

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan generasi muda yang aktif dan memiliki tanggung jawab penuh pada masa perkembangannya. Salah satu tanggung jawab tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi harian serta pengaturan pola makan. Pemenuhan kebutuhan gizi sangatlah penting karena hal tersebut berpengaruh terhadap kemampuan dan aktivitas selama perkuliahan (Pangemanan *et al.*, 2021). Namun, padatnya jadwal dan tugas kuliah, serta aktivitas lain baik di dalam maupun di luar kampus, membuat mahasiswa banyak yang tidak dapat mengatur pola makan harian. Kurang teraturnya pola makan mempengaruhi asupan zat gizi yang seharusnya dapat terpenuhi (A'ini & Alfy, 2019).

Asupan zat gizi yang baik harus dapat mencukupi kebutuhan dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan masalah gizi (Nuraelah & Hamidatun, 2022). Masalah gizi dapat terjadi karena ketidakseimbangan asupan makanan yang dikonsumsi mahasiswa. Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan turunnya daya tahan tubuh terhadap suatu penyakit, tingkat kecerdasan rendah, dan produktivitas menurun. Sedangkan kelebihan zat gizi dapat menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif serta obesitas pada usia muda (Emilia *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Adelina *et al.* (2021) pada mahasiswa di Malang menyatakan bahwa lebih dari 80% mahasiswa suka mengonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat seperti *snack* kemasan, gorengan dan bakso yang memiliki kandungan energi, karbohidrat dan lemak jenuh tinggi. Kandungan zat gizi yang berlebih pada makanan jajanan berhubungan dengan meningkatnya sindroma metabolik dan faktor risiko utama penyakit degeneratif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Al Rasyid *et al.* (2018) yang menyatakan ketidakseimbangan asupan makanan pada mahasiswa yang diakibatkan oleh konsumsi makanan jajanan tinggi energi dan lemak menimbulkan peningkatan risiko obesitas dan hipertensi.

Data Kementerian Kesehatan RI (2018) menyatakan di Indonesia, kelompok usia dewasa yaitu 18 tahun ke atas, berdasarkan indeks massa tubuh memiliki status gizi kurus sebesar 9,3%, berat badan lebih 13,6% dan obesitas 21,8%. Data di Jawa Timur menunjukkan sebesar 9,3% memiliki status gizi kurus, 13,7% berat badan lebih, dan 22,4% obesitas. Sedangkan di Kabupaten Jember, prevalensi status gizi kelompok usia dewasa 18 tahun ke atas, berdasarkan indeks massa tubuh yaitu kurus sebesar 11,4%, berat badan lebih 12,2%, dan obesitas 22,7%. Data tersebut menunjukkan bahwa Kabupaten Jember masih berada di atas prevalensi provinsi dan nasional. Prevalensi status gizi di Indonesia pada kelompok usia 20-24 tahun yaitu sebesar 15,8% dengan status gizi kurus, 8,4% berat badan lebih, dan 12,1% obesitas. Data Kabupaten Jember prevalensi status gizi kelompok usia 20-24 tahun 14,3% dengan status gizi kurus, 9,6% berat badan lebih, dan 14,1% obesitas. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi lebih di Kabupaten Jember lebih tinggi dari prevalensi nasional (Kemenkes RI, 2018).

Makanan jajanan merupakan salah satu makanan berisiko karena terdiri dari makanan/minuman manis, asin, berlemak, daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet, makanan berpenyedap, serta makanan/minuman instan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018, kelompok usia 20-24 tahun memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis 37,8%, minuman manis 56,43%, makanan asin 30,2%, makanan berlemak 41,8%, daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet 4,4%, makanan berpenyedap 79%, dan makanan/minuman instan 9,5%. Persentase tersebut tergolong tinggi sehingga konsumsi makanan jajanan perlu dibatasi untuk mencegah risiko yang tidak diinginkan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Makanan jajanan menawarkan harga yang terjangkau, cepat dan mudah didapatkan, serta jenis makanan yang sesuai selera mahasiswa. Hal tersebut membuat mahasiswa lebih memilih makanan jajanan daripada makanan utama karena mahasiswa memerlukan sesuatu yang praktis untuk mendukung kesibukannya (Resky *et al.*, 2019). Makanan jajanan memiliki fungsi untuk membantu memenuhi kebutuhan kalori selain yang diperoleh dari makanan utama. Oleh karena itu, kandungan kalori pada makanan jajanan harus lebih rendah daripada makanan utama (Emilia *et al.*, 2021).

BPOM RI (2013) menyatakan bahwa makanan jajanan berkontribusi sebanyak 31,06% energi dan 27,44% protein dari total konsumsi harian individu. Penelitian lain, Emilia *et al.* (2021) menyebutkan bahwa makanan jajanan yang dikonsumsi mahasiswa menyumbang kebutuhan harian sebanyak energi 59,9%, protein 55,7%, lemak 58% dan karbohidrat 62%. Hal ini menunjukkan bahwa separuh kebutuhan konsumsi harian didapatkan dari makanan jajanan.

Hasil studi pendahuluan pada 115 mahasiswa di Kabupaten Jember menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan jajanan mahasiswa yaitu sebesar 24,3% konsumsi lebih dari 3 kali seminggu, 60,9% konsumsi 3-7 kali seminggu, 10,4% konsumsi 8-14 kali seminggu dan 4,3% konsumsi 15-21 kali seminggu. Selain itu diperoleh data status gizi responden yaitu kategori sangat kurus sebesar 6,95%, kurus 21,7%, normal 60,9%, gemuk/*overweight* 6,1% dan obesitas 4,4%. Dengan demikian, berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa di Kabupaten Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah terdapat hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan zat gizi makro dan indeks massa tubuh mahasiswa di Kabupaten Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan zat gizi makro dan indeks massa tubuh mahasiswa di Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi makanan jajanan mahasiswa di Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro mahasiswa di Kabupaten Jember.
- c. Mengidentifikasi indeks massa tubuh mahasiswa di Kabupaten Jember.
- d. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan protein mahasiswa di Kabupaten Jember.

- e. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan lemak mahasiswa di Kabupaten Jember.
- f. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan karbohidrat mahasiswa di Kabupaten Jember.
- g. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan indeks massa tubuh mahasiswa di Kabupaten Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan selama perkuliahan dan mendapatkan pengetahuan serta pengalaman baru tentang hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan zat gizi makro dan indeks massa tubuh mahasiswa di Kabupaten Jember.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan panduan serta acuan untuk masyarakat khususnya mahasiswa dalam memperhatikan frekuensi konsumsi makanan jajanan yang dapat memengaruhi asupan zat gizi makro dan indeks massa tubuh sehingga konsumsi makanan jajanan dapat dikontrol dengan baik.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan serta menjadi bahan bacaan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa lain. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau bahan pembanding bagi penelitian selanjutnya yang serupa yaitu berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan zat gizi makro dan indeks massa tubuh mahasiswa.