

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status Gizi remaja di Negara Indonesia masuk ke dalam kelompok masalah gizi *Triple Burden Of Malnutrition* (termasuk masalah stunting, wasting, *overweight*, obesitas dan difisiensi mikronutrien). Status gizi dapat menggambarkan kondisi tubuh yang menunjukkan keseimbangan antara asupan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Asupan zat gizi makro sangat mempengaruhi status gizi individu. Konsumsi karbohidrat, lemak, dan protein secara berlebihan dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas serta meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti diabetes, stroke, dan sebagainya. Sebaliknya jika asupan gizi tidak mencukupi asupan seseorang dapat menyebabkan status gizi buruk (Rahmawati, 2017). Usia remaja mengalami perkembangan yang relatif cukup pesat dimana terjadi banyak perubahan seperti perubahan fisik, mental, emosional dan social (Rorimpandei et al., 2020; Riskesdas., 2018). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, keterlambatan perkembangan, penurunan aktivitas fisik, menurunkan fungsi kognitif dan kerja (Yuliana, 2022).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi remaja akhir atau dewasa awal pada usia lebih dari 19 tahun menunjukkan bahwa sebesar 20,7% mengalami kekurangan gizi dan 15,5% mengalami kelebihan gizi. Sedangkan, pada usia 20-24 tahun menunjukkan angka 15,8% mengalami kekurangan gizi dan 20,5% mengalami kelebihan gizi. Gambaran status gizi usia 20-24 tahun di Jawa Timur yaitu sebanyak 14,33% memiliki status gizi kurus, dan 15,19% memiliki status gizi obesitas. Data di Kabupaten Jember sendiri menunjukkan terdapat kasus gizi buruk sebesar 13,43% dan obesitas sebesar 13,83% untuk jenis kelamin laki-laki. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan menunjukkan status gizi buruk sebesar 9,49%, dan 31,30% dengan kategori obesitas. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja

menuju dewasa awal yang mengalami status gizi buruk, dan status gizi obesitas.

Mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia 18-24 tahun yaitu masuk ke dalam kategori remaja akhir dan menuju dewasa awal (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa sering dianggap sebagai agen perubahan yang memiliki peran cukup besar dalam membentuk masa depan bangsa. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan asupan yang cukup sesuai dengan kebutuhan mereka. Konsumsi makanan yang sehat dan cukup zat gizinya akan memberikan dampak yang baik terhadap keseimbangan gizi individu. (Fatie et al, 2021).

Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja diakibatkan oleh ketidakseimbangan konsumsi makanan dengan sumber energi yang tinggi yaitu, makanan tinggi kalori, tinggi lemak, dan karbohidrat. Trend konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja di dukung oleh adanya kemudahan akses, harga yang relatif murah, menjadi faktor utama yang memengaruhi preferensi remaja dalam memilih makanan (Karimuddin & Abdullah, 2021). Konsumsi makanan bergizi, beragam, dan berimbang merupakan hal yang penting untuk mendukung status gizi dan kesehatan mahasiswa (Meilaiwati, 2022).

Asupan energi dan zat gizi makro merupakan hal yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga fungsi tubuh yang optimal. Kekurangan zat gizi makro dapat menyebabkan defisit energi dan menurunkan status gizi, sedangkan kelebihan dapat menyebabkan kegemukan dan meningkatkan resiko penyakit tidak menular (Fakri S., 2021). Maka, kesimbangan asupan gizi sangat penting terutama bagi mahasiswa yang aktif. Berdasarkan penelitian Muthia tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa di SMAN Binaan Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi makro dengan status gizi, yaitu asupan protein ($p=0,009$) dan asupan lemak ($p=0,030$). Hasil uji *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan nilai $p=0,758$ ($p>0,05$). Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Asupan energi, Zat Gizi Makro (karbohidrat, lemak, dan protein) Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi

Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini adalah hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi mahasiswa gizi klinik politeknik negeri jember.

1.3 Tujuan

Konsumsi makanan bergizi, beragam, dan berimbang merupakan hal yang penting untuk mendukung status gizi dan kesehatan mahasiswa.

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi mahasiswa gizi klinik politeknik negeri jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Hubungan asupan energi terhadap status gizi pada mahasiswa gizi klinik Politeknik Negeri Jember.
2. Hubungan asupan karbohidrat terhadap status gizi pada mahasiswa gizi klinik Politeknik Negeri Jember.
3. Hubungan asupan protein terhadap status gizi pada mahasiswa gizi klinik Politeknik Negeri Jember.
4. Hubungan asupan lemak terhadap status gizi pada mahasiswa gizi klinik Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai wadah untuk mengembangkan terapan ilmu yang didapat dan sebagai pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan dan melaksanakan penelitian.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau bacaan dalam perguruan tinggi dan menjadi bahan masukan bagi mahasiswa.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi.