

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizi seseorang normal atau tidak normal. Status gizi dikatakan baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup (Adriani Dan Wirjatmadi 2012). Status gizi kurang terjadi jika kekurangan salah satu jenis zat gizi, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro. Status gizi lebih terjadi jika seseorang terlalu banyak mengonsumsi zat gizi dan terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi (Almatsier, 2009).

Pada saat ini status gizi pada usia remaja dan dewasa cenderung mengarah ke status gizi lebih. Pada tahun 2014, sekitar 13% dari populasi dunia usia dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) yang mengalami obesitas pada tahun 2014, dan 39% dari orang dewasa berusia >18 tahun (38% pria dan 40% wanita) mengalami *overweight* (WHO, 2015). Di Indonesia, angka prevalensi penduduk umur dewasa >18 tahun yang *overweight* dan obesitas pada tahun 2007 sebesar 8,8% dan 10,3% (Riskesdas, 2007), sedangkan angka prevalensi penduduk umur dewasa >18 tahun yang *overweight* dan obesitas pada tahun 2013 sebesar 13,5% dan 15,4%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan angka prevalensi *overweight* dan obesitas dari tahun 2007 ke tahun 2013. (Riskesdas, 2013). Sementara itu, prevalensi nasional penduduk dewasa yang usia >18 tahun yang kurus mengalami penurunan, yaitu pada Riskesdas 2010 dan Riskesdas 2013 sebesar 12,6% dan 8,7% (Kemenkes RI, 2013).

Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan *overweight* dan obesitas. Asupan energi dan protein sangat dibutuhkan oleh manusia untuk melakukan berbagai aktivitas. Asupan energi dan protein berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Tidak terpenuhinya asupan energi dan protein dalam waktu yang lama akan

menimbulkan masalah gizi dengan konsekuensi berupa defisiensi zat gizi dan perubahan pada status gizi (Adriani Dan Wirjatmadi 2012). Hasil penelitian yang dilakukan Amelia (2013) tentang hubungan asupan zat gizi (energi, protein, zinc) terhadap status gizi menunjukkan hubungan yang sangat signifikan, terlihat asupan energi sangat berpengaruh terhadap status gizi.

Mahasiswa dengan rentang usia 18-21 tahun masih termasuk golongan remaja akhir atau bisa juga disebut dewasa muda. Menjadi mahasiswa berarti juga terjadi perubahan untuk lebih mandiri contohnya tinggal jauh dari keluarga. Sehingga, mahasiswa memiliki keleluasaan untuk mengatur gaya hidupnya, termasuk pemilihan makanan (Birahmatika, 2015). Mahasiswa yang tidak tinggal bersama dengan keluarga cenderung mengonsumsi makanan yang kurang beragam, terutama rendahnya konsumsi buah dan sayur sehingga beresiko menjadi berat badan berlebih bahkan obesitas (El Ansari *et al* 2012, dalam Birahmatika 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfah, (2011) pada mahasiswa yang tinggal di asrama menunjukkan bahwa 84% mahasiswa tidak memiliki kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari.). Kurangnya konsumsi serat di Indonesia tercermin juga dalam penelitian yang dilakukan pada remaja di Jakarta, bahwa sebagian besar (50,6%) remaja mengonsumsi serat kurang dari 20 gram per hari (Wulandari 2009 dalam Ulfah 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pascaramadhani 2014 pada anak remaja, sebanyak 54,6% mengonsumsi *fast food* pada kategori sering ($\geq 3x$ /minggu). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* dikalangan remaja cukup tinggi. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Siwi, *et al* (2014) pada mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan ada hubungan bermakna antara asupan serat dengan obesitas, dan terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 47 orang mahasiswa di Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta menunjukkan bahwa sebesar 15% mahasiswa mengalami gizi kurang, 49% dalam kategori normal, 36% mengalami gizi lebih yaitu *overweight* dan obesitas (Saef,2016). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi

UPN “Veteran” Jakarta berbeda-beda. Setelah melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan serat dan kebiasaan konsumsi *fast food* serta faktor-faktor lainnya dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas angka prevalensi penduduk umur dewasa >18 tahun yang *overweight* dan obesitas menurut IMT/U pada tahun 2007 sebesar 8,8% dan 10,3%, sedangkan angka prevalensi penduduk umur dewasa >18 tahun yang *overweight* dan obesitas menurut IMT/U pada tahun 2013 sebesar 13,5% dan 15,4%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan angka prevalensi *overweight* dan obesitas dari tahun 2007 ke tahun 2013. *Overweight* dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Pengaruh faktor lingkungan salah satunya adalah perilaku makan, salah satu perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan berupa *fast food*, karena merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori dan lemak namun rendah serat. Kurangnya konsumsi serat merupakan salah satu penyebab terjadinya gizi lebih, karena manfaat asupan serat terbukti memperpanjang masa transit makanan dalam organ pencernaan sehingga memperlama masa kenyang. Maka dapat diperoleh rumusan masalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dan kebiasaan konsumsi *fast food* serta faktor-faktor lainnya dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara asupan serat dan kebiasaan konsumsi *fast food* serta faktor-faktor lainnya terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memperoleh gambaran karakteristik responden berdasarkan umur pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta
- b. Memperoleh gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta
- c. Memperoleh gambaran status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Memperoleh gambaran asupan serat pada mahasiswa Fakultas Ekonomi . UPN “Veteran” Jakarta
- e. Memperoleh gambaran kebiasaan makan (frekuensi konsumsi makan *fast food*) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- f. Memperoleh gambaran asupan energi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- g. Memperoleh gambaran asupan karbohidrat pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- h. Memperoleh gambaran asupan protein pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- i. Memperoleh gambaran asupan lemak pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- j. Menganalisis hubungan antara asupan serat dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas UPN “Veteran” Jakarta.
- k. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- l. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.

- m. Menganalisis hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- n. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- o. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian ini dapat menambah karya penelitian serta menambah informasi bagi program studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta sehingga dapat menambah ilmu bagi generasi selanjutnya.

I.4.2 Bagi Peneliti

Dapat menghasilkan penelitian yang dapat meningkatkan kemampuan peneliti, menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman peneliti dibidang gizi, serta untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai masalah-masalah gizi pada khususnya gizi lebih, sehingga bermanfaat bagi penulis maupun bagi masyarakat luas, serta mengaplikasikan ilmu yang didapat selama dibangku perkuliahan.

I.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan pengembangan ilmu di bidang gizi dan menambah karya penelitian bagi institusi terkait, dapat menjadi salah satu referensi dan acuan untuk dilakukan penelitian selanjutnya.