

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi merupakan masalah yang penting dalam bidang kesehatan masyarakat (Johns Hopkins University, 2013 dalam Listarina 2013). Kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Kualitas hidup dan produktivitas kerja akan tercapai dengan baik/optimal bilamana tubuh dalam kondisi sehat. Sementara itu kondisi tubuh sehat sangat erat kaitannya dengan kecukupan gizi. Kecukupan gizi telah terbukti berpengaruh pada pertumbuhan fisik perkembangan mental dan intelektual, meningkatkan produktivitas, mencegah resiko terjadinya penyakit yang dapat menurunkan angka kasakitan dan kematian (Depkes, 2002 dalam Suci, 2011).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2009).

Menurut penelitian Wahyuni (2012) terdapat 33,22% mahasiswa UGM memiliki status gizi tidak normal. Dari situs resmi UGM, selama tiga tahun terakhir sebanyak 57% pencari kerja lulusan perguruan tinggi di UGM gagal menjalani tes kesehatan karena mengidap penyakit kolesterol 34%, penyakit jantung 10%, dan beberapa penyakit diabetes (Grehenson, 2010 dalam Listarina 2013). Hal ini terbukti adanya masalah gizi pada mahasiswa S1 UGM.

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti bersifat kurang mempedulikan terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya (Moehji, 2003 dalam Suryani, 2011).

Mahasiswi adalah salah satu golongan dari lapisan remaja yang dari segi usia umumnya berusia antara 18 sampai 21 tahun (Mappiare, 1993 dalam Oktananda, 2008). Sebagian besar mahasiswi merupakan anak kos yang tinggal jauh dari keluarga. Kebanyakan mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat karena tidur larut malam dan kurang olahraga (Putra, 2008 dalam Mulia 2010).

Masalah gizi pada mahasiswi perlu mendapat perhatian khusus karena mahasiswi merupakan fase unik perubahan hidup yang dipengaruhi gaya hidup *sedentary*, jadwal makan yang tidak teratur, dan faktor stres (Fortunato, 2011 dalam Listarina 2013). Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik pada mahasiswi merupakan perubahan yang paling kelihatan tampak nyata, seperti pada bertambahnya tinggi dan berat badan (Santrock, 2003 dalam Suryani, 2011). Setiap orang cenderung ingin mempunyai tubuh yang sehat, bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Hal tersebut dikarenakan selain untuk faktor kesehatan, bentuk tubuh dan berat badan juga sering kali mempengaruhi penampilan seseorang sehingga remaja akan memilih untuk melakukan perilaku yang tidak sehat, diet sembarangan seperti minum obat pencahar, tablet pengganjal perut, dan lain-lain dari pada melakukan diet yang seimbang, sehingga muncul perilaku makan yang tidak sehat.

Menurut Millstein dan Nightingale, 1993 dalam Fitri, 2013, salah satu ancaman terhadap kesehatan dan kesejahteraan mahasiswi ini berkaitan dengan masalah perilaku makan tidak sehat dan gangguan makan. Sebagian mahasiswi mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang salah, diantaranya adalah mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti maag (nyeri lambung) (Rehan, 2009 dalam Fitri, 2013). Jika mahasiswi memiliki pengetahuan dan sikap gizi yang baik, akan mampu memilih makanan sesuai kebutuhan gizinya. Perilaku mahasiswa yang didasari pengetahuan melalui pengetahuan yang formal akan lebih mudah dilaksanakan daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi kebiasaan

dalam pemilihan makanan dan juga pada keadaan gizi individu (Fachrurrozi, 1992 dalam Fitri ,2013).

Menurut Suhardjo (1996 dalam Siregar, 2009), kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara didunia. Kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Sebab penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesehatan para mahasiswi akan mempengaruhi pola makan mereka. Pola makan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang (Sayogo, 2006 dalam Suci 2011).

Menurut (Notoatmojo, 2003 dalam Hapsari 2008) di dalam proses pembentukan dan perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, salah satunya adalah persepsi. Persepsi adalah pengalaman yang dihasilkan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sebagainya. Setiap orang mempunyai persepsi yang berbeda meskipun objeknya sama, begitu pula dengan mahasiswi. Pada umumnya mahasiswi yang berusia 18 sampai 21 tahun sedang mengalami perubahan fisik, sehingga menyebabkan mahasiswi mempunyai minat yang besar untuk mendapatkan keadaan fisik yang menarik walaupun menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock, 1992 dalam Oktananda, 2008). Mahasiswi yang mendapat informasi seputar diet akan mempengaruhi persepsinya terhadap kesehatan. Namun, seringkali informasi yang didapat tidak sesuai dengan standar kesehatan karena mereka mendapatkan informasi tersebut dari teman-temannya bukan dari seorang ahli gizi, sehingga mahasiswi tersebut melakukan diet yang salah. Mahasiswi yang sudah melakukan diet akan memiliki persepsi bahwa dengan berdiet mahasiswi tersebut akan merasa sehat dan tubuhnya menjadi langsing, padahal cara yang dilakukan dalam dietnya tersebut keliru karena informasi tentang diet didapatkan tidak memenuhi standar kesehatan. Diet adalah cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang (normal) melalui pengaturan pola

aktivitas, seperti makan, minum, dan aktivitas fisik, seperti kerja, istirahat, dan olahraga (Papalia dalam Dariyo, 2004) dalam Husna (2013). Persepsi diet merupakan pola pikir seseorang mengenai asupan makan yang bertujuan untuk mengubah bentuk tubuh seseorang menjadi sehat dan ideal.

Pengaruh lingkungan yang menganggap tubuh kurus adalah cantik telah mempengaruhi persepsi remaja terhadap bentuk tubuh ideal. Kegemukan seringkali diidentikan dengan ketidacantikan, tidakmenarik dan ketidakluwesannya dalam beraktivitas (Wirakusumah 1994). Emelina diacu dalam Bani (2002) mengungkapkan berdasarkan *Psychology Today's 1997 Body Image Survey*, terdapat 15% mahasiswi yang menyatakan siap menyerahkan lima tahun hidup mereka untuk ditukarkan dengan kemampuan untuk mencapai berat badan yang diinginkan. Para mahasiswi tersebut sangat berharap dapat mencapai kondisi ukuran tubuh yang ideal tergantung pada ukuran tubuh aktual yang mereka miliki sekarang.

Menurut Khomsan (2003) dalam Pasanea (2011), persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya akan berpengaruh terhadap perilaku makannya. Ketakutan akan kegemukan menjadikan contoh lebih berhati-hati dalam memilih makanannya (Siswanti, 2007 dalam Pasanea, 2011). Penelitian yang dilakukan selama 3 tahun melaporkan bahwa remaja putri yang melakukan diet ketat ternyata memiliki kemungkinan 18 kali besar untuk menderita gangguan makan dibandingkan remaja putri yang tidak berdiet (Patton, 1999 dalam Pasanea, 2011). Gibney *et al.* (2004) dalam Pasanea (2011), menyatakan bahwa diet ketat yang dilakukan pada masa remaja dapat menimbulkan defisiensi energi dan zat-zat gizi yang mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan.

Dalam penelitian Hapsari 2008, Opini tentang bentuk tubuh ideal pada remaja putri juga ditemukan pada survei awal penelitian terhadap 17 orang remaja putri yang tinggal di Perum Graha Mukti Tlogosari dan masih kuliah di Perguruan Tinggi Swasta (PTS) Semarang, pada tanggal 25 April 2008. Survei tersebut menemukan bahwa persepsi mengenai bentuk tubuh ideal antara mahasiswi satu dengan yang lain berbeda-beda. Sebagian mahasiswi menganggap bahwa bentuk tubuh ideal adalah bertubuh langsing seperti layaknya artis-artis. Sebagian

mahasiswi yang lain mengatakan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah berbentuk padat berisi dan lekuk tubuh seperti gitar Spanyol.

Kekurangan dan kelebihan zat yang diterima tubuh seseorang akan sama mempunyai dampak negatif. Perbaikan pola makan dan peningkatan status gizi yang seimbang dengan yang diperlukan tubuh jelas merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia, sehat, kreatif dan produktif (Baliwati, 2004 dalam Suci, 2011). Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan (Harper *et al.* 2006). Pola makan adalah jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial (PERSAGI, 2009).

Penelitian yang akan dilakukan mengambil subjek mahasiswi jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember yang terdiri dari Program Studi Gizi Klinik dan Program Studi Rekam Medik angkatan 2012-2014. Jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember belum pernah dijadikan lokasi penelitian mengenai pengetahuan, persepsi diet dan pola makan dengan status gizi. Selain itu, mahasiswi jurusan kesehatan sebagai tenaga kesehatan merupakan faktor penguat dalam promosi kesehatan, tetapi masih banyak mahasiswi yang belum memiliki kesadaran untuk menerapkan pola makan seimbang sesuai pengetahuan yang mereka miliki.

Berdasarkan data diatas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara pengetahuan, persepsi diet dan pola makan dengan status gizi Mahasiswi Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pengetahuan, persepsi diet dan pola makan dengan status gizi Mahasiswi Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan, persepsi diet dan pola makan dengan status gizi Mahasiswi Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan status gizi Mahasiswi Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
2. Menganalisis hubungan antara persepsi diet dengan status gizi Mahasiswi Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.
3. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan status gizi Mahasiswi Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam praktek dilapangan.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, persepsi diet dan pola makan yang berhubungan dengan status gizi Mahasiswi Jurusan Kesehatan. Agar para mahasiswi dapat mengetahui pola makan yang baik sehingga memiliki tingkat kesehatan dan status gizi yang baik.

1.4.3 Bagi Jurusan Kesehatan

Hasil penelitian menjadi tambahan kepustakaan dibidang kesehatan mengenai pengetahuan, persepsi diet dan pola makan dengan status gizi.