

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Kegiatan mahasiswa dalam menuntut ilmu secara tidak langsung akan memengaruhi status gizi dari mahasiswa. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Jika mahasiswa memiliki status gizi kurang atau lebih maka akan menimbulkan masalah gizi (Soetjiningsih, 2007).

Masalah gizi pada mahasiswa muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu faktor determinan status gizi masyarakat adalah faktor kebiasaan makan (*food habit*) penduduk atau masyarakat setempat. Kebiasaan makan adalah suatu tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Mahasiswa mempunyai kebiasaan makan di antara waktu makan, berupa jajanan atau makanan ringan. Mahasiswa umumnya mengkonsumsi *junk food* sehingga asupan karbohidrat, lemak, gula, garam (Na), dan protein lebih besar daripada yang diperlukan (Hardinsyah dkk, 2012).

Kebiasaan makan remaja yang disebutkan dari data *Global School Health Survey* tahun 2015 dalam artikel Kemenkes RI (2018); Riskesdas (2018) sebagian besar remaja tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak (95,5%), remaja yang sering makan makanan penyedap sebanyak (75,7 %). Kebiasaan makan yang ditunjukkan salah satunya mengonsumsi makanan jajanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, *soft drink* dan konsumsi *fast food*. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, namun kerap pula ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat aditif. Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang sukainya

Selain kebiasaan makan, status gizi pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh gaya hidup dari mahasiswa itu sendiri. Gaya hidup disini maksudnya adalah cara dalam mendapatkan makanan sehari-hari. Pada masa yang modern seperti saat ini, sangat mudah mendapatkan makanan baik dengan memesan melalui aplikasi online atau membeli makanan diluar. Selain gaya hidup berupa kebiasaan memesan makanan melalui grab/gojek gaya hidup juga dinilai melalui formulir kebiasaan yang meliputi kebiasaan merokok, olahraga, konsumsi buah sayur dan kebiasaan minum teh atau kopi.

Menurut data Riskesdas (2013) hampir separuh proporsi penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun sekitar 42% tergolong memiliki gaya hidup tidak aktif (*sedentary*/ kurang aktivitas fisik). Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga dewasa muda (15-24) sebesar 52%. Terkait dengan masalah gizi adalah masalah asupan makanan yang tidak seimbang. Secara

nasional, prevalensi kurus 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus.

Jika masalah gizi yang terjadi pada mahasiswa berlangsung dalam kurun waktu yang lama, maka akan berdampak terhadap mahasiswa tersebut. Salah satu dampak yang akan terjadi adalah mahasiswa menjadi kurang konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan sehingga akan langsung memengaruhi indeks prestasi dari mahasiswa tersebut. Selain itu, jika sejak remaja sudah mengalami masalah gizi maka pada saat dewasa atau lansia lebih rentan mengalami penyakit degeneratif.

Kota Denpasar merupakan salah satu kabupaten/kota di Provinsi Bali. Denpasar merupakan wilayah yang dipadati dengan universitas baik universitas negeri maupun swasta. Salah satu Universitas swasta di Kota Denpasar adalah Universitas Warmadewa. Universitas Warmadewa terletak di Tengah Kota Denpasar. Di sekitar Universitas Warmadewa terdapat banyak tempat tongkrongan baik itu berupa caffeshop, restaurant, rumah makan ataupun angkringan. Dan disepanjang tempat tersebut selalu dipenuhi oleh mahasiswa-mahasiswa yang ingin mencari makan atau sekedar duduk bersantai yang diimbangi dengan mengerjakan tugas kuliah. Dari uraian tersebut, peneliti tertarik memilih Universitas Warmadewa sebagai tempat penelitian.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Apakah ada hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan

dengan status gizi mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gaya hidup mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.
- b. Mengidentifikasi kebiasaan makan mahasiswa berdasarkan tingkat asupan energi dan protein di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.
- c. Menilai status gizi mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.
- d. Menganalisis hubungan antara gaya hidup dan status gizi mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.
- e. Meninjau hubungan antara kebiasaan makan dan status gizi mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai :

- a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dalam memberikan informasi mengenai hubungan gaya hidup dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja itu sendiri.

- b. Bagi penelitian selanjutnya

Bermanfaat bagi penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian untuk memperoleh informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada mahasiswa serta dapat dijadikan penunjang untuk penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Teoritis**

Manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah dapat digunakan untuk mengembangkan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa, baik dengan alasan apapun serta dapat dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan status gizi remaja (mahasiswa).