

## BAB 1: PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Status gizi diartikan sebagai suatu kondisi tubuh seseorang yang dihasilkan dari keseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan zat gizi tubuh, dimana zat gizi tersebut bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan harian, mempertahankan cadangan, serta menggantikan kehilangan zat gizi akibat metabolisme aktivitas maupun penyakit.<sup>(1)</sup> *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2022 terdapat 2,5 miliar orang dewasa secara global dengan berat badan berlebih dan 890 juta diantaranya masuk dalam kategori obesitas, sementara 390 juta orang dewasa lainnya mengalami kekurangan berat badan.<sup>(2)</sup> Di Indonesia, kondisi ini tergambar dari hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk dewasa usia di atas 18 tahun mencapai 23,4%, sehingga menggambarkan bahwa beban gizi ganda telah menjadi masalah kesehatan utama pada kelompok dewasa awal, termasuk mahasiswa.<sup>(3)</sup>

Masalah status gizi pada mahasiswa masih menjadi permasalahan yang terbukti cukup nyata dan terukur, meskipun sebagian besar kelompok mahasiswa memiliki kategori status gizi normal. Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Andalas menunjukkan bahwa sebanyak 34,9% mahasiswa tergolong gizi lebih, sedangkan 65,1% termasuk dalam kategori gizi tidak lebih. Namun, apabila kategori tersebut dirinci lebih lanjut berdasarkan *cut off* tiga kategori, ditemukan bahwa 11,6% mahasiswa berada dalam kategori gizi normal dan 53,5% termasuk dalam kategori gizi kurang.<sup>(4)</sup> Temuan tersebut menunjukkan bahwa

permasalahan status gizi pada mahasiswa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan gizi lebih, tetapi juga mencakup masalah gizi kurang. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian lainnya terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang mendapatkan 26,2% mahasiswa berstatus gizi kurus, 13,8% gemuk, dan 60% normal, dengan IMT rata-rata  $19,9 \text{ kg/m}^2$ . Meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada rentang status gizi normal, nilai IMT terendah sebesar  $13,9 \text{ kg/m}^2$  dan tertinggi sebesar  $32,2 \text{ kg/m}^2$  menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang berada pada rentang status gizi baik pada batas bawah maupun batas atas kategori kesehatan.<sup>(5)</sup> Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki kerentanan terhadap permasalahan status gizi baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi tersebut adalah perilaku makan.

Perilaku makan dapat dipahami sebagai sikap dan kebiasaan seseorang terhadap pemilihan, frekuensi, serta pola konsumsi makanan, termasuk bagaimana individu memutuskan kapan makan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan bagaimana mereka merespon rasa lapar dan kenyang.<sup>(6)</sup> Perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan fisiologis, tetapi juga oleh faktor psikologis, sosial, pengetahuan gizi, citra tubuh, dan lingkungan akademik maupun sosial.<sup>(6,7)</sup> Dalam konteks kesehatan, perilaku makan berkaitan erat dengan status gizi, karena jenis, kualitas, dan konsistensi makan yang dikonsumsi secara langsung mempengaruhi kadar zat gizi, berat badan, dan komposisi tubuh.<sup>(7,8)</sup> Dengan demikian, perilaku makan bukan hanya mencerminkan pilihan harian, tetapi juga faktor penentu penting dalam membentuk status gizi dan kesehatan jangka panjang individu.

Di kalangan mahasiswa, khususnya kelompok remaja akhir dan dewasa awal, berbagai jenis perilaku makan tertentu telah dikaitkan dengan masalah status gizi, seperti gizi kurang maupun gizi lebih.<sup>(6-8)</sup> Beberapa penelitian pada remaja dan

mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki perilaku makan yang kurang baik, seperti jarang makan buah dan sayur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan memiliki pola makan tidak teratur. Hal ini dibuktikan pada penelitian terdahulu yang menemukan bahwa 52,4% mahasiswa rumpun ilmu kesehatan memiliki perilaku makan tidak baik, dengan kebiasaan jarang makan buah dan sayur, sering membeli makanan dari luar, kurang perhatian terhadap kandungan lemak, serta dominasi makanan tinggi lemak dan gula.<sup>(9)</sup> Kondisi ini berkorelasi dengan peningkatan risiko gizi kurang pada sebagian kelompok dan sebaliknya gizi berlebih atau obesitas pada kelompok lain, sehingga memperjelas bahwa perilaku makan yang buruk dapat menggeser status gizi ke arah yang tidak optimal.

Permasalahan perilaku makan dan status gizi yang terjadi pada sebagian mahasiswa gizi banyak dipengaruhi oleh beban akademik yang padat, seperti jadwal perkuliahan yang padat, stres akademik, tugas, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler, sehingga waktu menjadi tidak teratur dan kualitas makan menurun.<sup>(10)</sup> Kondisi tersebut juga dapat diperparah oleh aktivitas fisik yang cenderung ringan karena keterbatasan waktu dan prioritas, sehingga pola hidup menjadi kurang sehat dan potensi kekurangan zat gizi meningkat.<sup>(11)</sup> Faktor-faktor tersebut mendorong mahasiswa mencari cara untuk mengatur kembali pola makan secara instan, salah satunya dengan penerapan diet modern seperti *Intermittent Fasting*.

Diet *Intermittent Fasting* (IF) merupakan metode pengaturan pola makan yang berfokus pada pembatasan waktu konsumsi makanan tanpa mengharuskan perhitungan kalori atau komposisi zat gizi makro.<sup>(12)</sup> Metode ini memiliki beberapa variasi pola pelaksanaan, namun secara umum menekankan pengaturan siklus makan

dan puasa dalam jangka waktu tertentu. *Intermittent Fasting* (IF) yang dinilai fleksibel dan mudah diterapkan oleh mahasiswa dengan aktivitas akademik yang padat.<sup>(13)</sup>

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik diet IF cukup umum dilakukan pada kalangan mahasiswa. Sebuah studi yang dilakukan pada mahasiswa Medical University di Ajman, Uni Emirat Arab, melibatkan 320 partisipan berusia  $\geq 18$  tahun, tanpa memandang jenis kelamin atau kewarganegaraan pada tahun 2023, melaporkan bahwa dari 270 responden, sebanyak 149 mahasiswa (55,2%) mempraktikkan diet IF.<sup>(14)</sup> Survei lainnya yang dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Kampus Sumedang pada tahun 2025 menemukan bahwa 34,5% dari 267 mahasiswa yang mengisi kuesioner pernah mencoba IF dan 29,3% diantaranya sedang menerapkannya.<sup>(15)</sup> Hal ini menunjukkan bahwa IF cukup banyak diadopsi oleh mahasiswa sebagai salah satu pengaturan makan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

Diet IF dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan yang digarisbawahi oleh berbagai penelitian. Penelitian sebelumnya telah menyimpulkan bahwa diet IF dapat mengurangi resistensi insulin dan stres oksidatif, serta menghasilkan penurunan berat badan ringan hingga sedang (sekitar 1-8%).<sup>(16)</sup> Penelitian lainnya yang menggunakan pendekatan kualitatif menemukan bahwa partisipan mengalami peningkatan energi dan konsentrasi selama fase puasa dalam menjalankan diet IF, walaupun menghadapi beberapa kendala pada tahap awal diet.<sup>(17)</sup>

Meskipun diet IF dilaporkan memiliki berbagai manfaat kesehatan, sejumlah penelitian juga mengungkapkan adanya efek samping yang dapat muncul selama pelaksanaan diet IF, seperti sakit kepala, rasa lelah, perubahan suasana hati, pusing, serta peningkatan frekuensi berkemih selama menjalani diet IF.<sup>(18-22)</sup> Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan diet IF juga perlu dipertimbangkan secara

lebih hati-hati, khususnya pada kelompok usia muda atau individu dengan risiko gangguan metabolik, karena berpotensi meningkatkan permasalahan gizi apabila dilakukan dengan tidak tepat.<sup>(23)</sup>

Kondisi ini menjadi relevan ketika dikaitkan dengan populasi mahasiswa gizi secara khusus. Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa ilmu pangan dan gizi di salah satu Universitas di Indonesia menemukan adanya kesenjangan pengetahuan dan praktik, yaitu ditemukannya masalah gizi kurang sekaligus gizi lebih pada kelompok yang secara teoritis memiliki kesadaran gizi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-gizi.<sup>(24)</sup> Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki tidak selalu berbanding lurus dengan penerapan pola makan yang tepat. Oleh karena itu, penerapan suatu pola makan pada mahasiswa gizi tidak dapat dipahami hanya berdasarkan pengetahuan gizi yang dimiliki, tetapi juga perlu dilihat dari bagaimana mahasiswa memaknai, mempertimbangkan, dan mengambil keputusan dalam memilih suatu pola makan. Hal ini menjadi relevan untuk dikaji dalam konteks penerapan diet IF, khususnya untuk memahami bagaimana mahasiswa gizi memandang dan mempertimbangkan diet tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Sejumlah penelitian kualitatif mengenai motivasi penerapan IF telah dilakukan, misalnya pada anggota pusat kebugaran yang mengidentifikasi beragam motivasi, mulai dari dorongan intrinsik hingga pengaruh eksternal, maupun pada praktisi TRE dewasa yang mengeksplorasi proses penemuan dan alasan mereka mempraktikkan pola makan tersebut.<sup>(25,26)</sup> Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada populasi umum atau kelompok kebugaran, belum mengarah pada mahasiswa gizi yang memiliki karakteristik yang berbeda, yaitu perpaduan antara pengetahuan akademik gizi dan paparan tekanan sosial pada usia mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa diet IF cukup umum diterapkan mahasiswa dan berpotensi memberikan manfaat maupun efek samping. Akan tetapi, di sisi lain, penelitian yang ada lebih banyak membahas IF dari aspek dampak atau efektivitas melalui indikator klinis yang bersifat objektif, sementara penelitian yang menggali pengalaman subjektif mahasiswa gizi, khususnya terkait persepsi dan motivasi dalam menerapkan diet IF masih terbatas. Kondisi ini menarik untuk diteliti karena mahasiswa gizi berada pada konteks yang unik, yaitu memiliki pengetahuan akademik mengenai gizi tetapi tetap berada dalam lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang tubuh, pola makan, dan keputusan dalam menerapkan diet. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji persepsi dan motivasi dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* (IF) pada mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

## 1.2 Perumusan Masalah

Permasalahan perilaku makan yang tidak sehat dan status gizi yang tidak optimal pada mahasiswa masih banyak ditemukan dan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai bentuk malagizi. Kondisi tersebut mendorong sebagian mahasiswa untuk melakukan upaya pengaturan makan sebagai strategi pengendalian berat badan maupun menjaga kesehatan, salah satunya melalui penerapan diet *Intermittent Fasting*. Meskipun metode ini sering dibahas dalam berbagai penelitian serta platform kesehatan digital, persepsi dan motivasi mahasiswa dalam penerapannya, khususnya pada mahasiswa gizi, belum banyak dikaji secara mendalam. Berdasarkan kondisi tersebut, bagaimana persepsi dan motivasi dalam penerapan diet IF pada mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan mengeksplorasi persepsi dan motivasi dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* pada mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan tujuan umum yang telah diuraikan, tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diperoleh informasi yang mendalam mengenai persepsi mahasiswa gizi terhadap pengalaman menjalankan serta dampak yang dirasakan dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* (IF).
2. Diperoleh informasi yang mendalam mengenai motivasi yang mendorong mahasiswa gizi memilih dan menjalankan diet *Intermittent Fasting* (IF).

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan informasi mengenai persepsi dan motivasi dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* pada mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
2. Menjadi sumber literatur mengenai persepsi dan motivasi dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* pada mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

### 1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang gizi dan psikologi kesehatan. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memperkaya sumber acuan akademik mengenai faktor sosial yang berperan dalam pelaksanaan diet *Intermittent Fasting*.

### 1.4.3 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini dapat dirasakan oleh beberapa pihak seperti berikut:

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi acuan atau referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan kajian serupa terkait persepsi pola diet modern lainnya. Hasil penelitian ini juga dapat membuka peluang penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif yang lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi pengembangan studi mengenai perilaku gizi dan diet sehat di kalangan mahasiswa
2. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa gizi, mengenai pentingnya mengenali pengalaman, dampak, dan motivasi pribadi sebelum menjalankan suatu program diet. Penelitian ini juga dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan perilaku diet yang lebih sehat, rasional, dan berkelanjutan berdasarkan kebutuhan tubuh dan gaya hidup masing-masing.
3. Bagi Institusi, penelitian dapat menjadi dasar dalam menyusun atau memperkuat program edukasi gizi dan promosi kesehatan di lingkungan kampus. Hasil temuan penelitian ini juga dapat membantu pihak kampus dalam memahami perilaku kesehatan mahasiswanya, sehingga dapat

mengembangkan kebijakan atau intervensi yang lebih efektif dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan civitas akademika.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai persepsi dan motivasi dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* (IF) pada mahasiswa gizi. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman subjektif dan pandangan individu yang menjalankan diet tersebut, sehingga data yang dikumpulkan bersifat naratif dan interpretatif.

Subjek penelitian adalah mahasiswa program studi gizi yang pernah atau sedang menjalankan diet *Intermittent Fasting*, dipilih karena berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa dan cenderung aktif dalam mengikuti tren gaya hidup sehat, serta memiliki tingkat kesadaran akan gizi yang relatif tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Objek penelitian ini mencakup dua aspek utama yaitu persepsi, yakni merujuk pada pengalaman dan dampak yang dirasakan selama menerapkan diet if dan motivasi, yakni latar belakang keputusan mahasiswa untuk menerapkan diet IF, baik motivasi internal maupun eksternal. Penelitian ini dilakukan di Universitas Andalas pada bulan Januari hingga Juli 2026 dengan subjek mahasiswa program studi gizi yang dipandang representatif untuk menggambarkan persepsi mahasiswa di bidang tersebut.

Batasan penelitian ini tidak mencakup pengukuran efektivitas diet IF secara medis atau fisiologis, melainkan berfokus pada aspek persepsi dan motivasi dari sudut pandang subjektif. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai bagaimana mahasiswa gizi memaknai dan menjalankan diet IF dalam kehidupan sehari-hari.