

BAB. 1 PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Status gizi memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas di masa yang akan datang. Status gizi yaitu suatu ukuran mengenal kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat – zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2009).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 tentang status gizi penduduk usia remaja ≥ 18 tahun oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 12,6% penduduk Indonesia mengalami gizi kurang, 65,85% mengalami gizi baik, 9,95% mengalami gizi lebih dan 11,64% mengalami obesitas. Di Jawa Timur status gizi berdasarkan IMT pada data Riskesdas tahun 2010 menunjukkan 12,3% gizi kurang, 67,1% mengalami gizi baik, 9,5% memiliki gizi lebih, dan 11,1% mengalami obesitas.

Mahasiswa merupakan siswa pada perguruan tinggi yang memulai jenjang kedewasaan. Mahasiswa digolongkan sebagai remaja tahap akhir berdasarkan tahap perkembangannya, yaitu usia 18-21 tahun (Daldiyono,2009). Secara umum kebanyakan orang berfikir bahwa remaja mempunyai masalah kesehatan yang sedikit dan menganggap lebih sehat dari usia lain, namun kenyataannya remaja mempunyai masalah kesehatan yang sangat kompleks. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negative pada tingkat kesehatan masyarakat misalnya konsentrasi belajar dan penurunan kesegaran jasmani (Sediaoetama, 2008).

Remaja sebagai kelompok 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 bersifat tidak peduli terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makanan berlebih, mengikuti trend dengan makan makanan cepat saji tanpa

memperhatikan kandungan dan kebutuhan gizi, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya (Neny, 2015).

Menurut Imania (2012), masalah gizi sebagai beban berat bagi bangsa, hakekatnya berpangkal dari keadaan ekonomi dan pengetahuan masyarakat, sehingga berpengaruh pada daya beli dan perilaku masyarakat menyebabkan terjadinya penurunan status gizi. Kelebihan gizi dan kekurangan gizi merupakan masalah pada populasi remaja. Masalah gizi pada remaja sebagai masalah utama di negara – negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Dapat dilihat dari kekurangan gizi dan keterkaitannya sering kali berasal dari masa lalu, kekurangan zat gizi, obesitas, penyakit lain seperti diabetes, hipertensi, dan diet yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat.

Tingkat konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, karena tingkat konsumsi makanan yang tidak memadai dengan kebutuhan tubuh baik kualitas maupun kuantitas akan menimbulkan masalah gizi seperti obesitas. Untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi, diperlukan konsumsi makanan yang seimbang dalam hal kualitas dan kuantitas (Soedioetama, 2008).

Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang mempengaruhi status gizi. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga cenderung orang-orang yang kurang melakukan aktivitas menjadi gemuk (Simatupang, 2008). Aktivitas fisik merupakan kegiatan–kegiatan sadar yang diukur dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh, seperti mahasiswa yang tergabung dalam kegiatan non akademik (unit kegiatan Resimen Mahasiswa) (Wisnu, 2009).

Salah satu kegiatan Resimen mahasiswa yaitu aktivitas fisik yang mempunyai persiapan kondisi fisik militer, karena untuk melaksanakan tugas dan fungsi pokok dengan baik dapat ditentukan oleh kondisi fisik setiap anggota. Resimen Mahasiswa mempunyai tugas pokok yaitu merencanakan, mempersiapkan dan menyusun seluruh kemampuan mahasiswa terlatih pada daerah tingkat satu untuk memperkuat ketahanan nasional dalam usaha bela negara, membantu terselenggaranya stabilitas kampus serta membantu segala program pertahanan dan keamanan Perguruan Tinggi (Juwarto, 2006).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan diatas, maka penulis berkeinginan untuk membuat suatu penelitian yang berjudul “ Hubungan Tingkat Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada UKM Resimen Mahasiswa (MENWA) Politeknik Negeri Jember”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah apakah ada hubungan tingkat konsumsi makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada UKM Resimen Mahasiswa (MENWA) Politeknik Negeri Jember

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi makanan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada UKM Resimen Mahasiswa (MENWA) Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi makanan terhadap status gizi pada UKM Resimen Mahasiswa (MENWA).
2. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi pada UKM Resimen Mahasiswa (MENWA).

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Sebagai tambahan ilmu dan pengalaman bagi peneliti mengenai masalah gizi pada UKM Resimen Mahasiswa (MENWA).

1.4.2 Manfaat bagi peneliti lain

Menjadi bahan kepustakaan bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang status gizi pada UKM Resimen Mahasiswa (MENWA).

1.4.3 Manfaat bagi Mahasiswa

Memberikan informasi kepada mahasiswa Politeknik khususnya mahasiswa yang tergabung dengan unit kegiatan Resimen Mahasiswa (MENWA) untuk meningkatkan status gizi.