurunan terhadap durasi dan pola tidur semenjak pandemi Covid-19 dimana setiap individu dianjurkan melakukan aktivitas di rumah (Morin and Carrier, 2020). Hasil penelitian lain memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi yang dapat diketahui dari analisis data dengan nilai p-value sebesar 0,011 ($p < 0,05$) (Husna and Puspita, 2020). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terdapat sebanyak 78% orang mengalami masalah tidur pada masa pandemi Covid-19 yang dapat menyebabkan durasi tidur menjadi menurun (Hartini, Nisa and Herini, 2021).

Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan berupa pengisian kuesioner singkat dan wawancara kepada 10 orang mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Dari hasil wawancara yaitu rata-rata mahasiswa mengakui bahwa pada masa pandemi mereka lebih sering membeli makanan cepat saji terutama melalui layanan pemesanan *online* karena tidak perlu keluar rumah untuk membelinya serta mereka tertarik untuk membeli karena banyak promo yang ditawarkan oleh restoran

sehingga mereka terkadang dapat membelinya lebih dari sekali dalam satu minggu. Mahasiswa juga merasakan durasi tidur mereka berkurang meskipun pembelajaran dilakukan secara *online*, hal ini terjadi dikarenakan tugas yang diberikan cukup banyak lalu ditambah dengan jadwal perkuliahan yang tidak menentu bahkan hingga malam yang mengakibatkan durasi tidur mereka berkurang. Selain itu, mereka juga mengaku kurang melakukan aktivitas fisik karena mereka jarang bepergian keluar rumah serta proses pembelajaran hanya dilakukan di depan *gadget* sehingga mereka tidak banyak bergerak. Sedangkan dari hasil kuesioner singkat terdapat 70% responden yang mengaku bahwa berat badannya mengalami kenaikan setelah pandemi, 20% berat badannya stabil sedangkan 10% mengalami penurunan berat badan. Terdapat 40% responden mengalami kelebihan berat badan atau tergolong ke dalam status gizi *overweight*, 50% termasuk ke dalam status gizi normal dan 10% termasuk ke dalam status gizi kurang. Selanjutnya terdapat 70% responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan tingkatan sering (5-7 kali dalam seminggu) dan 30% responden lainnya mengkonsumsi makanan cepat saji dengan tingkatan sedang (3-4 kali dalam seminggu). Lalu terdapat 80% responden dengan aktivitas fisik yang tergolong ringan serta terdapat 20% responden dengan aktivitas fisik yang tergolong sedang. Kemudian terdapat 10% responden dengan durasi tidur lebih dari 7 jam dalam sehari, dan 90% responden lainnya memiliki durasi tidur dibawah 7 jam dalam sehari. Dengan hasil tersebut peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian tersebut.

Pada penelitian ini, responden yang dipilih berasal dari mahasiswa Sarjana Gizi dan mahasiswa Sarjana Akuntansi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Menurut penelitian, mayoritas mahasiswa Gizi cenderung mempunyai pengetahuan gizi dengan kategori yang lebih baik (Meriyanti, 2013). Hal tersebut dapat mempengaruhi pemilihan makanan pada mahasiswa di dua program studi tersebut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian menurut Khomsan (dalam Susilo, 2018) yang mengatakan bahwa perilaku dan juga perbuatan seseorang dalam menentukan pilihan makanan umumnya dipengaruhi tingkat pengetahuan tentang gizi serta selanjutnya dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Maka semakin tingginya tingkat pengetahuan seseorang, diharapkan dapat mempengaruhi status gizi seseorang agar dapat menjadi lebih baik.

Berdasarkan materi pembelajaran yang telah diberikan dari masing-masing program studi, mahasiswa program studi Gizi dianggap mempunyai kompetensi yang lebih baik terkait ilmu gizi dan pangan jika dibandingkan dengan mahasiswa program studi Akuntansi, sehingga dianggap dapat menerapkan ilmu gizi yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Karena sebelumnya belum terdapat penelitian yang serupa terutama di lingkungan program studi Sarjana Gizi dan Akuntansi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan durasi tidur antara mahasiswa program studi Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan hubungannya dengan status gizi mahasiswa serta apakah terdapat perbedaan antara kedua program studi tersebut.

I.2. Rumusan Masalah

Masalah gizi yang akhir-akhir ini yang paling banyak dialami oleh masyarakat Indonesia yaitu gizi kurang, gizi lebih, kurang energi kronik (KEK), kurang energi protein (KEP) dan juga defisiensi zat gizi mikro yaitu kekurangan zat besi dan vitamin A. Masalah gizi tersebut juga dapat dialami oleh kalangan mahasiswa, terutama *overweight* dan obesitas. Hal tersebut diperkuat dengan data WHO mengenai prevalensi *overweight* dan obesitas pada dewasa yang mengalami kenaikan secara terus menerus dari tahun ke tahun di seluruh penjuru dunia. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya perubahan status gizi pada mahasiswa. Pertama yaitu konsumsi makanan cepat saji karena mengandung energi cukup tinggi, dibuktikan dengan data dari Riskesdas bahwa asupan energi pada kelompok umur dewasa di Indonesia cukup tinggi. Kemudian juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang pada masa pandemi ini cenderung lebih sedikit sehingga dapat berimbas terhadap perubahan status gizi mahasiswa yang aktivitas sehari-harinya hanya kuliah secara daring di rumah. Lalu juga dapat dipengaruhi oleh durasi tidur mahasiswa yang cenderung lebih pendek karena kesibukan sehari-hari yang sangat padat. Berdasarkan pada penjelasan diatas, rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini yakni apakah terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan

cepat saji, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Akuntansi pada pandemi Covid-19 dan apakah terdapat perbedaan antara pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, durasi tidur serta status gizi pada mahasiswa program studi Gizi dan Akuntansi UPNVJ?

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Melakukan analisis adanya hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan durasi tidur status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada pandemi Covid-19.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui sebaran jenis kelamin dan usia responden mahasiswa program studi Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- b. Untuk mengetahui status gizi, pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan durasi tidur pada mahasiswa program studi Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- c. Untuk mengetahui perbedaan status gizi, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan durasi tidur antara mahasiswa program studi Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- d. Untuk mengetahui hubungan dan kekuatan hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa program studi Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- e. Untuk mengetahui hubungan dan kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa program studi Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- f. Untuk mengetahui hubungan dan kekuatan hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa program studi Gizi dan Non Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi Responden

Manfaat dari penelitian ini harapannya dapat meningkatkan pengetahuan dan menjadi bahan informasi bagi para responden mengenai variabel-variabel yang dapat mempengaruhi status gizi serta dijadikan contoh agar dapat melakukan tindakan preventif dan menjaga status gizinya tetap normal.

I.4.2. Bagi Masyarakat/institusi/instansi

Manfaat penelitian ini yaitu diharapkan dapat dijadikan bahan informasi faktor resiko dari mengkonsumsi makanan cepat saji yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti kegemukan, hipertensi, kanker, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, serta lainnya.

I.4.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Manfaat dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi para pembaca serta menjadi intervensi dasar mengenai faktor resiko dari mengkonsumsi makanan cepat saji yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti kegemukan, hipertensi, kanker, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, serta lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi dan dapat digunakan sebagai contoh untuk penelitian selanjutnya dimasa depan.