

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia atau dikenal juga dengan sebutan *Nusantara* merupakan negara kepulauan terbesar di dunia.¹ Berdasarkan data Kementerian Kelautan dan Perikanan Indonesia tahun 2020 terdapat 17.504 pulau di Indonesia (pulau besar maupun pulau kecil).² Hal ini menjadikan Indonesia mempunyai suku dan budaya yang beragam, keragaman ini melahirkan perbedaan kebiasaan kehidupan sehari-hari pada tiap daerahnya.³

Sensus BPS pada tahun 2020 menyatakan Indonesia memiliki lebih dari 1.300 suku bangsa, atau sekitar 1.340 suku bangsa.⁴ Suku Minangkabau adalah salah satu suku bangsa terbesar di Indonesia.⁵ Secara geografis Suku Minangkabau terletak di Provinsi Sumatera Barat.⁵ Masyarakat Suku Minangkabau atau biasa disingkat dengan Suku Minang memiliki kebiasaan merantau ke berbagai daerah, sehingga suku Minang ini tidak hanya ditemukan di Sumatera Barat, namun tersebar di berbagai daerah di Indonesia seperti di sebagian Pulau Sumatera yaitu Bengkulu, Jambi, Riau, hingga di Negeri Sembilan, Malaysia.⁵

Budaya merantau di Minangkabau memiliki arti sebagai proses interaksi masyarakat Minangkabau dengan dunia luar. Merantau dijadikan sebagai tempat belajar tentang kehidupan. Awalnya merantau merupakan keharusan bagi setiap orang *bujang* (sebutan untuk anak laki-laki di Minangkabau), karena merantau dapat membuktikan kesuksesannya. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, merantau saat ini tidak hanya dilakukan oleh anak *bujang* (anak laki-laki) saja, namun juga anak *gadiah* (sebutan untuk anak perempuan di Minangkabau).⁶

Di Sumatera Barat terdapat banyak perguruan tinggi negeri, salah satu diantaranya yaitu Universitas Andalas (Unand).⁷ Universitas Andalas diresmikan oleh

Wakil Presiden Indonesia Dr. Moh. Hatta pada tanggal 23 Desember 1955, dan merupakan universitas tertua di Pulau Sumatera.⁷ Universitas Andalas merupakan salah satu universitas negeri terbaik di Pulau Sumatera, bahkan Unand masuk dalam daftar 16 universitas di Indonesia pada pemeringkatan perguruan tinggi dunia *Quacquarelli Symonds (QS) World University Rankings (WUR)* pada tahun 2022.⁷ Hal tersebut menjadi daya tarik mahasiswa, sehingga mahasiswa Unand tidak hanya berasal dari Daerah Sumatera Barat saja, ada juga yang berasal dari luar Sumatera Barat bahkan dari luar Pulau Sumatera.⁷

Hulukati, 2018 menyatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu ataupun belajar serta yang terdaftar sedang menjalani pendidikan pada suatu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, universitas, akademik, dan politeknik.⁸ Sebagian besar mahasiswa berada pada usia dewasa awal yang merupakan masa transisi yang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya di masa mendatang.⁹ Membangun kebiasaan makan yang baik selama masa ini sangatlah penting, karena perilaku ini bisa berlanjut hingga dewasa dan akan sulit untuk dirubah.¹⁰

Saat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa harus bisa menyesuaikan dirinya ketika berada pada lingkungan yang baru, karena akan banyak ditemukan perbedaan dengan daerah asalnya, seperti perbedaan budaya, norma, bahasa, dan makanan.¹¹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marshellina dan Grendi pada tahun 2015 terlihat bahwa mahasiswa akan melakukan penyesuaian di lingkungan barunya dengan beradaptasi secara perlahan, termasuk dengan kebiasaan makan yang berbeda dengan daerah mahasiswa tersebut berasal.¹² Sehingga perbedaan tersebut merupakan salah satu tantangan bagi mahasiswa yang merantau dari luar Sumatera Barat. Mahasiswa dari perantauan harus bisa menyesuaikan diri, terutama

dari segi makanan, karena merupakan hal penting bagi seseorang yang memasuki lingkungan baru.¹²

Menurut *World Health Organization* (WHO 2013), makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan dimanapun serta memerlukan pemeliharaan yang baik dan benar supaya makanan yang dikonsumsi bisa bermanfaat untuk tubuh.¹³ Makanan merupakan salah satu identitas etnis dari suatu daerah.¹⁴ Jenis makanan tiap daerah mempunyai rasa yang khas berasal dari warisan nenek moyang sejak dahulu.¹⁴ Beragam jenis makanan daerah menjadi pembeda bagi kelompok etnis di Indonesia terutama di Minang.¹⁴ Pada umumnya makanan di Minangkabau memiliki rasa pedas dan pemakaian santan yang kental. Mutia Swasono menyatakan bahwa orang Minangkabau suka mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak seperti daging dan santan. Komposisi bahan makanan dari hewan (daging, otak, hati, isi perut, kulit, urat kaki sapi atau *tunjang*, daging kerbau, kambing, ayam dan ikan) lebih disukai daripada sayuran.¹⁵

Adanya perbedaan lingkungan daerah asal mahasiswa di Unand ini akan membentuk pola adaptasi yang berbeda antara suatu suku dengan suku lainnya.¹⁴ Salah satu perbedaannya yaitu kebiasaan makan sebagai suatu sikap yang berhubungan dengan kebudayaan dan akan menjadi ciri khas dari suatu kelompok masyarakat.¹⁴

Kebiasaan makan merupakan perilaku yang akan mempengaruhi manusia dalam memilih makanan yang dikonsumsi.¹⁶ Mengonsumsi makanan yang kurang sehat saat remaja, terbukti dapat menyebabkan dampak negatif.¹³ Salah satu dampak negatifnya yaitu, tubuh rentan terkena penyakit yang akan berdampak pada kondisi mereka saat sudah dewasa. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat secara terus-menerus bisa menyebabkan obesitas. Obesitas dapat memicu berbagai penyakit lain seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan lainnya.¹⁷

Berdasarkan hasil penelitian Jauziah tahun 2021, pada 110 mahasiswa Universitas Diponegoro yang berumur 19-22 tahun, sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (85,5%) dan sisanya (14,5%) memiliki kebiasaan makan sehat.¹⁶ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artadini pada 117 mahasiswa UPN Veteran Jakarta, yaitu sebagian besar mahasiswa (62,4%) memiliki kebiasaan yang kurang sehat.¹⁸

Kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh budaya dan terbentuk sejak lahir yang berada dalam sebuah keluarga.¹⁴ Mahasiswa berasal dari berbagai daerah di Indonesia, yang tentunya memiliki karakteristik dan budaya yang berbeda, sehingga perilaku dan kebiasaannya juga berbeda.¹³ Seiring berjalannya waktu kebiasaan makan bisa mengalami perubahan, salah satu faktor yang bisa mengubah kebiasaan makan yaitu adanya jenis makanan yang baru serta berpindahnya lingkungan tempat tinggal seseorang.¹⁴ Pemilihan makanan adalah suatu cara dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dari hasil pengaruh persaingan, penguatan, dan interaksi berbagai faktor.¹³

Kebiasaan makan yang buruk bisa mempengaruhi status gizi seseorang, hal tersebut bisa terjadi karena tidak seimbang antara asupan makanan dengan kebutuhan gizi.¹⁹ Kebiasaan makan yang buruk merupakan salah satu faktor penyebab meningkatnya masalah kesehatan.¹³ Status gizi dikatakan baik (normal) apabila tubuh seseorang mendapatkan asupan gizi yang cukup, sedangkan status gizi kurang dan lebih bisa terjadi apabila tubuh seseorang kekurangan dan kelebihan asupan zat gizi yang dapat membahayakan tubuh.¹⁹

Asupan zat gizi tentunya berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang bisa dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan cara tubuh menggunakan zat gizi.¹⁸ Menurut penelitian Khumaidi tahun 2019 salah satu

faktor yang bisa mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan makan, yaitu sikap, perilaku, kepercayaan dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi.¹⁸

Seseorang dengan gizi baik tentu akan memperoleh kesehatan yang baik pula.²⁰ Status gizi dipengaruhi oleh kecukupan asupan zat gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh.²⁰ Menurut penelitian Sari tahun 2021 asupan zat gizi mahasiswa masih tergolong kurang yaitu : Asupan energi kategori kurang sebesar 60% mahasiswa, asupan protein kategori kurang sebesar 50% mahasiswa, asupan lemak kategori kurang sebesar 50% mahasiswa, dan asupan karbohidrat kategori kurang sebesar 65% mahasiswa.²¹ Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febytia yaitu sebagian besar mahasiswa memiliki asupan energi, protein, dan karbohidrat kurang dengan jumlah; energi 78,8%, protein 55,6%, dan karbohidrat 92,3%; tetapi untuk asupan lemak, sebagian besar (53,8%) memiliki asupan lemak cukup.²² Selain itu, penelitian Annisaa tahun 2021 menyatakan bahwa asupan zat gizi makro kategori kurang pada mahasiswa gizi Universitas Andalas yaitu energi 87%, protein 60,9%, lemak 43,5%, dan karbohidrat 95,7%.²³ Kekurangan asupan gizi ini dapat menghambat seseorang dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya, sehingga mengakibatkan rentan terkena penyakit yang bisa memperburuk status gizi.²⁰

Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh asupan serat. Mengonsumsi serat yang cukup dapat mengurangi pemasukan energi, sehingga dapat mencegah terjadinya status gizi lebih atau obesitas.²⁴ Konsumsi serat dapat mencegah obesitas karena serat bisa memperpanjang rasa kenyang dan mengubah pengeluaran hormon ghrelin di usus.²⁵ Serat merupakan jenis karbohidrat yang tidak terlarut. Serat tidak dicerna di dalam tubuh, sehingga serat tidak dapat memproduksi energi, yang menjadikan serat sebagai pencegah gizi lebih.²⁵

Sebagian besar pola makan remaja saat ini adalah makanan yang mengandung energi tinggi tetapi rendah serat.²⁵ Hasil Riskesdas tahun 2018 tentang konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih sangat kurang, padahal sayur dan buah adalah serat yang baik dan sangat dianjurkan.^{26,27} Menurut data Riskesdas tahun 2018, sekitar 95,5% konsumsi buah dan sayur yang masih kurang pada masyarakat Indonesia.²⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rachmadiani tahun 2020 pada 46 mahasiswa UPN Veteran Jakarta, asupan serat kurang sebanyak 77,8% responden.²⁵ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, yaitu subjek dengan asupan serat kurang sebesar 89,6% dan asupan serat baik sebesar 10,4%.²⁸ Selain itu, penelitian Rahmah juga menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 75,7%.²⁹

Banyak faktor yang bisa mempengaruhi kebutuhan zat gizi, seperti: umur, jenis kelamin, ukuran tubuh (berat dan tinggi badan), metabolisme tubuh, keadaan fisiologis, dan aktivitas fisik.³⁰ Secara umum status gizi ditentukan oleh faktor internal dan faktor eksternal.³⁰ Faktor internal yang dapat mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, penyerapan dan penggunaan zat gizi, aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari serta pola konsumsi.³⁰ Sedangkan faktor eksternal yang dapat memengaruhi status gizi adalah faktor sosial dan kebudayaan seperti kebiasaan dan larangan untuk mengkonsumsi bahan makanan tertentu, faktor ekonomi seperti pengetahuan tentang gizi, ketersediaan bahan makanan, pendapatan keluarga, pelayanan kesehatan setempat, serta pemeliharaan kesehatan dan keluarga.³⁰ Asupan zat gizi merupakan komponen penting yang berperan penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang bermutu.²⁵

Berdasarkan uraian latar belakang tentang kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, status gizi dan kebudayaan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa Minang dan non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang muncul pada penelitian ini adalah bagaimana perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa yang bersuku Minang dan non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas tahun 2023?

1.3 Tujuan Penelitian

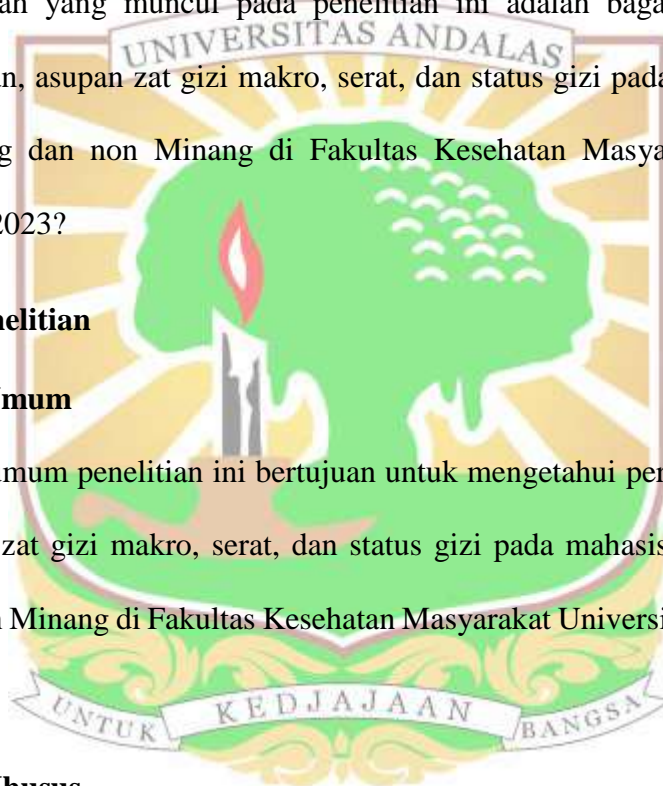
1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa yang bersuku Minang dan non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas tahun 2023.

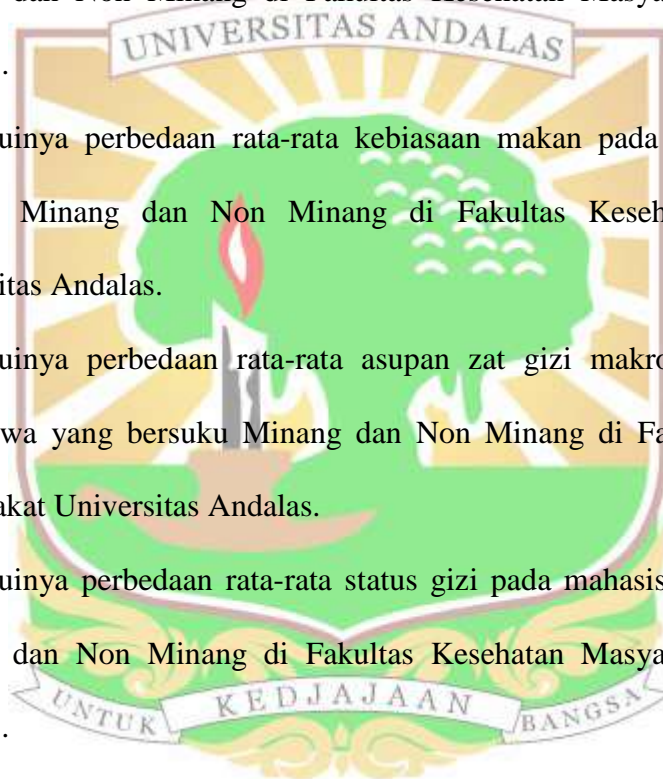
1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diketuinya distribusi frekuensi suku pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
2. Diketuinya distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal sebulan terakhir pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.



3. Diketuainya gambaran rata-rata kebiasaan makan pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
4. Diketuainya gambaran rata-rata asupan zat gizi makro dan serat pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
5. Diketuainya gambaran rata-rata status gizi pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
6. Diketuainya perbedaan rata-rata kebiasaan makan pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
7. Diketuainya perbedaan rata-rata asupan zat gizi makro dan serat pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
8. Diketuainya perbedaan rata-rata status gizi pada mahasiswa yang bersuku Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi pembaca dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa Minang dan non Minang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai pengalaman untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti, serta ikut berkontribusi terhadap informasi terkait penelitian ini, yaitu mengenai kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa yang berasal dari Suku Minang dan non Minang. Melalui penelitian ini peneliti juga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama bangku perkuliahan di Prodi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi dan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, terutama mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang meneliti tentang perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa dilihat dari segi etnik. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung nilai kinerja Universitas dalam penerapan hasil penelitian ini.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan dan tambahan informasi bagi masyarakat terkait riset terbaru mengenai perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa Minang dan Non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai rujukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama yaitu

mengenai perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa Minang dan non Minang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa yang bersuku Minang dan non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas angkatan 2020 - 2022, penelitian dilakukan pada bulan Agustus - September 2023.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Pengambilan data penelitian dilakukan secara langsung dengan kuesioner, yaitu kuesioner karakteristik responden, kuesioner AFHC (*Adolescent Food Habit Checklist*) untuk mengukur kebiasaan makan, dan kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) untuk mengukur asupan zat gizi makro dan serat. Sedangkan untuk variabel status gizi diukur dengan timbangan digital dan *microtoise*, yang kemudian dihitung dengan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh).

