

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Keadaan tubuh seseorang yang ditunjukkan oleh pola makan dan cara mereka menggunakan obat-obatan dikenal sebagai status gizi. Gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih adalah tiga kategori yang memisahkan status gizi (Sumiaty dan ikhram, 2018). Daya tahan tubuh terhadap dampak asupan gizi yang tidak memadai, yang meliputi berkurangnya pertahanan imunitas tubuh, pertumbuhan massa tubuh yang tidak optimal, penurunan metabolisme energi untuk tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku yang tidak tenang dan pemarah, merupakan salah satu dari sekian banyak faktor yang memengaruhi status gizi. Faktor langsung meliputi jumlah dan jenis asupan makanan serta adanya infeksi penyakit yang diderita (Septikasari, 2018).

Gizi kurang masih menjadi masalah serius di Indonesia. “Beban ganda gizi” mengacu pada tingginya tingkat kekurangan gizi (kekurangan zat gizi makro dan mikro) di Indonesia dan meningkatnya prevalensi obesitas (*Double Burden of Malnutrition*). Banyak kerugian yang terjadi di sektor kesehatan sebagai akibat dari beban ganda dari masalah pola makan. Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak Indonesia, pola makan yang sehat sangat penting, dan orang tua yang memiliki pemahaman yang baik mengenai status gizi dapat mengawasi perkembangan anak-anak mereka. Maka dari itu ketika terjadi kelainan pertumbuhan anak dapat diidentifikasi sejak dini. Kesehatan gizi anak dipengaruhi oleh jenis makanan yang mereka konsumsi (Bappenas, 2019).

Mahasiswa merupakan salah satu golongan usia yang sangat memerlukan perhatian khusus pada status kesehatan dan konsumsi zat gizi yang seimbang. Pada umumnya, remaja masih berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat serta aktif. Perbedaan status gizi yang seimbang tidak dapat dipenuhi secara cukup maka pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak akan terlambat. Maka pola makan yang memadai juga berperan sebagai penguat kekebalan tubuh atau tindakan pencegahan terhadap perkembangan banyak penyakit. Agar makanan memiliki manfaat terapeutik dan memperkuat sistem kekebalan tubuh daripada menyebabkan penyakit, manusia harus mengevaluasi kuantitas dan kualitas nutrisi yang dikandungnya. (P- ISSN 2021)

Status gizi seseorang menggambarkan gizi yang mereka konsumsi untuk produksi energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan pengaturan metabolisme. Gizi adalah penentu kualitas hidup yang paling signifikan selama masa remaja. Banyak faktor, termasuk asupan makanan sehari-hari, tingkat aktivitas fisik, dan durasi tidur, yang dapat memengaruhi status gizi (Rosyidatul and Dewi, 2021). Status gizi yang dalam kategori normal merupakan sesuatu ukuran dimana energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari zat gizi dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh seimbang seperti makanan pokok dari karbohidrat, lauk dari protein, lemak dan zat gizi lainnya (Eny 2020).

Kondisi tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan gizi yang masuk ke dalam tubuh dikenal sebagai status gizi. Asupan makanan dan penggunaan

nutrisi oleh tubuh berdampak pada status gizi. Tubuh akan mencapai kondisi gizi ideal ketika menerima nutrisi yang cukup dan menggunakannya dengan baik, sehingga memungkinkan kesehatan secara umum, perkembangan mental, pertumbuhan fisik, dan kapasitas kerja. Disini terdapat dua kategori faktor yang memengaruhi status gizi: faktor langsung dan faktor tidak langsung. Penyakit menular dan asupan makanan merupakan kontributor langsung, sedangkan ukuran keluarga, tingkat pendidikan, pemahaman gizi, layanan kesehatan ibu dan anak serta lingkungan, dan pola konsumsi di dalam rumah merupakan faktor tidak langsung (Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2021).

Ada yang berpendapat bahwa pola makan memiliki dampak langsung pada status gizi dan perkembangan kecerdasan intelektual siswa. Kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi juga dapat digunakan untuk mengukur pola makan. Jika pola makan kita dapat mencukupi kebutuhan tubuh kita dari sisi jumlah dan kualitas, tentunya tubuh kita akan menjadi sehat. Pola makan kita sehari-hari harus seimbang sebab banyaknya energi yang masuk ke dalam tubuh kita tidak proporsional dengan besarnya energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan kita setiap hari. Jika gaya hidup dan perilaku seseorang tidak menunjang dan tidak mengindahkan makanan yang bergizi dan sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatannya. Jenis makanan yang memiliki kualitas rasa yang unik atau berdasarkan warisan nenek moyang dari zaman dahulu dapat digunakan untuk mengidentifikasi makanan sebagai identitas etnis. Di Indonesia khususnya, sebuah etnis atau kelompok masyarakat dapat dibedakan dari cara mereka mengkonsumsi jenis makanan yang berbeda (Athanasius, 2021).

Temuan penelitian yang dilakukan di wilayah adat Mee Pagoo, Papua (Nur, S, I, I, 2021) menunjukkan bahwa faktor lingkungan berdampak pada kebiasaan konsumsi makanan, dengan adanya kesenjangan dalam pengolahan makanan, pemilihan bahan makanan, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan antara masyarakat di wilayah pedalaman dan di daerah pesisir. Setiap keluarga mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan makan berdasarkan budaya mereka. Sebuah kelompok masyarakat dapat mengubah kebiasaan makan mereka agar sesuai dengan kebiasaan masyarakat di mana mereka tinggal (Athanasius 2021).

Menurut sebuah penelitian (Jauziyah S, S, A, 2021) yang dilakukan di Universitas Diponegoro terhadap remaja Papua, 110 partisipan melaporkan bahwa 78,2% dari mereka tinggal di asrama, rumah sewa, atau asrama dan memiliki kebiasaan makan yang buruk atau tidak sehat. Sebanyak 30% dari pilihan makanan subjek dipengaruhi oleh norma budaya, seperti pantangan terhadap makanan tertentu, sementara 38,2% dari teman sebaya subjek mempengaruhi pilihan makanannya. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap subjek mengonsumsi berbagai jenis makanan, termasuk sereal, kacang-kacangan, lemak, dan minyak secara keseluruhan. setidaknya selama satu bulan setelah penelitian berakhir. Dalam jangka pendek, 99,1% subjek mengonsumsi telur, 51,8% mengonsumsi makanan laut, dan 97,3% mengonsumsi daging hewani, yaitu daging ayam atau daging B2/babi dan ikan air tawar. Selama sebulan, 99,1% orang mengonsumsi buah, dan 97,3% mengonsumsi sayuran. 40,9% dari bulan itu dihabiskan untuk susu dan produk

susu. 60,9% orang mengonsumsi sumber protein hewani, sementara 92,7% orang mengonsumsi makanan pokok (sumber karbohidrat) dua hingga tiga kali sehari. 69,1% orang mengonsumsi sumber protein dua hingga tiga kali sehari. Delapan persen makan buah dua hingga tiga kali sehari, dan 54,4% makan sayur dua hingga tiga kali sehari. Gorengan, jajanan sekolah, dan makanan ringan dikonsumsi oleh 50% populasi sekali sehari (Athanasius 20).

Hasil penelitian Futriani, F., tahun 2020 mengenai remaja tingkat II di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta menemukan data bahwa dari 65 responden, 36 responden atau 55,4%-nya paling sering terjadi gastritis menurut cross tabulation antara variabel pola makan dengan jumlah kasus gastritis. Ada nilai  $P = 0,073$  ( $p\text{-value} > 0,05$ ) dalam hasil statistik perbaikan kontinuitas, dan 29 orang yang menjawab (44,6%) tidak mengalami gastritis (Futriani, F., 2020).

Kesehatan yang terjadi pada remaja asal Papua Salatiga dikategorikan kurang baik, karena rata-rata yang dikeluhkan dan dialami oleh masyarakat Papua adalah Maag atau penyakit asam lambung. Remaja mengalami masalah ini karena gaya hidup yang tidak teratur dan pola makan yang tidak sehat. Remaja Papua tidak mengonsumsi makanan yang termasuk dalam empat sehat lima sempurna, yaitu protein, vitamin, mineral, dan susu, dan lebih banyak makan makanan cepat saji (fast food), seperti mie dan gorengan, setiap hari. Salah satu penyebab utama pola makan yang buruk pada remaja Papua di Salatiga adalah pendapatan orang tua yang rendah, karena orang tua mereka bekerja sebagai petani, ibu rumah tangga, atau nelayan, sehingga mereka tidak

dapat memberikan uang saku bulanan kepada anak-anak mereka. Dan ada beberapa remaja mendapatkan uang saku dari pemerintah dan yayasan, tapi menggunakan uang saku dengan salah. Faktor lain yang menjadi faktor tambahan adalah kebiasaan remaja yang tidak menabung uang jajan yang diberikan oleh keluarga atau yayasan, misalnya menghabiskan uang untuk hal yang tidak penting sehingga uang jajan remaja menjadi cepat habis dan pada akhirnya tidak dapat dibelikan pangan yang cukup. Hal ini menyebabkan pola makan mereka menjadi tidak sehat atau tidak bergizi, yang mengakibatkan obesitas, kebiasaan makan lebih banyak, jenis makanan yang tidak dicari, dan frekuensi makan yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil pengumpulan data pengukuran yang diperoleh dari 15 mahasiswa asal Papua yang berkuliah di Universitas Satya Wacana Salatiga, terdapat 10 mahasiswa yang bergizi baik, 3 mahasiswa yang bergizi kurang atau kurus, dan 2 mahasiswa yang mengalami obesitas.

Dari latar belakang yang di sajikan di atas, mendorong peneliti untuk mengangkat judul penelitian gambarann pola makan dan status gizi remaja dari Papua Universitas Kristen Satya Wacana di Kota Salatiga.

## **B. Rumasan Masalah**

“Bagaimana gambaran pola makan dan status gizi mahasiswa dari Papua Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga?”

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran pola makan mahasiswa dari Papua di Universitas Kristen Satya Wacana

2. Untuk mengetahui status gizi mahasiswa dari Papua Universitas Kristen Satya Wacana

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan Hasil riset ini dapat menyajikan data dan informasi tentang gambaran pola makan dan status gizi. Hal ini dapat dipertimbangkan untuk memberikan pola makan yang sehat untuk remaja dan mengatur jam makan tiga kali sehari..

2. Bagi Pendidikan

Diharapkan Hasil riset ini dapat menyajikan dan menambah literatur dan membantu pendidik memahami variasi pola makan dan status gizi.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan Hasil riset ini dapat menyajikan data dan informasi mengenai pola makan mahasiswa Papua di Universitas Kristen Satya Wacana serta dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa.

