

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku diet merupakan sebuah konsep yang diambil dari istilah bahasa Inggris "*dietary behaviors*" yang diartikan sebagai semua fenomena yang berkaitan dengan pilihan makanan, perilaku makan, dan asupan makanan (Marijn Stok F., *et al.*, 2018). Hampir sebagian besar kalangan masyarakat awam yang menganggap perilaku diet bertujuan hanya sekedar untuk penurunan berat badan dengan menahan lapar dan puasa demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal (Rifsyina, N.N., & Briawan D., 2015). Namun sejatinya, perilaku diet merupakan suatu perilaku dalam manajemen jumlah asupan makanan sehari-hari untuk menjaga dan meningkatkan taraf kesehatan hidup (Permata, *et al.*, 2019).

Menurut WHO (2015), perilaku diet sehat terdiri dari kombinasi berbagai macam pangan, mulai dari buah dan sayur, produk gandum dan beras, kacang-kacangan, sumber protein nabati dan hewani (daging, ikan, telur dan produk susu) serta perlu membatasi konsumsi makanan cepat saji, makanan olahan kaya tepung dan tinggi gula. Di Indonesia, perilaku diet tidak sehat bisa dilihat dari prevalensi ketidakcukupan konsumsi pangan secara total baik itu beras, sayur maupun buah meningkat dari 8,49% pada tahun 2021 menjadi 10,21% pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2023). Kemudian, Riskesdas melaporkan bahwa penduduk umur > 10 tahun masih

jarang mengkonsumsi buah dan sayur dengan prevalensi 95,5% pada tahun 2018 (Yanto, N., *et al.*, 2020). Berdasarkan data Kementerian Pertanian, makanan siap saji pada tahun 2019 menyumbang 28% dari total kalori yang dikonsumsi oleh penduduk (Hartono SH., 2019). Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi ketidakcukupan pangan yang cukup tinggi yaitu 7,31% pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2023). Kemudian, penduduk umur > 10 tahun mengkonsumsi sayur dan buah-buahan masih di bawah anjuran sebesar 97,5%. Hal ini menunjukkan hanya 2.5% remaja >10 tahun mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran (Kemenkes RI, 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada masa peralihan dari masa sekolah ke perguruan tinggi yang membuat tingkat kemandirian mahasiswa menjadi meningkat (Yang S. C., *et al.*, 2018). Oleh karena itu, mahasiswa lebih bertanggung jawab atas perilaku diet mereka dibandingkan di saat mereka masih sekolah (Deliens T., *et al.*, 2014). Mahasiswa merupakan masa kritis terkait perubahan perilaku diet yang tidak sehat (Yun T. C., *et al.*, 2018). Kebiasaan perilaku diet yang tidak sehat pada mahasiswa seringkali ditunjukkan dalam bentuk sering mengkonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, sering melewatkan sarapan dan seringkali tidak memperhatikan label kemasan sebelum membeli produk makanan (Yang S. C., *et al.*, 2018; Riyanti, A., *et. al.*, 2020; Purnawinadi & Lotulung 2020; Nurhanifah 2018)

Perilaku diet yang tidak sehat memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang pada mahasiswa. Dampak jangka pendek yang ditimbulkan

dari perilaku diet yang tidak sehat berupa kurang bersemangat, mudah lelah dan mengantuk serta juga menyebabkan gangguan pencernaan seperti sembelit, wasir, dan diare, dan juga radang tenggorokan akibat memakan makanan cepat saji yang berminyak (Laksono, RA., *et al.*, 2022; Kemenkes RI., 2019). Perilaku diet tidak sehat yang dilakukan secara terus-menerus akan menimbulkan dampak jangka panjang seiring dengan bertambahnya usia.

Dampak jangka panjang ini akan menimbulkan resiko terjadinya Penyakit Kronis dan Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), obesitas, diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia (Kemenkes RI, 2019; Permata, *et al.*, 2019). Hal ini juga didukung oleh data RISKESDAS yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan obesitas yang tajam pada usia 18 ke atas dalam beberapa tahun terakhir yaitu dari 28,9% pada 2013, menjadi 35,4% pada 2018 (Kemenkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2018). Kemudian, berdasarkan penelitian yang disurvei dari 195 negara pada tahun 2017, perilaku diet yang tidak sehat juga merupakan salah satu dari lima faktor terbesar penyebab kematian di dunia (Afshin, *et al.*, 2019). Oleh karena itu, perilaku diet yang tidak sehat merupakan salah satu perhatian utama bagi sektor kesehatan secara global.

Menurut Yang, S.C., *et al.*, (2018) baik dan buruknya perilaku diet pada mahasiswa dapat diukur dari empat aspek yaitu kesehatan konsumen, kebiasaan makan teratur, asupan diet sehat, dan asupan makanan tidak sehat.

Aspek pertama adalah kesehatan konsumen yang merupakan perilaku konsumen yang lebih memilih makanan yang sehat seperti lebih memilih makanan yang bersih, makanan organik, dan membaca label makanan dengan baik (Yang, S.C., *et al.*, 2018). Di dalam label makanan, terdapat komposisi makanan dan informasi nilai gizi (Maulida, AZ, 2019). Kepatuhan membaca label makanan juga merupakan salah satu upaya preventif dan promotif dalam mengontrol asupan energi, terutama untuk orang yang memiliki masalah gizi seperti obesitas (Nurzakia *et al.*, 2016). Berdasarkan penelitian Misra R., (2007) pada 537 mahasiswa *Midwestern University* di Amerika menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan yang rendah terhadap praktik keamanan pangan dengan persentase 44%. Kemudian, penelitian Riyanti, A., *et. al.*, (2020) menunjukkan bahwa sikap mahasiswa terhadap perilaku membaca label makanan pada mahasiswa gizi dan non-gizi juga buruk dengan persentase 48,6% dan 57,1%. Mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan label makanan memang tidak langsung menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Namun, jika hal ini terus-menerus dilakukan akan berdampak terhadap kenaikan berat badan karena tidak memperhatikan kandungan zat gula dan zat nutrisi lainnya yang bisa memicu obesitas.

Aspek kedua adalah kebiasaan makan teratur. Perilaku diet mahasiswa seringkali ditunjukkan dengan kebiasaan jadwal makan yang seringkali tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi & Lotulung (2020) pada 177 mahasiswa di Universitas Klabat hanya sedikit mahasiswa yang sarapan pagi

dengan persentase 39% dan 61% mahasiswa menunda dan melewatkan sarapan pagi. Menunda bahkan tidak makan sesuai jadwal dapat membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama dan bisa menyebabkan asam lambung naik (Gastroesophageal Reflux Disease). Berdasarkan penelitian Ajjah, *et. al*, (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak teratur berpengaruh terhadap terjadinya GERD pada mahasiswa dengan nilai $p = 0,004$. Kemudian, sering melewatkan sarapan juga berdampak buruk pada konsentrasi mahasiswa dalam proses belajar pada waktu pagi. Berdasarkan penelitian Al-faida, Nur (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa di Stikes Persada Nabire Papua memiliki kebiasaan jarang sarapan dengan persentase 55,6% dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh melewatkan sarapan dengan kurangnya konsentrasi mahasiswa saat belajar dengan nilai $p < 0,002$.

Aspek ketiga dan keempat adalah asupan diet sehat dan tidak sehat. Menurut Permenkes no. 41 tahun 2014, diet yang sehat dapat diimbangi dengan asupan gizi yang seimbang yaitu asupan karbohidrat, protein, sayur dan buah sesuai dengan porsi yang tepat. Namun, banyak penelitian yang mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki perilaku diet yang tidak sehat. Berdasarkan penelitian Malia T., (2018) pada 582 mahasiswa tahun pertama di Universitas Montana Amerika Serikat, menunjukkan bahwa 30% lemak pada mahasiswa berasal dari konsumsi makanan ringan. Kemudian, penelitian Nurhanifah (2018) pada 152 mahasiswa di Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 52,7% dan 61,8% mahasiswa jarang

mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu, berdasarkan data Kementerian Pertanian, makanan siap saji pada tahun 2019 menyumbang 28% dari total kalori yang dikonsumsi oleh penduduk perkotaan (Hartono SH., 2019). Berdasarkan penelitian Lakosono, R, et. Al, (2022) tentang studi dampak jangka pendek dari makanan saji menunjukkan hasil bahwa 64,3% mahasiswa mengaku mengalami gangguan tenggorokan, 53,6% mahasiswa merasa mengantuk setelah konsumsi makanan cepat saji, dan 64,3% mahasiswa mengaku mengalami peningkatan berat badan karena tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Dampak jangka panjang yang ditimbulkan dari asupan diet yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji yang kaya minyak, gula dan garam yang tinggi dapat menyebabkan obesitas. dan kemudian bisa memunculkan penyakit penyakit tidak menular lainnya seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker (Permata, *et al.*, 2019).

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku diet pada mahasiswa, salah satunya adalah literasi kesehatan atau *health literacy* (Ebru, G., & Behice Erci, 2021). Literasi kesehatan mengacu pada kemampuan individu untuk mengakses, memahami dan menggunakan informasi untuk mempromosikan dan menjaga kesehatan yang baik (Nutbeam, 2000). Berdasarkan penelitian Cha E.S., *et. al*, (2014) pada 106 kelompok dewasa muda menunjukkan bahwa individu dengan literasi kesehatan lebih cenderung menggunakan label makanan dan memiliki kualitas diet yang lebih tinggi ($p < 0,05$). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Zoellner J., *et. al*, (2014) pada 376 individu

usia 18 tahun ke atas didapatkan bahwa individu dengan literasi kesehatan yang lebih tinggi memiliki perilaku makan yang sehat, dan konsumsi minuman manis yang lebih rendah ($p < 0,05$).

Munculnya internet telah mengubah secara drastis bagaimana informasi kesehatan disebarluaskan dan internet banyak digunakan untuk mendapatkan informasi tersebut. Menurut laporan APJII tentang profil pengguna internet pada tahun 2021-2022 didapatkan data bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 77,02% dan pada kelompok usia 19-34 tahun didapatkan persentase pengguna internet sebesar 98,64% dimana, persentase ini terbilang sangat tinggi (APJII, 2022). Kemudian, Kominfo (2022) melaporkan bahwa literasi digital masyarakat Indonesia pada tahun 2022 berada pada level 3,54 poin dari skala 1-5 serta tingkat literasi digital rata-rata pada kelompok usia 18-39 tahun sebesar 34%. Berdasarkan data tersebut, tidak menutup kemungkinan informasi tentang kesehatan akan lebih mudah diakses melalui internet. Untuk memperoleh gambaran yang lengkap tentang keterampilan masyarakat dalam memperoleh dan menggunakan informasi kesehatan, maka diperlukan pengukuran *eHealth literacy* (Van der Vaart R, *et al.*, 2017).

eHealth literacy didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencari, menemukan, memahami, dan menilai informasi kesehatan dari sumber elektronik dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk mengatasi atau memecahkan masalah kesehatan (Norman C.D., & Skinner H.A., 2006). Studi telah menemukan bahwa orang yang menggunakan sumber daya eHealth (misalnya, situs web kesehatan) lebih cenderung memiliki kebiasaan makan

atau konsumsi makanan yang baik dan mengadopsi nutrisi seimbang ($p = 0,001$) (Baker L., *et al.*, 2003). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Yang S.C., *et. al.*, (2018) pada 792 mahasiswa menunjukkan bahwa *eHealth literacy* berpengaruh positif terhadap perilaku diet mahasiswa ($p < 0,05$) dimana, semakin tinggi *ehealth literacy* semakin baik pula perilaku diet pada mahasiswa.

Universitas Andalas merupakan perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa terbanyak di bandingkan dengan universitas lain di Sumatera Barat. Universitas Andalas memiliki akreditasi A dan merupakan salah satu kampus terfavorit secara akademik dengan peringkat 15 dari seluruh perguruan tinggi di Indonesia (Unand, 2022). Mahasiswa Universitas Andalas hampir 100% memiliki *smarthphone* yang sudah bisa memiliki akses internet untuk mendukung studi mereka dalam mendapatkan referensi secara *online* atau literasi digital. Hal ini menunjukkan bahwa, tidak menutup kemungkinan mahasiswa Universitas Andalas juga bisa mengakses internet dalam hal mencari informasi kesehatan secara digital.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 orang mahasiswa Universitas Andalas dengan metode wawancara didapatkan hasil bahwa 15 dari 20 mahasiswa jarang membaca label makanan, dan 12 dari 20 mahasiswa jarang melakukan sarapan. Kemudian, 12 mahasiswa yang jarang sarapan ini mengatakan kurang memiliki konsentrasi belajar ketika ada perkuliahan pagi. Sedangkan 8 mahasiswa yang sering melakukan sarapan pagi lebih cenderung bisa berkonsentrasi pada perkuliahan pagi. Kemudian,

10 dari 20 mahasiswa jarang mengonsumsi 3–4 porsi sayur dengan frekuensi 1-2 kali seminggu, 14 dari 20 mahasiswa jarang mengonsumsi 2–4 porsi buah dengan frekuensi 1–2 kali dalam seminggu. Setelah di tanya kembali, 10 dari 14 mahasiswa yang jarang mengonsumsi buah ini mengalami sembelit dengan frekuensi buang air besar kurang 3 kali seminggu. Kemudian, 11 dari 20 mahasiswa jarang mengonsumsi 3-4 porsi nasi karena mereka lebih memilih makanan cepat saji, gorengan, makanan dan minuman manis sebagai penggantinya. 11 orang ini mengatakan cukup sering mengonsumsi gorengan, makanan dan minuman manis serta makanan cepat saji seperti batagor, syomai dan bakso dengan frekuensi 3-4 kali dalam seminggu. Kemudian, mereka juga mengatakan bahwa dalam sebulan terakhir 5 dari 11 orang ini mengalami kenaikan berat badan sebanyak 0,5-1 kg dalam satu bulan terakhir. Kemudian untuk tingkat *electronic health literacy*, 18 dari 10 mahasiswa sangat setuju bahwa banyak informasi kesehatan yang tersedia di internet, 15 dari 10 mahasiswa mampu mengevaluasi dan informasi tentang informasi kesehatan dari internet, 13 dari 10 mahasiswa mampu membuat keputusan dalam menggunakan informasi kesehatan yang ada di internet.

Hubungan *eHealth literacy* terhadap perilaku diet penting diklarifikasi untuk mengembangkan program pendidikan *eHealth literacy* yang efektif untuk mempromosikan perilaku diet sehat di kalangan mahasiswa. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Electronic Health Literacy* dengan Perilaku Diet Mahasiswa di Fakultas Peternakan Universitas Andalas”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana hubungan antara *Electronic Health Literacy* dengan Perilaku Diet Mahasiswa di Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah diketahui hubungan antara *Electronic Health Literacy* dengan Perilaku Diet Mahasiswa di Fakultas Peternakan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata *Electronic Health Literacy* pada Mahasiswa di Universitas Andalas.
- b. Diketahui rata-rata perilaku diet pada Mahasiswa di Universitas Andalas.
- c. Diketahui hubungan dan arah kekuatan *Electronic Health Literacy* dengan Perilaku diet Mahasiswa di Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan data tentang *Electronic Health Literacy* dan Perilaku diet Mahasiswa di Universitas Andalas.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi ilmu pengetahuan mengenai *Electronic Health Literacy* dengan Perilaku Diet Mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dalam hal *electronic health literacy* dan hubungannya dengan perilaku diet pada mahasiswa.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan ruang lingkup yang sama dengan merubah ataupun menambah variabel penelitian.

