

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan gizi sekarang ini di Indonesia terdapat masalah gizi ganda, ialah terjadi permasalahan kurang gizi dan lebih gizi secara bersamaan. Kekurangan nutrisi (kurus) dan kelebihan nutrisi (obesitas dan gemuk) sering terjadi di negara maju dan berkembang, Indonesia pun termasuk. Status gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan untuk mencegah penyakit. Ketidak seimbangan zat gizi, baik kelebihan maupun kekurangan, dapat berdampak negatif pada kesehatan (Agung et al., 2022). Kekurangan gizi pada remaja dan dewasa mengakibatkan kekurangan energi sehingga cepat lelah, muncul penyakit tertentu, dan berkurangnya produktivitas. Sebaliknya, kelebihan gizi meningkatkan risiko penyakit tak menular misalnya penyakit sindroma metabolik, kanker, dan kardiovaskular. (Angesti & Manikam, 2020).

Berdasar World Health Organization (WHO), sekitar 1,91 miliar (39%) orang dewasa di seluruh dunia mengalami overweight, dengan 650 juta di antaranya terjadi pada usia 18 tahun ke atas. Prevalensi pada perempuan dewasa sebanyak 15%, sedangkan pada laki-laki dewasa sebanyak 11%, dan pada orang dewasa usia 18 tahun ke atas sebanyak 39%. (Sembiring et al., 2022). Berdasarkan Riskesdas, 2018, data menunjukkan 20,7% memiliki status gizi kurang dan 15,5% memiliki status gizi lebih pada usia 19 tahun. Angka kejadian sejumlah 15,8% mengalami kekurangan gizi (kurus) dan 20,5% mengalami kelebihan gizi (gemuk) pada individu usia 20-24 tahun. (Riskesdas, 2018).

Mahasiswa termasuk kedalam kelompok usia 18 – 25 tahun, pada kelompok usia ini tergolong dalam kategori remaja akhir dan transisi menuju dewasa awal (Huluki, W & Djibran, 2018). Mahasiswa perlu makanan yang mencukupi sesuai dengan kebutuhan mereka, dikarenakan mereka merupakan generasi yang akan membawa perubahan positif untuk negara tersebut. Pada usia tersebut, individu bisa mengalami perubahan perilaku.

Mengonsumsi makanan yang sehat dengan memperhatikan nutrisinya akan memberikan dampak positif terhadap keseimbangan gizi seseorang. (Baswedan & Sumarmi, 2021). Menurut Supriasa, kondisi kesehatan terkait gizi dipengaruhi

oleh sejumlah faktor misalnya jenis pekerjaan berdasarkan tingkat aktivitas fisik, gaya hidup yang cepat, pola makan tak seimbang bisa berdampak pada kesehatan, dan tingkat kegiatan fisik yang dijalankan. (Dewa, 2013).

Hal yang perlu diperhatikan saat ini adalah kebutuhan akan zat gizi makro, karena konsumsi yang berlebihan bisa menyebabkan masalah kesehatan misalnya obesitas dan risiko penyakit tak menular. Apabila kebutuhan zat gizi makro tidak terpenuhi, itu akan mengakibatkan kekurangan zat gizi pada seseorang. (Fatie et al., 2021). Zat gizi makro penting untuk dikonsumsi karena berperan sebagai bahan bakar utama bagi pembentukan otot. Asupan nutrisi makro membantu perkembangan dan fungsi tubuh yang optimal, serta mendorong pertumbuhan otot dan regenerasi jaringan. (Mawitjere et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahma and Putriningtyas, 2023) di Sekolah Tinggi Pertahanan Nasional (STPN) hasil menunjukkan bahwasanya ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi dengan skor P - Value 0,000. Pada penelitian ini juga menyatakan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi dengan skor P - Value 0,000, ada hubungan yang signifikan lemak dengan status gizi dengan skor P - Value 0,000 dan ada hubungan yang signifikan karbohidrat dengan status gizi dengan skor P - Value 0,000.

Aktifitas fisik ialah segala gerakan yang dilakukan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi di atas tingkat dasar dan bisa memengaruhi status nutrisi seseorang. Ketika memasuki periode pertumbuhan cepat secara fisik, mahasiswa biasanya lebih aktif secara fisik daripada kelompok usia lainnya. (Irianto, 2014). Mahasiswa sering kali sibuk dengan aktivitas fisik yang terkait dengan studi mereka, sehingga memiliki sedikit waktu luang untuk olahraga karena sudah lelah setelah beraktivitas di kampus. Perkembangan teknologi serta globalisasi turut memengaruhi perubahan aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa. (Almatsier, 2011). Menurut Mustelin (2009), individu yang jarang bergerak dan mengonsumsi makanan dalam jumlah besar cenderung mengalami kelebihan berat badan (Mustelin, 2009). Berdasarkan penelitian yang dijalankan oleh (Fauziyyah and Muhdiana, 2020) di Universitas Muhammadiyah Jakarta pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan, menunjukkan hasil bahwasanya

ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai p - value 0,010.

Rata-rata usia pada mahasiswa diploma tiga program studi Teknologi Laboratorium Medis di Universitas MH. Thamrin yaitu usia 18 – 22 tahun. Jurusan Teknologi Laboratorium Medis merupakan program studi di bidang kesehatan yang tujuannya untuk menciptakan seorang ahli teknologi laboratorium medis dengan keterampilan mencakup pemeriksaan, penetapan, pengukuran, dan juga pengujian terhadap cairan dan jaringan tubuh manusia atau bukan, dengan tujuan untuk menentukan jenis serta penyebab suatu penyakit . Jadwal mahasiswa diploma tiga program studi Teknologi Laboratorium Medis cukup padat pada baik pada semester 3 maupun semester 5 baik itu secara online atau offline, biasanya jadwal mereka dilakukan dari hari senin – jumat dengan jadwal kuliah dimulai dari pukul 08.00 – 15.00. Pada setiap minggunya mereka juga akan melakukan praktikum 2 – 3 kali yang terkadang dalam sehari bisa terdapat lebih dari 1 praktikum dengan jangka waktu 2 – 3 jam yang dilakukan secara offline ke kampus

Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan pada sepuluh mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin didapatkan hasil yang mengalami masalah status gizi dengan kondisi gemuk sebanyak 5 mahasiswa (50%) sedangkan dengan kondisi normal sebanyak 3 mahasiswa (30%) dan sebanyak 2 mahasiswa (20%) dengan status gizi kurang. Mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis terkait aktivitas fisik, terdapat sebanyak 7 mahasiswa (70%) yang memiliki aktivitas fisik yang kurang. Asupan energi mahasiswa sebagian besar masuk kedalam kategori kurang yaitu (50%). Terkait asupan zat gizi makro, yang terbagi dari asupan karbohidrat, lemak dan protein, didapatkan asupan karbohidrat mahasiswa kurang yaitu sebanyak (60%), asupan lemak pada mahasiswa lebih yaitu (50%) dan asupan protein kurang yaitu sebanyak (50% %).

1.2 Perumusan Masalah

Indonesia menghadapi masalah gizi pada remaja yang mengakibatkan produktivitas rendah. Sesuai hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, memperlihatkan status gizi penduduk usia 19 tahun sejumlah 20,7% memiliki status gizi kurang dan gizi lebih sejumlah 15,5%. Prevalensi pada

kelompok umur 20 – 25 tahun mencakup gizi kurang sejumlah 15,5% dan gizi lebih sejumlah 20,5%. Permasalahan gizi lebih maupun gizi kurang banyak dialami oleh mahasiswa yang termasuk dalam kelompok umur dewasa muda (Makhrajani Majid, Suherna and Haniarti, 2018). Faktor – faktor seperti asupan zat gizi makro, asupan energi dan kegiatan fisik dapat mempengaruhi kesehatan gizi seseorang. Maka dari itu peneliti terkesan untuk menjalankan penelitian mengenai Hubungan Asupan Energi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa program studi DIII Teknologi laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin Tahun 2024

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran status gizi pada Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
2. Bagaimana gambaran karakteristik responden berdasarkan (usia dan jenis kelamin) Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
3. Bagaimana gambaran asupan energi Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
4. Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro (Protein, Lemak dan Karbohidrat) Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
5. Bagaimana gambaran aktivitas fisik Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
6. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
7. Bagaimana hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin
8. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi Mahasiswa program studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Energi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa program studi DIII Teknologi laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin Tahun 2024.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Status Gizi Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis
2. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa berdasarkan (usia dan jenis kelamin) Mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
3. Mengetahui gambaran asupan energi Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
4. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (Protein, Lemak dan Karbohidrat) Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
5. Mengetahui gambaran aktivitas fisik Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
6. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi Mahasiswa Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
7. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi Mahasiswa Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.
8. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi Mahasiswa Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Diinginkan studi ini akan menumbuhkan pengetahuan dan pengalaman peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik terkait Hubungan Asupan Energi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada

Mahasiswa program studi DIII Teknologi laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin Tahun 2024.

1.5.2 Bagi Responden

Studi ini diinginkan bisa memberi tahu responden lebih banyak tentang asupan zat gizi makro, asupan energi dan kegiatan fisik mereka. Disamping itu, diinginkan studi ini mampu mempengaruhi perilaku responden.

1.5.3 Bagi Universitas MH.Thamrin

Secara akademik penelitian ini bermanfaat sebagai referensi penelitian gizi di Universitas MH.Thamrin, khususnya pada program studi gizi