

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah satu hal yang diinginkan semua orang. Pola makan menjadi suatu gambaran yang memberikan informasi mengenai macam jumlah makanan yang dimakan setiap hari pada setiap orang atau sekompok masyarakat. Menurut Khumaidi (2007) Pola makan ialah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makan. Pola makan akan menentukan status gizi seseorang atau sekelompok orang dengan ukuran keberhasilan dalam penambahan nutrisi yang diinfikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga tidak seimbang.

Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari (Charina et al., 2022). Pola makan memiliki tiga komponen yang terdiri dari: Jumlah, frekuensi, dan jenis. Jika makanan di konsumsi dengan jumlah, kualitas, dan jenis makanan yang cukup untuk memenuhi berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh, maka tubuh dapat mencapai keadaan gizi yang baik (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. 2018).

Mahasiswa berada dalam transisi dari remaja menuju dewasa secara fisik, mental, dan sosial. Mereka berada dibawah perlindungan orang tua sebelum menjadi mahasiswa. Saat menjadi mahasiswa, biasanya mereka akan meninggalkan rumah dan tinggal di asrama, memiliki lebih banyak aktivitas dan kegiatan selain belajar yang membuat kehidupan mereka menjadi tidak teratur termasuk dalam pola makan, biasanya mereka lebih memilih mengonsumsi makan dan minum yang siap saji. Mahasiswa belum terbiasa menyiapkan makanan untuk diri sendiri dan menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsi (Ar Rahmi et al., 2020)

Seorang mahasiswa dalam tahap perkembangan dikategorikan pada rentang usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Yusuf & Nani, 2013). Pola makan mahasiswa yang cenderung mementingkan kepraktisan dan peer group perlu mendapat perhatian khusus. Mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sering tidak teratur, sering jajan, dan sering tidak makan pagi maupun makan siang (Adriani & Wirjatmatmadi, 2022)

Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari tiga makan utama yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam serta ditambah 2 kali selingan diantara makan setiap makan utama. Jadwal makan sehari dibagi menjadi makan pagi (sebelum pukul 09.00), makan siang (jam 12.00-13.00), dan makan malam (jam 18.00-19.00). Jadwal makan ini disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung yakni 3-4 jam sehingga waktu makan yang baik adalah dalam rentang waktu ini sehingga lambung tidak dibiarkan kosong terutama dalam waktu yang lama (Oktaviani, 2011).

Dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan dapat membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Pola makan lima kali sehari tubuh dapat mencerna makanan terus menerus karena rentang waktu antara jam makan tiga jam, sehingga akan dapat membuat tubuh menjadi tidak lemas dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Khomsan, 2020)

Frekuensi makan yang baik, teratur dan sesuai jadwal, akan membuat kerja lambung menjadi lebih baik dan mencegah terjadinya masalah pencernaan. Sebaliknya, lambung yang dibiarkan kosong dalam rentang waktu yang lama akan berpotensi terkena beberapa penyakit lambung salah satunya gastritis. Orang dengan gejala gastritis akan mengalami nyeri di daerah ulu hati adalah mual, muntah, lemas, kembung dan terasa sesak, nafsu makan menurun, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, pusing atau selalu bersendawa dan pada kondisi yang lebih parah bisa muntah darah (Yusuf & Nani, 2013). Jika seorang mahasiswa menderita gastritis, tentu saja akan mempengaruhi aktivitas hariannya. Selain mengganggu aktivitas belajar dan kegiatan

perkuliahan, ini juga akan berpengaruh pada aktivitas harian terutama bagi Mahasiswa rantau yang hanya tinggal sendiri tidak bersama keluarga.

Jumlah asupan, Faktor yang menyebabkan masih adanya mahasiswa dengan kategori tidak normal mungkin dikarenakan jumlah asupan zat gizi (Hadisuyitno et al., 2021). Mahasiswa biasanya jarang atau bahkan tidak memperhatikan asupan gizi yang seimbang sehingga dapat meningkatkan resiko mahasiswa memiliki gizi yang salah (malnutrisi). Salah satu dari malnutrisi yaitu gizi lebih yang berarti kelebihan konsumsi pangan untuk periode tertentu yang dapat berdampak pada ukuran tubuh atau obesitas (Karunawati, 2019).

Ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh akan mempengaruhi keadaan status gizi (Charina et al., 2022). Pengonsumsi jumlah asupan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, akan berdampak pada status gizi seseorang seperti mengalami malnutrisi diantaranya gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Masalah gizi di usia produktif akan mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kinerja individu terutama bagi seorang Mahasiswa yang membutuhkan lebih banyak energi untuk belajar dan melakukan aktivitas lain di luar perkuliahan, seperti kegiatan organisasi.

Menyediakan variasi makanan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan, Sehingga meningkatkan selera makan (Ayu & K, 2017). Menurut (Arjuna, 2021) apabila mengonsumsi makan tidak beragam dan hanya makan satu jenis saja, maka cenderung kekurangan asupan zat gizi dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya kekurangan gizi. Kurangnya gizi pada mahasiswa dapat mengakibatkan pertumbuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh rendah, tingkat kecerdasan dan produktivitas menjadi rendah.

Pilihan makanan sehat berkontribusi terhadap pengaturan berat badan yang sehat dan dalam pencegahan kurang gizi yang cenderung mengarah pada kesehatan yang buruk (Hadisuyitno et al., 2021). Mahasiswa masa kini lebih memilih makanan yang cepat saji (fast food) yang mana berkemungkinan besar memberikan dampak pada status gizi. Karena kemajuan teknologi pula mahasiswa menjadi memiliki sifat pemalas seperti lebih memilih delivery makanan daripada membeli sendiri (Karunawati, 2019). Penyebab mayoritas

masalah gizi dapat dilakukan dengan penelusuran konsumsi jenis zat gizi dari bahan makanan yang berpotensi. Kecepatan terhadap konsumsi bahan makanan tertentu menunjukkan adanya hubungan dengan risiko masalah gizi. (Sirajuddin, 2018)

Status gizi adalah status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan kebutuhan dan masukan nutrisi atau zat gizi. Diperlukan lebih dari 40 jenis nutrisi tiap hari untuk mencapai gizi seimbang. Bila kebutuhan lebih besar dibanding masukan disebut status gizi kurang, bila kebutuhan seimbang dengan masukan disebut status gizi seimbang, dan bila kebutuhan lebih kecil dibanding masukan disebut status gizi lebih (Sunaryo, 2018)

Usia mahasiswa merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa, di mana mahasiswa mulai lepas dari ketergantungan dan pengaruh dari orang tuanya (Nelson et al., 2008). Sebagian besar mahasiswa di Indonesia kemudian tinggal di kontrakan/ kos terpisah dari rumah orang tuanya. Dengan kondisi tersebut, mahasiswa harus melakukan pengaturan secara mandiri akan pola makannya sendiri. Pola makan pada mahasiswa ini akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mahasiswa tersebut dalam menempuh pendidikannya. Pola makan itu tentu dipengaruhi kebutuhan dan lingkungan kontrakan/ kosan tempat tinggalnya selama menjadi mahasiswa (N. I. Larson et al., 2009).

Indonesia adalah negara yang sedang mengalami transisi gizi dengan cepat. Transisi gizi sering kali ditentukan oleh perubahan karakteristik salah satunya pola makan. Data dari Survei tahun 2018 menyoroti bahwa kekurangan dan kelebihan gizi terus meningkat di kalangan dewasa (>18) di Indonesia yang ditunjukkan oleh adanya kekurangan (6,4 persen) serta kelebihan berat badan (8,9 persen) dan obesitas (4,0 persen) secara bersamaan.

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) Prevalensi Status Gizi dewasa diatas 18 Tahun di Provinsi Riau, pada kelompok umur 19 tahun kategori kurus sebanyak 21,22%, BB lebih sebanyak 4,3%, dan obesitas sebanyak 9,88%. Pada kelompok umur 20-24 tahun kategori kurus sebanyak 13,22%, BB lebih sebanyak 8,10%, dan obesitas sebanyak 10,43%. Selain itu, prevalensi tertinggi pada Status Gizi kurus sebanyak 19,49% ada pada kategori umur diatas 18 Tahun yang masih bersekolah atau menempuh Pendidikan.

Di Kota Pekanbaru ini sendiri sudah banyak perguruan tinggi yang berdiri baik itu perguruan tinggi negeri maupun swasta. Hal ini menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan banyaknya mahasiswa yang bukan merupakan penduduk Pekanbaru datang dari kota asal mereka demi untuk melanjutkan Pendidikan. Menurut (Lazzeri et al.,2006 ; Rina dan oktia, 2008) didapatkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama/kos memiliki konsumsi energi yang kurang dari pada mahasiswa yang tinggal di rumah bersama orang tua, terutama bagi parah mahasiswa yang tidak tinggal di kota asal mereka atau bisa disebut merantau. Merantau memiliki beberapa tujuan, namun seringkali alasan seseorang merantau adalah untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang lebih baik terutama bagi pemuda atau mahasiswa untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan. Menurut Sitorus (2019) mahasiswa ingin merantau untuk mencari pendidikan yang lebih baik dibandingkan daerah asalnya, bebas kendali dari orang tua mereka, merasakan pengalaman yang baru di daerah baru, mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan juga ingin melatih kemandirian diri mereka.

Berdasarkan uraian diatas, melihat masih tingginya prevalensi permasalahan status gizi kurus, BB lebih, dan obesitas pada mahasiswa kelompok umur 18-24 tahun yang diakibatkan oleh pola makan yang buruk. Hal tersebut tentunya dapat berdampak pada konsentrasi belajar, produktifitas kerja serta tingkat kepercayaan diri remaja yang sedang dalam masa peralihan menuju dewasa tersebut. Dari permasalahan tersebut maka dilakukannya penelitian tentang gambaran pola makan terhadap status gizi pada mahasiswa rantau khususnya jurusan gizi yang ada di Poltekkes Kemenkes Riau.

1.2 Rumusan Masalah

Pola Makan sangat erat hubungannya dengan status gizi. Hal ini didukung dengan, pola makan yang tidak baik menjadi faktor dari banyaknya permasalahan gizi. Status gizi yang dinilai berdasarkan anthropometri yang menunjukkan permasalahan gizi yang dapat dilihat dari dimensi dan komposisi tubuh yang dihitung dengan IMT. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, makan dirumuskan permasalahan “Bagaimana Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pola Makan terhadap Status Gizi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan jumlah makanan yang dikonsumsi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Mendiskripsikan frekuensi makanan yang dikonsumsi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Mendiskripsikan jenis makanan yang dikonsumsi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.
4. Mendeskripsikan Status Gizi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Menambah wawasan atau pengetahuan peneliti dan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang didapatkan selama proses pembelajaran

1.4.2 Bagi Poltekkes Kemenkes Riau

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi tentang Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau