

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Status Gizi**

##### **1. Pengertian status gizi**

Menurut Supariasa (2017) gizi (*nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organorgan, serta menghasilkan energi.

Gizi ialah salah satu aspek utama penentu mutu hidup serta sumber energi manusia. Penentu zat gizi yang baik ada pada tipe pangan yang baik serta disesuaikan dengan kebutuhan badan( Baliwati dkk, 2010).

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal (Almatsier dkk, 2011).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016).

Status gizi ialah kondisi yang dihasilkan antara penyeimbang *intake* serta *output* yang diperoleh dari berat tubuh dibagi dengan berat badan sesuai umur dan disesuaikan dengan KMS bersumber pada *standart World Health Organization*–

NCHS (Kemenkes 2011) Status gizi merupakan dimensi keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi buat anak yang diindikasikan oleh berat tubuh serta besar tubuh anak. Status gizi pula didefinisikan selaku status kesehatan yang dihasilkan oleh penyeimbang antara kebutuhan serta masukan *nutrient*.

Status gizi merupakan kondisi yang disebabkan oleh penyeimbang antara konsumsi zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan buat metabolisme badan. Tiap orang memerlukan konsumsi zat gizi yang berbeda antar individu, perihal ini bergantung pada umur orang tersebut, tipe kelamin, kegiatan badan dalam satu hari, serta berat tubuh ( Par' I, Holil Meter. Dkk., 2017).

## **2. Cara menentukan status gizi**

Teknik yang digunakan untuk menilai status gizi ada 2 yaitu penilaian status gizi secara tidak langsung dan langsung, yaitu sebagai berikut :

### **a. Penilaian status gizi secara tidak langsung**

#### **1) *Survey* konsumsi makanan**

*Survey* mengkonsumsi makanan merupakan tata cara penentuan status gizi secara tidak langsung dengan memandang jumlah serta tipe zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan informasi mengkonsumsi makanan bisa membagikan cerminan tentang mengkonsumsi bermacam zat gizi pada seseorang.

#### **2) Statistik vital**

Pengukuran status gizi dengan statistik vital merupakan dengan menganalisis informasi sebagian statistik kesehatan semacam angka kematian bersumber pada usia, angka kesakitan serta kematian akibat pemicu tertentu serta informasi lain yang berhubungan dengan gizi.

### 3) Faktor ekologi

Bengoa mendefinisikan bahwa faktor penyebab malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain.

#### b. Penilaian status gizi secara langsung

##### 1) Antropometri

Antropometri berasal dari kata *Anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah hubungan dengan berbagai macampengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkatan umur dan tingkatan gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energi. Ketidak seimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak otot dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa I. D., 2016).

Menurut Sandjaya, 2009 dalam kamus gizi menyatakan bahwa antropometri adalah ilmu yang mempelajari berbagai ukuran tubuh manusia dalam bidang ilmu gizi, antropometri digunakan untuk menilai status gizi. Parameter yang sering digunakan adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), lingkar lengan atas (LILA), rasio lingkar pinggang pinggul (RLPP), indeks masa tubuh (IMT).

## 2) Berat badan (BB)

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran masalah tubuh. Indeks berat badan menurut umur digunakan sebagai salah satu cara pengukuran status gizi yang menggambarkan status gizi seseorang saat ini (*current nutritional status*). Berat badan yang dianjurkan sebagai patokan yang dibandingkan menurut umur. Tinggi badan memberikan gambaran pertumbuhan tulang yang sejalan dengan pertumbuhan umur. Tinggi badan tidak banyak berpengaruh dengan perubahan mendadak, karena tinggi badan merupakan hasil pertumbuhan secara akumulatif semenjak lahir, dan karena itu memberikan gambaran status gizi masa lalu (Merryana, 2012).

## 3) Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB)

Berat badan mempunyai hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Indeks BB/TB merupakan indikator yang baik untuk menilai status gizi saat ini (sekarang). Indeks BB/TB merupakan indeks independen terhadap umur.

## 4) Indeks masa tubuh (IMT)

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada seorang merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat memengaruhi produktifitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara kesinambungan. Salah satu cara adalah mempertahankan berat badan yang ideal dan normal. IMT merupakan salah satu pengukuran yang sederhana untuk memantau status gizi orang khususnya berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Untuk status gizi remaja pengukuran yang

digunakan adalah IMT/U setelah diketahui IMT kemudian hitung nilai z-score.

Salah satu pengukuran antropometri yang digunakan untuk mengetahui keadaan gizi orang dewasa adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) seseorang diperoleh dengan

$$IMT = \frac{BB}{TB^2} (m)$$

Keterangan :

IMT = Indeks Masa Tubuh

BB = Berat Badan

TB = Tinggi Badan

Tabel 1.  
Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Underweight (berat badan kurang)	<18,5
Normal	18,5–22,9
Overweight (berat badan lebih)	23-24,9
Obes I	25-30
Obes II	≥30

Berdasarkan (WHO 2020)

### 3. Faktor – Faktor yang memengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi terbagi menjadi 2 (Supariasa, 2009) :

a. Faktor langsung

1) Keadaan infeksi

Scrimshaw, dkk ( 1989 dalam Supariasa, 2009) melaporkan kalau terdapat ikatan yang erat antara peradangan( kuman, virus serta parasite dengan peristiwa malnutrisi. Ditekankan kalau terjalin interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit peradangan. Mekanisme patologisnya bisa beragam, baik secara

sendiri- sendiri ataupun bertepatan, ialah penyusutan konsumsi zat gizi akibat minimnya nafsu makan, menyusutnya absorpsi serta kerutinan kurangi makan pada dikala sakit, kenaikan kehabisan cairan/ zat gizi akibat penyakit diare, mual/ muntah serta pendarahan terus menerus dan meningkatnya kebutuhan baik dari kenaikan kebutuhan akibat sakit serta parasit yang ada dalam badan.

## 2) Konsumsi makan

Pengukuran konsumsi makan sangat penting untuk mengetahui kenyataan apa yang dimakan oleh masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan faktor diet yang dapat menyebabkan malnutrisi.

### b. Faktor tidak langsung

#### 1) Pengaruh budaya

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengaruh budaya antara lain sikap terhadap makanan, penyebab penyakit, kelahiran anak, dan produksi pangan. Sikap terhadap makanan seperti terdapat pantangan, tahayul, dan tabu dalam masyarakat menyebabkan konsumsi makanan menjadi rendah. Jarak kelahiran anak yang terlalu dekat dan jumlah anak yang terlalu banyak akan memengaruhi asupan gizi dalam keluarga. Konsumsi zat gizi keluarga yang rendah, juga dipengaruhi oleh produksi pangan. Rendahnya produksi pangan disebabkan karena para petani masih menggunakan teknologi yang bersifat tradisional.

#### 2) Pola pemberian makanan

Program pemberian santapan bonus ialah program buat menaikkan nutrisi pada bayi, umumnya diperoleh dikala menjajaki posyandu. Ada pula pemberian santapan bonus tersebut berbentuk santapan pengganti ASI yang biasa didapat dari puskesmas setempat (Almatsier, 2009).

### 3) Faktor sosial ekonomi

Faktor sosial ekonomi dibedakan berdasarkan :

#### a) Data sosial

Data sosial ini meliputi keadaan penduduk di suatu masyarakat, keadaan keluarga, pendidikan, perumahan, penyimpanan makanan, air dan kakus.

#### b) Data ekonomi

Data ekonomi meliputi pekerjaan, pendapatan keluarga, kekayaan yang terlihat seperti tanah, jumlah ternak, perahu, mesin jahit, kendaraan dan sebagainya serta harga makanan yang tergantung pada pasar dan variasi musim. Di Indonesia yang jumlah pendapatan penduduk sebagian besar adalah golongan rendah dan menengah akan berdampak pada pemenuhan bahan makanan terutama makanan yang bergizi (Almatsier, 2009).

### 4) Pola Asuh Keluarga

Pola asuh adalah pola pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya. Setiap anak membutuhkan cinta, perhatian, kasih sayang yang akan berdampak terhadap perkembangan fisik, mental dan emosional.

### 5) Produksi pangan

Data yang relevan untuk produksi pangan adalah penyediaan makanan keluarga, sistem pertanian, tanah, peternakan dan perikanan serta keuangan.

### 6) Pelayanan kesehatan dan pendidikan

Pelayanan kesehatan meliputi ketersediaan pusat- pusat pelayanan kesehatan yang terdiri dari kecukupan jumlah rumah sakit, jumlah tenaga kesehatan, jumlah staf serta lain- lain. Sarana pembelajaran meliputi jumlah anak sekolah, anak muda serta organisasi karang tarunanya dan media massa semacam

radio, tv serta lain- lain. Sikap sehubungan dengan kenaikan serta pemeliharaan kesehatan( *health promotion behaviour*). Misalnya makan santapan yang bergizi, olah raga serta sebagainya tercantum pula sikap penangkalan penyakit (*health prevention behavior*) yang ialah reaksi buat melaksanakan penangkalan penyakit( Almansier, 2009).

## 7. Gaya Hidup

Gaya hidup menjadi faktor tidak langsung dalam memengaruhi status gizi seseorang. Gaya hidup seseorang dapat berubah-ubah dan dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Jika tinggal dan tumbuh pada masyarakat dengan gaya hidup tidak sehat maka sebagian besar masyarakat memiliki gaya hidup yang sama. Begitu pula dalam memengaruhi status gizi, gaya hidup sangat bergantung dengan bagaimana keadaan lingkungan sekitar. Jika sebagian besar memiliki gaya hidup tidak sehat maka akan berpengaruh kepada gaya hidup individu lain yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap status gizi.

## **B. Gaya Hidup**

### **1. Pengertian gaya hidup**

Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari sekelompok manusia dalam masyarakat (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Gaya hidup bisa merupakan identitas kelompok. Gaya hidup setiap kelompok akan mempunyai ciri-ciri unit tersendiri. Jika terjadi perubahan gaya hidup dalam suatu kelompok maka akan memberikan dampak yang luas pada berbagai aspek. Menurut Minor dan Mowen (2002), gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu.



Dari sebagian definisi diatas bisa disimpulkan bahwa *style* atau gaya hidup lebih menggambarkan sikap seorang, ialah gimana dia hidup, memakai uangnya serta menggunakan waktu yang dimilikinya tetapi bukan atas dasar kebutuhan namun atas dasar kemauan buat bermewah- mewah ataupun berlebihan-lebihan. *Style* hidup berbeda dengan karakter. Karakter lebih menggambarkan ciri terdalam yang terdapat pada diri manusia. Meski kedua konsep tersebut berbeda, tetapi *style* hidup serta karakter silih berhubungan. Karakter merefleksikan ciri internal dari konsumen, *style* hidup menggambarkan perwujudan eksternal dari ciri tersebut, ialah sikap seorang.

Gaya hidup meliputi banyak arti. Dalam penelitian ini, gaya hidup mahasiswa yang ingin diuji adalah gaya hidup berupa makan diluar dan memesan makanan via aplikasi online. Mahasiswa di masa seperti saat ini cenderung menyukai hal-hal yang praktis hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki kewajiban lebih terhadap pendidikannya seperti mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Cara praktis ini juga berlaku dalam mendapatkan makanan maka dari itu banyak mahasiswa yang lebih suka membeli makanan diluar atau memesan makanan via online karena dirasa jauh lebih praktis untuk keadaannya.

Gaya hidup disini juga didapatkan melalui formulir kebiasaan sehari-hari mahasiswa yang meliputi kebiasaan merokok, kebiasaan berolahraga, kebiasaan mengkonsumsi buah sayur dan kebiasaan minum teh atau kopi. Kebiasaan tersebut juga akan memengaruhi status gizi mahasiswa.

## 2. Klasifikasi gaya hidup

Adapun Klasifikasi gaya hidup yaitu diantaranya :

- a. *Actualizes* yaitu orang yang memiliki pendapatan paling tinggi dengan banyak sumber daya yang ada mereka sertakan dalam suatu atau semua orientasi diri.
- b. *Fulfilled* yaitu orang profesional yang matang, bertanggung jawab, dan berpendidikan tinggi.
- c. *Believers* yaitu konsumen konservatif, kehidupan mereka berpusat pada keluarga, agama, masyarakat dan bangsa.
- d. *Achievers* yaitu orang-orang yang sukses, berorientasi pada pekerjaan, konservatif dalam politik yang mendapatkan kepuasan dari pekerjaan dan keluarga mereka.
- e. *Strivers* yaitu orang-orang dengan nilai-nilai yang serupa dengan achievers tetapi sumberdaya ekonomi, sosial dan psikologisnya lebih sedikit.
- f. *Experiences* yaitu konsumen yang berkeinginan besar untuk menyukai hal-hal baru .
- g. *Makers* yaitu orang yang suka memengaruhi lingkungan mereka dengan cara yang praktis.
- h. *Strugglers* yaitu orang yang berpenghasilan rendah dan terlalu sedikit sumberdayanya untuk dimasukkan kedalam orientasi konsumen yang manapun dengan segala keterbatasannya, mereka cenderung menjadi konsumen yang loyal pada merek.
- i. *Hedonis* merupakan gaya hidup individu yang memiliki pandangan bahwa kesenangan hidup dengan cara bermewah-mewahan merupakan suatu hal yang wajar dan berbagai cara dilakukan agar dapat memperoleh kesenangan

tersebut.

- j. Gaya hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan oleh seluruh orang. Serta pola hidup ini menjadi trend pada masa sekarang ini. Hal ini dikarenakan pada jaman ini semakin banyak timbul penyakit – penyakit baru. Sehat dalam arti mendasar adalah segala hal yang kita lakukan memberikan hasil/dampak yang baik bagi tubuh. Gaya pola hidup sehat merupakan suatu pilihan yang sangat tepat untuk melangsungkan kehidupan kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus di jalani untuk memperoleh fisik yang sehat serta jasmani dan rohani. Jadi sesungguhnya hal utama dari kesehatan adalah gaya hidup sehat yang menopang kesehatan kita saat ini, karena dengan gaya hidup sehat maka akan menciptakan pola hidup sehat yang secara otomatis kita lakukan. Gaya hidup sehat ini diihat dari kebiasaan yang dimiliki oleh masing-masing individu.
- k. Gaya hidup tidak sehat contohnya beragam, mulai dari kebiasaan merokok, minum the dan kopi, kurang berolahraga dan tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Beberapa contoh gaya hidup tidak sehat tersebut harus segera dihindari agar mendapatkan kualitas kesehatan yang baik. Tanpa disadari kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat menjadi faktor utama penyebab penyakit ringan hingga kronis. Berbagai jenis penyakit mulai dari tekanan darah tinggi, obesitas, hingga kanker berawal dari gaya hidup tidak sehat

### **3. Faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup**

*Style* atau gaya hidup seorang bisa dilihat dari sikap yang dicoba oleh orang semacam kegiatan- kegiatan, tercantum didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan- kegiatan tersebut. Lebih lanjut Amstrong

dalam Nugraheni (2003) mengatakan kalau faktor- faktor yang pengaruhi style hidup seorang terdapat 2 aspek ialah aspek yang berasal dari dalam diri orang (internal) serta aspek yang berasal dari luar( eksternal). Faktor internal yaitu sikap, motif dan persepsi dengan penjelasannya sebagai berikut :

a. Sikap

Perilaku berarti sesuatu kondisi jiwa serta kondisi pikir yang dipersiapkan dalam membagikan asumsi terhadap sesuatu objek yang di organisasi lewat pengalaman serta pengaruhi secara langsung pada sikap. Kondisi jiwa tersebut sangat dipengaruhi oleh tradisi, keturunan, kebudayaan serta area sosialnya.

Pengalaman bisa pengaruhi pengamatan sosial dalam tingkah laku, pengalaman bisa diperoleh dari seluruh tindakannya di masa kemudian serta bisa dipelajari, lewat belajar orang hendak bisa mendapatkan pengalaman. Hasil dari pengalaman sosial hendak bisa membentuk pemikiran terhadap sesuatu objek.

b. Motif

Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap prestise merupakan beberapa contoh tentang motif. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan prestise itu besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.

### c. Persepsi

Persepsi adalah proses dimana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia.

Dari beberapa faktor internal yang diurai diatas dapat disimpulkan bahwa sikap, pengalaman, kepribadian, motif, dan persepsi adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan gaya hidup dimana faktor-faktor tersebut saling memengaruhi satu sama lain. Adapun faktor eksternal dijelaskan oleh Nugraheni (2003) sebagai berikut:

#### 1) Kelompok referensi

Kelompok rujukan merupakan kelompok yang membagikan pengaruh langsung ataupun tidak langsung terhadap perilaku serta sikap seorang. Kelompok yang membagikan pengaruh langsung merupakan kelompok dimana orang tersebut jadi anggotanya serta silih berhubungan, sebaliknya kelompok yang berikan pengaruh tidak langsung merupakan kelompok dimana orang tidak jadi anggota didalam kelompok tersebut. Pengaruh- pengaruh tersebut hendak menghadapkan orang pada sikap serta style hidup tertentu.

#### 2) Keluarga

Keluarga memegang peranan terbanyak serta terlama dalam pembuatan perilaku serta sikap orang. Perihal ini sebab pola asuh orang tua hendak membentuk kerutinan anak yang secara tidak langsung pengaruhi pola hidupnya.

#### 3) Kelas sosial

Kelas sosial merupakan suatu kelompok yang relatif homogen serta bertahan lama dalam suatu warga, yang tersusun dalam suatu urutan jenjang, serta

para anggota dalam tiap jenjang itu mempunyai nilai, atensi, serta tingkah laku yang sama. Terdapat 2 faktor pokok dalam sistem sosial pembagian kelas dalam masyarakat ialah peran( status) serta peranan.

#### 4) Kebudayaan

Kebudayaan yang meliputi pengetahuan, keyakinan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, serta kebiasaan- kebiasaan yang diperoleh orang selaku anggota warga. Kebudayaan terdiri dari seluruh suatu yang dipelajari dari pola-pola sikap yang normatif, meliputi identitas pola pikir, merasakan serta bertindak.

Dari sebagian aspek eksternal yang dijabarkan, bisa disimpulkan kalau aspek kelompok rujukan, keluarga, kelas sosial serta kebudayaan tidak kalah berarti dalam memengaruhi *style* hidup.

#### **4. Hubungan gaya hidup dengan status gizi**

Gaya hidup mahasiswa sangat berpengaruh terhadap status gizi, gaya hidup disini dinilai dari kebiasaan yang dimiliki oleh mahasiswa diantaranya adalah kebiasaan merokok,kebiasaan berolahraga,kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur, kebiasaan minum teh dan kopi. Kebiasaan-kebiasaan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut secara tidak langsung akan memengaruhi pola konsumsi serta proses penyerapan zat-zat pada tubuh yang secara langsung akan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa. Selain dari kebiasaan tersebut, gaya hidup juga dinilai dari frekuensi makan diluar dan frekuensi memesan makanan melalui aplikasi online. Sebagian besar mahasiswa memilih kedua jalan tersebut untuk mendapatkan makanan dilandasi dengan alasan tidak ingin ribet dan makan diluar atau pemesanan makanan via online adalah jalan paling jitu. Hanya dengan memesan makanan ditempat makan atau memilih makanan di aplikasi online saja,

para mahasiswa sudah mendapatkan makanan yang ingin mereka konsumsi. Semakin banyak mengkonsumsi fast food, semakin tinggi kejadian gizi lebih, karena kandungan kalori dan lemak pada makanan *fast food* sangat tinggi. Disini sangat diperlukan sikap bijak dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi akan langsung memengaruhi status gizi dan keadaan kesehatan dari mahasiswa itu sendiri.

### **C. Kebiasaan Makan**

#### **1. Pengertian kebiasaan makan**

Kebiasaan makan merupakan kegiatan yang dilakukan remaja berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah, frekuensi mengonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan yang dapat diperoleh berdasarkan faktor-faktor sosial budaya disekitar lingkungan tempat tinggalnya. Menurut (Soekatri dkk, 2011), pada usia remaja, kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan yang dilakukannya di luar rumah. Uraian tentang keberagaman kebiasaan makan dan pengolahan makanan diharapkan dapat bermanfaat untuk memahami kondisi gizi dan kesehatan masyarakat maupun bagi program penyuluhan gizi dan kesehatan masyarakat (Saptandari dalam Irwan, 2014).

Mahasiswa merupakan individu yang masuk kedalam kelompok remaja yang dimana remaja tersebut biasanya telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disukainya. Pada masa ini telah terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, yaitu seringnya anak sekolah jajan di luar rumah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan mereka sukai atau nikmati. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan

pertambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut ke dewasa dan lansia (Arisman, 2010). Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan pertambahan berat badan (Siagian, 2010).

## **2. Pengukuran kebiasaan makan**

Berikut merupakan cara pengukuran kebiasaan makan, yaitu :

### **a. Metode ingatan 24 jam (*24 hours food recall*)**

Prosedur ini digunakan buat ditaksir jumlah hidangan yang dikonsumsi sepanjang 24 jam yang kemudian ataupun satu hari tadinya. Dengan prosedur ini hendak dikenal besarnya jatah santapan bersumber pada dimensi rumah tangga(URT) yang setelah itu dikonversi ke dimensi metrik( gr). Tata cara ingatan 24 jam, bila dicoba satu hari tidak bisa menggambarkan data rata-rata mengkonsumsi. Oleh sebab itu, hendaknya dicoba minimum 2x24 dengan selang waktu 2 hari sepanjang 10 hari. (Khomsan 2010).

Ada pula kelebihanannya merupakan gampang melaksanakannya dan tidak membebani responden, bayaran murah sebab tidak membutuhkan perlengkapan spesial serta tempat yang luas, kilat melaksanakannya sehingga bisa mencakup banyak responden, bisa digunakan buat responden yang buta huruf, dan bisa membagikan cerminan nyata yang betul-betul disantap orang sehingga bisa dihitung intake gizi satu hari.

Kekurangan metode *recall* 24 jam adalah tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila hanya dilakukan satu hari, ketepatan sangat tergantung pada daya ingat responden, kecenderungan bagi responden yang kurus



untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*Teh Flat Slape Syndrome*), membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih atau terampil dalam menggunakan alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat, responden harus diberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan dari penelitian.

b. *Metode food records*

Pada tata cara ini, responden diharapkan buat mencatat seluruh santapan serta minuman yang disantap sepanjang seminggu. Pencatatan dicoba oleh responden dengan memakai dimensi rumah tangga( URT) ataupun menimbang langsung berat santapan yang disantap( dalam dimensi gr). (Khomsan 2010).

c. *Metode pertimbangan makanan (food wighing)*

Metode penimbangan pangan adalah metode yang paling akurat dalam memperkirakan asupan kebiasaan dan/atau asupan zat gizi individu. Pada metode ini, responden diminta untuk menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Lebih jelasnya, responden diminta untuk menimbang semua makanan yang akan dikonsumsi dan makanan yang sisa. Kuantitas asupan makanan adalah selisih antara kuantitas yang akan dikonsumsi dengan kuantitas pangan yang sisa (Khomsan 2010).

d. *Metode dietary history*

Metode ini dikenal juga sebagai metode riwayat pangan. Tujuan dari metode ini adalah untuk menemukan pola inti pangan sehari-hari pada jangka waktu lama serta untuk melihat kaitan antara inti pangan dan kejadian penyakit tertentu (Khomsan 2010).

e. Metode frekuensi makanan (*food frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh informasi pola konsumsi makanan seseorang. Untuk itu, diperlukan kuesioner yang terdiri dari dua komponen, yaitu daftar jenis makanan dan frekuensi konsumsi makanan (Khomsan 2010).

### **3. Komponen kebiasaan makan**

Berikut merupakan kmpnen dari kebiasaan makan, yaitu :

a. Jenis makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jangung, sagu, umbi-umbian, dan tepung. (Sulistyoningsih, 2011).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Kemenkes, 2013). sedangkan menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Willy (2011).

#### **4. Faktor yang memengaruhi kebiasaan makan**

Menurut Khomsan (2003) faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan remaja adalah :

- a. Pengaruh sahabat sebaya, anak muda yang beraktifitas banyak dicoba di luar rumah membuat orang kerap dipengaruhi sahabat sebayanya..
- b. Tingkatan ekonomi, dari sudut pandang ekonomi, anak muda jadi pasar yang potensial buat produk santapan tertentu, biasanya anak muda memiliki duit saku, perihal ini dimanfaatkan sebaik- baiknya oleh pemasang iklan lewat bermacam media cetak ataupun elektronik..
- c. Atmosfer dalam keluarga, atmosfer dalam keluarga yang mengasyikkan memengaruhi pada pola kerutinan makan, perihal ini bisa jadi dilandasi oleh terdapat ataupun tidak terdapatnya kerutinan makan bersama, oleh sebab itu kerutinan makan bersama kesimpulannya luntur sebab tiadanya waktu silih berkumpul, terlebih makan bersama
- d. Kemajuan insdustri santapan, kedatangan fast food dalam industri santapan di indonesia memengaruhi pola makan kalangan anak muda di kota, spesialnya untuk anak muda tingkatan menengah ke atas, restaurant fast food ialah tempat yang pas buat bersantai, santapan yang ditawarkan juga relatif dengan harga yang terjangkau kantong mereka, servisnya kilat, serta tipe makanannya penuh selera.

Kebiasaan makan yang tercipta merupakan cerminan kerutinan makan seorang. Secara universal aspek yang pengaruhi terjadinya pola makan merupakan aspek ekonomi, sosial budaya, agama, pembelajaran, serta area( Sulistyoningsih, 2011).

#### 1) Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam kenaikan kesempatan buat energi beli pangan dengan kuantitas serta mutu dalam pemasukan menurunkan energi beli pangan secara mutu ataupun kuantitas warga. Pemasukan yang tinggi dapat mencakup minimnya energi beli dengan minimnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan sesuatu bahan santapan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibanding aspek gizi. Kecenderungan buat konsumsi santapan impor (Sulistyoningsih, 2011).

#### 2) Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam konsumsi tipe santapan dapat dipengaruhi oleh aspek budaya sosial dalam keyakinan budaya adat wilayah yang jadi kerutinan ataupun adat. Dalam budaya memiliki sesuatu metode wujud berbagai pola makan semacam: dimakan, gimana pengolahannya, persiapan serta penyajian (Sulistyoningsih, 2011).

#### 3) Agama

Dalam agama pola makan yakni sesuatu metode makan dengan dimulai berdoa saat sebelum makan dengan dimulai makan menggunakan tangan kanan (Kemenkes RI, 2008).

#### 4) Pendidikan

Dalam pembelajaran pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan memengaruhi terhadap pemilihan bahan santapan serta penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

#### 5) Lingkungan Dalam

Lingkungan atau area pola makan yakni memengaruhi terhadap pembuat

sikap makan berbentuk area keluarga lewat terdapatnya promosi, media elektroni, serta media cetak ( Sulistyoningsih, 2011).

## **5. Hubungan kebiaasaan makan dengan status gizi**

Kebiasaan makan memengaruhi terhadap status gizi seorang. Pada masa anak muda atau remaja terjalin pergantian biologis, emosional, sosial serta kognitif. Pergantian ini memengaruhi langsung terhadap status gizi. Perkembangan serta pertumbuhan yang dirasakan anak muda secara dramatis menaikkan kebutuhan hendak zat gizi (Brown dalam Savitri, 2015).

Kebiasaan makan memengaruhi terhadap status gizi seorang. Status gizi baik ataupun status gizi maksimal terjalin apabila badan mendapatkan lumayan zat- zat gizi yang digunakan secara efektif, sehingga membolehkan perkembangan raga, pertumbuhan otak, keahlian kerja serta kesehatan secara universal pada tingkatan setinggi bisa jadi. Status gizi kurang terjalin apabila badan hadapi kekurangan satu ataupun lebih esensial. Status gizi lebih terjalin apabila badan mendapatkan zat gizi dalam jumlah berlebih, sehingga memunculkan dampak toksik ataupun membahayakan. Baik pada status gizi kurang ataupun lebih status gizi lebih terjalin kendala gizi. Kendala gizi diakibatkan oleh aspek primer ataupun sekunder. Aspek primer merupakan apabila lapisan santapan seorang salah dalam kuantitas serta ataupun mutu yang diakibatkan oleh minimnya penyediaan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kerutinan makan yang salah, serta sebagainya. Aspek sekunder meliputi seluruh aspek yang menimbulkan zat- zat gizi tidak hingga di sel- sel badan sehabis santapan disantap (Almatsier, 2009).

Berdasarkan penelitian Tanti (2013) sebanyak 96,3% remaja putri

menyukai buah, sisanya 1,7% tidak menyukai buah. Remaja putri yang mengonsumsi camilan atau makanan ringan sebanyak 43,3 % dengan frekuensi 3-5 kali/minggu. Adapun presentase tertinggi mengonsumsi camilan setiap hari adalah sebesar 20%. Adapun sebagian besar 66,7% remaja putri menyatakan setiap hari membeli dan mengonsumsi jajanan di sekolah. Sedangkan dalam mengonsumsi fast food dan soft drink sebanyak 81,7% remaja putri mengonsumsi fast food 1-2 kali/minggu.

Pada masa remaja ditandai dengan perkembangan yang kilat baik itu besar tubuh ataupun berat tubuh. Kebutuhan zat gizi sangat besar sebab berhubungan dengan besarnya badan. Perkembangan yang kilat umumnya diiringi oleh perkembangan serta kegiatan raga sehingga kebutuhan zat gizi hendak naik. Konsumsi tenaga berasal dari santapan yang diperlukan buat menutupi pengeluaran tenaga tiap individu. Membedakan kegiatan raga anak muda berat tubuh gendut dengan berat tubuh normal merupakan durasi serta frekuensi sebab anak dengan berat tubuh gendut suka menghabiskan waktunya buat beaktifitas didalam ruangan. Sebaliknya anak dengan berat tubuh wajar lebih aktif dalam kesehariannya.