

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah suatu kondisi yang timbul akibat keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan gizi tubuh.⁽¹⁾ Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan gizi tubuh berpotensi menyebabkan gangguan status gizi, gizi buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit menular, sedangkan gizi lebih dan obesitas membawa risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif.⁽²⁾

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa ketidakseimbangan zat gizi, terutama kelebihan berat badan dan obesitas, merupakan faktor risiko kelima terbesar penyebab kematian di dunia. Secara global, 2 miliar orang menderita kelebihan berat badan dan 650 juta orang menderita obesitas.⁽³⁾⁽⁴⁾ Kelebihan gizi dan obesitas tidak hanya menjadi masalah di negara-negara maju, tetapi juga semakin umum terjadi di negara-negara berkembang. Indonesia memiliki persentase tertinggi di Asia Tenggara, dengan lebih dari 30% populasi dewasa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Secara nasional, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gizi kurang pada usia >18 tahun sebesar 9,3% dan prevalensi gizi lebih pada usia >18 tahun sebesar 35,4% (13,6% *overweight* dan 21,8% obesitas).⁽⁷⁾ Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi gizi kurang pada usia >18 tahun sebesar 7,8% dan prevalensi gizi lebih pada usia >18 tahun meningkat hingga mencapai 37,8% (14,4% *overweight* dan 23,4% obesitas).⁽⁸⁾ Menurut WHO kejadian *overweight* dikatakan tinggi apabila >10%.⁽⁹⁾ Berdasarkan

data tersebut, dapat disimpulkan bahwa, masalah gizi lebih di Indonesia termasuk tinggi.

Kondisi gizi kelompok usia >18 tahun di Provinsi Sumatera dapat dilihat dari data Riskesdas tahun 2018 dan data SKI 2023, untuk status gizi lebih mengalami peningkatan, yaitu dari 33,5% (13,1% overweight dan 20,4% obesitas) menjadi 34,7% (13,2% overweight dan 21,5% obesitas).⁽⁷⁾⁽⁸⁾ Angka ini mengindikasikan bahwa hampir sepertiga penduduk dewasa di Sumatera Barat mengalami masalah kelebihan berat badan, yang berdampak langsung pada peningkatan risiko penyakit tidak menular di wilayah ini. Prevalensi *overweight* dan obesitas di Kota Padang adalah sebesar 15,28% dan 24,04%.⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾

Mahasiswa termasuk dalam kelompok dewasa awal yang rentan terhadap masalah gizi.⁽¹¹⁾ Perubahan pola hidup akibat merantau, kegiatan kampus, dan bekerja mengubah perilaku konsumsi mereka. Hidup secara mandiri tanpa pengawasan orang tua berpotensi mendorong pilihan makanan yang tidak sehat dan gaya hidup yang tidak sehat.⁽¹²⁾⁽¹³⁾ Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ramadhan tahun 2025 pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Andalas bahwa hanya 52,1% responden yang memiliki status gizi normal, sementara sisanya memiliki status gizi tidak normal, yaitu sebanyak 31,3% mengalami gizi lebih.⁽¹⁴⁾ Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusli tahun 2024 pada mahasiswa Fakultas Teknik yang menemukan hanya sebanyak 24% mahasiswa yang mengalami gizi lebih.⁽¹⁵⁾ Temuan ini menunjukkan adanya gangguan status gizi yang signifikan di kalangan mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Andalas dan memerlukan perhatian serius mengingat dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang dan prestasi akademik, sehingga mendorong identifikasi faktor risiko, termasuk konsumsi minuman manis, makanan cepat saji, dan perilaku sedentari yang terkait dengan gaya hidup modern.

Konsumsi minuman manis merupakan salah satu faktor risiko gangguan gizi, terutama gizi lebih.⁽¹⁶⁾ Kandungan gula yang tinggi pada minuman manis dan nilai gizi rendah pada minuman manis tidak memberikan rasa kenyang yang berpotensi menyebabkan konsumsi berlebihan.⁽¹³⁾ Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, konsumsi minuman manis yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko sindrom metabolik, penyakit kardiovaskular, dan diabetes tipe 2.⁽¹⁷⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Ngizan dkk tahun 2023 memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan minuman manis merupakan karbohidrat sederhana dengan densitas energi tinggi yang jika dikonsumsi berlebih akan meningkatkan asupan kalori harian. Secara fisiologis, kelebihan asupan gula tersebut akan disimpan di hati dalam bentuk glikogen dan dikonversi menjadi lemak, yang secara langsung memicu akumulasi lemak tubuh serta kenaikan berat badan.⁽¹⁷⁾ Namun, hubungan konsumsi minuman manis dengan status gizi tidak hanya berkaitan dengan kejadian gizi lebih.⁽¹⁸⁾ Status gizi seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi tubuh secara keseluruhan.⁽¹⁾ Konsumsi minuman manis yang rendah pada individu dengan asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan energi dapat berkontribusi terhadap terjadinya status gizi kurang, sedangkan konsumsi minuman manis dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan energi dan pola makan seimbang dapat mendukung tercapainya status gizi normal.⁽¹⁸⁾

Indonesia menduduki peringkat ketiga konsumsi minuman manis di Asia Tenggara, dengan tingkat konsumsi 20,23 liter/orang. Minuman manis telah menjadi populer di kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa, seiring dengan munculnya

berbagai kafe di sekitar kampus dan promosi di media sosial yang telah menjadikan minuman manis sebagai bagian dari gaya hidup modern.⁽¹⁹⁾⁽¹⁷⁾ Penelitian Fahria tahun 2022 melaporkan bahwa 41% mahasiswa mengonsumsi minuman manis kemasan lebih dari sekali seminggu, dengan alasan rasanya yang manis serta dikonsumsi bersama teman sebaya.⁽¹⁹⁾

Faktor lain yang menyebabkan permasalahan terhadap status gizi adalah kebiasaan makan tidak sehat, salah satunya konsumsi makanan cepat saji.⁽²⁰⁾ Makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam, lemak, dan kalori, tetapi rendah mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat.⁽²¹⁾ Contohnya meliputi ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain-lain.⁽²²⁾ Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi energi, lemak, dan gula secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih, sedangkan asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh meskipun rendah konsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan status gizi kurang.⁽²³⁾ Pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh berperan dalam mempertahankan status gizi normal.⁽²⁴⁾

Mahasiswa adalah kelompok usia dewasa awal yang sering menghadapi kendala dalam menjaga pola makan sehat akibat keterbatasan waktu jadwal perkuliahan yang padat, serta tekanan akademik, sehingga mereka cenderung memilih makanan cepat saji dan mudah diakses sebagai solusi praktis. Namun, kebiasaan ini dapat memengaruhi status gizi, meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, hingga penyakit degeneratif lainnya.⁽²⁵⁾ Mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko dua kali lebih tinggi terjadinya obesitas.⁽²⁶⁾ Penelitian Husna dkk tahun 2025 terhadap mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebanyak 37% responden mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi

tinggi (lebih dari dua kali per minggu). Temuan ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan siap saji memiliki kecenderungan status gizi lebih dan obesitas.⁽²⁶⁾

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah perilaku sedentari. Perilaku sedentari adalah suatu kegiatan yang tidak menimbulkan aktivitas fisik yang menyebabkan fisik menjadi pasif.⁽²⁷⁾ Perilaku sedentari menjadi salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.⁽²⁸⁾ Status gizi dapat berubah seiring dengan meningkatnya prevalensi gaya hidup tidak aktif. Perilaku sedentari meningkatkan penumpukan energi yang disimpan sebagai lemak.⁽²⁹⁾

Meskipun perilaku sedentari sering dikaitkan dengan peningkatan risiko gizi lebih, hubungan antara perilaku sedentari dan status gizi juga dipengaruhi oleh keseimbangan energi seseorang. Individu dengan perilaku sedentari tinggi dapat tetap memiliki status gizi normal apabila asupan energi sesuai dengan kebutuhan tubuh dan aktivitas lainnya tetap mendukung keseimbangan energi. Sebaliknya, status gizi kurang dapat terjadi apabila rendahnya aktivitas fisik disertai dengan asupan energi dan zat gizi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh.⁽³⁰⁾

Usia dewasa muda, terutama mahasiswa, sering dikaitkan dengan kelebihan berat badan dan obesitas akibat perilaku sedentari.⁽³¹⁾ Penelitian Torano dkk tahun 2025 memperkuat hal ini dengan temuan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas sedentari lebih dari 5 jam per hari memiliki risiko 7 kali lebih besar mengalami kelebihan berat badan dibandingkan mereka yang durasi sedentari harian lebih rendah.⁽³²⁾ Mahasiswa Indonesia cenderung memiliki perilaku sedentari lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di negara ASEAN lain dan menghabiskan lebih dari delapan jam dalam sehari untuk duduk karena jadwal kuliah yang padat dan penggunaan

kendaraan pribadi. Masalah gizi pada mahasiswa memerlukan perhatian khusus mengingat mahasiswa mewakili periode rentan gizi yang ditandai dengan kebutuhan gizi yang meningkat, perubahan tingkat aktivitas dan gaya hidup.⁽³¹⁾

Gangguan status gizi pada mahasiswa berpotensi menimbulkan dampak yang serius terhadap kesehatan fisik dan performa akademik.⁽³³⁾ Gizi lebih erat kaitannya dengan peningkatan risiko penyakit degeneratif, termasuk gangguan pembuluh darah, hiperkolesterolemia, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung.⁽³⁴⁾ Kondisi gizi kurang dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan peningkatan penyakit infeksi.⁽³⁵⁾ Pada mahasiswa, status gizi yang tidak optimal dapat menghambat proses akademik termasuk penurunan motivasi belajar, penurunan konsentrasi dan ketidakstabilan emosional.⁽⁴⁾

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di Indonesia, berlokasi strategis di Kota Padang, Sumatra Barat.⁽³⁶⁾ Selain itu, Universitas Andalas juga menjadi satu-satunya universitas negeri yang menyelenggarakan pendidikan di bidang ilmu gizi. Seiring dengan meningkatnya jumlah mahasiswa, kawasan kampus telah bertransformasi menjadi pusat kegiatan komersial yang masif, terutama pada sektor usaha makanan dan minuman. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya penyedia minuman manis, seperti kopi keliling, serta berbagai restoran dan kafe di sekitar kampus yang mudah diakses oleh mahasiswa. Kondisi tersebut dapat membentuk lingkungan pangan yang kurang sehat dan berpotensi memengaruhi pola konsumsi mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, ketersediaan pangan tidak sehat di lingkungan Universitas Andalas tergolong tinggi. Peneliti menemukan sebanyak 94 gerai minuman manis dan 73 gerai makanan cepat saji di sekitar kawasan kampus. Jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan Universitas Negeri Padang

(UNP) yang hanya memiliki total 67 gerai untuk kategori serupa. Tingginya ketersediaan pangan tidak sehat menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki akses yang lebih mudah terhadap minuman manis dan makanan cepat saji, termasuk mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Andalas.

Mahasiswa Program Studi Gizi memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi dan pola hidup sehat dibandingkan mahasiswa program studi lain. Namun, pengetahuan tersebut belum tentu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa gizi diharapkan dapat menjadi *role model*, agen perubahan, dan *influencer* dalam menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, adanya kesenjangan antara *nutrition knowledge* dan *nutrition practice* pada mahasiswa gizi menjadi hal yang menarik untuk diteliti.

Hasil observasi awal terhadap 20 mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas menunjukkan bahwa 25% (5 orang) responden memiliki status gizi lebih. Selain itu, sebanyak 35% responden sering mengonsumsi minuman manis sebanyak 3–6 kali per minggu dan 35% responden sering mengonsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 30% responden juga memiliki perilaku sedentari tinggi, yaitu lebih dari 6 jam per hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup sehat pada mahasiswa gizi masih belum optimal.

Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari dengan status gizi, namun hasil penelitian masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa umum sehingga belum secara spesifik menggambarkan kondisi pada mahasiswa dengan latar belakang pendidikan gizi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi

minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang ”Hubungan Konsumsi Minuman Manis, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas tahun 2026?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi, konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji dan perilaku sedentari pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026.
2. Mengetahui hubungan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026.
3. Mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026.

4. Mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkuat pemahaman ilmiah mengenai pengaruh kombinasi konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi, khususnya dalam konteks lingkungan perguruan tinggi.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa gizi dan peneliti selanjutnya dalam pengembangan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan status gizi dan gaya hidup mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi institusi pendidikan dan mahasiswa sebagai dasar dalam upaya pencegahan permasalahan status gizi melalui perbaikan pola konsumsi dan perilaku sedentari.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026. Subjek penelitian difokuskan pada mahasiswa Gizi karena meskipun memiliki literasi kesehatan yang tinggi, mereka tetap rentan terhadap perilaku sedentari dan pola makan praktis akibat beban akademik. Selain itu, pemilihan ini bertujuan untuk menilai konsistensi antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup pada calon tenaga kesehatan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah antara konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Juni tahun 2026. Sampel pada penelitian ini ialah mahasiswa/i S1 Gizi Universitas Andalas. Terdapat tiga instrumen yang digunakan sebagai alat pengambilan data, yaitu *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk menilai frekuensi konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji, *Adolescent Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ)* untuk menilai perilaku sedentari, dan pengukuran antropometri berupa tinggi dan berat badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) hingga dapat menentukan status gizi. Analisis data yang digunakan untuk mengolah data adalah *chi-square*.

