

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan remaja dalam memenuhi kebutuhan akan gizi seimbang masih kurang. Masalah gizi remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada Mahasiswa yang notabene sibuk dengan aktivitas kegiatan kampus atau diluar kampus dan mahasiswa yang sibuk mengerjakan tugas akhir skripsi memiliki pola makan yang tidak teratur. Bagi mereka mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan sehingga dapat berpengaruh pada status gizi.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi kurang, baik dan lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Sunita Almatsier, 2012).

Status gizi pada seseorang tergantung dengan pola makan sehari-hari. Pola makan merupakan gambaran mengenai kebiasaan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu sekelompok meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan social budaya (Ayu Afrilia & A, 2018)

Menurut WHO dalam (Mubarak, W ., 2012) yang dikatakan sehat adalah suatu keadaan yang lengkap meliputi kesejahteraan fisik, mental dan social bukan semata – mata bebas dari penyakit atau kelemahan. Konsep sehat menurut WHO tersebut, diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia, makhluk hidup lain, dan dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensinya yang dikatakan manusia sehat adalah : tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara social, dan sehat secara jasmani. Individu yang sehat memiliki keadaan yang baik. Keadaan yang baik dapat dikatakan sehat dan salah satu unsurnya adalah kesadaran gizi. Gizi itu sendiri mempunyai pengertian makanan. Supaya gizi dipergunakan dengan baik, maka membutuhkan suatu hal yang dapat mengatur tentang gizi tersebut. Gizi itu sendiri mempunyai pengertian makanan. Supaya gizi dipergunakan dengan baik, maka membutuhkan suatu hal yang dapat mengatur tentang gizi tersebut. Hal tersebut adalah ilmu, yang dapat dikatakan sebagai ilmu gizi. Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk mengambil dan mengolah zat – zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi. Dilihat dari pengertian ilmu gizi , bahwa besarnya kandungan gizi pada makanan yang masuk kedalam tubuh dan penyakit-penyakit yang disebabkan karena kesalahan dalam mengkonsumsi makanan.

Berdasarkan survey lapangan peneliti lakukan pada tanggal 05 November 2019 dari hasil wawancara yang didapatkan 10 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya didapatkan informasi dari mahasiswa bahwa rata – rata pola makan tidak teratur dengan frekuensi makan 1 sampai 2 kali sehari, disibukkan

dengan kegiatan diluar aktivitas kampus ataupun di kampus dan jenis makan tidak sesuai dengan asupan gizi. Mahasiswa saat ini banyak yang menggemari fast food seperti mie instan dan makanan snack ringan yang lain, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dan bernutrisi. Didapatkan 5 dari 10 Mahasiswi ini sangat sadar akan bentuk badannya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak yang berdiit tanpa nasihat atau pengawasan langsung seorang ahli gizi, sehingga pola makannya sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi.

Data Riskesdes Jawa Timur tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevelensi status gizi remaja dilihat dari IMT/U (Indeks Masa Tubuh menurut umur) diperoleh data sebesar 2,25 % sangat kurus, 7,3% kurus, 88,2 % normal, dan 2,0% gemuk. Data lain menyebutkan bahwa status gizi remaja dilihat dari TB/U (Tinggi Badan menurut umur) di Jawa Timur adalah 10,5 % sangat pendek, 20,2 % pendek (Riskesdas, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Adelina (2016) pada siswi salah satu SMK swasta di Surabaya, remaja yang memiliki gizi normal yaitu sebanyak 56 responden atau sebesar 77,78%. Sedangkan responden dengan status gizi kurus, gemuk dan obesitas masing-masing berjumlah 6 responden (8,34%), 8 responden (11,12%) dan 2 responden (2,70%).

Baik atau tidaknya status gizi seseorang sangat tergantung dengan pola makan sehari –hari (Masitoh, 2012) Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Remaja adalah kelompok yang rentan mengikuti perubahan – perubahan yang ada lingkungan sekitarnya., khususnya masalah konsumsi makanan atau pola makan. Masalah yang terkait dengan konsumsi

makanan atau pola makan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam dengan makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Pada masa remaja, tubuh juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah. Pertumbuhan cepat, pertumbuhan emosional, dan perubahan sosial merupakan ciri spesifik pada remaja. Pada usia remaja juga merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan sudah tidak sesuai gizi atau tidak sehat, maka hal itu akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi remaja karena pola makan yang kurang baik (Ari Istiany dan Rusilanti, 2013)

Maka berdasarkan uraian tersebut, solusi dengan melakukan edukasi pada remaja dan penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa FIK di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola makan dengan status gizi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Menganalisa hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan perilaku sehat tentang hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Untuk memberikan informasi kepada remaja putri tentang hubungan pola makan dengan status gizi agar dapat mempertahankan status gizi yang normal dan sehat.

b. Bagi Institusi

Memperkaya kajian kesehatan dan dapat dijadikan dasar dalam penanggulangan masalah gizi remaja dan sebagai sumber informasi dan wacana bacaan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang permasalahan kesehatan masyarakat, terutama berhubungan dengan status gizi remaja.

