

BAB I PENDAHULUAN

4.1 Latar Belakang

Saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang sekaligus masalah gizi lebih. Gizi kurang (kurus) dan gizi lebih (gemuk dan obesitas) merupakan kondisi yang sering ditemukan pada negara maju dan berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi gizi kurang dapat menyebabkan kurangnya ketersediaan energi sehingga mudah lelah, muncul penyakit tertentu dan berkurangnya produktivitas. Adapun kondisi gizi lebih menyebabkan timbulnya risiko penyakit tidak menular.^[1] Menurut Jhon Hopkins (2013) dalam Kurniawan (2017) masalah gizi merupakan hal yang penting dalam bidang kesehatan masyarakat.^[2]

Salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi adalah kelompok umur >18 tahun. Kelompok umur tersebut merupakan kelompok umur yang sedang memasuki masa dewasa awal termasuk di dalamnya mahasiswa. Tahap awal dewasa yang diawali oleh kelompok usia ini yakni mengerti akan pentingnya menjaga tubuh dan menjaga pola makan yang sehat agar tidak terjadi adanya penyakit yang tidak diinginkan sehingga permasalahan gizi pada mahasiswa perlu diperhatikan. Masalah gizi yang rentan dialami oleh mahasiswa diantaranya adalah gizi kurang dan gizi lebih yang biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan gaya hidup, jadwal makan yang tidak teratur, faktor stress hingga asupan energi yang dibutuhkan tidak sesuai dengan angka kecukupannya, sehingga berdampak pada timbulnya penyakit yang tidak diinginkan pada mahasiswa.^{[1][2][3]}

Secara umum mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang tergolong masa remaja dan dewasa awal. Dalam perkembangannya memerlukan gizi seimbang

agar terhindar dari penyakit degeneratif yang dapat mengakibatkan produktivitasnya menurun. Namun pada tahap ini pola konsumsi yang dibatasi adanya faktor keinginan lain seperti memiliki tubuh ideal, gaya hidup yang berbeda dan pengaruh lingkungan dapat mengganggu pertumbuhan tubuh sehingga mahasiswa sering mengalami penyakit yang tidak diinginkan, dikarenakan kurang peduli terhadap kondisi kesehatan tubuh. Menurut Lazzeri et al. (2006) didapatkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama / kos memiliki konsumsi energi yang kurang dari pada bertempat tinggal di rumah sendiri, dikarenakan orang tua sangat berperan penting bagi keluarga sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi anak, hal ini dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi dan kurangnya kepedulian dan pengetahuan pola makan.^[3]

Berdasarkan data WHO tahun 2019 terdapat 462 juta usia >18 tahun mengalami *underweight* dan 1,9 juta lainnya mengalami *overweight*.^[4] Berdasarkan data Riskesdas 2018, pada tahun 2013 gizi kurang di Indonesia memiliki prevalensi sebesar 13,9% sedangkan pada tahun 2018 memiliki prevalensi sebesar 13,8% yang artinya hanya 0,1% prevalensi penurunan gizi kurang dalam 5 tahun terakhir.^[5] Prevalensi penduduk usia >18 tahun di Indonesia yang mengalami *overweight* berdasarkan data Riskesdas 2018 sebanyak 13,6%, dan obesitas sebanyak 21,8%.^[5] Prevalensi gizi lebih pada penduduk usia ini semakin meningkat karena data sebelumnya pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 11,5% penduduk usia lebih dari 18 tahun mengalami *overweight*, dan 14,8% lainnya mengalami obesitas.^[5] Berdasarkan data provinsi prevalensi gizi kurang usia >18 tahun di Sumatera Barat yaitu 5,6%.^[6] Berdasarkan data Riskesdas 2018 didapatkan lebih dari 20% penduduk usia lebih dari 18 tahun di Sumatera Barat mengalami

obesitas.^[5] Berdasarkan penelitian Ilham dkk (2019) di Padang ditemukan mahasiswa yang mengalami *underweight* sebesar 18% dan *overweight* sebesar 22%.

Keadaan dan lingkungan yang sangat berbeda dengan tempat tinggal mahasiswa secara tidak langsung dapat mempengaruhi pola makan dan status gizi mereka.^[7] Beberapa penelitian menunjukkan masalah gizi kurang dan gizi lebih juga dialami oleh mahasiswa seperti penelitian di Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin (Angesti, 2020) sebanyak 29,5% mahasiswa mengalami gizi lebih dan 15,8% mahasiswa mengalami gizi kurang.^[8] dan di asrama putri Universitas Sumatera Utara sebanyak 11,0% mahasiswi mengalami gizi kurang dan 14,6% mengalami gizi lebih.^[9]

Masalah gizi terjadi pada mahasiswa diakibatkan oleh banyak faktor. Salah satu faktor dari berbagai faktor terjadinya masalah gizi adalah *body image*. *Body image* merupakan sebuah konsep tentang keadaan tubuh ideal yang akan berakibat pada *body image* negatif lebih khususnya kepada wanita.^[10] Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan berusaha untuk menjaga penampilan dengan cara berdiet dan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga dapat berpengaruh terhadap perilaku makan yang tidak baik.^[11]

Berkaitan dengan tren tubuh yang kurus dan ideal, maka individu dengan status gizi lebih akan lebih berisiko tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya sehingga cenderung memiliki *body image* negatif. Hal ini terbukti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahrah (2020) yang menyatakan lebih dari setengah mahasiswa gizi memiliki *body image* negatif (54,9%). Sebagian besar (84,6%) mahasiswa gizi dengan *body image negatif* memiliki status gizi *overweight* dan obesitas.^[12] Diperkuat lagi dengan hasil penelitian oleh Abdurrachim (2018) menyatakan 55,3% mahasiswi

memiliki *body image* negatif. *Body image* negatif pada mahasiswi banyak terjadi pada mahasiswi dengan status gizi normal berdasarkan IMT (42,4%).^[13] Bagi mahasiswa, ukuran dan bentuk tubuh yang ideal merupakan sesuatu yang penting karena sangat menunjang penampilan. Pikiran, pendapat, dan perlakuan orang lain terhadap diri mereka merupakan faktor pemicu utama mengapa mahasiswa ingin memiliki tubuh yang ideal.^[14]

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ifdil (2017) diperoleh hasil bahwa kondisi *body image* remaja putri di kota Padang pada umumnya berada pada kategori netral dengan frekuensi 39 orang (51%), kategori positif sebesar 13 orang (17%), kategori negatif sebesar 12 orang (16%), kategori sangat positif sebesar 7 orang (9%), dan kategori sangat negatif sebesar 6 orang (8%).^[15]

Selain *body image*, *food habit* juga merupakan tonggak utama terjadinya permasalahan gizi.^[16] Mayoritas mahasiswa tidak sadar jika kebiasaan makan yang mereka lakukan saat ini dapat berpengaruh besar terhadap status kesehatan di masa depan.^[17] Kurangnya pengetahuan tentang kebiasaan makan yang sehat dapat menyebabkan mahasiswa cenderung mempunyai kebiasaan makan yang buruk.^[11] Gaya hidup dan kebiasaan makan tidak sehat dapat memicu terjadinya *overweight* atau obesitas. Kebiasaan ini meliputi kelebihan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi kalori seperti mengkonsumsi *fast food*, gorengan, minum minuman *soft drink* dan minuman berwarna serta kurangnya aktivitas fisik.^[18] Produk-produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, tetapi seringkali tinggi lemak, gula bahkan zat aditif. Banyak mahasiswa merasa dengan mengkonsumsi banyak makanan dan perut kenyang kebutuhan nutrisi telah terpenuhi. Pada masa ini, kebiasaan makan yang tidak sehat bisa terbentuk, seperti sering jajan diluar rumah dan tidak

sarapan pagi ketika akan berangkat ke kampus.^[19] Merujuk dari data *Global School Health Survey* tahun 2015 dalam artikel Depkes RI (2018); Riskesdas (2018) diperoleh remaja tidak sarapan (62,2 %), sebagian besar tidak mengonsumsi sayur dan buah (95,5%), dan remaja yang sering makan makanan penyedap (75,7 %) serta remaja dengan aktivitas fisik yang kurang (42,5%).^[5]

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan masalah gizi pada mahasiswa. Masalah gizi rentan terjadi karena aktivitas mahasiswa menjadi lebih besar dibandingkan pada saat masih kanak-kanak, tetapi energi yang masuk tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan.⁽¹¹⁾ Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori sehingga apabila seseorang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka akan mengalami obesitas.^{[20][16]} Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Riskesdas tahun 2018, proporsi aktivitas fisik di Indonesia tergolong kurang aktif secara umum yaitu sebesar 33,5%. Sumatera Barat menduduki posisi sembilan besar dengan aktivitas fisik tergolong kurang aktif yaitu sebesar (39%).^[5]

Wijayanti (2019) menyatakan terdapat 43,5% mahasiswa tingkat akhir memiliki aktivitas fisik kurang. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir dimana mahasiswa dengan status gizi normal cenderung memiliki aktivitas fisik yang tinggi, sedangkan mahasiswa dengan status gizi lebih sebagian besar memiliki aktivitas fisik rendah.^[21]

Status gizi pada mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh asupan makanan. Asupan makanan adalah jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Asupan makanan meliputi zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro

yaitu vitamin dan mineral. Berdasarkan analisis menggunakan data dari hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 kecukupan konsumsi yang baik, bila dilihat berdasarkan kelompok umur paling banyak pada kelompok umur 6-12 tahun sebesar 38,07%, disusul 2 kelompok umur ≥ 56 tahun sebesar 32,95%, 46-55 tahun sebesar 31,43%, dan 20-45 tahun sebesar 28,60%. Kualitas dan kuantitas konsumsi penduduk didapatkan dari penilaian terhadap keragaman, proporsi dan kecukupan konsumsi. Bila dilihat berdasarkan kelompok umur, kualitas dan kuantitas konsumsi yang baik paling banyak didapatkan pada kelompok umur 46-55 tahun yaitu 1,74%, disusul kelompok umur ≥ 56 tahun 1,56%, 20-45 tahun sebesar 1,34%, 6-12 tahun sebesar 1,30% dan paling sedikit pada kelompok umur 13-19 tahun sebesar 1,09%.^[22]

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 15 mahasiswa asrama Universitas Andalas diketahui bahwa 26,6% mahasiswa mengalami *underweight*, 46,6% memiliki status gizi normal dan 26,6% mengalami *overweight*. Sebanyak 46,6% mahasiswa merasa malu dengan bentuk tubuh mereka dan 53,3% mahasiswa merasa tidak percaya diri saat berada di dekat perempuan yang bertubuh langsing. Berdasarkan wawancara, kebanyakan mahasiswa makan dengan tidak teratur dan sering mengonsumsi gorengan. Hal ini dapat mempengaruhi status gizi mereka karena asupan mereka yang kurang dan sering mengonsumsi gorengan sehingga tidak mendapat nutrisi yang sesuai dengan standar gizi. Kebanyakan mahasiswa asrama juga tidak melakukan aktivitas berat dan lebih sering duduk atau pun berjalan kaki.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa asrama Universitas Andalas tahun 2022.

4.2 Perumusan Masalah

Indonesia mengalami masalah gizi pada setiap kelompok umur yang tak kunjung usai. Mahasiswa adalah kelompok umur produktif yang tergolong pada remaja akhir dan dewasa awal. Kelompok umur ini dalam kategori riskesdas termasuk kelompok umur >18 tahun. Prevalensi gizi lebih pada kelompok umur ini menurut riskesdas meningkat sebesar 2,1% dari tahun 2013 (11,5%) menjadi (13,6%) pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas meningkat sebesar 7% dari tahun 2013 (14,8%) menjadi (21,8%) pada tahun 2018. Di Sumatera Barat, lebih dari 20% penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun mengalami obesitas dan 5,6% penduduk mengalami gizi kurang. Pada kelompok umur ini pola konsumsi dibatasi adanya faktor keinginan lain seperti memiliki tubuh ideal, gaya hidup yang berbeda dan pengaruh lingkungan dapat mengganggu pertumbuhan tubuh sehingga mahasiswa sering mengalami penyakit yang tidak diinginkan. Masalah gizi pada mahasiswa akan berdampak pada produktivitasnya sebagai mahasiswa dalam pencapaian performa akademis yang baik dan juga berdampak pada masalah gizi yang akan dihadapinya dikemudian hari, seperti akan berdampak pada penyakit degeneratif. Banyak faktor yang mungkin mempengaruhi masalah gizi dan status gizi pada mahasiswa. Pertanyaan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas?

4.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui distribusi rata-rata status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
2. Untuk mengetahui distribusi rata-rata *body image* pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
3. Untuk mengetahui distribusi rata-rata *food habit* pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
4. Untuk mengetahui distribusi rata-rata aktivitas fisik pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
5. Untuk mengetahui distribusi rata-rata asupan makanan pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
6. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
7. Untuk mengetahui hubungan antara *food habit* dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
8. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.
9. Untuk mengetahui hubungan antara asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022.



4.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini digunakan sebagai masukan berupa kontribusi pada ilmu pengetahuan dan rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang berkaitan dengan hubungan antara *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas, serta ilmu dan wawasan yang diperoleh peneliti selama masa perkuliahan dapat diterapkan.

2. Bagi Mahasiswi Asrama Universitas Andalas

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan, bahan bacaan dan menambah pengetahuan mahasiswi terkait hubungan *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya memperhatikan status gizi pada mahasiswi.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber referensi, bacaan dan informasi mengenai hubungan *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas serta dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

4.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022. Pada penelitian ini *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan merupakan variabel independen. Sedangkan status gizi merupakan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian dimulai dari bulan Februari sampai bulan Oktober 2022. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan data primer melalui wawancara secara langsung kepada responden dengan menggunakan kuesioner. Data status gizi diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan yang selanjutnya dihitung dengan rumus IMT. Untuk menilai *body image*, penelitian ini menggunakan kuesioner BSQ, data *food habit* dinilai menggunakan kuesioner AFHC, data aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner IPAQ dan data asupan makanan dinilai dengan menggunakan menggunakan *food recall 2 x24 jam*.

