

BAB 1

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mahasiswa ialah seseorang yang sedang belajar dan terdaftar di salah satu politeknik, institusi dan universitas. Mahasiswa dianggap memiliki kecerdasan saat berpikir dan perencanaan dalam beraksi (Siswoyo dalam Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa berada pada fase yang dapat diklasifikasikan sebagai dewasa awal atau remaja akhir pada tahap perkembangan, yaitu usia 18-25 tahun (Yusuf, 2012). Banyak terjadi transformasi pada masa remaja. Peralihan fisik akibat meningkatnya massa otot dan jaringan lemak di tubuh serta perubahan hormonal. Perubahan ini dapat berdampak pada kebutuhan gizi dan makanan remaja (Sulistyoningsih, 2011).

Remaja adalah golongan yang rentan pada perubahan lingkungan, spesifiknya masalah kesehatan dan gizi (Hendrayati, 2010). Masalah gizi yang selalu dihadapi oleh remaja yakni masalah gizi ganda yaitu gizi kurang serta obesitas (Hasdianah, 2014). Kurangnya gizi pada remaja bisa menyebabkan menurunnya imunitas tubuh terhadap penyakit, kesakitan, pertumbuhan tidak teratur, rendahnya kecerdasan, produktivitas rendah dan gangguan perkembangan organ reproduksi (Rokhmah dkk, 2016). Sementara kelebihan berat badan akan membesarkan dampak terkena penyakit degeneratif semacam diabetes, hipertensi dan penyakit jantung (Hasdianah, 2014).

Berdasarkan Buku Saku Pemantauan Status Gizi tahun 2017, prevalensi gizi kurang usia di atas 18 tahun secara nasional yaitu sebesar 5,0% sedangkan untuk prevalensi gizi lebih usia di atas 18 tahun yaitu sebesar 14,6%. Prevalensi gizi lebih di Provinsi DKI Jakarta menempati posisi ke tiga tertinggi setelah Kalimantan timur dan Bali yaitu sebesar 16,2% dan untuk prevalensi gizi kurang di Provinsi DKI Jakarta sebesar 4,3%. Menurut RISKESDAS 2018, prevalensi obesitas pada dewasa di atas 18 tahun Provinsi DKI Jakarta berada di posisi ke dua tertinggi setelah Sulawesi Utara yaitu sebesar 29,8%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan

oleh Putra (2017), di S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta yaitu sebanyak 12,5% mahasiswa tergolong *underweight*, dan 17,5% mahasiswa tergolong *overweight*.

Banyak aspek yang mempengaruhi status gizi remaja, seperti faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Orang tua yang obesitas cenderung memiliki remaja obesitas atau sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup dapat berpengaruh pada konsumsi makan dan asupan zat gizi (Febry, 2013). Selain itu, masalah gizi yang terjadi saat ini disebabkan karena kesalahan dalam pola makan, pada banyak orang tidak memperhatikan proporsi makanan seimbang dan keanekaragaman konsumsi makanan (Safitri dkk, 2016).

Asupan zat gizi adalah elemen penting bagi pembangunan yang berkontribusi di dalam mewujudkan sumber daya manusia yang bermutu (Khomsan 2004). Protein yaitu salah satu zat gizi penting karena mempunyai pengaruh terhadap proses kehidupan (Ilham, 2017). Protein merupakan mineral makro yang bertindak sebagai zat pembangun, zat pengatur di dalam tubuh dan sumber energi (Dhillon dkk, 2016). Apabila energi yang bersumber dari karbohidrat dan lemak kurang, maka protein akan digunakan untuk menghasilkan energi (Savitri, 2005; Dhillon dkk, 2016). Sebaliknya, jika protein yang dikonsumsi lebih dari kebutuhan maka akan diubah dan disimpan sebagai lemak yang bisa menyebabkan penambahan berat badan (Febriani dkk, 2019). Hasil ini searah dengan penelitian Mokolensang (2016), mengemukakan bahwa ada hubungan antara asupan lemak, protein dan karbohidrat dengan status gizi lebih

Selain protein, konsumsi serat juga berpengaruh terhadap status gizi pada remaja. Pola makan pada remaja saat ini yaitu makanan tinggi kalori tetapi rendah serat (Fikrahayu, 2012). Rendahnya asupan serat juga tercermin pada penelitian yang dilaksanakan oleh Maharani (2017) di remaja Kota Bengkulu, bahwa rata-rata asupan serat yaitu 14,83 mg. Konsumsi serat ialah bagian dari penyebab terjadinya gizi lebih (Setyawati, 2016). Sejalan dengan penelitian Maharani (2017) yang mengemukakan bahwa semakin sedikit konsumsi serat, semakin tinggi status gizi. konsumsi serat bisa menghindari terjadinya obesitas karena memperpanjang rasa kenyang dan mengubah pengeluaran hormon di usus (Slavin dalam Riskiya & Syafiq, 2019). Lalu, serat tidak dicerna oleh enzim pencernaan, maka tidak

memproduksi energi yang dapat membuat serat pencegah gizi lebih (Almatsier, 2002).

Parameter lain yang berhubungan dengan status gizi remaja yaitu durasi tidur. Kebutuhan tidur secara kuantitas untuk dewasa yaitu 7-9 jam per hari (Knutson, 2017). Pada sebagian dewasa muda secara pribadi menghadapi waktu tidur yang tidak teratur dan sering mengalami ketidakpuasan tidur (Rafknowledge, 2004). Hal ini disebabkan karena faktor gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Bersumber pada penelitian yang dilaksanakan oleh Ratnaningtyas (2019) ditemukan sebanyak 121 responden dengan kualitas tidur buruk, dan sebanyak 12 responden dengan kualitas tidur baik. kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dikarenakan harus menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Selain itu, padatnya aktivitas mahasiswa menyebabkan durasi tidur yang pendek karena memaksa untuk lembur hingga malam hari (Rafknowledge, 2004).

Durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi status gizi terutama terhadap kejadian obesitas dan mengarah pada perubahan hormonal dan metabolisme yang berperan dalam mengakibatkan kenaikan berat badan dan obesitas, dimana berlangsung kenaikan hormone *ghrelin* dan penurunan hormon *leptin*, yang menyebabkan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan (Morselli dkk, 2012). Perubahan hormon ini yang mungkin berpartisipasi pada peningkatan indeks massa tubuh (Zuhdy, 2015). Searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Marfuah (2013), dimana risiko obesitas untuk anak-anak yang tidur <10 jam sehari 1,7 kali lebih tinggi daripada mereka yang tidur >10 jam sehari. Berlandaskan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mempelajari hubungan asupan protein, serat dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Remaja adalah golongan yang rentan pada perubahan lingkungan, spesifiknya masalah kesehatan dan gizi (Hendrayati, 2010). Masalah gizi yang selalu dihadapi oleh remaja yakni masalah gizi ganda yaitu gizi kurang serta obesitas (Hasdianah, 2014). Prevalensi gizi kurang di Provinsi DKI Jakarta di atas 18 tahun yaitu sebesar 4,3% sedangkan untuk status gizi lebih sebesar 16,2%. Banyak aspek yang

mempengaruhi status gizi remaja, seperti faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup dapat berpengaruh pada konsumsi makan dan asupan zat gizi (Febry, 2013). Parameter lain yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu durasi tidur. Pada sebagian dewasa muda secara pribadi menghadapi waktu tidur yang tidak teratur dan sering mengalami ketidakpuasan tidur (Rafknowledge, 2004). Hal ini disebabkan karena faktor gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Berlandaskan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan asupan protein, serat dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Asupan Protein, Serat Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden (jenis kelamin dan usia)
- b. Mengetahui gambaran asupan protein, serat, durasi tidur dan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- c. Mengetahui hubungan asupan protein dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- d. Mengetahui hubungan asupan serat dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- e. Mengetahui hubungan durasi tidur dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat

I.4.1 Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi bagi responden terkait variabel yang dapat mempengaruhi status gizi dan dapat digunakan sebagai acuan untuk melaksanakan modifikasi gaya hidup ke arah lebih baik untuk menjaga status gizi tetap normal.

I.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan mampu memberikan data penelitian untuk referensi lebih lanjut terkait dengan asupan protein, serat, dan durasi tidur terhadap status gizi.

I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah keilmuan mengenai hasil penelitian terkait dengan “Hubungan Asupan Protein, Serat dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta”.