

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Merokok merupakan kebiasaan yang merugikan kesehatan, dengan dampak negatif yang luas bagi individu dan masyarakat secara kesehatan. Data hasil presentase merokok pada penduduk Indonesia menunjukkan pada usia ≥ 15 tahun pada tahun 2021 sebesar 28,96%, pada tahun 2022 sebesar 28,26%, dan pada tahun 2023 sebesar 28,62%. Provinsi Jawa Timur memiliki jumlah perokok pada usia ≥ 15 pada tahun 2021 sebesar 28,53%, kemudian pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 28,51%, dan untuk tahun 2023 kembali meningkat menjadi 28,83% (Badan Pusat Statistik, 2024). Data di Kabupaten Jember memiliki prevalensi merokok penduduk usia 15 – 24 tahun yaitu sebesar 23,03% pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2022). Sedangkan target dari RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) terkait merokok adalah sebesar 8,7% pada tahun 2025 Kemenkes (2021).

Pemerintah saat ini sudah menargetkan seluruh kabupaten/kota di Indonesia memiliki peraturan mengenai Kawasan Tanpa Rokok (KTR), saat ini sudah ada sekitar 86% daerah yang memiliki aturan KTR dan ditargetkan pada tahun 2021 akan 100% untuk semua daerah memiliki Kawasan Tanpa Rokok Kemenkes (2023). Hal tersebut membuat rokok masih menjadi masalah, sehingga pemerintah terus melakukan upaya preventif untuk mengurangi prevalensi merokok khususnya perokok usia produktif. Upaya yang akan dilakukan pemerintah untuk memenuhi target tersebut adalah dengan memperkuat regulasi Kawasan Tanpa Rokok untuk memperbanyak area bebas dari aktivitas merokok, dengan semakin banyak KTR diharapkan lebih banyak masyarakat yang terlindungi dari asap rokok orang lain Kemenkes (2023).

Kebiasaan merokok banyak terjadi di kalangan mahasiswa, kebiasaan merokok yang dinilai memiliki dampak negatif telah bergeser menjadi perilaku yang

menyenangkan dan menjadi aktifitas yang bersifat obsesif bagi mahasiswa. Walaupun mereka menyadari bahwa perilaku merokok merupakan tindakan yang membahayakan, mereka tetap melakukannya dengan bermacam-macam alasan. Mayoritas perokok merupakan mahasiswa laki-laki, disetiap sudut kampus terlihat ada mahasiswa yang merokok, baik itu di kantin, di kamar mandi, parkir dan masih banyak tempat yang lainnya (Apriadi Siregar, 2023). Mahasiswa semester 6 memiliki kegiatan perkuliahan yang padat daripada semester dibawah maupun diatasnya. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa semester 6 contohnya seperti, tugas yang menumpuk dari dosen, mengerjakan proposal skripsi, *deadline* tugas, persiapan magang, sehingga dapat memicu stres, kemudian mahasiswa menghilangkan stresnya dengan refreasing, menyendiri, bahkan sebagian mahasiswa menghilangkan stresnya dengan cara merokok (Ramadhan et al., 2023).

Selain merokok sebagai alat penghilang stres, dampak negatif merokok juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi merupakan salah satu indikator penting yang dapat digunakan untuk melihat kondisi kesehatan individu. Kebiasaan merokok berdampak pada kualitas diet dan perubahan pola makan yang disebabkan adanya kandungan nikotin dalam rokok yang dapat menekan nafsu makan dan menurunkan persepsi terhadap rasa dan bau sehingga menyebabkan kurang nafsu makan atau melewati waktu makan secara teratur. Selain itu, efek nikotin juga dapat menekan rasa lapar, penurunan berat badan, dan peningkatan laju metabolisme hingga 10% dalam waktu 24 jam (Sinaga, 2015). Selain merokok, faktor internal yang dapat mempengaruhi status gizi juga dikarenakan oleh pola makan yang tidak teratur. Pola makan merupakan informasi yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari – hari oleh seseorang (Adriani et al., 2016). Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh juga tidak seimbang.

United Nations Children's Fund, (2020) melaporkan terdapat perubahan pola asupan makanan remaja di Indonesia yang mengalami peningkatan konsumsi lemak dan makanan olahan hingga 2 kali lipat. Keragaman pangan remaja di Indonesia juga dikategorikan buruk, hanya 25% yang mengkonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting dari sumber hewani dan nabati (*United Nations Children's Fund*, 2020). Menurut data Riskesdas, status gizi yang dialami oleh remaja pada tahun 2013 sampai 2018 prevalensi status gizi lebih di Indonesia dengan kategori usia >18 tahun mengalami peningkatan sebesar 2,1%, kemudian prevalensi untuk obesitas mengalami kenaikan sebesar 7%, dan prevalensi untuk gizi kurus mengalami peningkatan sebesar 0,6%. (Kemenkes, 2013: Kemenkes 2018). Sedangkan prevalensi berat badan lebih usia >18 tahun di Jawa Timur pada tahun 2013 sampai 2018 mengalami peningkatan sebesar 2%, kemudian untuk status gizi obesitas meningkat sebesar 5,9%, dan status gizi kurang juga meningkat sebesar 3,3% (Kemenkes, 2013, Kemenkes, 2018).

Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa antara kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak seimbang memiliki keterkaitan dan dapat memberikan dampak yang buruk pada status gizi dan kesehatan secara keseluruhan (Bagaskoro & Amelia, 2020). Status gizi dapat diketahui dengan berbagai cara, salah satunya pengukuran antropometri dengan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Charina et al., 2022). Sedangkan pengukuran kebiasaan merokok dilakukan dengan pangisian kuisioner, dan pengukuran pola makan dapat dilakukan menggunakan kuisioner, salah satu kuisioner yang digunakan adalah kuisioner *FFQ*, kuisioner tersebut merupakan metode retrospektif yang memungkinkan peneliti memperoleh informasi tentang asupan makanan seseorang selama periode waktu tertentu (Mapossa, 2018).

Politeknik Negeri Jember (Polije) merupakan salah satu perguruan tinggi di Kabupaten Jember yang menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam sejumlah pengetahuan khusus. Polije menerapkan 60% praktik dan 40% teori (Ramadhan, 2023). Pada kampus vokasi terdapat 2 jenjang pendidikan yaitu D-III yang ditempuh

dalam 6 semester dan D—IV yang ditempuh selama 8 semester. Pada semester akhir atau semester 6, mahasiswa lebih rentan terhadap psikologis/ kecemasan dikarenakan mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang padat sesuai *deadline*, padatnya jadwal praktikum dan teori, ujian praktikum, menyiapkan magang dan menyelesaikan tugas akhir atau proposal yang baik. Dikarenakan banyaknya tuntutan akademis, mahasiswa juga rentan mengalami stres. Mahasiswa laki-laki yang mengalami stres akan lebih sering merokok (Defie & Probosari, 2018).

Oleh karena itu, peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Agustus tahun 2023 secara *random sampling* terhadap mahasiswa laki-laki Politeknik Negeri Jember angkatan 2021 melalui pembagian kuisisioner *google form*. Berdasarkan hasil kuisisioner diperoleh hasil sebesar 70% merupakan perokok aktif. Frekuensi merokok dalam kategori kadang - kadang sebesar 43,8%, sebesar 31,3% termasuk dalam kategori sering, dan sebesar 25% dalam kategori jarang. Kemudian sebanyak 70% dari subjek merokok 1-5 batang dalam sehari, sebesar 26,7% subjek merokok sebanyak 5-15 batang, dan sebesar 3,3% dari subjek merokok sebanyak 16-25 batang dalam sehari. Berdasarkan hasil dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul -Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Negeri Jemberl.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan pola makan dan kebiasaan merokok terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Untuk menganalisis hubungan pola makan dan kebiasaan merokok terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus :

1. Mengidentifikasi pola makan mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
2. Mengidentifikasi kebiasaan merokok mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
3. Mengidentifikasi status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
4. Menganalisis hubungan pola makan terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara pola makan dan kebiasaan merokok terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan dan keterampilan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah. Melalui penelitian ini peneliti dapat mengetahui hubungan antara pola makan dan kebiasaan merokok terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

2. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat umum mengenai antarpola makan dan kebiasaan merokok terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember dan menumbuhkan kesadaran masyarakat dalam perilaku merokok agar terhindar dari bahaya merokok.

3. Bagi institusi

Sebagai sumber informasi yang benar di perpustakaan sehingga dapat dimanfaatkan oleh seluruh mahasiswa dan referensi bagi peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

