

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola konsumsi pangan merupakan faktor utama yang memengaruhi status gizi mahasiswa. Pada masa transisi menuju kemandirian, mahasiswa sering menghadapi tantangan untuk menjaga pola makan yang sehat. Pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan, menggantikan makanan utama dengan camilan, atau konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, dapat meningkatkan risiko masalah gizi. Selain itu, stres akibat tekanan akademik dapat memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa. Pola makan yang tidak sehat ini berpotensi memengaruhi status gizi mereka secara negatif. (D. K. Putri et al., 2024).

Salah satu faktor meningkatkan sumber daya manusia adalah dilihat dari faktor pola makan. Pola makan yang tidak seimbang membuat pasokan energi tidak sesuai dengan keluaran energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Mahasiswa tentu membutuhkan zat gizi yang tinggi guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pola makan. Status gizi yang baik yaitu dalam kadar yang cukup. Permasalahan gizi pada remaja yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi lebih dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi (Qoirinnisa, 2024).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Ia merupakan keadaan tubuh yang dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penilaian status gizi berguna untuk mendeteksi kurang maupun kelebihan gizi, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat. Penilaian status gizi berguna untuk mendeteksi kurang maupun kelebihan gizi, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat. penilaian yang teliti dan sistematis, kita dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, baik itu terkait dengan pola makan. Hasil dari penilaian ini tidak hanya memberikan wawasan yang berharga bagi para profesional kesehatan, tetapi juga memungkinkan individu

untuk membuat keputusan yang lebih baik mengenai diet dan gaya hidup mereka. (Apriani & Irma, 2025).

WHO menyatakan bahwa lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami masalah gizi pada tahun 2022. Prevalensi masalah gizi di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat secara signifikan dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Di Indonesia masalah gizi juga seringkali dijumpai. Data profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2024 persentase gizi kurang sebesar 5,48 persen. Kota Tegal dengan persentase gizi kurang sebesar 8,9 persen (Aurorina & Windyarti, 2024)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zainurridha (2020) dengan judul *“Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Keperawatan di Jember”*, diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki pengaturan pola makan yang kurang baik, ditunjukkan dengan frekuensi makan yang tidak teratur dan hanya makan dua kali sehari. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa meskipun pola makan responden cenderung kurang baik, sebagian besar mahasiswa masih memiliki status gizi dalam kategori normal.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Angesti (2020) dalam penelitiannya yang berjudul *“Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi pada Remaja”* menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sebanyak 65 (85,5%), sedangkan yang memiliki kebiasaan makan baik hanya 11 (14,5%). Namun demikian, distribusi status gizi menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori normal sebanyak 58 (76,3%), sementara sisanya termasuk dalam kategori sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas.

Berdasarkan kedua penelitian tersebut, terlihat adanya kesenjangan antara kebiasaan pola makan yang kurang baik dengan status gizi yang tetap berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain selain pola makan kemungkinan turut mempengaruhi status gizi. Selain itu, penelitian sebelumnya belum secara spesifik mengkaji kondisi pola makan mahasiswa keperawatan pada lokasi penelitian yang akan diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis pola makan dan status gizi pada mahasiswa keperawatan di universitas yang menjadi lokasi penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Harkat Negeri yang memiliki kegiatan belajar dan kegiatan tambahan yang jauh lebih padat, sehingga peluang mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur akan meningkat, yang memungkinkan memicu kejadian gizi tidak seimbang

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara pola makan utama (meliputi frekuensi, jenis, dan jumlah konsumsi) dengan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Harkat Negeri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan utama dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Harkat Negeri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan utama mahasiswa (meliputi frekuensi konsumsi harian, keteraturan jam makan, serta komposisi jenis bahan pangan yang dikonsumsi).
- b. Mengidentifikasi status gizi mahasiswa Keperawatan Universitas Harkat Negeri secara objektif berdasarkan indikator antropometri Indeks Massa Tubuh (IMT).
- c. Menganalisis hubungan antara pola makan utama (frekuensi dan jenis) dengan pencapaian status gizi (kurang, normal, atau lebih) pada responden.

D. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian di atas, maka penulis dapat menjabarkan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi instrumen evaluasi bagi universitas dalam memetakan kondisi kesehatan mahasiswa sebagai modal dasar

keberhasilan proses belajar-mengajar. Data yang dihasilkan diharapkan mampu mendorong kebijakan kampus yang lebih pro-sehat, seperti pengawasan standar penyediaan pangan di lingkungan universitas maupun perancangan program promosi kesehatan mahasiswa yang terintegrasi. Secara jangka panjang, perhatian terhadap status gizi ini akan mendukung peningkatan kualitas lulusan dan memperkuat posisi universitas dalam mencapai standar akreditasi melalui pengembangan riset kesehatan yang aplikatif.

2. Manfaat bagi Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi secara substansial terhadap pengembangan literatur keperawatan, khususnya pada domain gizi masyarakat dan kesehatan kerja. Secara teoretis, hasil studi ini memberikan data empiris mengenai dinamika hubungan antara perilaku konsumsi dengan kondisi fisiologis pada populasi dewasa muda dengan beban kerja kognitif dan fisik yang tinggi. Temuan ini dapat menjadi landasan teoritis bagi pengembangan model intervensi gizi yang lebih komprehensif serta menjadi referensi bagi studi lanjutan yang mengeksplorasi faktor-faktor determinan kesehatan pada mahasiswa di bidang profesi kesehatan.

3. Manfaat bagi Responden

Bagi para mahasiswa, hasil penelitian ini berfungsi sebagai instrumen edukasi dan penilaian mandiri terhadap status kesehatan mereka. Melalui partisipasi dalam penilaian antropometri secara objektif, mahasiswa memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi gizi masing-masing berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT). Informasi tersebut diharapkan mampu menstimulasi kesadaran diri (*self-awareness*) untuk memperbaiki pola konsumsi dan keteraturan makan, yang secara langsung berdampak pada optimalisasi performa akademik serta kesiapan fisik dalam menjalankan tugas-tugas klinis di tatanan rumah sakit.