BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau universitas. Sebagian besar mahasiswa digolongkan pada usia remaja akhir yang masih dalam fase kritis pertumbuhan, di mana kebutuhan akan asupan gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pada tahap ini, perubahan perilaku yang signifikan sering terjadi termasuk pola makan dan kebiasaan memilih makanan. Mahasiswa sering kali menghadapi masalah dalam pengaturan diet, terutama karena padatnya aktivitas perkuliahan dan keterbatasan waktu. Kondisi ini membuat mereka cenderung lebih memilih makanan yang praktis dan kurang memperhatikan keseimbangan gizi. Salah satu pilihan utama bagi mahasiswa adalah makanan kemasan dan cepat saji yang dinilai praktis dan mudah dijumpai di mana saja serta memiliki rasa manis dan gurih.[1,2]

Kualitas diet yang rendah menjadi permasalahan di Indonesia saat ini.[3] Hal tersebut dibuktikan melalui skor Pola Pangan Harapan (PPH) Indonesia yang tercatat mengalami penurunan pada tahun 2020. Berdasarkan data dari Badan Pangan Nasional pada tahun 2019, skor PPH tercatat sebesar 87,9% sebelum mengalami penurunan pada tahun 2020 menjadi 86,3%. Meskipun mengalami peningkatan pada tahun 2021 menjadi 87,2%, skor tersebut tetap lebih rendah dibandingkan tahun 2019. Pada tahun 2022 hingga 2024 skor PPH mulai mengalami peningkatan yang signifikan namun masih masih belum memenuhi target nasional untuk PPH ideal, yaitu sebesar 100%.[4]

Skor PPH pada Provinsi Sumatera Barat juga mengalami penurunan pada tahun 2021. Berdasarkan data olahan dari Dinas Pangan Provinsi Sumatera Barat

menunjukkan bahwa skor PPH pada tahun 2020 mencapai 83,8% dan mengalami penurunan pada 2021 yaitu 82,7%. Meskipun skor PPH Sumatera Barat pada dua tahun terakhir mengalami peningkatan namun pencapaian tersebut masih belum memenuhi target nasional untuk PPH ideal, yaitu sebesar 100% di mana hal ini menunjukan bahwa kualitas diet masyarakat belum maksimal.[5]

Kualitas diet yang rendah di Indonesia salah satunya ditemukan pada kelompok mahasiswa. Hal ini ditandai dari hasil penelitian pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang menemukan terdapat 97,1% mahasiswa memiliki kualitas diet yang rendah.[6] Penelitian lain juga dilakukan pada mahasiswa IPB yang menemukan hampir seluruh subjek (95%) memiliki kualitas diet yang rendah.[7] Studi kualitas diet pada Fakultas Kesehatan Masyarakat yang dilakukan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro menemukan bahwa 45% mahasiswa memiliki kualitas diet yang rendah.[8] Studi lain yang meneliti kualitas diet mahasiswa Departemen Gizi dilakukan oleh Universitas Brawijaya menemukan median total skor kualitas diet dari semua responden sebesar 66 dari skor maksimal 100. Penelitian-penelitian tersebut menemukan bahwa kualitas diet mahasiswa masih kurang dan belum mencapai kualitas diet yang baik.[9]

Kualitas diet memiliki dampak pada kesehatan dan status gizi seseorang. Kualitas diet yang rendah sering kali berhubungan dengan status gizi yang buruk.[10] Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa semakin rendah kualitas diet maka semakin tinggi indeks massa tubuh.[11] Sebaliknya, kualitas diet yang tinggi dengan mencakup variasi, kecukupan, moderasi, dan keseimbangan keseluruhan diet berhubungan dengan status gizi yang optimal. Kualitas diet yang rendah sering kali terkait dengan konsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula, dapat menyebabkan kekurangan gizi makro dan mikro. Kekurangan ini pada akhirnya,

dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu. Penelitian oleh Rouhani menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas diet dengan obesitas, mengindikasikan bahwa asupan makanan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik di kalangan populasi.[10,12,13] Penelitian lain juga menunjukan bahwa remaja dengan kualitas diet rendah dikaitkan dengan tingginya konsumsi makanan berdensitas energi tinggi yang dapat memicu kenaikan indeks massa tubuh.[14]

Kualitas diet memiliki dampak terhadap performa akademik mahasiswa, baik dari aspek kesehatan mental maupun konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan diet berkualitas rendah memiliki skor kesehatan mental yang lebih buruk.[15] Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukan bahwa sebanyak 58,7% mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dengan mayoritas memiliki kualitas diet yang rendah.[16] Selain itu, kualitas diet juga berdampak signifikan pada tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa mahasiswa dengan pola makan sehat memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi yang mempengaruhi performa akademiknya.[17] Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kualitas diet yang tinggi dengan prestasi akademik yang lebih tinggi yang ditandai dengan Setiap peningkatan 1 poin dalam skor diet dikaitkan dengan peningkatan GPA sebesar 0,02.[18]

Kualitas diet yang rendah pada mahasiswa dapat disebabkan dari kebiasaan makan dan pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan gizi. Pemilihan makanan yang sehat sangat penting karena berperan besar dalam menentukan kualitas diet yang baik. Mahasiswa yang terbiasa memilih makanan bergizi seimbang akan cenderung memiliki asupan gizi yang lebih baik. Namun mahasiswa yang sering

mengonsumsi makanan kemasan dan cepat saji berisiko mengalami penurunan kualitas diet yang dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka secara keseluruhan.[19,20]

Kualitas diet merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan dan status gizi seseorang.[21] Faktor utama yang mempengaruhi kualitas diet adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan pilihan makanan. Mahasiswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang apa yang membentuk diet seimbang cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat, sehingga meningkatkan kualitas diet mereka. Namun, pengetahuan saja tidak menjamin kualitas diet, mahasiswa juga perlu memiliki motivasi untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan faktor lain seperti lingkungan sosial, kebiasaan hidup, dan kondisi psikologis juga berperan dalam menentukan kualitas diet.[22]

Pemahaman mengenai label pangan juga dapat mempengaruhi kualitas diet. Studi menunjukan bahwa pemahaman mengenai label pangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas diet.[23] Pemahaman mengenai label pangan mempengaruhi perilaku dalam memilih produk pangan. Perilaku dalam memilih produk pangan saat ini dilatarbelakangi oleh perkembangan dalam praktik pertanian dan distribusi dan perubahan gaya hidup mempengaruhi cara orang memilih, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan. Kondisi tersebut memberikan perubahan dalam kebiasaan makan dan lingkungan makanan sehingga mempengaruhi kualitas diet. Salah satu dampak dari hal tersebut adalah dengan meningkatnya konsumsi makanan berkemasan.

Peningkatan konsumsi makanan berkemasan salah satunya ditemukan pada mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Sarah Christy dkk. di Universitas Indonesia

didapatkan bahwa kualitas diet mahasiswa cenderung rendah dengan skor DQI-I 44 dari 100 di mana banyak mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan kemasan.[24] Meningkatnya konsumsi makanan kemasan, konsumen semakin bergantung pada label makanan untuk informasi tentang komposisi dan nilai gizi produk. Namun, pemahaman yang kurang tentang informasi ini dapat menyebabkan kesalahan dalam pengambilan keputusan makanan dan mempengaruhi kualitas diet. Sehingga diperlukan pemahaman mengenai label pangan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pilihan makanan yang lebih sehat terutama pada mahasiswa untuk kualitas diet yang baik.[24,25]

Meningkatnya konsumsi makanan kemasan membuat konsumen semakin bergantung pada label pangan. Label pangan memuat klaim gizi dan kesehatan yang diatur secara khusus dalam regulasi mengenai informasi pangan. Menurut peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia No. 31 Tahun 2018 klaim gizi dan kesehatan adalah pernyataan yang menyebutkan, menyarankan, atau mengisyaratkan bahwa suatu pangan memiliki karakteristik tertentu terkait kandungan gizi dan manfaat kesehatannya.[26] Klaim gizi dan kesehatan dapat membantu dalam memilih makanan yang lebih sehat, namun terdapat risiko bahwa klaim tersebut dapat menyebabkan efek halo kesehatan. Efek halo kesehatan menyebabkan konsumen merasa lebih bebas untuk mengonsumsi lebih banyak produk yang memiliki klaim karena beranggapan bahwa produk tersebut lebih sehat dari yang sebenarnya. Kejadian tersebut dapat mengarah pada peningkatan asupan kalori dan berpotensi menurunkan kualitas diet secara keseluruhan. Oleh karena itu, klaim gizi dan kesehatan pada produk makanan dapat mempengaruhi kualitas diet konsumen dengan memberikan pengaruh terhadap persepsi konsumen terhadap kesehatan produk tersebut, serta memengaruhi keputusan pembelian dan konsumsi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Oostenbach et al. yang didapatkan bahwa klaim gizi dan kesehatan dapat mempengaruhi pilihan makanan dan persepsi konsumen terhadap kesehatan produk.[27,28]

Studi mengenai kualitas diet pada mahasiswa kesehatan, khususnya mahasiswa kesehatan masyarakat, sangat penting untuk dilakukan. Sebagai individu yang akan berperan di bidang kesehatan, mahasiswa kesehatan masyarakat diharapkan memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan pola makan sehat. Namun, meskipun memiliki pengetahuan yang baik, masih banyak yang belum menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadikan kualitas diet mereka masih rendah. Mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji karena alasan kepraktisan. Selain itu, kebiasaan tinggal sendiri atau di kos sering membuat mereka melewatkan sarapan, jarang mengonsumsi sayur dan buah, serta lebih sering bergantung pada fast food.[29,30]

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas tahun 2024 didapatkan bahwa mayoritas (87,3%) responden memiliki kualitas diet yang tidak baik, sedangkan (12,7%) responden lainnya memiliki kualitas diet yang baik. Hasil penilaian IGS3-60 pada penelitian ini didapatkan skor median dengan nilai 35 yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki nilai kualitas diet yang rendah.[16]

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi, pemahaman mengenai label pangan, dan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan dengan kualitas diet pada mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah ”Apakah Terdapat Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi, Pemahaman Mengenai Label Pangan, dan Perilaku Pemilihan Produk Pangan Berklaim Gizi dan Kesehatan dengan Kualitas Diet Pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, pemahaman mengenai label pangan, dan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
b. Mengetahui distribusi tingkat pengetahuan gizi pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
c. Mengetahui distribusi pemahaman mengenai label pangan pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
d. Mengetahui distribusi perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

e. Mengetahui kualitas diet Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
f. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
g. Menganalisis hubungan pemahaman mengenai label pangan dan gizi dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
h. Menganalisis hubungan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, pemahaman mengenai label pangan, dan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi untuk penelitian selanjutnya di Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Praktis

Memberikan informasi dan menambah wawasan yang bermanfaat bagi masyarakat umum, terutama bagi mahasiswa tentang hubungan antara tingkat

pengetahuan gizi, pemahaman mengenai label pangan, dan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti membatasi penelitian pada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, pemahaman mengenai label pangan, dan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan pada Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas selama bulan November 2024 – Maret 2025 dengan subjek Mahasiswi Program Studi Gizi angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional* yang terdiri dari variabel bebas (tingkat pengetahuan gizi, pemahaman mengenai label pangan, dan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan) serta variabel terikat (kualitas diet). Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder yang dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *rank spearman correlation*.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA