

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga perilaku makan sehat telah menjadi perhatian utama di berbagai kalangan, khususnya mahasiswa. Perilaku makan sehat dengan mencakup pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur dan manajemen stress itu sangat baik (Rifana Cholidah 2020). Masalah Kesehatan yang terjadi karena pola makan buruk diantaranya kelebihan berat badan, overheight, obesitas, kurang konsentrasi resiko penyakit tidak menular, gangguan pencernaan, dan ketergantungan makanan tidak (Natasya, Saragih, dan Suradinata 2025).

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh dan melebihi berat badan normal. Di bidang kesehatan, obesitas dianggap sebagai masalah karena meningkatkan kemungkinan terkena penyakit (Kemenkes RI 2018). Kasus Obesitas menjadi masalah global. Hampir di setiap negara, jumlah orang yang kelebihan berat badan atau obesitas meningkat. Lebih dari 1,9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2016. Organisasi tersebut mencatat terdapat 39% pria dan 40% wanita mengalami kelebihan berat badan (Hijratun, 2021).

Di Indonesia, tingkat obesitas meningkat secara signifikan. Menurut Riskesdas 2018, masalah berat badan pada orang dewasa di Indonesia telah meningkat hampir dua kali lipat, dari 19,1% pada tahun 2007 menjadi 35,4% pada tahun 2018. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1% orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018). Prevelensi obesitas pada usia > 18 tahun berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan tren peningkatan dari tahun 2013 hingga 2018. Pada laki-laki, angka obesitas meningkat dari 19,60% pada tahun 2013 menjadi 24,00% pada tahun 2016, dan kembali meningkat menjadi 26,60% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan obesitas pada laki-laki setiap tahunnya. Sementara itu, prevelensi obesitas pada perempuan juga mengalami

peningkatan, yaitu dari 32,90% pada tahun 2013 menjadi 41,60% pada tahun 2017, dan meningkat lagi menjadi 44,40% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Banyak mahasiswa memilih makanan yang cepat dan praktis, seperti makanan cepat saji, mie instan, minuman manis, atau jajanan kemasan. Makanan seperti ini biasanya mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, dan penyedap rasa (4P) yang jika dikonsumsi terus-menerus dapat membahayakan kesehatan (Dunford, Miles, dan Popkin 2024).

Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada masyarakat Indonesia masih sangat kurang, dimana 95,4% populasi belum memenuhi rekomendasi tersebut. Pada kelompok usia 20-24 tahun (usia rata-rata mahasiswa) angka ini bahkan lebih tinggi, yaitu 95,7% (RISKESDAS 2018). Menurut Kemenkes pola makan remaja yang tergambar dari data *global school health survey* terdapat 65,2% tidak selalu sarapan, 93,6% kurang mengkonsumsi sayur dan buah buahan, dan 75,7% mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan demikian dapat meningkatkan resiko menjadi gemuk, overweight, dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner peneliti terhadap 17 mahasiswa semester 2 sampai 6 di Politeknik Negeri Jember, diperoleh Gambaran bahwa Tingkat literasi Kesehatan mahasiswa secara umum berada di kategori cukup. Sebanyak 10 mahasiswa sering mencari informasi mengenai Kesehatan dan cukup memahami informasi yang diperoleh. Meskipun banyak mahasiswa yang menyadari pentingnya membaca label gizi pada kemasan, namun penerapan perilaku makan sehat masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat bahwa Sebanyak 64,7 % mahasiswa yang jarang sarapan dan juga jarang mengkonsumsi buah dan sayur, serta masih banyak mahasiswa yang tidak memperhatikan asupan gula, garam, dan lemak.

Health Literacy didefinisikan sebagai tingkat di mana individu memiliki kemampuan untuk mendapatkan, memproses, dan memahami informasi serta layanan kesehatan yang diperlukan untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat. Literasi kesehatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menerapkan informasi kesehatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, banyak mahasiswa yang tidak memahami pentingnya menjaga kesehatan mereka, yang dapat berdampak pada pilihan makanan yang buruk dan perilaku makan yang tidak sehat (Batubara, Wang, dan Chou 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu kebanyakan penelitian dilakukan pada mahasiswa universitas atau orang umum, belum banyak yang fokus ke mahasiswa vokasi seperti di Politeknik Negeri Jember. Padahal, mahasiswa vokasi punya kebiasaan dan lingkungan yang berbeda yang juga bisa mempengaruhi pola makan mereka. Penelitian sebelumnya juga lebih banyak menilai berat badan, bukan kebiasaan makan sehat sehari-hari atau kemampuan mahasiswa dalam mencari dan memahami informasi kesehatan. Salah satu tantangan mahasiswa saat ini adalah kecenderungan mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, pemanis, dan penyedap rasa (4P). Makanan cepat saji, mie instan, cemilan kemasan, dan minuman manis sering dipilih karena praktis dan terjangkau, Akan tetapi, makanan tersebut jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, hingga gangguan metabolisme (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang lebih lengkap dan sesuai dengan kondisi mahasiswa sekarang, untuk dapat mengetahui pengaruh literasi kesehatan terhadap kebiasaan makan sehat, dan bisa menjadi dasar untuk membuat program edukasi gizi yang lebih tepat di kampus.

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan Kuantitatif untuk mengetahui bagaimana literasi kesehatan mempengaruhi perilaku makan sehat mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pandangan mahasiswa tentang kesehatan dan nutrisi dapat berbeda, serta bagaimana faktor gender mempengaruhi pilihan makanan mereka. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana tingkat *health literacy* tentang kesehatan dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka sehari-hari (Shofi Shofuro Al Jauziyah 2021).

Selain itu, konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) masih cukup tinggi dikalangan mahasiswa. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan dengan praktik makan sehat yang

dijalankan. Melihat adanya kesenjangan antara literasi kesehatan dan perilaku makan sehat tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul “Hubungan *Health Literacy* Terhadap Perilaku Makan Sehat Pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan *health literacy* dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan *health literacy* dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *Health Literacy* pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
2. Mengidentifikasi perilaku makan sehat pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
3. Menganalisis Hubungan *Health literacy* dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman tentang Hubungan antara literasi kesehatan dengan perilaku makan sehat, khususnya pada mahasiswa vokasi di Politeknik Negeri Jember. Literasi kesehatan yang baik dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengakses, memahami, dan menerapkan informasi gizi, termasuk membaca label makanan dan memilih makanan sehat. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk intervensi edukatif yang lebih tepat sasaran di lingkungan kampus.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Membantu mahasiswa memahami pentingnya pengetahuan tentang kesehatan dan bagaimana hal itu mempengaruhi kebiasaan makan mereka, serta mendorong mereka untuk memilih pola makan yang lebih sehat.

2. Bagi Politeknik Negeri Jember

Memberikan data yang dapat digunakan untuk merancang program pendidikan kesehatan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang literasi kesehatan dan kebiasaan makan di kalangan mahasiswa, serta membuka peluang untuk penelitian lebih mendalam di masa depan.