

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan juga terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, sekolah tinggi, politeknik, institut, maupun universitas. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan dengan usia antara 18-25 tahun. Pada tahap ini dapat digolongkan menjadi masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Assholekhah, 2023). Mahasiswa termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (Fahrurodji dan Rofikoh, 2023).

Masalah gizi di Indonesia saat ini antara lain masih terdapatnya status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi tersebut dapat dipantau menggunakan cara sederhana yaitu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi masalah gizi di Indonesia pada usia >18 tahun dengan status gizi (IMT/U) *wasting* sebesar 7,8%, *overweight* 14,4%, dan obesitas 23,4%. Prevalensi ini mengalami peningkatan dibandingkan pada hasil Riskesdas tahun 2018 yaitu *overweight* dari 13,6% dan obesitas dari 21,8%, sedangkan *wasting* mengalami penurunan dari 9,3%. Berdasarkan hasil SKI (2023) di Jawa Timur dilaporkan pada usia >18 tahun, prevalensi *wasting* 7,9%, *overweight* 14,8%, dan obesitas 24,4%. Status gizi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain umur, jenis kelamin, asupan makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan genetik.

Aktivitas fisik dapat memengaruhi status gizi. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi aktivitas fisik kategori kurang pada kelompok umur 15-19 tahun di Jawa Timur sebesar 50,4% dan umur 20-24 tahun sebesar 40%. Penelitian oleh Lasi *et al.* (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbanding terbalik dengan obesitas dan kelebihan berat badan. Dalam penelitian tersebut, hubungan indeks massa tubuh dengan aktivitas fisik menunjukkan bahwa jumlah partisipan yang melakukan aktivitas fisik tinggi, jumlah obesitasnya lebih sedikit. Sebaliknya aktivitas fisik yang rendah lebih mengarah pada obesitas dan kelebihan

berat badan. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Pertiwi, A., & Nadhiroh, S. R. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena ketika seseorang memiliki aktivitas fisik yang kurang atau tidak sesuai dengan jumlah asupan yang dikonsumsi, maka akan menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Biasanya aktivitas fisik yang ringan akan mengakibatkan status gizi menjadi obesitas ataupun *overweight* (Pertiwi, A. & Nadhiroh, S. R, 2023).

Asupan makan juga merupakan faktor yang memengaruhi status gizi. Mahasiswa termasuk dalam golongan yang memiliki masalah asupan makan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Ilham (2022) yang menunjukkan bahwa, dari jumlah mahasiswa yang diteliti sekitar 83,3% mahasiswa memiliki asupan energi kurang, 100% mahasiswa memiliki asupan karbohidrat kurang, 44,4% mahasiswa memiliki asupan protein kurang, 22,2% mahasiswa memiliki asupan protein lebih, 50% mahasiswa memiliki asupan lemak kurang, dan 27,8% mahasiswa memiliki asupan lemak lebih. Asupan makan merupakan faktor utama dalam pemenuhan kebutuhan energi seseorang (Sherwood, 2016). Makanan memberikan tubuh energi melalui kandungan karbohidrat, protein, dan lemak yang mana asupan energi ini akan digunakan tubuh untuk beraktivitas. Asupan makanan yang lebih dari kebutuhan dapat menyebabkan kelebihan berat badan, hal ini juga berlaku sebaliknya yaitu asupan makanan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Anumpitan dkk, 2023).

Kesehatan mahasiswa merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan, terutama bagi yang menempuh pendidikan di bidang kesehatan. Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa gizi diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih baik terkait gizi dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain dan nantinya dapat menjadi panutan atau contoh yang baik bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan dan juga status gizi. Namun, tidak jarang ditemukan mahasiswa gizi yang mengalami masalah tersebut, baik kelebihan maupun kekurangan berat badan (Mufidah & Soeyono, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada 10 mahasiswa Program Studi Gizi Klinik pada 3 Juni 2024 di Politeknik

Negeri Jember, diketahui bahwa terdapat masalah sebanyak 30% mahasiswa memiliki status gizi kurus dan 40% mahasiswa memiliki status gizi gemuk. Sebanyak 70% mahasiswa memiliki aktivitas fisik ringan. Sebanyak 70% mahasiswa memiliki asupan energi dengan kategori defisit, 80% mahasiswa memiliki asupan protein defisit, 60% mahasiswa memiliki asupan lemak defisit, 10% mahasiswa memiliki asupan lemak berlebih, serta 90% mahasiswa memiliki asupan karbohidrat defisit. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik ringan asupan makan yang defisit. Padahal jika sebagian besar mahasiswa memiliki asupan makan defisit, seharusnya jumlah status gizi gemuk jumlahnya lebih rendah dibanding dengan jumlah status gizi kurus. Hal tersebut berbeda dengan teori terkait hubungan asupan makan yang berdampak pada status gizi, sehingga perlu dilakukan penelitian terkait variabel ini. Penelitian dari Ningrum (2024) menunjukkan bahwa anak dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki IMT kurus atau normal dan anak dengan aktivitas fisik rendah mengalami IMT gemuk. Menurut penelitian dari Azizah dan Rahayu (2024), asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang lebih akan berisiko memiliki IMT lebih tinggi atau status gizi lebih dan obesitas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa aktivitas fisik dan asupan makan dapat memengaruhi status gizi. Masalah gizi tersebut dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kemampuan bekerja, dan prestasi belajar (Alif, 2020). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan asupan makan terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan asupan makan terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan asupan makan terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik, asupan makan, dan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.
- b. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.
- c. Mengetahui hubungan asupan makan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama perkuliahan, memberikan kesempatan penulis untuk mengembangkan pemikiran, serta menambah pengalaman dan informasi peneliti tentang hubungan aktivitas fisik dan asupan makan terhadap status gizi mahasiswa.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan dorongan kepada mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya aktivitas fisik dan asupan makan yang baik sehingga memiliki status gizi yang normal.

1.4.3 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat membantu Politeknik Negeri Jember atau institusi pendidikan lain untuk memberikan data terkait analisis faktor aktivitas fisik dan asupan makan yang dapat memengaruhi status gizi, sehingga dapat digunakan sebagai sumber referensi dan pembanding pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan topik penelitian ini.