

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa.¹ Kesehatan dan gizi remaja usia 10-19 tahun serta dewasa muda usia 20-24 tahun sangat penting, karena pengalaman dan kebiasaan yang terjadi selama masa ini memiliki dampak jangka Panjang.² *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja menjadi tiga yaitu “*adolescence*” usia antara 10-19 tahun, “*youth*” usia antara 15-24 tahun dan “*young people*” mencakup seluruh usia dari 10-24 tahun.³

Masalah gizi telah menjadi perhatian global karena berhubungan dengan kesejahteraan masyarakat dan indeks pembangunan manusia.⁴ Indonesia saat ini menghadapi masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih.⁵ Populasi remaja mewakili 18% penduduk di seluruh dunia, dengan bertambahnya populasi remaja sangat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan generasi dewasa di masa depan.² Data dari Riset Kesehatan Dasar (*riskesdas*) menyatakan bahwa status gizi Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U) di Indonesia usia 20-24 tahun adalah kurus (15,8%), dan gizi lebih (20,5%).⁶ Menurut *riskesdas* di Provinsi Jawa Barat status gizi (IMT/U) umur 20-24 tahun adalah kurus (17,52%), BB lebih (8,29%) dan obesitas (12,90%) sedangkan untuk Kota Bandung status gizi (IMT/U) umur >18 tahun kurus (8,04%), BB lebih (15,84%) dan obesitas (26,32%).⁷

Penelitian dari Bogalusa Heart Study menemukan adanya perubahan signifikan dalam kualitas diet selama masa transisi.⁸ Remaja dengan rentan usia 18-24 tahun akan

mengalami transisi penting dari sekolah menengah atas ke perkuliahan.⁹ Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap masalah gizi karena perubahan lingkungan dan perilaku yang berkaitan dengan penurunan kualitas makan dan kurangnya aktivitas fisik.⁸ Transisi ini termasuk perubahan dari kebiasaan makan bersama orang tua di rumah ke masa di mana mereka akan menyiapkan sendiri makanan di tempat tinggal baru.¹⁰ Mahasiswa dengan padatnya aktivitas perkuliahan sering tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sendiri dan cenderung memilih untuk memesan makanan cepat saji, tanpa memperhatikan asupan gizi.¹¹

Penelitian saat ini juga menunjukkan perubahan perilaku makan mulai terjadi sejak tahun pertama perkuliahan seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, rendahnya asupan buah dan sayuran serta melewatkan sarapan, yang diikuti dengan kenaikan berat badan berlebih.¹² Faktor-faktor yang menjadi hambatan mahasiswa mengonsumsi makanan sehat termasuk uang saku yang rendah, kurangnya ketersediaan makanan sehat, preferensi terhadap makanan cepat saji, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi.¹³ Pedoman gizi seimbang “isi piringku” menganjurkan dalam satu hari memakan karbohidrat 3-4 porsi sebagai sumber energi, makan sayur sebagai sumber vitamin dan mineral 3-4 porsi, buah sebagai sumber vitamin dan serat 2-3 porsi, protein hewani dan nabati 2-4 porsi.¹⁴

Selain asupan nutrisi aktivitas fisik memegang peranan utama dalam mengeluarkan energi karena dapat memberikan dampak positif terhadap keseimbangan energi dan menjaga berat badan.¹⁵ Mahasiswa cenderung jarang memiliki waktu khusus untuk berolahraga karena sudah merasa lelah akibat perkuliahan yang padat.¹⁶ Data dari

Kemenkes menyatakan bahwa aktifitas fisik yang dianjurkan untuk remaja di tempat belajar adalah melaksanakan aktifitas fisik minimal 30 menit sebelum belajar.¹⁷ Proporsi aktifitas fisik pada kelompok umur 20-24 tahun (66,8%) cukup dan (33,2%) kurang.¹⁸ Perilaku makan dan aktifitas fisik akan bertahan hingga dewasa, oleh karena itu sangat tepat untuk melakukan intervensi saat ini untuk mendukung gizi optimal bagi remaja dan generasi berikutnya.¹⁹

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi Oktaviani di Semarang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dari kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja.²⁰ Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurkhopiah di Surakarta bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi sedangkan kebiasaan makan tidak berhubungan dengan status gizi.²¹

Hasil penelitian tersebut memperlihatkan terdapat perbedaan dalam hasil mengenai bagaimana kebiasaan makan dan aktifitas fisik mempengaruhi status gizi. Kebiasaan makan yang dikembangkan selama masa remaja akan memiliki konsekuensi terhadap kesehatan pada tahap kehidupan berikutnya, termasuk saat seseorang telah dewasa dan memasuki usia lanjut.⁸

Berdasarkan berbagai latar belakang yang disampaikan, membuat penulis tertarik melakukan penelitian ini untuk melihat hubungan antara kebiasaan makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi dengan hasil yang diharapkan dapat memberikan manfaat dan intervensi permasalahan gizi pada remaja dalam hal ini yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan (FK Unpas).

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kebiasaan makan mahasiswa FK Unpas?
2. Bagaimana aktivitas fisik sehari-hari mahasiswa FK Unpas?
3. Bagaimana status gizi mahasiswa FK Unpas?
4. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan makan terhadap status gizi mahasiswa FK Unpas?
5. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa FK Unpas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan rumusan penelitian tersebut maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui kebiasaan makanan harian mahasiswa FK Unpas.
2. Mengetahui aktifitas fisik sehari-hari dilakukan mahasiswa FK Unpas berdasarkan tipe aktifitas fisik.
3. Mengetahui status gizi mahasiswa FK Unpas
4. Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan terhadap status gizi mahasiswa FK Unpas.
5. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa FK Unpas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

1. Menjadi acuan referensi penelitian selanjutnya terkait dengan gambaran asupan makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi mahasiswa FK Universitas Pasundan 2024
2. Meningkatkan kesadaran remaja terkait kebiasaan makan baik dan gaya hidup sehat dengan gizi seimbang

1.4.2 Aspek Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi dinas Kesehatan bandung sebagai acuan penanggulangan gizi remaja di Kota Bandung
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan terkait faktor risiko terjadinya masalah gizi remaja sehingga dapat dilakukan pencegahan dan intervensi yang tepat.