

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan gambaran kebutuhan asupan makanan seseorang, serta berfungsi sebagai panduan untuk menentukan kebutuhan gizi yang harus diberikan kepada individu. Pada orang dewasa status gizi biasanya dinilai dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari perhitungan berat badan dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (m^2), kategori IMT yaitu *underweight*, *normal*, *overweight* serta *obesitas*⁽¹⁾. Ketidakseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Risiko penyakit infeksi sering dikaitkan dengan berat badan kurang, sementara berat badan lebih memungkinkan seseorang menderita penyakit degeneratif⁽²⁾⁽³⁾.

WHO melaporkan peningkatan prevalensi gizi global pada tahun 2019. Lebih dari 1,9 miliar orang, atau 39% orang dewasa berusia di atas 18 tahun, menderita berat badan berlebih, dan sekitar 650 juta orang, atau 13% orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita), memiliki status gizi *obesitas*⁽⁴⁾. Dalam rentang waktu 2018 hingga 2023, permasalahan kesehatan seperti *obesitas* dan *diabetes melitus*, menunjukkan peningkatan. Berdasarkan hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, di Indonesia terdapat peningkatan prevalensi *obesitas* pada penduduk usia di atas 18 tahun menjadi 23% dari sebelumnya yaitu 21%. Pada provinsi Sumatera Barat prevalensi *obesitas* pada dewasa (usia >18 tahun) mengalami kenaikan yaitu dari 20% pada tahun 2018 menjadi 21,5% pada tahun 2023⁽⁵⁾.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu, faktor langsung seperti asupan makanan dan infeksi penyakit, dan faktor tidak langsung seperti ketahanan pangan, umur, jenis kelamin, dan pelayanan kesehatan lingkungan. Tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga berkaitan dengan faktor tidak langsung⁽⁶⁾. Penyebab peningkatan masalah gizi lebih pada kelompok usia dewasa yaitu perubahan gaya hidup dan perilaku yang terjadi pada mahasiswa yang termasuk dalam kategori kelompok usia dewasa awal. Perubahan perilaku ini umum terjadi karena perubahan dari masa remaja ke masa dewasa, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perubahan dalam pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik⁽⁷⁾.

Status gizi yang tidak normal berkaitan dengan pola makan yang salah. Menurut penelitian menyatakan, mahasiswa dapat membentuk sebuah perilaku kebiasaan sehat pada masa kuliah, karena masa tersebut merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa muda⁽⁸⁾. Terdapat dua pola yang muncul pada usia ini yaitu kenaikan berat badan dan penurunan kualitas makan⁽⁹⁾. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena mahasiswa banyak yang tinggal jauh dari rumah untuk pertama kalinya dan mereka bertanggung jawab atas keputusan tentang kesehatan dan makanan mereka sendiri⁽¹⁰⁾. Selain itu, mahasiswa hampir tidak pernah masak sendiri dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan permasalahan gizi lebih sebesar 29,5% jauh lebih tinggi jika dibandingkan gizi kurang sebesar 15,8% di mahasiswa Universitas M.H. Thamrin⁽¹¹⁾.

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan adalah pengetahuan gizi yang rendah. Menurut sebuah penelitian, orang yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik akan lebih sadar terhadap kualitas makanan dan lebih memilih makanan berkualitas tinggi, hal ini ditunjukkan dengan penurunan asupan

kolesterol, lemak, dan kenaikan asupan serat⁽¹²⁾. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seseorang akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka konsumsi mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh. Orang yang paham tentang gizi makanan dan mementingkan gizi daripada rasa saat membeli makanan akan lebih berhati-hati saat memilih produk makanan kemasan⁽¹³⁾.

Makanan kemasan dianggap praktis dan mudah ditemukan dimana saja. Menurut penelitian, dari semua kalangan usia pelajar dan mahasiswa adalah individu yang paling sering mengonsumsi makanan kemasan⁽¹⁴⁾. Mahasiswa yang melewatkan waktu makan cenderung mengonsumsi makanan kemasan untuk menunda rasa lapar dibandingkan dengan mengonsumsi makanan utama yang sehat⁽¹⁵⁾. Jumlah konsumsi makanan kemasan setidaknya paling sedikit satu bungkus/hari⁽¹⁶⁾. Makanan kemasan biasanya mengandung banyak lemak, gula dan garam, sehingga mengkonsumsinya untuk waktu yang lama dapat menyebabkan kegemukan⁽¹⁷⁾. Label gizi yang terdapat pada makanan kemasan membantu konsumen memilih makanan kemasan yang sehat. Label gizi penting untuk membantu konsumen memilih makanan sesuai kebutuhan mereka, terutama untuk makanan yang memiliki kandungan yang dibatasi seperti gula, garam, dan lemak.

Label gizi adalah sebuah alat informasi gizi untuk menentukan pemilihan makanan yang lebih sehat yang diberikan kepada konsumen saat membeli produk makanan kemasan sehingga dapat mencegah penyakit dimasa yang akan datang⁽¹⁸⁾. Di Indonesia berdasarkan data Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada tahun 2007, mengungkapkan bahwa 6,7% konsumen di Indonesia yang memperhatikan label dalam memilih produk makanan⁽¹⁹⁾. Hasil survei yang dilakukan pada 450 siswa di DKI Jakarta pada tahun 2015 oleh BPOM menunjukkan bahwa 33%

dari responden memahami label dengan baik, dan 67% dari responden tidak memahami label gizi dengan baik⁽²⁰⁾. Menurut penelitian tersebut masih rendahnya perilaku membaca label gizi di kalangan mahasiswa. Orang yang memiliki IMT normal cenderung membaca label gizi dibandingkan orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas⁽²¹⁾⁽²²⁾. Menurut penelitian tersebut orang yang memiliki gizi normal lebih sadar kesehatan mereka.

Sebagai civitas akademika, mahasiswa diharapkan dapat memahami, mengamati, dan menerapkan ilmu yang didapatkan dengan cara yang positif dan bermanfaat bagi masyarakat. Mahasiswa gizi dianggap lebih memahami tentang kesehatan lebih baik dari pada mahasiswa non gizi lainnya, sehingga diharapkan pengetahuan tersebut dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, diharapkan mahasiswa gizi dapat berperilaku sehat, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, mengurangi konsumsi makanan kemasan serta membiasakan diri untuk membaca label gizi, karena peneliti menemukan bahwa masih banyak yang mengkonsumsi makanan kemasan dan tidak membaca label gizi pada mahasiswa gizi. Untuk melihat sejauh mana pemahaman dan penerapan mahasiswa gizi maka dibuat kelompok perbandingan dari non gizi untuk mengidentifikasi perbedaan pengetahuan, konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan perbedaan pengetahuan, konsumsi makanan kemasan dan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang muncul pada penelitian ini adalah bagaimana perbedaan pengetahuan,

konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.
- b. Diketahui gambaran pengetahuan pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.
- c. Diketahui gambaran konsumsi makanan kemasan pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.
- d. Diketahui gambaran kebiasaan membaca label gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.
- e. Diketahui gambaran status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.
- f. Diketahui perbedaan pengetahuan pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.
- g. Diketahui perbedaan konsumsi makanan kemasan pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.
- h. Diketahui perbedaan kebiasaan membaca label gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.

- i. Diketahui perbedaan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan acuan dan referensi maupun menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya terutama mahasiswa dalam mengembangkan ilmu pengetahuan gizi. Dapat memberikan gambaran mengenai pengetahuan, konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat yaitu, menjadi bahan bacaan, menambah informasi, pengetahuan mengenai perbedaan pengetahuan, konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, memperluas wawasan dan pengalaman dalam penelitian serta memperdalam ilmu mengenai pengetahuan, konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas. Penelitian ini juga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan di Prodi S-1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan pengetahuan, konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Universitas Andalas. Penelitian ini dilakukan di

Mahasiswa Program Studi S-1 Gizi dan Mahasiswa Program Studi S-1 Antropologi Sosial Universitas Andalas angkatan 2022 dan 2023. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2024 – Juli 2025.

Penelitian ini dilakukan karena tingginya konsumsi makanan kemasan di kalangan mahasiswa dan masih rendahnya pengetahuan serta perilaku membaca label gizi yang dapat berpengaruh pada kesehatan di masa depan. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan jumlah sebanyak 118 responden. Teknik pengambilan data yang dilakukan secara langsung dengan kuesioner, yaitu karakteristik responden selain itu ada lembar kuesioner mengenai pengetahuan, konsumsi makanan kemasan dan kebiasaan membaca label gizi, sedangkan status gizi dilakukan pengumpulan data berat badan dan tinggi badan dengan timbangan digital dan *microtoise* dilakukan secara langsung lalu dihitung dengan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh). Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kepercayaan 95%.

