

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, konsumsi pangan dalam jumlah yang cukup merupakan salah satu faktor penentu yang sangat berpengaruh dalam status gizi.⁽¹⁾ Menurut almatsier Status gizi adalah kondisi tubuh yang disebabkan akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.⁽²⁾ Sedangkan menurut Suhardjo,dkk status gizi adalah Keadaan tubuh setelah adanya pemakaian, penyerapan dan penggunaan makanan yang dikonsumsi. Status gizi juga merupakan salah satu faktor dalam menentukan sumber daya dan kualitas hidup.⁽³⁾ Status kesehatan seseorang dapat ditentukan dari hasil status gizi, sehingga untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal status gizi merupakan faktor penting yang diperhatikan.⁽⁴⁾

Mahasiswa merupakan sumber daya manusia yang cerdas, produktif, aktif dan mandiri dalam menjalankan perannya di akademis. Dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa perlu dilakukannya pemantauan status gizi dalam upaya perbaikan gizi mahasiswa. Hal ini, bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang berkualitas dan memiliki prestasi yang baik. Mahasiswa adalah remaja tahap akhir yang biasanya berada dalam rentang umur diatas 18 tahun sampai 21 tahun. Masa remaja merupakan kondisi yang rentan mengalami permasalahan status gizi sehingga perlunya peningkatan kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang meningkat, perubahan kebiasaan makan, banyak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, serta melakukan diet yang berlebihan dalam menjaga berat badan juga akan mempengaruhi konsumsi

zat gizi.⁽⁵⁾

Permasalahan gizi yang saat ini terjadi di Indonesia salah satunya adalah Gizi kurang dan Gizi Lebih. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin di dalam kandungan. Prevalensi obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2020. Pada tahun 2020, sebanyak 39% dari populasi global mengalami kelebihan berat badan (BMI > 25). Dari jumlah tersebut, lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Di Eropa, lebih dari separuh penduduknya mengalami kelebihan berat badan dan hingga 30% mengalami obesitas.⁽⁶⁾ Di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi berat badan lebih pada usia >18 tahun sebesar 13.6% (IMT ≥ 25 s/d <27) sedangkan untuk kejadian obesitas menunjukkan sebanyak 21.8% (IMT ≥ 27). Berdasarkan data provinsi Sumatra Barat pada tahun 2018 dengan prevalensi Gizi lebih sebesar 13,75%.⁽⁷⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Universitas di Sumatera Barat ditemukan prevalensi status gizi pada Mahasiswa UNP sebesar 7% mengalami *overweight* dan pada Stikes Perintis Padang sebanyak 22% mahasiswi program studi gizi mengalami *overweight*.⁽⁸⁾⁽⁹⁾

Underweight atau Gizi kurang juga merupakan masalah gizi yang perlu diperhatikan, menurut WHO prevalensi *Underweight* di dunia sebesar 462 juta orang pada orang dewasa.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan riskesdas 2017 prevalensi Gizi kurang pada usia >18 tahun di Indonesia sebesar 6% pada laki laki dan 4.8% pada perempuan. Berdasarkan data provinsi Sumatera barat memiliki prevalensi Gizi kurang sebesar 5.6%.⁽¹¹⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Universitas di Sumatera Barat ditemukan prevalensi status gizi pada Mahasiswa UNP sebesar 23% mengalami *underweight* dan pada Stikes Perintis Padang sebanyak 18% mahasiswi program studi gizi mengalami *underweight*.⁽⁸⁾⁽⁹⁾

Menurut Call Dan Levinson dalam Berman 2021, status gizi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan dimana kedua faktor ini merupakan faktor penyebab secara langsung terhadap status gizi. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan, aktivitas fisik, ekonomi keluarga, serta kebiasaan makan.^{(12) (13)} Status gizi individu dapat dikatakan baik apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang cukup dan seimbang, sebaliknya jika asupan zat gizi yang dikonsumsi tidak mencukupi maka akan terjadi kondisi yang disebut dengan status gizi kurang.⁽¹⁴⁾ Besarnya asupan energi yang dikonsumsi dapat berpengaruh terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani 2018, menunjukkan terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi dibuktikan dengan nilai $p=0,001$ dan $r=0,27$.⁽¹⁵⁾ Hal ini didukung oleh penelitian Pratama 2018, menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan status gizi berdasarkan IMT.⁽¹⁶⁾

Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi status gizi adalah perilaku makan, salah satunya adalah *emotional eating*. Perilaku makan dikategorikan menjadi 3 jenis yaitu, *Emotional eating*, *Restraint eating*, dan *External eating*. *Restraint eating* adalah usaha yang dilakukan seseorang individu untuk melawan dorongan ingin makan. *External eating* adalah keinginan makan berlebih disaat seseorang melihat, mencium dan menyukai makanan.⁽¹⁷⁾ *Emotional Eating* adalah kecenderungan untuk mengonsumsi makanan berlebih ketika terdapat respon dari emosi negatif seperti depresi dan putus asa.⁽¹⁸⁾ Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *emotional eating* diantaranya adalah stress, rasa bosan, kebiasaan masa kecil, pengaruh sosial, kelelahan, kesepian, dan kesedihan serta jenis kelamin.⁽¹⁹⁾ Menurut Bennett, Greene, dan Barcott menyebutkan bahwa *emotional eating* dapat memberikan akibat yang buruk terhadap kesehatan, baik perempuan maupun

laki-laki cenderung akan memilih makanan yang tidak sehat dengan kalori yang tinggi pada saat mengalami *emotional eating*.⁽²⁰⁾ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zuhairoh 2018 menyebutkan bahwa terdapat hubungan *emotional eating* dengan status gizi dan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa program studi S1 Gizi Universitas Airlangga.⁽²¹⁾ Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukianto,dkk 2020 yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi.⁽¹⁸⁾

Tingginya Konsumsi asupan makanan seseorang dipengaruhi oleh besar uang saku yang diterima.⁽²²⁾ Dimana semakin besar uang saku yang diberikan orang tua maka akan mempengaruhi pola belanja makanan remaja. Uang saku adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif merupakan pola penerapan pemenuhan dalam hal pembelian berbagai kebutuhan yang mengutamakan faktor keinginan diatas kebutuhan yang biasanya cenderung dikuasai oleh hasrat kesenangan serta keduniawian semata.⁽²³⁾ Pendapat lain mengenai perilaku konsumtif menyebutkan bahwa, perilaku konsumtif adalah perilaku seseorang yang irasional, cenderung materialistis, serta hasrat yang menggebu untuk memiliki berbagai barang mewah dan berlebihan dalam menggunakan barang atau jasa dan didorong oleh semua keinginan untuk memenuhi kesenangan semata. Dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif adalah tindakan yang dilakukan dalam mengkonsumsi barang atau jasa yang mendahulukan keinginan dibanding kebutuhan dan tidak lagi bertindak rasional.⁽²³⁾

Kebutuhan mahasiswa yang tinggal di indekos tentu akan berbeda pula dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua di rumah. Kebutuhan yang harus terpenuhi antara lain kebutuhan pangan, sandang, dan papan dimana kebutuhan ini tentu akan mempengaruhi kondisi pengeluaran uang saku setiap waktunya.

Khususnya pada kebutuhan pangan mahasiswa, mahasiswa indeks akan mengeluarkan uang saku lebih untuk membeli makanan.

Kecenderungan mahasiswa pada awal periode uang saku, menghabiskan banyak uang sehingga pada akhir periode mahasiswa mengalami kesulitan dan kekurangan uang untuk memenuhi kebutuhannya. Jumlah uang saku yang diterima di awal periode sering kali menjadikan mahasiswa “lupa diri” dan beranggapan bahwa uang saku yang dimilikinya banyak, padahal ketika uang saku ini dikeluarkan dengan rata disatu periode, alhasil uang saku yang diterima ini tidak lagi banyak jumlahnya, kondisi inilah yang sering terjadi di kalangan mahasiswa.⁽²³⁾

Besar uang saku dapat mempengaruhi pola pangan dan juga status gizi mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahmawati 2019 menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan status gizi.⁽²⁴⁾ Hal ini bertolak belakang dengan penelitian Rahman 2021 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi.⁽²⁵⁾

Mahasiswa Fakultas kesehatan Masyarakat adalah mahasiswa yang sudah memperoleh ilmu dan pengetahuan tentang kesehatan dan gizi selama perkuliahan sehingga akan mempengaruhi perilaku makan tiap individu.⁽²⁶⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angesti 2020 terhadap Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas MH.Thamrin ditemukan hampir sebagian besar mahasiswa mengalami masalah gizi sebanyak 29,5% mengalami gizi lebih dan sebanyak 15,8% mengalami gizi kurang.⁽⁵¹⁾ Berdasarkan distribusi data asupan energi yang ditemukan dalam jurnal Rahmawati 2017 menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa gizi stikes PKU Muhammadiyah Surakarta memiliki asupan energi kurang sebesar 80% dan 20% mahasiswa dengan asupan baik.⁽¹⁴⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Egananda Gryzela pada tahun 2021 ditemukan data

sebaran mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *emotional eating* dengan kategori sedang sebanyak 75 orang (38%), kategori sangat rendah sebanyak 14 orang (7%), kategori rendah sebanyak 49% (25%), kategori tinggi sebanyak 48 orang (24%) dan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 12 orang (6%).⁽¹⁹⁾

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh mengenai hubungan asupan energi, *emotional eating* dan uang saku dengan status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian adalah Apakah terdapat hubungan antara asupan energi, *emotional eating* dan uang saku terhadap status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini ialah untuk mengetahui Hubungan Asupan Energi, *Emotional Eating* Dan Uang Saku Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuinya Rata-rata Distribusi Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
2. Diketuinya Rata-rata Distribusi Asupan Energi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
3. Diketuinya Rata-rata Distribusi *Emotional Eating* Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

4. Diketuainya Rata-rata Distribusi Uang Saku Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
5. Menganalisis Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
6. Menganalisis Hubungan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
7. Menganalisis Hubungan Uang Saku Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi remaja dan masyarakat dalam memperhatikan status gizi serta dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk peneliti selanjutnya dengan topik penelitian terkait.

1.4.2 Manfaat Akademis

Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan bacaan untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai hubungan asupan energi, *emotional eating* dan uang saku dengan status gizi.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah dan memperluas pengetahuan mengenai asupan energi, *emotional eating* dan uang saku dengan status gizi, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan di Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Andalas.

2. Bagi Responden

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat dijadikan masukan dan menambah pengetahuan mengenai pentingnya menjaga status gizi di usia remaja.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, *emotional eating* dan uang saku dengan status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada bulan Desember 2022. Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan energi, *emotional eating* dan uang saku. Sedangkan variabel dependen yang digunakan adalah status gizi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Pengumpulan data primer yang dilakukan untuk mendapatkan status gizi menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Untuk mendapatkan data *emotional eating* dan uang saku dilakukan dengan menggunakan kuisioner, dan untuk data asupan energi menggunakan *food recall* 2x24 jam. Data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas angkatan 2020, 2021 dan 2022 yang diperoleh dari arsip data Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.