

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang mengalami *triple burden malnutrition* (tiga beban masalah gizi yaitu kekurangan gizi (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), dan kekurangan zat gizi mikro khususnya anemia. Masalah gizi ini akan menyebabkan masalah serius jika tidak ditangani dengan baik. ⁽¹⁾

Salah satu kelompok umur yang paling rentan terhadap masalah ini adalah remaja. Faktor-faktor yang berkontribusi pada tiga beban malagizi di kalangan remaja adalah penurunan aktivitas fisik di sekolah maupun di rumah, gangguan pola makan, peningkatan ketersediaan pangan khususnya olahan yang tinggi lemak sehingga membentuk kebiasaan makan yang salah seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan tidak mengonsumsi makanan yang beragam. ⁽¹⁾

Menurut WHO, remaja adalah penduduk usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. ⁽²⁾ Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku kesehatan dan gizi, namun, remaja sangat rentan terhadap risiko gizi buruk, aktivitas fisik yang kurang, pergaulan bebas, dan berbagai perilaku yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan. ⁽³⁾

Irianto dalam Pantaleon, 2019, menyebutkan, salah satu perubahan yang dialami remaja adalah kebiasaan makan, seperti sering makan kudapan, jarang mengonsumsi sayur dan buah, sering mengonsumsi makanan cepat saji, melewatkan sarapan, melakukan diet yang tidak tepat, serta tidak bisa mengatur jadwal makan

dengan baik.⁽⁴⁾ *The Global school-based student health survey (GSHS)* (dalam Kemenkes RI, 2019) melaporkan sebanyak 44.6% remaja jarang/tidak pernah mengonsumsi sarapan, dan 55.4% remaja mengonsumsi *fast food* setidaknya satu kali dalam seminggu. Peltzer (dalam Kemenkes RI, 2019:21) menyebutkan jumlah dan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada remaja sangat kurang.⁽³⁾ Kebiasaan makan seperti ini membuat asupan makanan remaja tidak sesuai dengan kebutuhan dan akan mengakibatkan gizi kurang atau lebih pada remaja.⁽⁴⁾

Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal. Individu yang memasuki usia ini sudah mulai hidup mandiri, seperti memilih dan mengatur makanannya sendiri untuk mencukupi kebutuhan gizinya.⁽⁵⁾ Mahasiswa memilih makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan kenyamanan, rasa, waktu, dan harga dibanding nilai gizinya.⁽⁵⁾

Berdasarkan data WHO tahun 2019 terdapat 1.9 miliar penduduk usia >18 tahun mengalami *overweight* ataupun obesitas, dan 462 juta mengalami *underweight*.⁽⁶⁾ Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, prevalensi *underweight*, *overweight* dan obesitas, dan anemia pada remaja meningkat secara signifikan selama 5 tahun terakhir. Pada penduduk usia >18 tahun yang mengalami *underweight* sebesar 9.3%, hal ini mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 8.7%, prevalensi *overweight* dan obesitas mengalami peningkatan dari tahun 2013 yang hanya 28.7% menjadi 35.4%. Prevalensi anemia mengalami peningkatan dari tahun 2013 dari 22.7%. menjadi 32%.^(7,8) Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) (dalam *United Nation Children's Fund* (UNICEF)) menyebutkan sebanyak 1 dari 3 orang penduduk usia >18 tahun (35.5% atau 64.4 juta) hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas.⁽⁹⁾

Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Barat 2018 prevalensi gizi kurang penduduk usia >18 tahun di Sumatera Barat adalah 10.8%, berada di atas rata-rata nasional yang hanya 9.3%. Sebanyak 33.5% penduduk usia >18 tahun di Sumatera Barat mengalami *overweight* dan obesitas, walaupun lebih rendah 1.9% dari rata-rata nasional, tetapi masih tinggi jika dibandingkan dengan provinsi Nusa Tenggara Timur yang hanya 19.2%. Prevalensi penduduk usia >18 tahun di Kota Padang yang mengalami *underweight* adalah sebanyak 10.37%. Sebanyak 39.32% penduduk usia >18 tahun mengalami gizi lebih dan obesitas, berada jauh di atas rata-rata provinsi yang hanya 33.5%.⁽¹⁰⁾

Masalah gizi yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh banyak faktor. Salah satunya adalah kebiasaan melewatkan sarapan. Penelitian Maslani (2021) yang dilakukan pada mahasiswa di Asrama Akademi Keperawatan Cikini menyebutkan bahwa hanya 14.3% responden yang selalu melakukan sarapan, dan 68.2% lainnya jarang ataupun tidak pernah melakukan sarapan. Responden menyebutkan alasan tidak melakukan sarapan di antaranya bangun kesiangan, tidak terbiasa, malas, tidak cukup uang, dan tidak sempat.⁽¹¹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Kurniyanti (2018) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau, menunjukkan bahwa sebanyak 11.6% responden yang tidak pernah sarapan memiliki status gizi *underweight*, dan 41% mengalami *overweight* dan obesitas.⁽¹²⁾

Saragih (dalam Al Faida 2021) menyebutkan, sarapan membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Seseorang yang sering melewatkan sarapan akan berisiko tidak dapat mempertahankan status gizi normal dan mengalami gizi lebih ataupun obesitas.⁽¹³⁾ Penelitian Lugina (2021) menyebutkan kelompok yang tidak sarapan pagi berisiko 2 kali lebih besar untuk mengalami kejadian *overweight* dibandingkan dengan kelompok yang melakukan sarapan pagi. Hal ini terjadi karena

melewatkan sarapan akan mengakibatkan seseorang merasa sangat lapar dan tidak dapat mengontrol nafsu makan sehingga pada saat makan siang akan makan dalam porsi yang berlebih (*overeating*).⁽¹⁴⁾

Kebiasaan melewatkan sarapan juga berisiko mengalami gizi kurang. Menurut Damara (2021), seseorang yang terbiasa tidak sarapan dan tidak diimbangi dengan peningkatan asupan akan berisiko mengalami gizi buruk. Hal ini disebabkan oleh pemecahan cadangan energi dari jaringan lemak karena tubuh kekurangan glukosa akibat melewatkan sarapan. Mhurchu (dalam Damara 2021) juga menyebutkan kebiasaan melewatkan sarapan akan menurunkan motivasi dan semangat untuk beraktivitas, dan kekurangan zat gizi makro dan mikro yang berdampak pada kondisi fisik dan mental.⁽¹⁵⁾

Status gizi mahasiswa juga dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian yang dilakukan oleh Qibtiyah dkk. (2021) menyebutkan, sebanyak 66.7 % responden menunjukkan konsumsi buah dan sayur yang rendah, dengan rerata konsumsi buah satu porsi per hari dan konsumsi sayur setengah porsi per hari dengan frekuensi hanya satu kali per hari konsumsi buah dan sayur.⁽¹⁶⁾ Purwita dkk (2018), dalam penelitiannya juga mengatakan, sebanyak 85.37% sampel menunjukkan kurang jumlah konsumsi sayur dan buah dari standar normal yang dianjurkan. Sebanyak 14.63% adalah siswa yang mengalami *overweight*, dan 9.76% siswa mengalami obesitas.⁽¹⁷⁾

Kurangnya aktivitas fisik atau perilaku sedentari juga dapat menyebabkan masalah gizi pada mahasiswa. Sebanyak 57.4% mahasiswa cenderung melakukan perilaku sedentari seperti duduk dan kegiatan berbasis layar. Pada hari *weekday* (senin - jumat) mahasiswa melakukan aktivitas sedentari lebih dari 10 jam sehari, dan didominasi oleh kegiatan kuliah berkisar antara 6-8 jam per hari. Pada hari *weekend*

(sabtu - minggu) sebanyak 58.5% mahasiswa melakukan aktivitas berbasis layar lebih tinggi daripada *weekday*. Proporsi mahasiswa yang melakukan aktivitas sedentari lebih banyak adalah pada subjek obesitas, karena subjek obesitas menghabiskan waktu bersantai lebih banyak, seperti menonton, bersantai ataupun bermain *game*. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang pada akhirnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak. ⁽¹⁸⁾

Studi pendahuluan yang dilakukan secara acak terhadap mahasiswi Universitas Andalas yang tinggal di asrama tentang kebiasaan makan dan aktivitas fisiknya menyebutkan, sebanyak 60% menyatakan bahwa mereka sering melewatkan sarapan dan jarang mengonsumsi sayur dan buah, 20% di antaranya melakukan sarapan jika mempunyai kelas pagi, dan mengonsumsi sayuran 1 porsi sehari, dan suka mengonsumsi jus buah, 20% orang lainnya selalu melakukan sarapan, dan mengonsumsi sayur setiap kali makan. Responden juga jarang melakukan aktivitas fisik sepuluh kali kuliah, dan banyak menghabiskan waktu untuk bersantai, berbaring, dan bermain gadget.

Kebiasaan makan yang salah seperti, konsumsi buah dan sayur yang kurang setiap harinya, dan lebih menyukai makanan yang tinggi natrium, serta aktivitas fisik yang kurang, merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya masalah gizi pada remaja seperti status gizi *underweight*, *overweight* dan obesitas. Status gizi *overweight* dan obesitas, dapat mengakibatkan terjadinya penyakit degeneratif. ⁽¹⁷⁾

Rossouw (dalam Telisa 2020) menyebutkan, Penyakit yang dapat ditimbulkan dari obesitas adalah hipertensi, kolesterol, diabetes, dan menjadi faktor risiko terjadinya stroke iskemik, jantung koroner, diabetes mellitus, dan penyakit metabolisme lainnya.⁽¹⁹⁾ Status gizi *underweight* pada remaja akan menimbulkan masalah gizi seperti anemia. Remaja puteri yang mengalami anemia dalam jangka

waktu yang lama akan lebih berisiko mengalami anemia defisiensi besi saat hamil, dan berisiko melahirkan anak dengan berat bayi lahir rendah, risiko kerusakan pada jantung, otak, dan organ lain dalam tubuh. ⁽²⁰⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, menunjukkan bahwa penyakit degeneratif lebih banyak dialami oleh perempuan, sebanyak 1.6% perempuan mengalami penyakit jantung, lebih tinggi dari laki-laki yaitu 1.3%. Sebanyak 36.85% perempuan mengalami hipertensi lebih tinggi dari laki-laki yang hanya 31.34%. Sebanyak 10.9% mengalami stroke, dan sebanyak 2.4% perempuan mengalami diabetes mellitus lebih banyak dari laki-laki yaitu 1.7%. ⁽⁷⁾

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dilihat bahwa sudah ada penelitian yang dilakukan pada remaja maupun mahasiswa, namun masih sangat kurang penelitian yang sudah dilakukan di lingkungan asrama kampus Universitas Andalas, dan belum ada penelitian terbaru terkait hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswi Universitas Andalas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur, dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Pada Mahasiswi yang Tinggal di Asrama Universitas Andalas Tahun 2023”**

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa sebagai remaja akhir memiliki risiko mengalami masalah gizi karena kebiasaan makan yang kurang tepat seperti melewatkan sarapan, jarang/tidak pernah mengonsumsi buah dan sayur, dan lebih suka melakukan aktivitas sedentari seperti duduk dan bermain gadget. Mahasiswa walaupun memiliki pengetahuan tentang makanan yang baik untuk tubuh, namun tetap saja memiliki kebiasaan untuk

melewatkan sarapan, dan memilih makanan olahan yang tidak sehat setiap harinya. Mahasiswa akan berisiko mengalami masalah gizi kurang maupun gizi lebih yang disebabkan oleh kebiasaan tersebut. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan bagaimana hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswi yang tinggal di asrama Universitas Andalas tahun 2023?

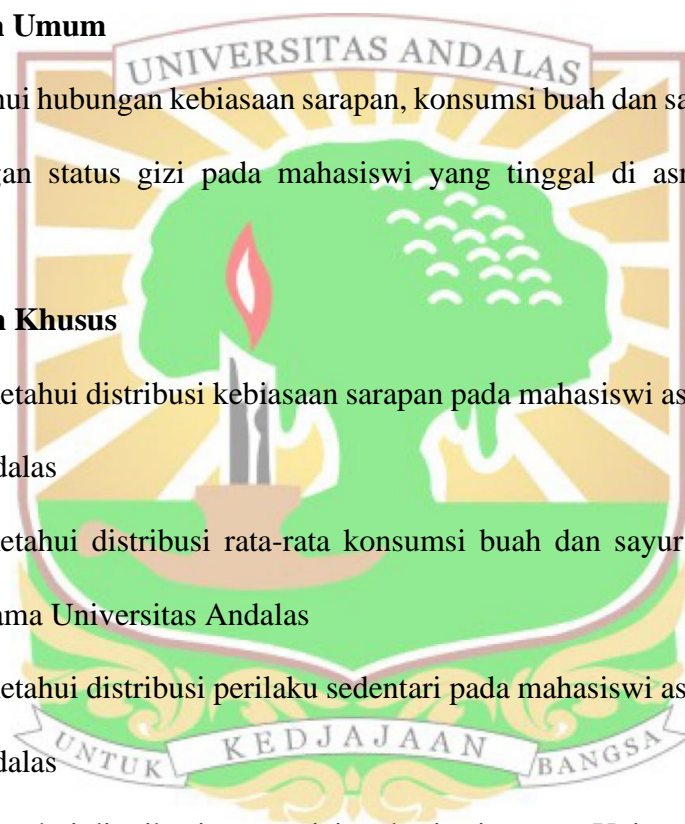
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswi yang tinggal di asrama Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi kebiasaan sarapan pada mahasiswi asrama Universitas Andalas
2. Diketahui distribusi rata-rata konsumsi buah dan sayur pada mahasiswi asrama Universitas Andalas
3. Diketahui distribusi perilaku sedentari pada mahasiswi asrama Universitas Andalas
4. Diketahui distribusi status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas
5. Diketahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas
6. Diketahui hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas
7. Diketahui hubungan perilaku sedentari dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan berupa kontribusi untuk ilmu pengetahuan dan rujukan literatur ilmiah yang berkaitan dengan hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Akademis

Menjadi salah satu hasil penelitian yang berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta sebagai referensi dan bahan pembandingan bagi peneliti lain pada penelitian dengan topik yang sama.

1.4.3 Manfaat Praktis

Menjadi suatu informasi yang berguna bagi masyarakat umum, khususnya bagi mahasiswa mengenai hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi agar dapat mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa. Serta menjadi rekomendasi kepada pihak asrama ataupun Universitas Andalas untuk menyediakan kantin yang menyediakan sayur dan buah, dan menyediakan media promosi untuk meningkatkan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik pada mahasiswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Asrama Putri Universitas Andalas, Padang dengan melihat gambaran kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, perilaku sedentari dan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas. Waktu

pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan Mei - Juni tahun 2023. Lokasi penelitian berada di Asrama Universitas Andalas, Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan variabel independen penelitian adalah kebiasaan sarapan, perilaku konsumsi buah sayur, dan perilaku sedentari. Variabel dependen penelitian adalah status gizi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan data primer melalui wawancara secara langsung kepada responden dengan menggunakan kuesioner. Data status gizi dihitung dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan. Data kebiasaan sarapan dinilai menggunakan modifikasi kuesioner Jayaveloo, dkk (2021), data asupan konsumsi buah dan sayur dinilai dengan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ - FFQ). Untuk menilai aktivitas sedentari dinilai menggunakan kuesioner *Youth Leisure-Time Sedentary Behaviour Questionnaire* (YLSBQ). Data diolah menggunakan *software* pengolah data di komputer.

