

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup dan perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat dan bergizi menyebabkan individu kurang mengontrol makanan yang dikonsumsinya. Gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang atau sekelompok orang dan berdampak tertentu khususnya berkaitan dengan gizi.⁽¹⁾

Dalam mengonsumsi makanan seseorang memiliki cara tertentu untuk memilih apa yang akan dimakan hal ini disebut dengan perilaku makan. Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata karma makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan.⁽²⁾ Pola makan menurut Kementerian Kesehatan tahun 2014, dalam buku yang berjudul Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) disebutkan bahwa pola makan dapat diartikan sebagai kebiasaan makan, termasuk frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan.⁽³⁾

Tentunya asupan makanan adalah suatu aspek yang paling penting untuk dipenuhi selain mencukupi kebutuhan sehari-hari dan memberikan energi, asupan makanan juga memberikan kontribusi dalam membantu pertumbuhan badan dan otak manusia. Perilaku makan seseorang adalah bentuk tindakan dari hasil berpikir, pengetahuan dan cara pandang terhadap makanan hingga seseorang tersebut memilih makanan yang akan dimakan. Berdasarkan analisis menggunakan data dari hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 kecukupan konsumsi yang baik, bila dilihat berdasarkan kelompok umur paling banyak pada kelompok umur 6-12 tahun sebesar 38,07 persen, disusul kelompok umur ≥ 56 tahun sebesar 32,95 persen, 46-55 tahun sebesar 31,43 persen, dan 20-45 tahun sebesar 28,60 persen.

Kualitas dan kuantitas konsumsi penduduk didapatkan dari penilaian terhadap keragaman, proporsi dan kecukupan konsumsi. Bila dilihat berdasarkan kelompok umur, kualitas dan kuantitas konsumsi yang baik paling banyak didapatkan pada kelompok umur 46-55 tahun yaitu 1,74 persen, disusul kelompok umur ≥ 56 tahun 1,56 persen, 20-45 tahun sebesar 1,34 persen, 6-12 tahun sebesar 1,30 persen dan paling sedikit pada kelompok umur 13-19 tahun sebesar 1,09 persen.⁽⁴⁾

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pola makan hal ini akan berdampak pada pola konsumsi makan seseorang. Didukung dengan adanya kemajuan teknologi dapat menyebabkan pola makan yang ada bergeser ke arah yang lebih *modern*. Terjadinya *screen time* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah sehingga membuat pola makan menjadi kurang sesuai dan dapat mempengaruhi status gizi seseorang.⁽⁵⁾ Menurut Worthington (2000) ada dua hal yang mempengaruhi pola makan yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya, pengalaman individu serta pengaruh media. Faktor internal sendiri terdiri dari IMT, umur, jenis kelamin, nilai dan norma pemilihan dan arti makanan, kebutuhan fisiologis tubuh, *body image* atau citra diri, perkembangan psikososial, dan pengetahuan gizi.⁽⁶⁾ Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor penting dalam perilaku makan seseorang karena pengetahuan gizi memberikan bekal untuk seseorang terhadap pemilihan makanan yang sehat dan dapat mengerti bahwa makanan sangat erat hubungannya dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dapat diperbaiki dengan salah satu cara yaitu memberikan pengetahuan gizi terhadap seseorang sehingga dapat memberikan kesadaran akan kebiasaan makan dan pola hidup yang lebih sehat.

Dengan keadaan saat ini dimana dimulai dari awal kemunculan wabah virus

corona di kota Wuhan di Tiongkok pada bulan Desember tahun 2019 terdapat penyebaran virus yang amat pesat hingga telah diklasifikasikan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO). Indonesia adalah salah satu negara yang turut menghadapi pandemi virus corona dengan jumlah kasus positif setiap harinya semakin meningkat. Virus corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan dan dapat menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan hingga menyebabkan kematian.⁽⁷⁾ Dalam rangka pencegahan penularan COVID-19 pemerintah menerapkan beberapa kebijakan seperti *physical distancing*, menerapkan belajar dan bekerja dari rumah serta menyarankan agar lebih mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga dapat membantu meningkatkan imunitas untuk mencegah penularan virus corona. Dengan diadakannya kebijakan pemerintah ini berguna sebagai adanya pembatasan kegiatan dalam rangka mengurangi intensitas terjadinya kontak fisik untuk meminimalkan distribusi penyebaran virus corona.

Dengan adanya pemberlakuan *physical distancing* yang dilakukan selama pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan gaya hidup berupa penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik dan perubahan pola makan.⁽⁸⁾ Penerapan belajar dan bekerja dari rumah maka menimbulkan kebiasaan baru yaitu dengan paparan melihat layar yang lebih sering dikarenakan seluruh kegiatan dapat memungkinkan hanya dengan via *online*. Hal ini juga dirasakan oleh pelajar seperti mahasiswa di mana kegiatan belajar mengajar diberlakukan secara *online* agar kegiatan dapat tetap berjalan. Mahasiswa atau seseorang yang sedang menempuh pendidikan di jenjang universitas adalah salah satu dari kelompok yang rentan dengan paparan *screen time*. *Screen time* adalah waktu yang digunakan selama terpapar media elektronik seperti TV, *gadget*, *smartphone*, dan komputer. Berdasarkan intensitas penggunaan *screen*

time didapatkan 43,5% dengan kategori *high screen time* dan menunjukkan rata-rata *screen time* tertinggi adalah pada hari Minggu dan yang terendah adalah pada hari Jum'at.⁽⁹⁾

Mengambil hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* pada penelitian Widawati (2018), usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak dalam memilih menu.⁽¹⁰⁾ Menurut Depkes RI tahun 2009 golongan usia 12-16 tahun terkategori masa remaja awal, golongan usia 17-25 tahun terkategori masa remaja akhir dan golongan usia 26-35 tahun terkategori masa dewasa awal. Golongan pelajar dengan rentang usia tersebut adalah golongan remaja hingga dewasa di mana kelompok usia tersebut adalah rentang usia mahasiswa. Pada usia ini faktor gizi berperan dalam meningkatkan ketahanan fisik dan efisiensi kerja gizi tidak hanya berpengaruh pada kesehatan, tetapi juga mendukung kualitas kecerdasan manusia. Dalam kelompok usia ini sangat mudah terpengaruh oleh hal lain atau lingkungan karena sifat yang masih labil.

Berdasarkan paparan di atas penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan *screen time* dan pengetahuan gizi dengan pola makan mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas saat pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang ada pada latar belakang dimana berdasarkan analisis menggunakan data dari hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 kecukupan konsumsi yang baik, bila dilihat berdasarkan kelompok umur tertinggi yaitu pada kelompok umur 6-12 tahun sebesar 38,07 persen, dan kelompok umur terendah yaitu pada kelompok umur 20-45 tahun sebesar 28,60 persen. Didukung dengan beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang

dengan rentang usia 20-45 tahun sebagai usia produktif. Sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada terjadi hubungan antara *screen time* dan pengetahuan gizi dengan pola makan saat pandemi COVID-19 dalam kalangan mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan antara *screen time* dan pengetahuan gizi dengan pola makan saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi penggunaan *screen time* pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan yang telah dikompositkan oleh frekuensi, jenis dan jumlah konsumsi makanan pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
5. Untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dengan pola makan saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
6. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Andalas.

7. Untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dan pengetahuan gizi setelah dikontrol dengan variabel *confounding* yaitu aktivitas fisik dengan pola makan makan saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berupa kontribusi pada ilmu pengetahuan dan dapat berguna sebagai rujukan literatur ilmiah bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara *screen time* dan pengetahuan gizi dengan pola makan saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Fakultas

Dapat menjadi salah satu referensi bacaan bagi pembaca untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam bidang keilmuannya. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mengidentifikasi masalah serta memberikan data terkait dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

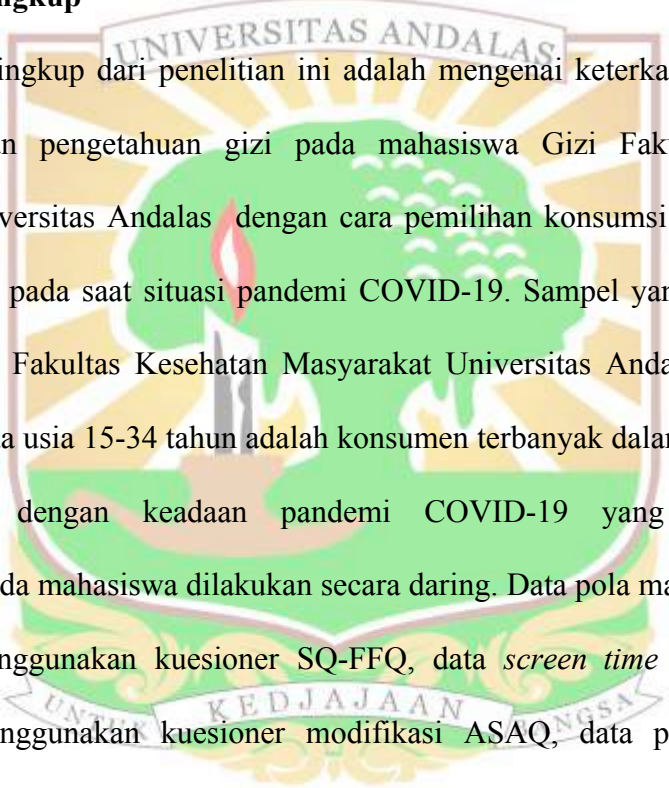
1.4.2.2 Bagi Mahasiswa

Dapat meningkatkan pengetahuan dan persepsi mengenai penggunaan *screen time* dan pengetahuan gizi dengan pola makan yang baik agar bermanfaat bagi kesehatan di dalam kehidupan sehari-hari dengan informasi yang disediakan dari penelitian ini.

1.4.2.3 Bagi Peneliti

Peneliti dapat melakukan pengaplikasian ilmu yang telah dipelajari dan memperoleh pengalaman belajar lapangan secara langsung dalam menganalisis hubungan dari permasalahan kesehatan yaitu melihat hubungan antara *screen time* dan pengetahuan gizi dengan pola makan saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup



Adapun ruang lingkup dari penelitian ini adalah mengenai keterkaitan penggunaan *screen time* dan pengetahuan gizi pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dengan cara pemilihan konsumsi makanan sesuai dengan keadaan pada saat situasi pandemi COVID-19. Sampel yang diteliti adalah mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas tahun 2017-2020 karena pada usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak dalam memilih menu makanan dan dengan keadaan pandemi COVID-19 yang mengharuskan pembelajaran pada mahasiswa dilakukan secara daring. Data pola makan didapat dari pengukuran menggunakan kuesioner SQ-FFQ, data *screen time* didapatkan dari pengukuran menggunakan kuesioner modifikasi ASAQ, data pengetahuan gizi didapatkan dari pengukuran menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan data aktivitas fisik didapatkan dari pengukuran menggunakan kuesioner IPAQ.