

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Masalah gizi yang terjadi terkait dengan status gizi kurang dan status gizi lebih atau obesitas. Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi obesitas pada usia 18 tahun ke atas pada tahun 2013 sebanyak 14,8% dan pada tahun 2018 sebanyak 21,8%. Sedangkan yang mempunyai status gizi lebih pada tahun 2013 sebesar 11,5% dan pada tahun 2018 sebesar 13,6%. Menurut data laporan Riskesdas tahun 2018 di provinsi Jawa Tengah menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa prevalensi status gizi khususnya di Kabupaten Sukoharjo pada laki-laki dengan status gizi kurang sebanyak 10,64% dan status gizi obesitas sebanyak 17,63%. Sedangkan pada perempuan yang memiliki status gizi kurang sebanyak 10,50% dan status gizi obesitas sebanyak 29,37% (Riskesdas, 2018). Permasalahan status gizi terutama pada obesitas pada usia muda akan mempengaruhi kesehatan usia lanjut (Amalia & Adriani, 2019).

Masalah status gizi pada remaja hakikatnya disebabkan oleh beberapa hal salah satunya yaitu pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan pada remaja. Apabila perilaku yang baru didasari oleh pengetahuan dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama. Sebaliknya, apabila perilaku yang baru tidak didasari oleh pengetahuan maka perilaku tersebut tidak akan berlangsung lama. Maka dari itu, remaja yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Almetisier, 2010).

Masalah gizi pada remaja terjadi disebabkan oleh perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan gizi yang di butuhkan dengan oleh tubuh. Status gizi adalah gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama. Status gizi dapat berupa gizi kurang, gizi normal atau baik, dan gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit defisiensi atau kekurangan zat gizi. Apabila terjadi kekurangan zat gizi yang terlalu banyak dapat menimbulkan beberapa gangguan fungsi pada tubuh yang bersifat ringan atau menurunnya kemampuan fungsional (Laelatul, 2014).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu sarapan secara teratur. Sarapan secara teratur merupakan salah satu perilaku seseorang untuk hidup sehat yang di dasari oleh pengetahuan (Puspitasari & Rahmani, 2018). Banyak sekali manfaat dari sarapan yaitu dapat menyumbang energi sebanyak 15-30% dari kebutuhan gizi harian (Permenkes, 2014) atau sekitar 337,5 kkal untuk usia 19-29 tahun menurut AKG (2019). Kebutuhan gizi yang terpenuhi dapat mendukung pertumbuhan dan perkebambangan serta mendukung aktivitas harian bagi pelajar atau mahasiswa (Amalia & Adriani, 2019). Sarapan juga dapat memenuhi kebutuhan kadar gula dalam darah. Kemudian pada malam hari otak mendapatkan energi pada saat tidur berasal dari cadangan energi di dalam tubuh, sehingga pada pagi hari cadangan energi tersebut habis yang akan menyebabkan suplai ke otak berkurang dan berakibat tubuh menjadi lemas, pusing kepala, keluar keringat dingin, bahkan pingsan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan energi kembali dengan melalui sarapan (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Masyarakat Indonesia belum terbiasa dengan sarapan. Berdasarkan hasil penelitian Rahma (2019) yang dilakukan pada mahasiswa program studi pendidikan kedokteran UIN Alauddin Makassar tingkat pengetahuan gizi tentang sarapan sebanyak 71,42% responden memiliki pengetahuan kurang dan sebanyak 28,58% pengetahuan cukup. Kemudian, hasil penelitian dari Puspitasari & Rahmani (2018) pada mahasiswa gizi dan non-gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur sebanyak 79,4% untuk mahasiswa gizi dan 100% untuk mahasiswa non-gizi. Beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kebiasaan sarapan seseorang, faktor internalnya seperti jenis kelamin, usia, tempat tinggal, uang saku, serta ketersediaan pangan. Sedangkan faktor eksternalnya seperti pola asuh, pendapatan dan pekerjaan orang tua, pengaruh dari teman (Saufika et al., 2012). Kemudian kebiasaan mahasiswa meninggalkan sarapan biasanya disebabkan oleh terlambat bangun, tidak ada waktu untuk sarapan, merasa tidak lapar di pagi hari, dan tidak tersedianya sarapan di pagi hari (Ozdogan, 2010).

Melewatkan sarapan akan berakibat pada meningkatnya konsumsi pada siang hari atau waktu makan berikutnya sehingga terjadi penimbunan lemak yang akan berisiko mengalami status gizi lebih (Puspitasari & Rahmani, 2018). Dampak melewatkan sarapan selain mempengaruhi status gizi juga dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar sehingga akan menurunkan prestasi, dan dapat menimbulkan tekanan darah rendah (Sofianita et al., 2015). Hasil penelitian sebelumnya di SMP N 16 Surakarta oleh Awianti (2016) bahwa remaja yang tidak melakukan sarapan berisiko mengalami peningkatan asam

lambung yang akan mengakibatkan iritasi mukosa lambung dengan gejala tidak enak pada perut atau biasa disebut dengan dispepsia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah terdapat 31 mahasiswa dengan usia 19-22 tahun yaitu mahasiswa semester 1 sebanyak 2,5%, semester 3 sebesar 7,2%, semester 5 sebesar 16,1%, dan semester 7 sebanyak 74,2% dari prodi Ilmu Gizi sebanyak 77,4%, Kesehatan Masyarakat sebanyak 16,1%, Fisioterapi dan Keperawatan masing-masing sebanyak 3,25%. Sebagian besar mahasiswa yang selalu melakukan sarapan sebanyak 41,9% kemudian yang kadang-kadang melakukan sarapan sebanyak 54,8% dan tidak melakukan sarapan sebanyak 3,3%. Rata-rata mahasiswa melakukan sarapan yaitu pukul 09.00 ke atas. Menurut Permenkes No. 41 tahun 2014 yaitu sarapan dilakukan setelah bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Kemudian, berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 54,8% mahasiswa kadang-kadang melakukan sarapan. Hasil tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 76,67%. Hasil status gizi menunjukkan bahwa 20% mahasiswa memiliki status gizi dengan kategori obesitas ringan dan sebanyak 30% mahasiswa mempunyai status gizi dengan kategori obesitas berat.. Dengan latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Sarapan terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang sebelumnya, terdapat masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?
2. Apakah terdapat hubungan perilaku sarapan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku sarapan terhadap status gizi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Mendeskripsikan perilaku sarapan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Mendeskripsikan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Mendeskripsikan karakteristik mahasiswa pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

5. Menganalisa hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta

6. Menganalisa hubungan perilaku sarapan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Responden

Memberikan edukasi dan informasi mengenai pengetahuan gizi dan perilaku sarapan yang benar serta manfaat dari sarapan itu sendiri supaya dapat mencapai status gizi yang baik.

2. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran pengetahuan gizi, perilaku sarapan, dan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber untuk penelitian selanjutnya dan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut.