

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku makan merupakan sebuah kondisi gambaran perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, serta pemilihan makanan.⁽¹⁾ Perilaku makan merupakan bentuk kebiasaan konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi kesehatan, tumbuh kembang, hingga tingkat kecukupan gizi.⁽²⁾ Zat gizi yang terdapat pada makanan berguna sebagai sumber energi dan dapat mendukung hidup manusia karena kecukupan zat gizi menjadi hal yang paling mendasar untuk mencapai sumber daya manusia yang berkualitas.⁽³⁾ Menurut Wantina pada tahun 2017 bahwa keadaan kesehatan gizi tergantung dari asupan makanan yang ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.⁽⁴⁾

Perilaku makan dibagi menjadi dua, yaitu perilaku makan baik dan tidak baik. Perilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing individu dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas dari makanan tersebut. Sebaliknya, perilaku makan tidak baik ialah perilaku konsumsi makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yang dapat berakibat buruk pada kesehatan, seperti konsumsi makanan berlemak, konsumsi jajanan/camilan yang kurang sehat, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta konsumsi makanan yang mengandung tinggi gula.^{(5),(6)} Perilaku makan tidak baik ini dapat terjadi pada berbagai rentang usia, termasuk remaja. Perubahan dan perkembangan biologis, kognitif, sosial, dan emosional menyebabkan pemenuhan asupan zat gizi pada remaja harus optimal dan seimbang. Namun, pemenuhan asupan zat gizi pada remaja seringkali tidak tercapai sehubungan dengan perilaku makan dan gaya hidup remaja.⁽⁷⁾ Perilaku makan pada remaja cenderung tidak proporsional dan

tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang seperti mengonsumsi makanan yang padat akan kalori, sering mengonsumsi *fast foods*, serta jarang mengonsumsi sayur dan buah.^{(8),(9)}

Penelitian yang dilakukan oleh Santomauro pada tahun 2021 menyatakan bahwa sebanyak 6,6 juta orang secara global mengalami perilaku makan berisiko pada tahun 2019.⁽¹⁰⁾ Penelitian yang dilakukan Keats tahun 2018 tentang perilaku makan remaja di negara berpendapatan rendah dan menengah atau LMIC (*Low-Middle Income Country*) menemukan bahwa konsumsi makanan bergizi dilaporkan rendah, seperti konsumsi daging 46%, konsumsi buah-buahan 44%, dan konsumsi sayuran 37%. Namun, rata-rata konsumsi makanan padat energi dan rendah gizi dilaporkan konsumsi makanan ringan manis 63%, makanan ringan asin 78%, makanan cepat saji 23%, dan minuman manis 49%.⁽¹¹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Pengpid dan Peltzer tahun 2018 menyatakan bahwa remaja di negara ASEAN diperoleh prevalensi perilaku makan berisiko mencapai 11,5% dan prevalensi di Indonesia mencapai 7,4%.⁽¹²⁾

Hasil survei Riskesdas menjelaskan bahwa proporsi kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari cukup tinggi pada usia 20-24 tahun yaitu sebesar 52,7% pada tahun 2013 lalu pada tahun 2018 menjadi 37,8% untuk makanan manis serta 56,4% untuk minuman manis. Konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari pada usia 20-24 tahun sebesar 40,9% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 41,8% pada tahun 2018. Selain itu, proporsi konsumsi buah dan sayur terbilang rendah pada usia 20-24 tahun sebesar 16,8% pada tahun 2013 dan 17,6% pada tahun 2018 yang didasarkan pada Pedoman Umum Gizi Seimbang, yaitu anjuran 3-4 porsi untuk konsumsi sayur dan 2-3 porsi untuk konsumsi buah.^{(13),(14)}

Berdasarkan data Riskesdas Sumatera Barat diketahui proporsi kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari cukup tinggi pada usia 20-24 tahun yaitu sebesar 46% pada tahun 2013 lalu pada tahun 2018 menjadi 40,4% untuk makanan manis serta 52,5% untuk minuman manis. Konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari pada usia 20-24 tahun sebesar 34,2% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 39,9% pada tahun 2018. Selain itu, proporsi konsumsi buah dan sayur terbilang rendah pada usia 20-24 tahun, yaitu hanya sebesar 5% pada tahun 2013 dan 10,5% pada tahun 2018.^{(15),(16)}

Kebutuhan zat gizi pada remaja semakin meningkat diikuti dengan perubahan gaya hidup yang dapat mempengaruhi perilaku makan, sehingga rentan untuk mengalami masalah gizi.⁽¹⁷⁾ Perilaku makan yang tidak baik dapat menimbulkan permasalahan gizi, seperti kurus (*underweight*), berat badan lebih (*overweight*), dan obesitas. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penduduk dengan usia >18 tahun memiliki prevalensi status gizi *underweight* sebesar 9,3%, *overweight* sebesar 13,6%, dan obesitas sebesar 21,8%. Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki angka prevalensi status gizi pada usia >18 tahun yang cukup tinggi, yaitu prevalensi kurus sebesar 10,8%, *overweight* 13,1%, dan obesitas 20,4%.⁽¹³⁾ Selain itu, permasalahan gizi ini dapat memberikan dampak negatif terhadap tubuh, seperti menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit, dan menurunnya kemampuan kerja fisik hingga prestasi belajar. Keadaan gizi yang tidak optimal merupakan faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit diabetes, kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, dan stroke), serta kanker.⁽¹⁸⁾ WHO tahun 2018 mengungkapkan tiga dari empat kasus kematian disebabkan oleh PTM.⁽¹⁹⁾ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun

2019 mengungkapkan bahwa satu dari lima kematian diseluruh dunia disebabkan oleh perilaku makan yang buruk.⁽²⁰⁾

Perilaku makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Perilaku makan yang rasional pada remaja erat kaitannya dengan pengetahuan gizi. Sejalan dengan pernyataan Sari tahun 2006 bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan salah satu faktor penting bagi terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih kuat dan tahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.⁽²¹⁾ Semakin tahu dan luas pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin baik pula pemilihan makanan baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajiannya. Pengetahuan gizi yang dimiliki remaja dapat menentukan keputusan dalam bertindak atau berperilaku termasuk dalam perilaku makanan.⁽²²⁾ Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yusniar pada tahun 2022 bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja ($p < 0,05$).⁽²³⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani tahun 2022 pada remaja rentang usia 19-24 tahun bahwa adanya hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan berisiko sebanyak 56,1%.⁽²⁴⁾ Walaupun begitu, terdapat penelitian lain yang mengungkapkan hal yang berbeda, seperti penelitian yang dilakukan oleh Tambun tahun 2020 mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap konsumsi pangan ($p > 0,05$).⁽²⁵⁾

Kesibukan rutinitas pada remaja yang menjadikan alasan ketidaktepatan memilih asupan makanan dan cenderung lebih mengutamakan makanan cepat saji yang dipandang lebih praktis, pengolahan yang mudah dan cepat, serta harga yang terjangkau, sehingga perilaku konsumsi makanan remaja juga tergantung pada besar uang saku dan pengeluaran pangan. Uang saku merupakan pendapatan yang diterima oleh seseorang dan diperoleh baik dari orang tua, beasiswa, maupun dari hasil

usaha/bekerja.⁽²⁶⁾ Besaran uang saku yang diterima dapat meningkatkan kesempatan mengonsumsi makanan berlebih.⁽²⁷⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Jung pada tahun 2010 menyatakan bahwa uang saku yang besar berarti memiliki kekuatan pengeluaran yang lebih bebas, sesuka hati, dan dapat menentukan makanan yang disukai.⁽²⁶⁾ Dilain sisi, semakin besar uang saku dengan jumlah pengeluaran pangan yang melebihi rata-rata juga dapat mengakibatkan semakin besar kesempatan untuk membeli pangan yang berkualitas dan mencukupi kebutuhan gizi.⁽²⁸⁾ Hal ini menunjukkan bahwa besarnya uang saku dan pengeluaran pangan dapat menentukan jenis pangan yang dikonsumsi dan dapat memengaruhi kualitas diet seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Nababan dan Nurdin tahun 2023 pada remaja rentang usia 17-23 tahun menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengeluaran pangan dengan konsumsi makan responden ($p < 0,1$).⁽²⁹⁾ Hasil penelitian yang berbeda diungkapkan oleh Tambun tahun 2020 bahwa pengeluaran pangan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap konsumsi pangan ($p > 0,05$).⁽²⁵⁾

Selain itu, perilaku pada remaja banyak dipengaruhi oleh teman sebaya, termasuk perilaku konsumsi makanan. Remaja sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebayanya sehingga cenderung menjadikan orang-orang seusianya menjadi model utama. Menurut Drivfanda tahun 2018 mengatakan bahwa pengaruh teman sebaya umumnya terjadi atas dasar ketertarikan dan aktivitas bersama yang bersifat timbal balik dan memiliki sifat-sifat, antara lain adanya saling pengertian, saling membantu, saling percaya, saling menghargai, serta saling menerima.⁽²²⁾ Hal ini yang menyebabkan remaja mengimitasi perilaku yang dilakukan oleh teman sebayanya.⁽³⁰⁾ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhada dan Asthiningsih pada tahun 2019 bahwa sebanyak 50,2% remaja terpengaruhi oleh teman sebaya dalam perilaku konsumsi makanan.⁽³⁰⁾ Penelitian yang dilakukan Saputri pada

tahun 2021 menyebutkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku makan remaja ($p < 0,05$).⁽³¹⁾ Ketidak konsistenan hasil penelitian juga terjadi pada variabel teman sebaya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Jauziah tahun 2021 mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan antara teman sebaya dengan kebiasaan makan ($p > 0,05$).⁽³²⁾ Ketidakkonsistenan hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan variabel pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hal ini.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah.⁽³³⁾ Pada masa remaja, baik fisik maupun psikis mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.⁽³⁴⁾ Hal ini menyebabkan remaja dituntut untuk mampu memperhatikan dan memenuhi kebutuhan gizinya melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari.⁽³⁵⁾ Rares tahun 2022 mengatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok remaja akhir yang rentan terjadi perilaku makan yang kurang baik. Hal ini dapat terjadi karena adanya perubahan gaya hidup yang berlangsung mulai dari masa sekolah sebagai seorang siswa hingga masa perkuliahan sebagai seorang mahasiswa sehingga berpengaruh kepada perilaku makan.⁽³⁾ Dalam hal ini, mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Menurut Al Amin tahun 2017 diklasifikasikan sebagai remaja akhir yaitu pada rentang usia 17-25 tahun.⁽³⁶⁾

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi di Sumatra Barat yang telah menjadi pusat pembelajaran dan pengembangan baik dari segi ilmu pengetahuan maupun karakter mahasiswa. Pada awal peluncuran Program Kampus Sehat sejak tahun 2019, Universitas Andalas menjadi salah satu dari empat perguruan tinggi yang melaksanakannya dan menjadi satu-satunya *pilot project* bagi perguruan

tinggi di wilayah Pulau Sumatra.⁽³⁷⁾ Program Kampus Sehat merupakan upaya promotif dan preventif hidup sehat dan perwujudan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui edukasi gaya hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, deteksi dini, dan pengaturan lingkungan yang sehat sehingga diharapkan prevalensi dan faktor risiko penyakit di lingkungan kampus dapat diturunkan demi kesejahteraan warga kampus termasuk salah satunya bagi mahasiswa.⁽³⁸⁾ Berdasarkan studi pendahuluan terkait perilaku makan yang dilakukan di Universitas Andalas pada 25 orang mahasiswa, didapati bahwa 10 mahasiswa memiliki perilaku makan baik (40%) dan 15 mahasiswa lainnya memiliki perilaku makan tidak baik (60%), seperti mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, makanan manis, dan kurang mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sari pada tahun 2017 pada mahasiswa Universitas Andalas di Kota Padang didapati 53,6% responden makan tidak teratur, hanya 33,7% responden mengonsumsi sayur, dan 16,3% responden mengonsumsi buah setiap harinya.⁽³⁹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Annisaa tahun 2021 pada mahasiswa Universitas Andalas didapati bahwa sebanyak 52,2% mahasiswa gizi dan 52,3% mahasiswa non gizi memiliki pola makan yang kurang baik.⁽⁴⁰⁾ Hal ini bertentangan dengan peran mahasiswa sebagai *agent of change* yang seharusnya dapat membantu pemerintah dalam menanggulangi masalah gizi dan penyakit tidak menular pada aspek preventif, yaitu memperhatikan perilaku makan.⁽²⁴⁾

Penelitian mengenai perilaku makan pada kalangan mahasiswa di Universitas Andalas masih terbatas jumlahnya, khususnya mahasiswa non kesehatan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Hubungann Pengetahuan Gizi, Pengeluaran Pangan, dan Teman Sebaya dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Perilaku makan merupakan bentuk kebiasaan konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi kesehatan karena zat gizi pada makanan dapat berguna sebagai sumber energi dan dapat mendukung hidup manusia untuk mencapai sumber daya manusia yang berkualitas. Namun, perilaku makan yang tidak baik masih terjadi pada remaja di Indonesia, seperti mengonsumsi makanan yang padat kalori, tinggi gula, serta jarang mengonsumsi sayur dan buah. Data Riskesdas Sumatera Barat menunjukkan proporsi kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis pada usia 20-24 tahun sebesar 46% pada tahun 2013 lalu menjadi 40,4% untuk makanan manis serta 52,5% untuk minuman manis pada tahun 2018. Konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan sebesar 34,2% pada tahun 2013 lalu menjadi 39,9% pada tahun 2018. Selain itu proporsi konsumsi buah dan sayur terbilang rendah, yaitu hanya sebesar 5% pada tahun 2013 dan 10,3% pada tahun 2018. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan, yaitu pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya. Karena hal tersebut, maka peneliti merumuskan masalah, yaitu apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Diketahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas
2. Diketahui distribusi frekuensi perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.
3. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.
4. Diketahui distribusi frekuensi pengeluaran pangan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.
5. Diketahui distribusi frekuensi teman sebaya mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.
6. Diketahui hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.
7. Diketahui Mengetahui hubungan pengeluaran pangan dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.
8. Diketahui hubungan teman sebaya dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, bahan bacaan, dan informasi mengenai hubungan pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024, menambah ilmu dan wawasan serta pengalaman untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah didapatkan selama masa perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta menjadi acuan, masukan, dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, Fakultas Kesehatan Masyarakat dan menjadi informasi ilmiah untuk Departemen Gizi mengenai hubungan pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024.

1.4.3 Manfaat Akademis

1. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam menemukan hubungan pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024 serta dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.

2. Manfaat bagi Intitusi Pendidikan

Penelitaian ini diharapkan dapat menjadi referensi, acuan, dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya terutama mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi Universitas Andalas untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Variabel independen pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya sedangkan

variabel dependen adalah perilaku makan. Penelitian ini dilakukan pada bulan November tahun 2023 hingga September tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas angkatan 2021 dan 2022. Metode Pengambilan sample pada penelitian ini adalah dengan metode *Simple Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara pengisian angket oleh responden dan data sekunder diperoleh dari pencatatan yang didapatkan dari Universitas Andalas tahun 2024.

