

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Status gizi dibedakan menjadi status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein, juga dapat dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Faktor pencetus munculnya masalah gizi dapat berbeda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat (Kusuma dkk., 2013).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), prevalensi nasional penduduk umur dewasa (>18 Tahun) kurus, gizi lebih, dan obesitas berdasarkan (Indeks Massa Tubuh) IMT/U yaitu kurus mencapai 8,7 persen, berat badan lebih 13,5 persen dan obesitas 15,4 persen. Data prevalensi kurus untuk Provinsi Jawa Timur mencapai 8,9 persen, prevalensi obesitas mencapai 19,5 persen. Hasil data prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kurus dan obesitas yang telah diketahui terdapat peningkatan prevalensi di Provinsi Jawa Timur.

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), gizi lebih (*overweight*), dan anemia (Haq, 2014). Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Muchlisa dkk., 2013).

Remaja merupakan kelompok manusia 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 acuh terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya, padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makanan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, dan lupa waktu makan karena padatnya aktifitas dan lain sebagainya (Maharibe dkk., 2013).

Menurut Salim (2013), terdapat tiga alasan remaja dikategorikan sebagai rentan terhadap masalah gizi, yaitu pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, disamping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas.

Kekurangan dan kelebihan gizi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, sedangkan kelebihan gizi muncul karena asupan gizi melebihi kebutuhan. Adapun kelebihan gizi terjadi, terutama karena pola makan yang padat energi (kalori) dan melebihi kebutuhan untuk beraktivitas sehingga menimbulkan kegemukan akibat kelebihan energi (Zakiah, 2014).

Implementasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) belum merupakan pilihan, disebabkan karena kurangnya promosi akan pentingnya Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) terhadap pertumbuhan dan perkembangan kesehatan manusia, sehingga terdapat kecenderungan seseorang untuk memilih makanan diluar atau hanya menyantap kudapan. Kebiasaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor tertentu seperti faktor keluarga, teman, media terutama iklan di televisi dan faktor perilaku yang disebabkan kurangnya informasi melalui promosi kesehatan sehingga pengetahuan, sikap dan tindakan akan pentingnya menu seimbang masih jauh dari apa yang diharapkan (Salim, 2013).

Setiap makanan dapat saling melengkapi dalam zat-zat gizi yang dikandungnya. Pengelompokan bahan makanan disederhanakan, yaitu didasarkan pada tiga fungsi utama zat-zat gizi, yaitu sebagai sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Sumber energi diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan dengan zat pembangun dan zat pengatur, sedangkan kebutuhan zat pengatur diperlukan dalam jumlah yang lebih besar daripada kebutuhan zat pembangun (Natalia dkk., 2012).

Bahan makanan sumber energi yang berasal dari karbohidrat yaitu diperoleh dari beras, jagung, sereal/gandum, ubi kayu, kentang dan sebagainya. Sumber zat pengatur diperoleh dari sayur dan buah-buahan, sedangkan zat pembangun diperoleh dari ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan dan sebagainya. Ketiga golongan bahan makanan tersebut dalam konsep dasar gizi seimbang digambarkan dalam bentuk kerucut dengan urutan-urutan menurut banyaknya bahan makanan tersebut yang dibutuhkan oleh tubuh. Dalam dasar kerucut menggambarkan sumber energi, yaitu golongan bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi, bagian tengah menggambarkan sumber zat pengatur, sedangkan bagian atas menggambarkan sumber zat pembangun yang secara relatif paling sedikit dimakan setiap harinya (Natalia dkk., 2012).

Menurut Soekirman (2010), panduan gizi sangat diperlukan pada saat masa perkembangan remaja. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas. Oleh karena itu, gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharibe, dkk. (2013) di Kampus Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi Manado, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki praktik gizi seimbang yang baik. Hal yang mempengaruhi adalah lingkungan tempat tinggal dan bertempat tinggal dengan orang tuanya. Hal ini membuat

pola makan responden dalam memilih makanan dapat dikontrol oleh orang tua, sehingga responden tidak mengkonsumsi makanan sembarangan. Sedangkan responden yang praktik gizi seimbang tidak baik dihasilkan dari mahasiswa yang tinggal di kos, karena mereka lebih memilih makanan yang tidak sehat seperti makanan tinggi karbohidrat dan tinggi lemak, serta rendah serat.

Mahasiswa program studi gizi klinik merupakan tenaga kesehatan yang nantinya akan berkontribusi memberikan pengetahuan tentang ilmu kesehatan terutama gizi seimbang. Namun, mahasiswa program studi gizi klinik sendiri masih banyak yang tidak memiliki kesadaran untuk menerapkan perilaku gizi seimbang.

Adanya fenomena tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi dan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah bagaimana hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi dan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi dan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi energi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.
- b. Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi karbohidrat mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

- c. Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi protein mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.
- d. Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi lemak mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.
- e. Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dan kegiatan penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagi Institusi

Penelitian ini bermanfaat sebagai tinjauan untuk mengoptimalkan promosi kesehatan dan memberikan sosialisasi tentang pesan dasar pedoman gizi seimbang supaya dapat menjaga kebutuhan gizi untuk meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.

1.4.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman mengenai bagaimana hubungan perilaku gizi seimbang dengan tingkat konsumsi dan status gizi mahasiswa program studi gizi klinik politeknik negeri jember.

1.4.3 Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi kepada remaja bahwa pentingnya mempraktikkan perilaku gizi seimbang.