

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes RI, 2014). Salah satu manfaat gizi seimbang adalah meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Sistem imun merupakan keadaan tubuh dalam menolak kuman penyakit yang masuk dengan cara pencegahan masuknya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh. Gizi seseorang yang tercukupi ditandai dengan status gizi yang baik, sehingga seseorang dapat menghindari infeksi virus. Status gizi yang baik ditandai dengan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi untuk tubuhnya (Thamaria, 2017).

World Health Organization tahun (2017) menyebutkan bahwa *overweight* dan *obese* menempati peringkat ke lima teratas dari risiko kematian global, dimana sekurang-kurangnya 2,8 juta penduduk pada usia dewasa meninggal setiap tahunnya. Berdasarkan hasil pemantauan status gizi Kemenkes RI, tahun (2017) status gizi dewasa usia >18 tahun adalah 5,0% kurus, 54,6% normal, 14,6% gemuk, dan 25,8% obes. Provinsi Jawa Tengah termasuk dalam prevalensi tertinggi peringkat ke 9 dari 35 provinsi masalah status gizi yaitu terdapat 42,6% kejadian gizi lebih dan obesitas. Menurut data tersebut juga terdapat 23,3% kejadian gizi lebih dan obesitas bagi laki-laki dan 45% untuk perempuan di Indonesia pada tahun 2017.

Studi penelitian yang dilakukan oleh Di Renzo *et al.*, tahun (2020) menyatakan bahwa isolasi fisik meningkatkan emosi negatif dan mengkonsumsi makanan merupakan salah satu cara untuk menghadapi situasi emosi yang tidak menyenangkan. Emosi negatif ini mendorong terjadinya makan emosional sehingga berperan dalam meningkatkan BB dan IMT. Emosi negatif diketahui berhubungan dengan kejadian *night eating syndrome* (NES). *Night Eating Syndrome* adalah sebuah gangguan makan dimana pengidapnya mengonsumsi sebagian besar makanan di malam hari dan NES juga berhubungan dengan peningkatan IMT pada mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan pada beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya NES karena transisi dari masa remaja hingga awal dewasa terjadi pada masa ini, sehingga fase ini merupakan masa kritis untuk mengadopsi pola makan yang tidak memadai. Faktor psikis termasuk gangguan *mood* dan tingkat stress individu berperan signifikan pada kejadian NES. Penelitian yang dilakukan oleh Djunet (2022) menyatakan bahwa terjadi pergeseran status gizi ke arah lebih tinggi pada sebagian besar mahasiswa setelah satu tahun pembelajaran daring. Sebanyak 63% mahasiswa mengalami peningkatan BB, 31% mengalami penurunan, dan 6% tidak mengalami perubahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mustofa dan Soeyono tahun 2021 (dikutip dalam Supu & Florensia, 2022) juga menyatakan terjadi peningkatan berat badan pada mahasiswa selama melaksanakan perkuliahan daring yang menyebabkan obesitas atau kegemukan. Obesitas adalah keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh normal. Saat ini, prevalensi obesitas meningkat dengan pesat di dunia, baik pada laki-laki maupun perempuan. Obesitas dengan resiko tertinggi mengalami pergeseran ke kelompok usia yang lebih muda antara 18-29 tahun, terutama pada mahasiswa. Membuat pilihan makanan sendiri tanpa pengaruh dari orang tua dan melakukan kebiasaan yang tidak sehat, seperti ngemil pada waktu larut malam, makan makanan yang tidak sehat, jadwal yang sibuk sehingga waktu untuk melakukan aktifitas fisik berkurang, ketersediaan makanan yang tidak sehat di kampus dan kurangnya motivasi akan menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan pada mahasiswa.

Ada banyak masalah yang dihadapi oleh mahasiswa, salah satunya adalah obesitas yang sangat ditakuti karena berdampak buruk baik dari segi kesehatan maupun psikologis. Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi.

Obesitas juga beresiko mengakibatkan terjadinya sumbatan nafas ketika sedang tidur (Kemenkes RI, 2019). Jika dibiarkan terus-menerus, anak remaja ini akan tumbuh menjadi orang dewasa yang memiliki gangguan kesehatan dan mengganggu aktivitas. Salah satu aktivitas yang terganggu adalah pekerjaan. Apabila pekerjaan terganggu maka produktivitas juga menurun yang berdampak pada kondisi ekonomi individu (Supu & Florensia, 2022).

Menurut Pingkan tahun 2010 (dikutip dalam Lidiawati *et al.*, 2020) menyatakan bahwa dampak lain yang sering diabaikan adalah obesitas dapat mengganggu kejiwaan yakni sering merasa kurang percaya diri serta biasanya akan menjadi pasif dan depresi (stres) karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Hubungan antara obesitas dengan gejala psikologis merupakan suatu lingkaran yang tidak terputus. Seseorang yang mengalami obesitas akan mudah merasa tersisih atau tersinggung. Hal ini akan lebih parah bila mengalami kegagalan dalam pergaulan. Masalah psikologis yang paling umum didapatkan adalah cemas. Depresi pada obesitas dapat muncul karena pertentangan batin antara keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh ideal dan kenyataan yang ada. Depresi terjadi sebagai akibat gangguan citra tubuh (sering berupa distorsi, bila melihat di depan cermin).

Peningkatan jumlah obesitas ini terjadi karena lebih sering mengonsumsi *fast food* atau *junk food* yang lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat (I. Pratiwi *et al.*, 2022). Pengetahuan juga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan obesitas. Faktor pengetahuan mempengaruhi terhadap terjadinya obesitas, pengetahuan tentang pengaturan makanan, cara pengolahan dan kandungan gizi dalam bahan makanan sangat mempengaruhi asupan makan seseorang dan memberikan resiko yang sangat besar terjadinya obesitas. Hal ini dibuktikan dengan penelitian I. Pratiwi *et al.*, (2022) di Kota Bogor bahwa responden yang memiliki pengetahuan buruk mengalami obesitas sebesar 44,4% sedangkan responden yang memiliki pengetahuan yang baik mengalami obesitas sebesar 31,6%. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,467$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan responden dengan kejadian obesitas.

Pengetahuan gizi diartikan sebagai pengetahuan tentang ilmu gizi seperti zat gizi dan sumbernya dalam makanan, apa saja makanan yang aman untuk dikonsumsi agar terhindar dari penyakit, langkah-langkah pengolahan bahan makanan yang tepat untuk mempertahankan zat gizi pada makanan. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi

asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsinya agar dapat mencapai status gizi yang baik. Seseorang yang semakin tinggi pengetahuan gizinya, diharapkan akan semakin memperhatikan konsumsi makanannya dari segi kualitas dan jenis. Pengetahuan tentang gizi juga mempengaruhi status gizi seseorang, dalam konteks ini sebagian mahasiswa mengalami status gizi lebih yaitu ketika tubuh mendapat asupan zat-zat gizi dalam jumlah berlebih sehingga menimbulkan efek toksik dan membahayakan tubuh (Selaindoong *et al.*, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 mahasiswa prodi D III Keperawatan tingkat III didapatkan hasil sebanyak 6 mahasiswa (60%) mengalami peningkatan berat badan, 2 mahasiswa (20%) tidak mengalami perubahan berat badan, dan 2 mahasiswa (20%) mengalami penurunan berat badan. Dari data tersebut terdapat 2 mahasiswa (20%) mengalami obesitas, 3 mahasiswa (30%) mengalami *overweight*, dan 5 mahasiswa (50%) masih dalam kategori status gizi normal. Dari hasil tersebut didapatkan adanya peningkatan berat badan pada mahasiswa dan adanya mahasiswa yang mengalami berat badan lebih tentu ini akan mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang sehingga peneliti ingin mengetahui pengetahuan terkait gizi seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis akan melaksanakan penelitian mengenai Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D3 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, ada peningkatan berat badan pada mahasiswa tingkat III sebanyak 5 dari 10 mahasiswa mengalami *overweight* dan obesitas, maka perumusan masalah penelitian di atas dapat diambil rumusan masalah yaitu ‘‘Bagaimana Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten’’.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, usia, dan IMT.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada Mahasiswa tingkat III Prodi D III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi atau sebagai bahan pemikiran dalam dunia kesehatan maupun keperawatan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah wawasan mahasiswa seputar pentingnya peduli akan gizi seimbang.

b. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam memperkaya daftar pustaka dan memperluas referensi, serta dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa pada khususnya dan pembaca pada umumnya tentang gizi seimbang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan variabel yang telah ada dan sebagai bahan informasi atau referensi untuk penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil Penelitian	Perbedaan
	(Linda Prasetyaning Widayanti & Sri Hidayati L, 2022)	Pengetahuan Gizi Seimbang dan Olahraga Terhadap Kenaikan Berat Badan Selama Covid-19 pada Remaja	Penelitian ini adalah penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan <i>Crossectional</i> .	Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa pengetahuan tentang Gizi Seimbang berpengaruh signifikan terhadap kenaikan berat badan pada remaja. Hal ini berarti bahwa tingkat pengetahuan yang naik satu satuan akan menurunkan kenaikan berat badan sebesar 0,562 kg.	Judul penelitian: Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa tingkat III prodi DIII Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten Desain penelitian: Penelitian deskriptif kuantitatif Teknik sampling: Total sampling
	(Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri, 2021)	Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga	Studi ini merupakan <i>cross-sectional</i> dengan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang sebagai variabel independen, sedangkan gizi lebih dengan indicator $IMT > 23 \text{ kg/m}^2$ sebagai variabel dependen.	Responden dengan status gizi normal memiliki kecenderungan berpengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik dibandingkan responden dengan status gizi lebih. Responden dengan status gizi normal yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik adalah sebanyak 68,4%. Namun, masih terdapat responden dengan pengetahuan gizi seimbang kurang sebanyak 64,9% dan cukup sebanyak 64,7%. Sedangkan, responden yang memiliki status gizi lebih cenderung memiliki	Judul penelitian: Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa tingkat III prodi DIII Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten Desain penelitian: Penelitian deskriptif kuantitatif Teknik sampling: Total sampling

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil Penelitian	Perbedaan
				pengetahuan gizi cukup sebanyak 35,3%, kurang 35,1% dan baik sebanyak 31,6%.	
	(Lina Oktavia, Wahyu Amelia, 2022)	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1.	Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dimana variabel independen dan dependen dikumpulkan bersama-sama.	Hasil uji statistik chi-square diperoleh p value $0,126 > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dan perilaku penanganan di tingkat 1 Akbid Al-Ma'arif Baturaja Tahun 2021.	Judul penelitian: Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa tingkat III prodi DIII Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten Desain penelitian: Penelitian deskriptif kuantitatif Teknik sampling: Total sampling