

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pola makan merupakan faktor utama selain asupan zat gizi, aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, tingkat ekonomi dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi. Pola makan seseorang berperan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan (Harper *et al*, 2006). Perbaikan pola makan dan peningkatan status gizi yang seimbang dengan yang diperlukan tubuh merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia, sehat, kreatif dan produktif.

Mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19-24 tahun, meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa akan mempengaruhi pola makan mereka. Pola makanan mahasiswa pada umumnya sering tidak teratur, jajan sembarangan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Kehidupan mahasiswa menyebabkan terjadi perubahan pola makanan. Mahasiswa saat ini banyak menggemari *fast food* seperti mie instan, sehingga kurang mengonsumsi makanan yang mengandung serat. *Fast food* biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah (kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin C, folat dan serat), selain itu kandungan lemak dan natrium cukup tinggi pada berbagai *fast food*. Berdasarkan penelitian Bahria (2009), ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur. Pendapat Arisman (2009) juga mengatakan bahwa pola makan orang dewasa saat ini cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu berdasarkan hasil survei di Universitas Sumatera Utara pada mahasiswa teknik yang dilakukan oleh Darlina (2004), mahasiswa sekarang sering mengonsumsi jenis makanan instan. Pada penelitiannya juga didapat 89% mahasiswa putri dan 92%

mahasiswa putra suka mengonsumsi makanan instan sebagai makanan pengganti pada saat-saat tertentu seperti waktu pagi dan malam hari.

Orang-orang yang aktif seperti mahasiswa terlebih mahasiswa yang juga aktif dalam organisasi mahasiswa di kampus membutuhkan lebih banyak makanan untuk energi karena aktivitas yang lebih tinggi. Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember pada umumnya memiliki aktifitas fisik yang relatif tinggi mengingat Politeknik Negeri Jember adalah Perguruan Tinggi vokasi yang lebih banyak praktikum. Mahasiswa yang juga aktif dalam aktivitas diluar kuliah seperti mengikuti organisasi atau Unit Kegiatan Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas yang lebih padat dari pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi, sering para mahasiswa kurang mementingkan pola makan yang baik dari segi kualitas dan kuantitasnya yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka, sedangkan aktivitas yang berat para mahasiswa membutuhkan energi yang cukup.

Dalam upaya meningkatkan energi tidak hanya dapat mengandalkan makanan tinggi kalori, tetapi juga harus memiliki asupan makanan atau asupan energi yang seimbang dan kaya nutrisi seperti sereal, roti, buah, sayur, dan susu, menurut Suci (2011). Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurwidyastuti (2012), rata-rata asupan energi yang dikonsumsi mahasiswa adalah 67,5% AKG (1402 kkal), rata-rata asupan protein mahasiswa sebesar 83,4% AKG (44,2 gram), dan rata-rata asupan lemak yang dikonsumsi mahasiswa sebesar 37,7% (59,4 gram).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Lia Riawanti mahasiswa Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga dengan judul Studi Tentang Konsumsi Pangan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Saat Puasa dan Tidak Puasa pada Mahasiswa Putri Tingkat Persiapan Bersama Institut

Pertanian Bogor 2008. Hasil penelitian pada mahasiswa usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi zat gizi mahasiswa mengalami penurunan sebesar 9,8% pada saat bulan Ramadan. Namun tidak terdapat perbedaan tingkat konsumsi pangan antara pra Ramadan, Ramadan, dan pasca Ramadan. Hasil uji statistik juga menunjukkan tidak ada perbedaan durasi mahasiswi dalam melakukan aktivitas, kebiasaan tidur siang, durasi kuliah, waktu mengerjakan tugas, kebiasaan berjalan kaki menuju kampus, dan kebiasaan berolahraga antara pra Ramadan dan Ramadan. Namun puasa Ramadan menurunkan durasi tidur malam mahasiswi dan terdapat perbedaan durasi tidur malam pra Ramadan dan Ramadan. Sebaliknya terdapat perbedaan yang signifikan berat badan dan IMT antara pra Ramadan dengan Ramadan, dan antara Ramadan dengan pasca Ramadan.

Mengingat belum pernah dilakukan penelitian mengenai perbedaan pola makan, asupan energi, dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa yang aktif dan tidak aktif dalam Organisasi Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember sebelumnya. Berdasarkan pertimbangan dan latar belakang diatas penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pola makan, asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam Organisasi Mahasiswa.

Studi pendahuluan telah dilakukan terhadap 20 mahasiswa Politeknik Negeri Jember, dan dibagi menjadi 10 mahasiswa aktif dalam organisasi dan 10 mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi yang dipilih secara acak. Data awal yang didapat adalah 8 mahasiswa berstatus gizi kurang, 10 mahasiswa berstatus gizi normal, dan 2 mahasiswa berstatus gizi lebih. Pengkategorian status gizi berdasarkan klasifikasi yang ditetapkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 1994 dalam Supriasa 2012.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan pola makan, asupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam Organisasi Mahasiswa?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan pola makan, asupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam Organisasi Mahasiswa.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis pola makan mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.
2. Menganalisis asupan energi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.
3. Menganalisis aktivitas fisik mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.
4. Menganalisis status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.
5. Menganalisis perbedaan pola makan mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.
6. Menganalisis perbedaan asupan energi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.
7. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.
8. Menganalisis perbedaan status gizi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi mahasiswa.

#### **1.4 Manfaat**

1. **Manfaat Bagi Institusi Pendidikan (Kampus)**  
Dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan menjadi data awal bagi penelitian selanjutnya.
2. **Manfaat Bagi Masyarakat**  
Dapat lebih memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan masalah gizi, khususnya masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih dengan melakukan pengaturan pola makan, asupan energi dan aktifitas fisik.
3. **Manfaat Bagi Peneliti**  
Sebagai penambah ilmu pengetahuan dan pengalaman khususnya untuk masalah gizi yang berkaitan dengan pengaturan pola makan, pemenuhan asupan energi dan pentingnya aktivitas fisik.