

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gizi merupakan suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan serta menghasilkan energi, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ. Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia. Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi, akan menurunkan kualitas sumber daya manusia (Supriasa dkk, 2002).

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan di Indonesia. Masalah kekurangan gizi belum dapat diselesaikan, namun prevalensi masalah gizi lebih dan obesitas juga mulai meningkat, khususnya pada kelompok sosial ekonomi menengah ke atas di perkotaan. Dengan demikian saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda. Hal ini sangat merisaukan karena mengancam kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang sangat diperlukan di masa mendatang (Sediaoetama 2000 : 27).

Masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih sering dijadikan satu kelompok dan disebut penyakit gizi salah atau *malnutrition*. Pada penyakit gizi salah, kesalahan pangan terutama terletak dalam ketidakseimbangan komposisi hidangan. Pada penyakit gizi lebih, susunan hidangan mungkin seimbang, tetapi jumlah yang dikonsumsi secara keseluruhan melebihi apa

yang diperlukan oleh tubuh. Sebaliknya pada penyakit gizi kurang, mungkin susunan hidangan yang dikonsumsi juga masih seimbang, hanya jumlah keseluruhannya tidak mencukupi kebutuhan tubuh (Sediaoetama 2000 : 27).

Menurut World Health Organization (2014) masalah gizi dan kesehatan pada masa remaja yaitu gangguan makan, obesitas, anemia, dan makan tidak teratur. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17-19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan (Depkes, 2014).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa di mana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) batasan usia remaja yaitu 15-24 tahun sebagai masa usia muda (*youth*), sedangkan untuk remaja Indonesia usia 11-24 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2011). Di usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olah raga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang (Almatsier, 2012).

Berdasarkan RISKESDAS (2018) adanya peningkatan proporsi obesitas pada orang dewasa sejak tahun 2007 sebagai berikut 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013), dan 21,8% (Riskesdas 2018).

Secara umum dapat dikatakan bahwa kegemukan adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan di mana energi yang berlebihan tersebut disimpan dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibat dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat (Muchtadi, 2001). Selain itu semakin berkurangnya aktifitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan jumlah penderita kegemukan (Anonim, 2007).

Gizi lebih ditunjukkan dengan bentuk *overweight* dan obesitas. *Overweight* didefinisikan sebagai berat badan yang melebihi berat badan normal, dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT)  $25 \text{ kg/m}^2$  dan obesitas bila  $\text{IMT} \geq 30 \text{ kg/m}^2$ . Obesitas merupakan peningkatan berat badan melampaui batas kebutuhan fisik dan skeletal, akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi di mana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan secara universal, namun merupakan dua hal yang berbeda (Syarif, 2002:37).

Obesitas yang muncul di usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. *Kejadian overweight* dan obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas merupakan salah satu faktor penyebab kematian secara global. Sekitar 3.4 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya karena obesitas atau *overweight*. Peningkatan indeks massa tubuh dapat menjadi faktor resiko terhadap

penyakit tidak menular. Obesitas dan overweight berkaitan dengan 44% dari permasalahan diabetes, 23% dari penyakit jantung iskemik dan 7-41% dari permasalahan kanker. Obesitas juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Studi sistematik review menunjukkan orang yang mengalami obesitas memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka dengan status gizi normal. Obesitas pada usia remaja dapat berdampak pada terjadinya masalah sindroma metabolik, kesehatan mental, dan penurunan prestasi akademik (Kandinasti dan Farapti, 2018).

Menurut WHO (2014) kecenderungan terjadinya kegemukan (*overweight* dan obesitas) pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal antara lain pengetahuan, pola makan, ketidakseimbangan antara aktifitas tubuh dan konsumsi makanan. Faktor internal antara lain stres, metabolisme tubuh dan keturunan. Salah satu faktor yang berhubungan dengan gizi lebih adalah pengetahuan. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek yang dihadapinya, hasil usaha manusia untuk memahami suatu objek tertentu (Surajiyao, 2007). Faktor pengetahuan mempengaruhi terhadap terjadinya gizi lebih, pengetahuan tentang gizi dan makanan, cara memilih makanan dan kandungan gizi dalam bahan makanan sangat mempengaruhi asupan makan seseorang dan memberikan risiko yang sangat besar terjadinya gizi lebih.

Penelitian yang relevan oleh Rizkiyanti (2015) terhadap sejumlah 21 responden dari NLFC (*Netic Ladies Futsal Club*) yang berada di Bogor

didapat bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi responden ( $p < 0.05$ ). Penelitian ini merupakan desain penelitian *cross sectional study* dan menggunakan data primer dengan cara wawancara dan observasi langsung responden dan data sekunder yang berasal dari administrasi sekolah. Sementara itu Rachmawati (2013) melaporkan dari total remaja di SMAN 3 Bogor yang mengikuti penelitian didapat 48,8 % memiliki status gizi normal dan 46,5% dengan status gizi lebih. Jenis makanan yang cenderung lebih banyak dikonsumsi dengan status gizi normal dibandingkan status gizi lebih adalah telur ayam, daging sapi, buah, dan susu. Sedangkan remaja dengan status gizi lebih cenderung lebih banyak mengonsumsi nasi, ayam, tahu, dan tempe goreng. Rata-rata asupan protein dengan status gizi normal lebih besar daripada dengan status gizi lebih. Asupan lemak dengan status gizi normal lebih besar daripada dengan status gizi lebih.

Mahasiswa yang tinggal di kost dan tanpa pantauan orang tua sering mempunyai pola hidup tidak sehat. Pola hidup sehat yaitu makan makanan sehat dan secukupnya, olahraga cukup, dan istirahat berkualitas. Namun karena keterbatasan waktu dan aktivitas fisik, banyak mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih karena tidak menerapkan pola hidup sehat. Berdasarkan observasi di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, sering dijumpai mahasiswa yang mengalami *overweight* dan obesitas.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih. Sampel penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pengetahuan gizi sebagai acuan dalam mengelola makanan sehingga dapat memiliki tubuh yang ideal selain itu juga memberi pengetahuan tentang bahaya gizi lebih yang berdampak pada berbagai penyakit degeneratif.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia.
2. Saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih.
3. Adanya peningkatan proporsi obesitas pada orang dewasa sejak tahun 2007 sebagai berikut 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013), dan 21,8% (Riskesdas 2018).
4. Dampak masalah gizi lebih pada remaja dapat berlanjut pada saat dewasa dengan semakin meningkatnya resiko penyakit degeneratif.
5. Kecenderungan terjadinya kegemukan (*overweight* dan obesitas) dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal.
6. Pengetahuan tentang gizi dan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa.
7. Pola makan mahasiswa saat ini cenderung mengikuti tren gaya hidup modern yang praktis dan dapat merugikan kesehatan.

8. Perlu penelitian tentang hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah penelitian dibatasi pada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan permasalahan di atas, maka penelitian ini akan dilakukan dengan berpijak pada rumusan masalah berikut :

1. Bagaimana tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Bagaimana pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Mengetahui pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian maka manfaat penelitian dapat disebutkan sebagai berikut :

1. Bagi Responden
  - a. Meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja untuk menjaga pola makan.
  - b. Sebagai masukan kepada responden agar memperbaiki penyusunan menu yang sesuai dengan kebutuhan remaja, agar tubuh sehat dan memiliki berat badan ideal.
  - c. Meningkatkan pengetahuan kepada responden tentang bahayanya akibat gizi lebih yang berdampak pada berbagai penyakit degeneratif.
2. Bagi Peneliti
  - a. Menerapkan ilmu pengetahuan yang didapat selama di kampus Fakultas Teknik Program Studi Pendidikan Teknik Boga di Universitas Negeri Yogyakarta.
  - b. Menambah wawasan, pengalaman dan keterampilan.
3. Bagi Institusi/UNY
  - a. Meningkatkan kerjasama dan komunikasi antara mahasiswa di Fakultas Teknik.



- b. Menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai mahasiswa pada masalah gizi lebih.