

BAB I

PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu sedang melakukan proses pendidikan formal di salah satu institusi, termasuk akademik, politeknik, sekolah tinggi, dan universitas (Hartaji, 2012). Rentang usia untuk mahasiswa adalah 18-25 tahun (Pdanjaitan, 2014). Para Mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja akhir, menurut Departemen Kesehatan (Depkes) dalam I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2015. Masa remaja adalah transisi fisik dan psikologis yang cepat (Saputro, 2017). Status gizi remaja adalah kondisi tubuh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, adalah faktor langsung (asupan makanan serta penyakit menular) serta faktor tidak langsung (psikologis, pendidikan, sosial ekonomi, dll). Asupan makanan remaja perlu diperhatikan karena ada perubahan yang sangat cepat pada remaja, sehingga kebutuhan nutrisi harus terpenuhi (Sutrio, 2017b). Masalah dengan gizi dapat terjadi pada remaja, yaitu berat badan kurang dan berat badan berlebih. Gizi kurang disebabkan oleh jumlah asupan energi dan nutrisi yang tidak memenuhi kebutuhan sementara gizi lebih karena kebiasaan diet yang buruk dan masukan energi. (Supariasa dalam Arifiyanti, 2016).

Di Indonesia, prevalensi status gizi obesitas pada umur 19 dan 20-24 tahun mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, yaitu sebesar 4,4% dan 7%, meningkat menjadi sebesar 8,9% dan 12,1% pada tahun 2018. Selanjutnya prevalensi status gizi lebih pada dewasa umur 19 dan 20-24 tahun mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, yaitu sebesar 3,9% dan 6,2%, meningkat menjadi sebesar 6,6% dan 8,4% pada tahun 2018. Lalu, prevalensi status gizi kurus pada umur 19 dan 20-24 mengalami penurunan dari tahun 2013, dari 23,6% dan 17,1%, menjadi 20,7% dan 15,8% pada tahun 2018 (Data Kemenkes RI, 2013 ; Data Kemenkes RI, 2018). Sedangkan di Jakarta menurut Riskesdas 2018, prevalensi status gizi penduduk dewasa umur > 18 tahun untuk gizi lebih dan obesitas yaitu, 15.6% dan 29.8%. Prevalensi tersebut berada diatas rata-rata

nasional yaitu 13.6% gizi lebih serta 21.8% obesitas. Sedangkan prevalensi kurus penduduk usia >18 tahun di DKI Jakarta berada dibawah rata-rata nasional yaitu 7.9% dari 9.3%.

Asupan nutrisi merupakan salah satu komponen penting yang dapat mengarah pada sumber daya manusia yang berkualitas sehingga dapat berperan secara optimal dalam pertumbuhan. (Khomsan, 2004). Remaja dengan asupan makanan yang tepat dan memadai dapat membantu mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Soetjningsih, 2007). Asupan nutrisi dalam tubuh dari energi, protein, karbohidrat, dan lemak akan menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh (Sediaoetama, 2010). Asupan energi ke dalam tubuh dapat berasal dari makanan yang dikonsumsi dan pengeluaran energi digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik dan efek termal. Asupan energi dan keseimbangan pengeluaran akan menghasilkan status gizi normal. Tetapi, jika peristiwa itu tidak terjadi, hal itu dapat menyebabkan masalah dengan gizi baik, gizi buruk atau kelebihan gizi (Qamariyah dan Nindya, 2018). Lemak adalah sumber energi untuk tubuh yang memiliki pengaruh terhadap kegemukan pada remaja (Fentiana dalam Jayanti Ayu Praditasari, 2018). Asupan jangka panjang dari makanan tinggi lemak menyebabkan peningkatan risiko obesitas (kelebihan gizi dan obesitas) dan peningkatan berat badan, sehingga kandungan lemak makanan harus dipertimbangkan (Shanti *et al.*, 2017). Pada penelitian Yani *et al.*, 2013 konsumsi lemak dengan obesitas memiliki hubungan signifikan. Berdasarkan penelitian Rusyadi, 2017 asupan lemak yang diperoleh dari mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta berasal dari kue, roti, gorengan dan sayuran bersantan. Kegemukan dipengaruhi karena asupan yang lebih dengan aktivitas fisik kurang (Wijayanti, 2013).

Aktivitas fisik adalah salah satu penyebab masalah dengan status gizi. Karena tidak ada keseimbangan antara konsumsi nutrisi dengan jumlah nutrisi yang tepat, ini menciptakan masalah dengan malnutrisi ataupun lebih, yang berdampak pada bentuk tubuh seseorang (Sorongan, 2010; Ratnasari, Merawati dan Daniana, 2014). Aktifitas fisik menghasilkan proses energi terbakar, yang berarti bahwa jika seseorang memiliki banyak aktivitas fisik, maka lebih banyak energi yang dikeluarkan (Worang, Rattu dan Umboh, 2017). Jika asupan energi yang cukup

dapat sesuai dengan energi yang dikeluarkan oleh energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan, itu akan menghasilkan berat badan ideal (Dewi, 2018). Hasil penelitian Kelishadi *et al.*, 2007 melaporkan remaja keterbatasan waktu dan waktu yang habiskan untuk menonton TV dan bermain game computer adalah faktor penghambat utama mencegah remaja melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Berdasarkan hasil penelitian Rusyadi, 2017 Sementara mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta, jumlah responden lengkap (100%) bertanggung jawab atas status siswa yang dilakukan dengan melakukan kegiatan kuliah serta melaksanakan tugas-tugas perguruan tinggi. Banyak kegiatan kuliah yang dihabiskan di dalam ruangan dengan kondisi duduk serta melakukan tugas yang dihabiskan untuk duduk, menulis dan mengetik. Selama berjam-jam, sebanyak 33 persen (10 orang) responden memiliki waktu luang di kamar. Lebih lanjut, 67 persen (20 orang) adalah responden pria dan 19 (67 persen) adalah responden wanita yang memiliki waktu luang di kamar > 2 jam menonton TV atau film di komputer, bermain video game, membaca buku atau bermain smartphone. Dalam penelitian ini juga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi untuk mahasiswa DIV Yogyakarta Bidan Pendidik DIV di 2017 (Delimasari, 2017).

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta merupakan salah satu Universitas yang terletak di Jakarta dan berdasarkan data profil kesehatan DKI Jakarta prevalensi status gizi lebih dan obesitas berada diatas rata-rata nasional dan berdasarkan penelitian yang dilakukan Putra (2017), di S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, menunjukkan sebanyak 12.5% mahasiswa tergolong *underweight*, dimana angka tersebut mendekati rata-rata nasional penduduk usia 20-24 tahun. Dan prevalensi *overweight* pada mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta jauh diatas rata-rata nasional penduduk usia 20-24 tahun yaitu 17.5% sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dan menjadikan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sebagai tempat penelitian. Selain itu, mahasiswa sebagai remaja yang seharusnya mendapat asupan gizi yang cukup serta sesuai dengan kebutuhannya untuk menunjang kehidupan di masa produktif.

I.2 Rumusan Masalah

Masalah dengan gizi dapat terjadi pada remaja, yaitu berat badan kurang dan berat badan berlebih. Malnutrisi disebabkan oleh jumlah asupan energi dan nutrisi lain yang tidak memenuhi kebutuhan. Sementara gizi lebih karena kebiasaan makan yang buruk dan produksi energi yang berlebihan (Supariasa dalam Arifiyanti, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putra (2017), di S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, menunjukkan sebanyak 12.5% mahasiswa tergolong *underweight*, dan sebanyak 17.5% mahasiswa tergolong *overweight*. Konsumsi makanan yang berlebih ditambah seperti asupan energi dan lemak dengan kurang aktivitas fisik menjadi salah satu yang dapat mempengaruhi status gizi. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan asupan energi, lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- c. Untuk mengetahui gambaran asupan energi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- d. Untuk mengetahui gambaran asupan lemak pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- e. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta

- f. Untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- g. Untuk mengetahui hubungan asupan lemak dengan status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- h. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta

I.4 Manfaat Responden

I.4.1 Bagi Responden

Dapat menambah informasi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seperti asupan energi, lemak dan aktivitas fisik sehingga responden dapat mengetahui, memantau, mengontrol status gizi dan mencegah timbulnya penyakit infeksi maupun penyakit degerative akibat malnutrisi.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan informasi, karya Penelitian serta kepustakaan mengenai gambaran status gizi dan sebagai bahan referensi untuk penelitian berikutnya dan dapat dijadikan bahan perbandingan melakukan penelitian yang lebih lanjut.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Dalam penelitian ini dapat menambah keilmuan mengenai hasil penelitian hubungan asupan energi, lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi penelitian lain untuk mengembangkan penelitian yang selanjutnya.