

# BAB 1 : PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang mempunyai kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Mahasiswa dapat dikategorikan pada masa dewasa yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 30 tahun. Usia dewasa merupakan usia produktif yang terjadi banyak perubahan dan membutuhkan zat gizi yang optimal untuk kehidupan dan aktivitasnya.<sup>(1)</sup>

Masalah gizi ganda merupakan masalah kesehatan yang kerap ditemui pada usia dewasa baik di negara maju maupun negara berkembang seperti Indonesia, yaitu mereka yang memiliki status gizi kurang maupun gizi lebih. Apabila sudah terkena permasalahan gizi tentu akan sangat mempengaruhi kehidupan seperti energi yang kurang, cepat lelah, kurangnya produktivitas, atau bahkan berisiko menimbulkan penyakit tertentu.<sup>(2)</sup>

Menurut Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi status gizi menurut IMT pada dewasa dengan usia diatas 18 tahun di Indonesia yaitu dengan status gizi kurus sebesar 9,3% dimana termasuk permasalahan kesehatan masyarakat yang memiliki nilai signifikansi yang tergolong medium atau sedang, lalu dewasa dengan status gizi lebih sebesar 13,6% atau tergolong tinggi , serta dengan status gizi obesitas sebesar 21,8% yang tergolong dalam tingkat permasalahan kesehatan masyarakat yang sangat tinggi.<sup>(3)</sup> Kemudian pada provinsi Sumatera Barat prevalensi status gizi menurut IMT pada tahun 2018, dengan status gizi kurus berada pada angka 10,8%, status gizi lebih

sebesar 13,1%, dan pada status gizi obesitas sebesar 20,4%.<sup>(4)</sup> serta berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta didapatkan bahwa mahasiswa dengan status gizi kurus sebesar 20% dan status gizi lebih sebesar 30%.<sup>(5)</sup>

Status gizi salah satunya dapat diketahui melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu dengan mengukur berat badan serta tinggi badan individu, selain itu juga terdapat lingkaran perut yang juga merupakan bagian dari perhitungan antropometri, dimana pengukuran lingkaran perut dilakukan untuk dapat menunjukkan status gizi bagian abdominal yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral sedangkan pengukuran IMT dilakukan untuk melihat status gizi tubuh secara keseluruhan.<sup>(6)</sup> Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti genetik, asupan atau kebiasaan makan, kurangnya olahraga, dan sebagainya.<sup>(7)</sup>

Salah satu faktor penentu status gizi ialah asupan makan. Status gizi adalah keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan makan yang masuk ke dalam tubuh dan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.<sup>(8)</sup> Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang diperlukan tubuh yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh. Kebutuhan makan seseorang saat usia muda akan lebih banyak dan secara berkala akan berkurang hingga usia tua.<sup>(9)</sup>

Tubuh dalam kondisi normal akan mengatur keseimbangan antara energi yang didapatkan dari makanan dengan energi yang diperlukan tubuh, guna untuk mempertahankan fungsi tubuh.<sup>(10)</sup> Asupan makan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu berasal dari jenis kelamin, pengetahuan gizi, budaya (kebiasaan makan atau pantangan makan dari daerah asal), tempat tinggal mahasiswa, teman

sebaya, ekonomi keluarga, serta asal sumber pangan. Pengetahuan akan gizi tentu memiliki peran penting dalam asupan makan, pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam pemilihan jenis dan jumlah makanan.<sup>(11)</sup>

Faktor lain penentu status gizi adalah kebiasaan berolahraga, olahraga merupakan aktivitas penting yang berguna untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Dengan membiasakan diri dengan aktivitas berolahraga, maka tubuh akan mendapatkan derajat kebugaran yang tinggi.<sup>(12)</sup> Olahraga merupakan penyumbang pengeluaran energi sebesar 20-50%, setiap berolahraga akan terjadi pembakaran atau peningkatan metabolisme di dalam tubuh yang membuat tubuh terasa menjadi panas dan mengeluarkan keringat.

Olahraga dikatakan cukup atau baik jika dilakukan 3-5 kali/minggu, anjuran durasi waktu tiap olahraga 30-50 menit.<sup>(13)</sup> Olahraga yang dilakukan <3x seminggu belum dapat memberikan manfaat yang optimal bagi tubuh. Akan tetapi, olahraga yang dilakukan berlebihan juga kurang memberi keuntungan bagi tubuh. Hal ini dikarenakan meskipun otot jantung dapat dilatih beberapa kali setiap hari, tetapi otot-otot rangka/tubuh akan mulai rusak jika dilatih terlalu keras. Otot-otot rangka membutuhkan waktu selama  $\pm 48$  jam (2 hari) untuk memulihkan diri pasca olahraga.<sup>(14)</sup>

Olahraga yang dilakukan selama minimal 30 menit dapat meningkatkan denyut nadi dan mengeluarkan keringat yang akan memberikan dampak pada penurunan kadar lemak didalam tubuh. Namun apabila melakukan olahraga lebih dari 50 menit juga tidak baik bagi tubuh karena akan membuat jantung bekerja secara berlebihan, merasa lebih kelelahan dan akan mengganggu produktivitas, serta sulit berkonsentrasi.<sup>(15)</sup>

Organisasi, tugas kampus dan kegiatan lainnya serta mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua sehingga kurangnya pengawasan yang menjadi faktor mahasiswa kurang peduli tentang asupan makannya, banyak mahasiswa yang hanya memikirkan apakah kenyang atau tidak perut tanpa memperhatikan asupan zat gizi yang masuk ke tubuh sesuai atau tidak dengan kebutuhan.<sup>(11)</sup> Tidak sedikit mahasiswa yang jarang melakukan kegiatan berolahraga mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan keluar.<sup>(5)</sup>

Asupan makan yang masuk akan diproses dan digunakan oleh tubuh menjadi sumber energi yang diperlukan dalam sehari-hari, sedangkan asupan yang keluar dari tubuh akibat proses pembakaran energi dari aktivitas fisik seperti kegiatan olahraga dapat didefinisikan sebagai besaran jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Apabila terjadi ketidakseimbangan maka akan mempengaruhi nilai status gizi individu atau akan menimbulkan masalah kesehatan.<sup>(16)</sup>

Ketika ingin melanjutkan pendidikan tentu mahasiswa memilih perguruan tinggi yang diinginkan dan tidak sedikit mahasiswa yang memilih perguruan tinggi ke tempat yang jauh dari daerah asal dan mengharuskannya untuk tinggal di asrama atau kos dan jauh dari orang tua dan tentu akan banyak terjadi perubahan dalam kesehariannya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muharni, dkk (2015), terdapat perbedaan pada asupan makan baik frekuensi, jenis, ataupun porsi makan antara mahasiswa yang saat kuliah tinggal di kos/asrama/rumah sewa dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, asupan makan mahasiswa tidak kos lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di kos/asrama/rumah sewa, hal ini terjadi karena mayoritas mahasiswa yang tidak tinggal dengan orang tua ditemukan lebih tidak teratur makan atau makan kurang dari 3 kali

sehari yang menyebabkan energi yang masuk ke tubuh tidak seimbang atau kalori yang masuk ke tubuh kurang daripada kebutuhan seharusnya.<sup>(17)</sup>

Faktor lain seperti hari libur juga berpengaruh terhadap asupan makan dan kebiasaan berolahraga. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa asupan zat gizi pada hari libur mengalami peningkatan dibanding hari biasa dan berpengaruh terhadap berat badan. Selain itu, terdapat juga perbedaan pada aktivitas fisik pada hari libur dibandingkan dengan hari biasa. Hari libur umumnya dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk melepaskan diri sejenak dari aktivitas atau beban berat yang biasa dihadapi saat hari normal perkuliahan.<sup>(18)</sup>

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang tidak/belum bekerja, mencari kerja, atau sedang bekerja. Umumnya mahasiswa mendapatkan uang saku untuk kebutuhan sehari-harinya yang berasal dari orang tua. Mahasiswa yang tinggal di kos/asrama/rumah sewa tentu memiliki kebutuhan yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua yang menyebabkan besaran uang saku mahasiswa yang kos/asrama/rumah sewa lebih besar.<sup>(19)</sup>

Semakin besar uang saku yang diberikan berpengaruh pada pola konsumsi mahasiswa dan akan berdampak pada status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Amran (2003) dapat disimpulkan bahwa uang bulanan mahasiswa memiliki hubungan yang bermakna terhadap pola makan, semakin besar uang bulanan yang diterima maka semakin baik kualitas makanan mahasiswa.<sup>(20)</sup> Selain itu, pada penelitian lain yang dilakukan oleh Imithani dan Noer menunjukkan bahwa semakin tinggi uang saku maka semakin tinggi pula frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji, hal itu terjadi karena responden merasa memiliki uang yang cukup untuk memenuhi keinginannya sehingga apabila hal ini dilakukan berulang akan berdampak pada status gizi.<sup>(21)</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas memiliki dua departemen yang berada di dalam naungannya, yaitu Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Gizi. Mahasiswa FKM dapat dikatakan sudah mendapat pengetahuan cukup tentang gizi, ternyata ditemukan dalam penelitian terdahulu yang dilakukan kepada mahasiswa gizi FKM Unand menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki asupan makan atau pola makan yang kurang baik, terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh Annisa pada tahun 2021 didapatkan hasil yaitu separuh mahasiswa (52,2%) memiliki pola makan kurang baik.<sup>(22)</sup> Serta pada penelitian lain pada saat pandemi COVID-19 oleh Rachmalinda pada tahun yang sama didapatkan bahwa mahasiswi gizi FKM Unand sebesar 29 responden (38,2%) memiliki pola makan kurang baik.<sup>(23)</sup>

Sementara itu, untuk kebiasaan berolahraga mahasiswa gizi FKM Unand belum diketahui, maka dari itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Asupan Makan, Kebiasaan Berolahraga, dan Uang Saku Terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.”.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan data yang didapatkan, pada usia dewasa masih banyak ditemukan mereka yang memiliki status gizi kurang atau lebih, juga dari analisis penelitian terdahulu, masih ditemukan mahasiswa yang memiliki asupan makan kurang baik yang dapat dipengaruhi oleh uang saku yang diterima dan mahasiswa yang tidak rutin dalam melakukan kegiatan berolahraga, maka dari itu penulis merumuskan masalah penelitian ini untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas?”.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus sebagai berikut.

#### 1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan makan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi uang saku pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
5. Untuk menganalisis hubungan asupan makan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
6. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
7. Untuk menganalisis hubungan uang saku dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

### **1.4.2 Manfaat Akademis**

Dapat memberikan informasi dan menjadi bahan masukan dalam pengembangan pembelajaran serta menjadi bahan acuan dalam penelitian selanjutnya mengenai hubungan asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca khususnya mahasiswa mengenai hubungan asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan ruang lingkup penelitian yaitu untuk mengetahui dan mempelajari hubungan asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Variabel independen pada penelitian ini adalah asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku dengan variabel dependen yaitu status gizi. Sampel yang diteliti adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas BP 2021 dan 2022 yang berdomisili di Padang



dengan rentang usia yaitu 19-22 tahun. Data yang diperoleh berasal dari data primer melalui pengisian kuesioner melalui wawancara dan pengukuran pada mahasiswa serta data sekunder yang berisi data diri mahasiswa yang berasal dari akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

