

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang menghadapi tantangan masalah gizi terbesar yaitu kekurangan gizi (defisiensi zat gizi mikro dan makro) yang diikuti dengan prevalensi obesitas yang meningkat disebut sebagai Beban Ganda Masalah Gizi (*Double Burden of Malnutrition*) (Kementerian PPN/Bappenas, 2019). Menurut WHO (2019) oleh Dr. Francesco Branca pada hari pangan sedunia 2019 menyebutkan bahwa beban ganda masalah gizi tersebut sebagai masalah malnutrisi yang kompleks dan penyebab utama kematian dan penyakit di dunia. Sehingga permasalahan gizi ini menjadi tantangan penanganan gizi di banyak negara seluruh dunia (Schott *et al.*, 2019).

Prevalensi masalah gizi di dunia menurut WHO (2021) bahwa pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar atau 39% orang dewasa (usia >18 tahun) mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta atau sekitar 13% populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) dengan status gizi obesitas dan menurut WHO (2019) bahwa 462 juta orang dewasa dengan status gizi kurang. Angka prevalensi malnutrisi berdasarkan kategori IMT pada orang dewasa (usia >18 tahun) menurut Provinsi di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018. Pada tahun 2018 bahwa sekitar 9,3 % status gizi kurus. Angka ini meningkat dari sebelumnya 8,7 % pada tahun 2013. Prevalensi status gizi gemuk yaitu 13,6 % pada tahun 2018 dan 13,5% di tahun 2013. Sedangkan angka prevalensi status gizi obesitas 15,4 % pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat tinggi mencapai 21,8 % di tahun 2018. (Kementerian Kesehatan RI, 2013, 2018b)

Meningkatnya prevalensi malnutrisi pada kelompok usia dewasa awal salah satu penyebabnya adalah adanya perubahan perilaku dan gaya hidup. (Pritasari *et al.*, 2017). Mahasiswa usia 19-29 tahun merupakan kelompok usia dewasa awal yang sangat rentan terhadap jumlah asupan makan yang tidak

terkontrol, perubahan gaya hidup, tekanan lingkungan yang sangat tinggi, kurangnya aktivitas fisik, dan stress tinggi akibat tekanan pendidikan kuliah yang dapat merubah pola makan. (Pritasari et al., 2017). Hal ini sejalan menurut penelitian Hamulka, *et al.* (2018) perubahan gaya hidup yang cepat pada remaja dalam menghabiskan waktu luang menciptakan penurunan aktivitas fisik dan akses makanan yang tidak terbatas karena lingkungan sosial.

Seiring perkembangan jaman, gaya hidup terus berkembang (Wahyuni *et al.* 2016) dan adanya lingkungan sosial membawa pengaruh terhadap gaya hidup konsumtif seseorang. Kegiatan *nongkrong* menjadi salah satu gaya hidup konsumtif yang berkembang pada sebagian besar mahasiswa di Yogyakarta (Marbawani & Hendrastomo, 2021). Seperti halnya, di kota Jember hadirnya kafe menjadi trend dan menjadi salah satu *ikon* gaya hidup modern mahasiswa. Sejumlah kafe-kafe di kota Jember selalu dipenuhi oleh pengunjung sebagai tempat *nongkrong*. *Nongkrong* diartikan sebagai aktivitas duduk bersantai disuatu tempat untuk mengisi waktu luang. Aktivitas *nongkrong* yang dilakukan yaitu bersosialisasi, bermain *game*, atau hanya sekedar menikmati makanan dan minuman yang disediakan di kafe (Estika, 2017). Survei yang dilakukan di Inggris oleh (Allen & Gould, 2018) pada tahun 2016 bahwa sebanyak 1000 siswa Inggris memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis dan sekitar 87% dari mereka memilih kafe sebagai menikmati minuman tersebut. Pilihan minuman yang disediakan kafe yaitu kebanyakan minuman manis kekinian dan kopi.

Minuman manis merupakan jenis minuman yang berkembang pesat saat ini dan mengandung energi yang sangat tinggi. Konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan dan obesitas (Qoirinasari et al., 2018). Selain itu tingginya konsumsi minuman manis juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit sindrom metabolic, CVD, dan diabetes mellitus tipe 2 (Fanda et al., 2020).

Aktivitas *nongkrong* menjadi salah satu aktivitas yang mengarah pada aktivitas *sedentary* yaitu dimana aktivitas diluar waktu tidur dengan pengeluaran

energi *expenditure* < 1,5 *metabolic equivalent* (METs) (Kementerian Kesehatan RI, 2019) apabila jika tidak diimbangi dengan pola makan sehat mendukung terjadinya obesitas (Ribeiro et al. 2017). Menurut penelitian di Amerika Serikat kepada orang dewasa kota bahwa frekuensi makan diluar yang termasuk restoran cepat saji atau restoran duduk (kafe) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Indeks Massa Tubuh (Bhutani et al., 2018).

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Perguruan Tinggi di Kabupaten Jember menunjukkan bahwa 82,4 % mahasiswa memiliki kebiasaan nongkrong 1 – 2x/pekan, dengan mayoritas lama nongkrong 3 – 4 jam dan mengonsumsi minuman manis. Selain itu, mayoritas sekitar 65,9 % mahasiswa memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis diluar waktu nongkrong dan 38,8 % memiliki aktivitas rendah (<1 jam/hari). Berdasarkan latar belakang di atas bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai kebiasaan *nongkrong*, konsumsi minuman manis, dan aktivitas rendah atau aktivitas *sedentary* dan menurut beberapa penelitian keadaan malnutrisi pada usia dewasa awal dapat disebabkan karena gaya hidup seperti gaya hidup *nongkrong* yang berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan dan minuman berkalori lebih dan aktivitas fisik. Berdasarkan hal tersebut, mendorong peneliti melakukan penelitian dikalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan bermaksud untuk melihat Hubungan Gaya Hidup “*Nongkrong*”, Aktivitas *Sedentary*, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang ada pada latar belakang, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini “Apakah terdapat Hubungan Gaya Hidup “*Nongkrong*”, Aktivitas *Sedentary*, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup “*nongkrong*”, aktivitas *sedentary*, dan konsumsi minuman manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gaya hidup *nongkrong*, aktivitas *sedentary*, konsumsi minuman manis, dan status gizi pada mahasiswa.
2. Menganalisis hubungan gaya hidup *nongkrong* dengan status gizi pada mahasiswa.
3. Menganalisis hubungan aktivitas *sedentary* dengan status gizi pada mahasiswa.
4. Menganalisis hubungan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama kuliah dan memperoleh pengalaman, pengetahuan, serta keterampilan yang lebih aplikatif dalam melakukan penelitian ilmiah.

1.4.2 Bagi Masyarakat atau Responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa sebagai usia dewasa awal agar lebih memperhatikan pola konsumsi makanan dan minuman, aktivitas fisik, asupan zat gizi,

dan pola gaya hidup yang baik dalam menunjang tercapainya status gizi normal.

1.4.3 Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi bagi mahasiswa lain dalam perkembangan ilmu di bidang gizi masyarakat dan dapat dipergunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah gizi malnutrisi khususnya pada kelompok usia dewasa awal.

1.4.5 Bagi Pemilik Tempat *Nongkrong*

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi rekomendasi bagi pemilik tempat *nongkrong* dalam menyediakan menu dengan mencantumkan informasi nilai gizi pada setiap menunya.