

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam periode remaja dan dewasa muda, pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhan, karena takut mengalami kegemukan. juga menunjukkan bahwa remaja suka sekali jajan makanan ringan, terutama kue-kue yang manis. sementara itu, golongan sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin dan mineral tidak populer dikalangan remaja. Remaja memiliki tingkat konsumsi yang rendah terhadap sayur dan buah-buahan. Remaja seharusnya memiliki kebiasaan makan yang baik agar status gizinya juga baik. selain itu kebiasaan makan yang terbentuk saat diakhir periode remaja juga akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang saat dewasa, karena kebiasaan makana terbentuk sejak dini dan akan terbawa sampai waktu yang akan datang. (suhardjo (1989), Hurclock (1980) sop eat al 2010 dalam anita saufika (2012)

Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja, dengan kisaran umur antara 17-22 tahun.

Hasil penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa berdasarkan jenis makanan, 100%

mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok, 98.2% mengonsumsi tempe, 99.1% mengonsumsi kangkung, 92.8% mengonsumsi mangga, 87.4% mengonsumsi santan, 93.7% mengonsumsi kecap, 90.1% mengonsumsi teh. 100% mengonsumsi terang bulan dan 87.4% mengonsumsi nasi kuning dan ayam krispi. Sedangkan pola makan berdasarkan frekuensi makan, sebagian besar mengonsumsi makanan pokok dengan frekuensi 2-3 kali/hari, lauk pauk dengan frekuensi 5-6 kali/seminggu, sayur-sayuran dengan frekuensi 5-6 kali/seminggu, buah dengan frekuensi 2-4 kali/minggu. Minyak dengan frekuensi 1 kali/hari, makanan olahan dengan frekuensi 5-6 kali/seminggu dan minuman dengan frekuensi 2-4 kali/minggu. Cemilan dengan frekuensi 5-6 kali/seminggu dan makanan jadi dengan frekuensi 2-4 kali/minggu, tetapi dalam konsumsi energi 81,1% mahasiswa sudah mencukupi kebutuhan. Demikian juga dengan konsumsi protein 92,8% mahasiswa sudah mencukupi kebutuhan. Status gizi mahasiswa berdasarkan IMT ditemukan sebesar 28.8% yang status gizinya *underweight*, 60.4% yang normal, dan 3.6% yang status gizinya *overweight*, serta 7.2% yang status gizinya obesitas. Sebagian besar pola makan mahasiswa sudah baik, asupan energi dan protein sudah mencukupi kebutuhan. Status gizi mahasiswa masih ada mahasiswa dengan status gizi *underweight*, status gizi *overweight* dan obesitas.

Mahasiswa saat ini banyak menggemari *fast food* seperti mie instan, sehingga kurang mengonsumsi makanan yang mengandung serat. Ada beberapa dampak yang akan timbul apabila kekurangan atau kelebihan dalam konsumsi makanan. Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan penelitian Bahria, ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur. Hal ini selaras dengan pendapat Arisman yang mengatakan bahwa pola makan orang dewasa saat ini cenderung kurang mengonsumsi buah dan

sayur. Selain itu berdasarkan hasil survei di Universitas Sumatera Utara pada mahasiswa teknik yang dilakukan oleh Darlina, mahasiswa sekarang sering mengkonsumsi jenis makanan instan. Pada penelitiannya juga didapat 89% mahasiswa putri dan 92% mahasiswa putra suka mengkonsumsi makanan instan sebagai makanan pengganti pada saat tertentu seperti waktu pagi dan malam hari.

Menurut data Riskesdas pada tahun 2010, terjadi peningkatan prevalensi kegemukan di Indonesia secara nyata terjadi pada balita yaitu dari 12,0% di tahun 2007 menjadi 14,0% di tahun 2010. Prevalensi kegemukan pada anak usia 6 sampai 12 tahun adalah 9,2%, pada usia 13 sampai 15 tahun sebesar 2,5% dan untuk usia 16 sampai 18 tahun sebesar 1,4%, juga ditemukan sebanyak 26,9% dari perempuan dewasa dan 16,3% laki-laki dewasa berstatus gizi lebih/obesitas. Berdasarkan hasil PSG tahun 2016 menemukan data bahwa persentase gemuk pada balita sebesar 4,3%, sedangkan pada dewasa usia lebih dari 19 tahun lebih tinggi lagi yaitu sebesar 29,6%.

Dari Riskesdas 2007 obesitas pada orang dewasa diketahui, sebesar 10,5%, kemudian pada Riskesdas 2013 menjadi 14,8% dan kembali naik pada riskesdas 2018 menjadi 21,8%.

Mahasiswa sebagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat sesuai dengan visi Indonesia Sehat 2010. Diharapkan juga, dengan memiliki perilaku hidup sehat mahasiswa akan memiliki kesehatan yang baik yang selanjutnya akan mendukung tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas karena kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia.

Pola makan yang tidak seimbang membuat pasokan energi yang tidak sesuai dengan keluaran energi untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Jika di pagi hari tidak sempat sarapan, lalu siang makan seadanya, selanjutnya makan malam dalam keadaan yang terlalu lelah untuk menyiapkan makanan sehat maka solusi termudah dan tercepat biasanya adalah pilihan makanan di luar, atau jajan dimana komposisi gizinya diluar kontrol anda sebagai pembeli.

Dalam memperoleh makanan, ada beberapa cara mendapatkan makanan mahasiswa yang kos yaitu bayar makanan, beli di warung, rantangan dan masak sendiri. Hal ini dilakukan 3 kali atau 2 kali tergantung kepada keinginan mahasiswa tersebut. Khusus mereka yang masak sendiri atau makan bayar, keteraturan pola makannya sangat tergantung kepada kedisiplinan mereka mengatur waktu dan keuangan. Tidak jarang di jumpai mahasiswa yang makan pagi dan siang yang disatukan karena terlambat bangun atau kondisi kengan yang kurang baik (David simanjutak tahun 1998)

Hasil penelitian mahasiswa poltekes kemenkes aceh yang di dapat dari 53 responden ternyata mahasiswa yang mempunyai status gizi dalam kategori KEK sebagian besar (20%) memiliki pola makan pagi dalam kategori baik di bandingkan dengan yang berkategori kurang (12,5 %), sedangkan pada mahasiswa yang berstatus gizi dalam kategori obesitas sebagian besar (20%) juga terdapat pada pola makan pagi dalam kategori baik di bandingkan dengan yang berkategori kurang (6,25%).

Penelitian yang dilakukan oleh Muh. Adam (2016) mahasiswa dari Jurusan Gizi Kota Kendari menunjukkan hasil bahwa kebiasaan makan mahasiswa gizi sebagian besar (73%) tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Rosmawati (2015) menunjukkan hasil bahwa keragaman pangan rendah mahasiswa kost sebesar 5,4% dan tidak kost sebesar 3,2% dan 16,2 %

ditemukan status gizi kategori kurus dan 5,4 % berstatus gizi lebih, sedangkan mahasiswa tidak kost.

sebanyak 12,9 ditemukan status gizi kategori kurus. Hal ini mengindikasikan bahwa masalah gizi yang dihadapi mahasiswa merupakan masalah gizi yang perlu diatasi untuk menurunkan prevalensi gizi kurus, karena prevalensi gizi kurus diatas prevalensi nasional.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingi nmengetahui “Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Kesehatan Kendari.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pola makan dan status gizi mahasiswi poltekes Kemenkes Kesehatan Kendari Jurusan Gizi

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan umum

Mengetahui pola makan dan status gizi mahasiswi Poltekes Kemenkes Kesehatan Kendari Jurusan Gizi

2) Tujuan khusus

1. Mengetahui Karakteristik Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari
2. Mengetahui frekuensi makan, jenis makanan Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari.
3. Mengetahui Status Gizi Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi

Hasil penelitian dapat menjadi tambahan kepustakaan khususnya di bidang gizi mengenai pola makan dan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi.

2. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan menjadi sumber bacaan bagi peneliti berikutnya.

3. Bagi mahasiswa

Menjadi pengalaman dalam memperluas wawasan pengetahuan melalui penelitian lapangan, juga menjadi syarat untuk menyelesaikan studi difalkultasi ilmu kesehatan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari.