

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh yang sehat merupakan suatu kondisi yang dapat memberikan kualitas hidup dan produktivitas kerja yang optimal. Kondisi tubuh yang sehat dikaitkan dengan kecukupan gizi. Faktor gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi sumber daya manusia dan kualitas hidup yang lebih baik dengan harapan hidup yang lebih panjang.^{1,2} Kecukupan gizi berpengaruh pada pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan intelektual, meningkatkan produktivitas, serta mencegah risiko terjadinya penyakit maupun membantu kesembuhan penyakit. Asupan gizi dipengaruhi oleh pola makan yang sehat berdasarkan kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi baik dari anak-anak sampai dewasa.^{3,4} Pola makan pada masa remaja akhir dapat dipengaruhi oleh adanya perubahan gaya hidup, perilaku, serta kebiasaan makan dan pengalaman dalam menentukan makanan apa yang hendak dikonsumsi.⁵ Perubahan perilaku makan tersebut juga terjadi pada mahasiswa sebagai kelompok individu dalam tahapan remaja akhir atau dewasa awal yang cenderung lebih mementingkan kepraktisan serta keadaan yang menjadi faktor terhadap apa yang di konsumsi mahasiswa tersebut.⁶

Mahasiswa tidak terlepas dari berbagai macam aspek seperti meningkatnya aktivitas, kehidupan bersosialisasi, serta kesibukan akademik sehingga dapat memengaruhi pola makan mereka.⁷ Banyak mahasiswa yang lebih memilih mementingkan kemudahan dalam memilih apa yang dimakan. Mahasiswa juga sering mengonsumsi makanan yang rendah akan gizi, makan tidak teratur, sering jajan, dan sering melewatkan makan pagi atau siang.⁶

Penelitian tentang pola makan pada mahasiswa telah dilakukan sebelumnya. Studi penelitian di Saudi Arabia yang dilakukan pada 378 mahasiswa diketahui bahwa 34,7% mahasiswa rutin sarapan pagi, 47% hanya sarapan 1-4 kali/minggu, dan 18,5% jarang sarapan. Hasil penelitian juga diketahui bahwa mahasiswa yang rutin memakan sayuran sehari-hari hanya 20,4%, 64,3% hanya mengonsumsi 1-4 kali/minggu, dan 14,3% jarang mengonsumsi sayuran. Mahasiswa yang memakan

buah-buahan setiap hari hanya 11,9%, 67,7% mengonsumsi buah 1-4 kali/minggu dan 20,4% jarang mengonsumsi buah.⁸ Penelitian yang dilakukan di universitas di Malaysia menunjukkan bahwa 37% mahasiswa makan 3 kali sehari, 44,9% kurang dari 3 kali, dan 17,8% lebih dari 3 kali.⁹

Di Indonesia, studi pola makan pernah dilakukan pada 88 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. Hasil dari penelitian tersebut terdapat 38 mahasiswa (43,18%) memiliki pola makan yang benar dan 50 mahasiswa (56,82%) dengan pola makan yang salah. Hasil studi juga diketahui bahwa 49 orang (55,68%) mempunyai pola makan dengan komposisi asupan karbohidrat buruk, 55 orang (62,50%) mempunyai pola makan dengan asupan protein yang buruk, serta 45 orang (51,14%) mengonsumsi lemak dalam asupan kurang atau berlebih.¹⁰ Penelitian pola makan juga dilakukan pada 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 57 mahasiswa (57%) memiliki perilaku pola makan yang buruk dan 43 mahasiswa (43%) memiliki perilaku pola makan yang baik.¹¹

Calon tenaga kesehatan seperti mahasiswa kedokteran mempunyai pengaruh yang penting terhadap lingkungan sekitar karena dapat diharapkan menjadi contoh yang baik terutama dalam mengatur pola makan yang baik. Mereka mewakili golongan yang berbeda dari kelompok masyarakat pada umumnya dikarenakan memiliki pengetahuan yang relatif lebih tinggi mengenai pola makan dan gizi.¹⁰ Selain itu mahasiswa sebagai generasi muda juga memegang peranan penting dalam membangun bangsa sehingga perlu untuk selalu menjaga kesehatan.¹² Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui usia, jenis kelamin, daerah asal dan tempat tinggal selama kuliah pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui gambaran pola makan dan Frekuensi makanan yang dikonsumsi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
Menambah pengetahuan serta pengalaman selama melakukan penelitian mengenai gambaran pola makan pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
2. Bagi Institusi pendidikan
Sebagai sumber informasi dan menjadi tambahan pustaka bagi Fakultas Kedokteran dan kalangan pendidik terkait mengenai gambaran pola makan pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
3. Bagi peneliti lain
Sebagai acuan dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pola makan.

