

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan pendapatan, perubahan harga relatif dan urbanisasi telah mengubah pola diet di negara maju dan berkembang (*The State of Food and Agriculture, 2007*). Di negara berkembang, meningkatnya pendapatan memiliki dampak langsung pada diet, sebagian orang menyesuaikan anggaran mereka untuk memberikan nilai yang lebih tinggi pada makanan. Perubahan harga makanan telah memungkinkan konsumen untuk membeli jenis makanan sesuai dengan tingkat ekonomi yang ada. Selain itu, urbanisasi merupakan faktor penting yang mempengaruhi preferensi konsumen dalam sistem keanekaragaman pangan. Di Indonesia, kondisi pola konsumsi pangan masyarakat dapat bergeser dengan cukup dinamis, dipengaruhi oleh banyak hal seperti kondisi sosial, budaya dan ekonomi, preferensi dan ketersediaan. Pangan yang dikonsumsi penduduk Indonesia masih belum memenuhi kaidah gizi seimbang yang dianjurkan. Perhitungan konsumsi kelompok pangan terhadap skor PPH tahun 2011 menunjukkan angka yang masih tinggi khususnya pada zat gizi sumber tenaga, khususnya konsumsi kelompok pangan serealialia yaitu sebesar 61,8%. Untuk mencapai kualitas konsumsi pangan yang lebih baik, maka di tahun mendatang harus ditingkatkan konsumsi umbi-umbian, pangan hewani, kacang-kacangan, buah atau biji berminyak, serta sayur dan buah (penganekaragaman konsumsi secara horizontal) pada proporsi yang direkomendasikan oleh PPH (Road Map Diversifikasi Pangan 2011-2015).

Sebuah penelitian mengenai keragaman konsumsi pangan menggunakan *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) pada remaja di Bandung dan Padang

menunjukkan rata-rata hampir tiga per-empat (71.5%) responden mengkonsumsi sebanyak tiga sampai lima jenis kelompok pangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi pangan remaja di Bandung dan Padang berada pada kategori sedang dan belum beragam dengan rata-rata median DDS 4 (kisaran 2-7) (Meisya, 2014).

Berdasarkan penelitian Sukma (2014), beragamnya pangan yang dikonsumsi sangat penting untuk diukur agar dapat menilai kualitas konsumsi pangan. Keragaman konsumsi pangan didefinisikan sebagai jumlah jenis makanan atau kelompok pangan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu (Ruel, 2003). Selain itu, adapun penelitian tentang manfaat mengkonsumsi anekaragam makanan bagi kesehatan dan hasilnya menunjukkan bahwa skor keragaman konsumsi pangan yang tinggi mengurangi risiko berbagai jenis penyakit tidak menular (Hardinsyah & Mark, 1996; Moore *et al.*, 2002) dan memperpanjang usia harapan hidup atau mengurangi risiko kematian (Kant *et al.*, 1993; Trichopoulou *et al.*, 1996). Keragaman pangan yang rendah akan mengakibatkan munculnya masalah-masalah gizi yang akan menghambat pembangunan kesehatan. Menurut Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015, melalui konsumsi pangan yang beranekaragam maka kekurangan zat gizi dari satu jenis pangan akan dilengkapi oleh gizi dari pangan yang lain. Keanekaragaman telah lama diakui sebagai elemen kunci diet berkualitas tinggi dan dapat dinilai menggunakan alat sederhana seperti *dietary diversity score* (DDS).

Menurut Brown 2005, pola makan yang mempengaruhi tingkat keanekaragaman pangan didasarkan pada faktor lingkungan baik lingkungan sosial terdekatnya maupun lingkungan mikro serta faktor individu. Di Jakarta

yang merupakan ibu kota negara Indonesia mempunyai karakteristik urbanisasi yang hampir sama dengan kota-kota besar di dunia. Berbagai fasilitas yang memadai di Jakarta menjadi tujuan utama proses urbanisasi, khususnya bidang pendidikan tingkat perguruan tinggi. Urbanisasi yang dilakukan para mahasiswa remaja mendorong mengubah pola dan kebiasaan makan yang berdampak pada status gizi mereka. Pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan data Riskesdas 2013 menunjukkan terjadinya kekurangan sebanyak 8,7 persen, berat badan lebih 13,5 persen dan obesitas 15,4 persen. Konsumsi pangan merupakan faktor yang secara langsung dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Status gizi adalah cerminan kecukupan konsumsi zat gizi masa-masa sebelumnya yang berarti bahwa status gizi saat ini merupakan hasil akumulasi konsumsi makanan sebelumnya (Enoch 1988).

Selain perubahan kebiasaan makan akibat urbanisasi, mahasiswa yang rata-rata berada dalam rentang umur remaja hingga dewasa ini terjadi perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Pada masa ini pula terjadi perubahan gaya hidup perilaku serta kebiasaan makan (Suyatno,2009;Ginting, 2011). Perubahan-perubahan yang terjadi menyebabkan pada kebiasaan makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, kajian ini penting dilakukan karena konsumsi pangan tidak hanya menyangkut kecukupan gizi tetapi juga menunjukkan keragaman konsumsi pangan yang di konsumsinya. Perbedaan lingkungan menjadi hal yang menarik untuk dikaji. Berdasarkan hal di atas peneliti tertarik untuk mengkaji faktor lingkungan dan pola makan terkait kebiasaan makan, asupan dan keanekaragaman konsumsi pangan pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup dan kebiasaan makan yang sehat. Kebiasaan makan mahasiswa yang tinggal di rumah kost, asrama ataupun tinggal di rumah dengan aktifitas yang banyak cenderung tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti aktifitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi, kurang kepedulian terhadap pengetahuan dan perilaku makan yang baik dan sebagainya. Hal ini akan berpengaruh pada munculnya berbagai masalah dan tidak menutup kemungkinan menyebabkan mahasiswa menjadi sakit dan menghambat proses belajar. Penelitian Ree *et al.* (2008) menunjukkan sekitar 70% remaja melakukan pemilihan pangan tanpa memperhatikan masalah kesehatan, dengan manajemen berat badan sebagai perhatian utama.

Sebuah penelitian terkait konsumsi pangan mahasiswa, menurut jenis dan jumlahnya sebagian besar konsumsi pangan di beberapa universitas masih belum memenuhi konsumsi ideal. Kelompok pangan sereal adalah satu-satunya kelompok pangan sumber tenaga yang konsumsi aktualnya (497,3 g/kap/hari) telah melebihi konsumsi ideal (275 g/kap/hari). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi pangan sumber tenaga contoh belum seimbang dan masih rendahnya konsumsi pangan sumber pembangun dan pengatur (Asep S, 2012). Untuk itu peneliti menjadikan faktor lingkungan dan pola makan sebagai variabel independen, sedangkan status gizi mahasiswa sebagai variabel dependen.

1.3 Pembatasan Masalah

Banyak faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja atau dewasa khususnya mahasiswa. Oleh karena itu, agar tidak menyimpang dari permasalahan dan dapat mencapai sasaran yang diharapkan, maka penulis membatasi permasalahan pada : Status gizi berdasarkan faktor lingkungan dan pola makan terkait jumlah, jenis serta frekuensinya pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul.

1.4 Perumusan Masalah

Uraian latar belakang di atas dapat diambil suatu perumusan masalah yaitu apakah faktor lingkungan dan pola makan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa di Universitas Esa Unggul.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan faktor lingkungan dan pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensinya terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik individu yang terdiri dari umur, jenis kelamin dan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul.
- b. Mengidentifikasi faktor lingkungan yang berkaitan dengan konsumsi pangan terdiri dari uang makan harian, tempat tinggal, besar keluarga dan asal daerah atau suku mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul.

- c. Mengidentifikasi gambaran kebiasaan makan terkait pola makan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul.
- d. Mengidentifikasi tingkat kecukupan energi dan protein terkait pola makan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul.
- e. Mengidentifikasi hasil pengukuran keanekaragaman pangan terkait pola makan mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul.
- f. Menganalisis hubungan faktor lingkungan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Esa Unggul.
- g. Menganalisis hubungan pola makan yang terdiri dari kebiasaan makan, tingkat kecukupan dan keanekaragaman pangan dengan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Esa Unggul.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti dapat menambah pengetahuan terkait hubungan faktor lingkungan dan pola makan mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul 2016. Selain itu, peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama pendidikan.

1.6.2 Bagi Responden

Memberikan wawasan dan mencegah masalah gizi melalui konsumsi makanan yang beranekaragam dan seimbang, sehingga diharapkan

mahasiswa mampu mengatur pola makannya dan memenuhi gizinya secara lebih baik.

1.6.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi institusi pendidikan sebagai bahan masukan dalam mengembangkan program studi ilmu gizi dan dapat digunakan sebagai bahan kajian tambahan dalam penelitian.