

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan gizi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Masalah gizi kurang maupun gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada usia dewasa (Suparisa *et al.*, 2012). Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi, sedangkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh jangkauan dan kualitas pelayanan kesehatan, pola asuh anak yang kurang memadai, kurang baiknya kondisi sanitasi lingkungan serta rendahnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga (Cakrawati dan Mustika, 2014).

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 tentang status gizi pada remaja usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi pendek berdasarkan TB/U sebanyak 31,4% terdiri dari 7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek. Prevalensi kurus berdasarkan IMT/U sebanyak 9,4% terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Sedangkan prevalensi gemuk sebanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Pada penduduk usia diatas 18 tahun berdasarkan perhitungan dengan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT) menunjukkan terjadi kekurusan sebanyak 8,7%, berat badan lebih 13,5%, dan obesitas 15,4%.

Mahasiswa sebagai remaja tahap akhir atau dewasa awal, masih mengalami pertumbuhan dalam hal tinggi badan (TB), berat badan (BB), lemak tubuh, dan otot serta penyempurnaan berbagai sistem organ. Pada masa ini pemenuhan kebutuhan gizi masih sangat penting. Selain itu zat gizi juga sangat penting untuk menunjang aktivitas dalam perkuliahan. Mahasiswa dengan SDM yang berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas kemahasiswaannya. Salah satu cara untuk mewujudkan mahasiswa berkualitas adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi (Purnakarya *et al.*, 2009).

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan secara optimal. Pengetahuan gizi yang kurang dapat mempengaruhi praktik atau tindakan dalam memilih makanan, sedangkan asupan makanan itu sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang baik terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup, status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial dan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang melebihi angka kecukupan (Almatsier, 2009).

Praktik Gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip 1) mengkonsumsi anekaragam pangan 2) perilaku hidup bersih dan sehat 3) melakukan aktivitas fisik dan 4) memantau BB secara teratur untuk mempertahankan BB normal. Pedoman Gizi Seimbang merupakan pedoman dalam mencapai dan memelihara status gizi dan kesehatan, memuat pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan, baik masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih yang terjadi di masyarakat (Kemenkes, 2014).

Mahasiswa Gizi merupakan individu yang sudah dibekali ilmu kesehatan khususnya ilmu gizi. Pengetahuan gizi yang sudah dimiliki oleh mahasiswa Gizi diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat tercermin dari status gizi yang normal dan praktik gizi seimbang yang diterapkan benar. Mahasiswa Gizi dianggap memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi dibandingkan dengan mahasiswa non gizi karena mahasiswa gizi menempuh pendidikan berbasis gizi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulia (2010) mengenai pengetahuan gizi, pola makan dan status gizi mahasiswa Pendidikan Teknologi Kimia Industri (PTKI) menunjukkan bahwa secara umum pengetahuan gizi mahasiswa dalam kategori baik, akan tetapi pola makan berdasarkan jenis makanan dan frekuensi makanan masih kurang baik. Status gizi mahasiswa berdasarkan indek massa tubuh (IMT), ditemukan mahasiswa dengan status gizi kurus tingkat ringan dan

kurus tingkat berat. Penelitian Maharible, C (2014) mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi menunjukkan bahwa sebanyak 79% pengetahuan gizi seimbang mahasiswa baik dan 21% pengetahuan gizi seimbang kurang, sedangkan untuk praktik gizi seimbang, kategori baik sebanyak 61,1% dan katagori tidak baik 38,9%.

Berdasarkan uraian masalah tersebut, peneliti tertarik melalukan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, praktik pedoman gizi seimbang dan status gizi mahasiswa Gizi dan Non Gizi (Studi pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah : “Adakah Perbedaan Pengetahuan, Praktik Pedoman Gizi Seimbang dan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Politeknik Negeri Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisi perbedaan pengetahuan, praktik pedoman gizi seimbang dan status gizi mahasiswa Gizi dan Non Gizi (Studi pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember).

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan pengetahuan pedoman gizi seimbang pada mahasiswa Gizi dan Non Gizi Politeknik Negeri Jember.
- b. Menganalisis perbedaan praktik pedoman gizi seimbang yang meliputi makan-makanan beragam, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, dan pemantauan BB secara teratur pada mahasiswa Gizi dan Non Gizi Politeknik Negeri Jember.
- c. Menganalisis perbedaan status gizi pada mahasiswa Gizi Non Gizi Politeknik Negeri Jember.

1.4 Maanfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan, memperluas wawasan dan menambah pengalaman belajar selama penelitian.

b. Bagi Program Studi

Sebagai tambahan referensi penelitian dan bahan untuk penelitian lanjutan oleh peneliti lain dalam topik yang sama.