

BAB 1 : LATAR BELAKANG

1.1 Latar Belakang

Kualitas diet merupakan penilaian kualitas konsumsi makanan untuk menunjukkan seberapa baik diet seseorang berdasarkan rekomendasi diet.⁽¹⁾ Kualitas diet merupakan salah satu indikator yang berfungsi untuk melihat kualitas asupan makan dan zat gizi individu baik itu makronutrien maupun mikronutrien yang salah satu caranya dengan menilai makanan yang dikonsumsi dengan anjuran diet yang ditetapkan untuk gaya hidup sehat.^(2,3)

Data Badan Pangan Nasional tahun 2024 diketahui bahwa sebagian besar penduduk Indonesia memiliki kualitas diet yang belum mencapai skor ideal yang ditandai dengan skor PPH sebesar 93,5% dimana angka ini mengalami penurunan dari tahun sebelumnya. Skor kualitas diet Sumatera Barat berada pada nilai 89% dan skor kualitas diet kota Padang berada pada nilai 87,13% dimana angka ini juga mengalami penurunan dari tahun sebelumnya. Prevalensi kualitas diet pada mahasiswa di Indonesia diantaranya 97,1% mahasiswa Universitas Diponegoro memiliki kualitas diet yang buruk.⁽⁴⁾ Kualitas diet pada mahasiswa IPB diketahui bahwa 44,3% mahasiswa memiliki kualitas diet pada kategori *poor* (buruk) dan 55,7% mahasiswa memiliki kualitas diet pada kategori *need improvement* (perlu perbaikan).⁽⁵⁾ Kualitas diet pada mahasiswa UIN Wali Songo diketahui bahwa 97,1% mahasiswa memiliki kualitas diet yang rendah.⁽⁶⁾

Faktor-faktor yang menyebabkan perubahan kualitas diet yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, uang jajan, tempat tinggal, perubahan lingkungan sosial dan fisik serta kemandirian individu yang berKorelasi dengan kualitas makan, penggunaan media sosial,

preferensi makanan, waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi atau menggunakan komputer, budaya, lingkungan, dan konsumsi *food-away-from-home* yang berasal dari penggunaan aplikasi makanan *online*.⁽⁷⁻⁹⁾

Penelitian Thiele, *et al.* menunjukkan bahwa pada umumnya kualitas diet akan meningkat seiring bertambahnya usia.⁽¹⁰⁾ Akan tetapi, penurunan kualitas diet sering terjadi selama masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa.⁽¹¹⁾ Disamping itu, menurut penelitian Landais *et al.* menyatakan bahwa konsumsi *food-away-from-home* juga berkaitan dengan kualitas diet yang rendah yang dimana makanan yang dikonsumsi berasal dari luar rumah dan mengandung tingkat energi yang tinggi namun cenderung menghasilkan kualitas diet yang rendah.⁽¹²⁾ Penelitian Taher, *et al.* dan Carabaza, *et al.* mengemukakan bahwa frekuensi konsumsi makanan dari luar yang dibawa pulang dan makan di luar dapat memengaruhi kualitas diet pada remaja Inggris yang dimana hasilnya menunjukkan bahwa konsumsi makanan dari luar yang dibawa pulang cenderung memiliki dampak negatif bagi kualitas diet remaja dan meningkatkan asupan lemak trans dan menurunkan kualitas.^(13,14)

Penelitian Carbonneau dan Jezewska & Marta menjelaskan bahwa pengetahuan gizi memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola makan sehat individu dan pengetahuan yang tinggi menunjukkan skor kualitas diet yang tinggi dan pengetahuan yang rendah menunjukkan kualitas diet yang rendah.^(15,16) Penelitian Jannah yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh pada kualitas diet mahasiswa dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka kualitas diet juga akan semakin rendah.⁽⁶⁾

Dampak yang disebabkan karena kualitas diet yang rendah yaitu dapat menyebabkan obesitas dan berat badan berlebih, meningkatkan risiko terjadi anemia, mempengaruhi status gizi karena kelebihan dan kekurangan asupan, meningkatkan

risiko terjadinya *thinnes* (gizi kurang), memengaruhi stabilitas mood dan tingkat energi, kekurangan mikronutrien penting sehingga menyebabkan kelelahan, daya ingat menurun dan kesulitan berkonsentrasi.⁽¹⁷⁻¹⁹⁾

Penelitian Azzahra, *et al.* menyatakan bahwa remaja dengan kualitas diet yang rendah cenderung memiliki status gizi yang kurang dikarenakan asupan yang tidak sesuai rekomendasi akan mempengaruhi status gizi.⁽¹⁹⁾ Penelitian Bintang *et al.* menyatakan bahwa kualitas diet yang rendah meningkatkan risiko terjadi anemia dikarenakan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi.⁽¹⁸⁾ Penelitian Hidayat & Marjan menyatakan bahwa kualitas diet yang rendah, seringkali ditandai dengan asupan makanan yang tidak sesuai rekomendasi (misalnya, tinggi lemak, energi, karbohidrat, kolesterol, serta makanan rendah gizi) merupakan faktor risiko utama obesitas pada remaja dan dewasa awal.⁽¹⁷⁾

Beberapa langkah untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas diet yang baik dapat dilakukan melalui edukasi, promosi kesehatan dan konseling gizi mengenai: prinsip gizi seimbang, pembatasan asupan tinggi energi dan rendah serat serta mengatur pola makan (3x makan utama dan 2x snack).^(4,20) Oleh sebab itu, penting diteliti mengenai korelasi antara pengetahuan gizi, frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online*, dan intensitas penggunaan media sosial, dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.

1.2 Perumusan Masalah

Rendahnya jumlah dan kualitas konsumsi pangan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya masalah gizi. Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar mahasiswa berada pada kualitas diet rendah dan butuh

perbaikan. Kualitas diet dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang berperan dalam memengaruhi konsumsi makanan seseorang dengan cara pemilihan makanan yang bergizi sehingga dapat mencapai status gizi yang lebih baik. Namun, dengan perkembangan teknologi, internet dan media sosial, terdapat variabel-variabel yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas diet yaitu penggunaan aplikasi makanan *online* yang dapat mempengaruhi dalam pemilihan makanan yang sehat dan tidak sehat dan media sosial yang memberikan dampak pada kebiasaan makan dan mempengaruhi kualitas diet. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu : Apakah terdapat korelasi pengetahuan gizi, frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online*, dan intensitas penggunaan sosial media dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi pengetahuan gizi, frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online*, dan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.

2. Mengidentifikasi distribusi skor kualitas diet mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.
3. Mengidentifikasi distribusi skor tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.
4. Mengidentifikasi distribusi frekuensi pembelian makanan dengan menggunakan menggunakan aplikasi makanan *online* pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.
5. Mengidentifikasi distribusi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Andalas.
6. Menganalisis korelasi antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas
7. Menganalisis korelasi antara frekuensi pemesanan makanan menggunakan aplikasi makanan *online* dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.
8. Menganalisis korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian dapat berkontribusi menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai media referensi literatur ilmiah bagi peneliti yang ingin meneliti terkait korelasi pengetahuan gizi, frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online*, dan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas diet pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Akademis

Manfaat akademis dalam penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan khususnya gizi dan sebagai media referensi untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai berbagai hal yang berkorelasi dengan pengetahuan gizi, pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online*, penggunaan media sosial, dan kualitas diet, sehingga dewasa awal dapat menerapkan perilaku makan yang baik agar mendapatkan penilaian kualitas diet yang baik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi pengetahuan gizi, frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi

makanan *online*, dan intensitas penggunaan sosial media, dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Andalas pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk variabel pengetahuan gizi dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, variabel frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online* adalah kuesioner frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online*, variabel intensitas penggunaan media sosial dengan menggunakan angket penggunaan media sosial, dan variabel kualitas diet menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan IGS 3-60. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk menganalisis distribusi dan frekuensi pada karakteristik masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji statistik *rank spearman correlation*.