

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persoalan gizi di Indonesia cukup menjadi pusat perhatian di bidang kesehatan. Tantangan gizi ganda seperti persoalan gizi lebih dan gizi kurang sedang dihadapi Indonesia dalam era globalisasi ini. Status gizi menjadi indikator penting untuk menilai kemajuan sebuah negara (Rikandi & Elvisa, 2020). Status gizi yang baik berperan penting bagi kesehatan, sementara masalah gizi dapat menyebabkan berbagai dampak negatif yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan individu dalam memenuhi kebutuhan energi. Masalah kekurangan gizi pada remaja dan dewasa bisa disebabkan oleh pola diet yang terlalu ketat, kebiasaan makan yang tidak sehat, serta minimnya pengetahuan tentang gizi. Masalah ini dapat berdampak negatif, seperti menurunkan imunitas tubuh yang membuat individu lebih rentan terhadap penyakit, serta mengurangi aktivitas yang berkaitan dengan ketahanan fisik dan pencapaian belajar (Majid, Suherna & Haniarti, 2018).

Status gizi diartikan sebagai kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan pemanfaatan zat-zat gizi (Wirawan, 2015). Penilaian status gizi pada mahasiswa melalui perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m^2). Adapun batas ambang IMT berdasarkan Kemenkes 2019 yaitu kategori kurus, normal dan gemuk. Menurut (Miko & Dina, 2016) pada kelompok umur 18 tahun lebih banyak yang mengalami masalah gizi lebih. Temuan dari penelitian yang telah dilakukan (Rustandi, 2023) pada mahasiswa D3 Analis Kesehatan Universitas MH.Thamrin didapatkan 72,5% mahasiswa memiliki status gizi normal, sementara 27,5% memiliki status gizi tidak normal.

Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat memiliki peran penting dalam mencegah obesitas, yang bisa memengaruhi berbagai kelompok usia, termasuk dewasa muda (Ibrahim & Ahmad, 2021). Kebiasaan makan merupakan tindakan yang dilakukan sebagai ciri khas dari seseorang untuk mencukupi kebutuhan gizi tubuh (Maslakhah & Prameswari, 2022). Masa transisi dewasa muda dari lingkungan sekolah ke Perguruan Tinggi sering kali memperburuk

kebiasaan makan di kalangan mahasiswa. Kebiasaan yang umum terjadi pada mahasiswa yaitu seperti konsumsi cemilan tidak sehat, sering konsumsi makanan yang digoreng, makanan cepat saji seperti mie instan, tidak suka konsumsi buah dan sayur.

Jadwal perkuliahan yang padat membuat mahasiswa tidak punya waktu untuk memasak, sehingga seringkali mengabaikan status gizi mereka dan lebih memilih makanan cepat saji seperti mie instan (Novitarum, Sigalingging & Tridela, 2024). Salah satu alasan mahasiswa memilih mie instan yaitu karena terdapat warung-warung ataupun kedai di sekitar kampus yang menjual mie instan sehingga mudah untuk didapat. Mie instan adalah jenis makanan kering yang terbuat dari bahan dasar tepung terigu dan ditambahkan berbagai bahan tambahan lainnya yang diperbolehkan, memiliki bentuk khas mie. Sebanyak 861 mg sodium terkandung dalam satu porsi mie instan. Jika ditambah dengan kandungan garam tinggi dalam bumbu mie, total natrium bisa mencapai 1.722 mg. Asupan natrium yang tinggi berpotensi memberikan efek negatif seperti meningkatkan tekanan darah. Konsumsi mie instan yang berlebihan bisa mengakibatkan gangguan fungsi hati serta meningkatkan resiko obesitas (Sutanti et al., 2022).

Kurangnya pengetahuan gizi juga menjadi salah satu aspek pemicu munculnya masalah gizi dan perubahan dalam kebiasaan makan, termasuk pola konsumsi yang bergizi. Pengetahuan gizi adalah keahlian pemilihan makanan yang kaya akan nutrisi (Kahah 2020). Tingkatan pengetahuan seseorang mengenai gizi memengaruhi tindakan dan perilaku individu dalam memilih makanan, kemudian memengaruhi status gizi individu tersebut (Jauziyah et al. 2021). Rendahnya pengetahuan gizi adalah salah satu penyebab yang bisa memicu masalah gizi dan perubahan pola makan selama masa remaja (Hadi et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Kebiasaan Makan, Konsumsi Mie Instan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin. Peneliti menggunakan mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH.Thamrin sebagai sampel karena

mahasiswa program studi tersebut sering mengonsumsi makanan atau cemilan yang tidak sehat dan juga terkadang tidak memiliki banyak waktu untuk menyiapkan makanan sehingga memilih makanan instan di sekitar kampus seperti mie instan.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 Mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin didapatkan hasil status gizi normal sebanyak 3 mahasiswa (30%), sedangkan yang memiliki masalah status gizi gemuk sebanyak 5 mahasiswa (50%) dan status gizi kurus sebanyak 2 mahasiswa (20%). Terkait kebiasaan makan mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis didapatkan yang memiliki kebiasaan makan tidak baik sebanyak 7 mahasiswa (70%), dengan frekuensi konsumsi mie instan sering sebanyak 1 mahasiswa (10%), dan untuk pengetahuan gizi mahasiswa didapatkan 10 mahasiswa (100%) dengan hasil pengetahuan gizi kurang.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji Hubungan Kebiasaan Makan, Konsumsi Mie Instan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana keadaan status gizi mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin?
- b. Bagaimana kebiasaan makan pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin?
- c. Bagaimana nilai konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin?
- d. Bagaimana nilai pengetahuan gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin?
- e. Apakah terdapat hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin?

- f. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi mie instan dengan status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin?
- g. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan makan, konsumsi mie instan dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.
2. Mengetahui gambaran kebiasaan makan pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.
3. Mengetahui gambaran konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.
4. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.
6. Menganalisis hubungan konsumsi mie instan dengan status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.

7. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman saat penelitian sehingga lebih memahami penerapan teori tentang hubungan kebiasaan makan, konsumsi mie instan dan pengetahuan gizi mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.

1.5.2 Bagi Responden

Memberikan pengetahuan kepada responden tentang status gizi, kebiasaan makan, konsumsi mie instan dan pengetahuan gizi.

1.5.3 Bagi Universitas MH. Thamrin

Secara akademik penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi tentang hubungan kebiasaan makan, konsumsi mie instan dan pengetahuan gizi dengan status gizi serta dapat memberikan gambaran keadaan status gizi mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.