

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam intervensi gizi prakonsepsi , kebiasaan makan remaja menjadi perhatian utama karena memiliki dampak signifikan terhadap status gizi mereka . Salah satu masalah gizi yang sedang muncul yang membahayakan kesehatan masyarakat telah mendapat banyak perhatian. Saat ini, kebiasaan makan orang telah berubah, dengan semakin banyaknya orang makan makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, gula, dan energi tetapi kurang vitamin, mineral, dan mikronutrien. Menurut Riskesdas 2018, 41%, 58,43%, dan 43,8% remaja usia 15 -19 tahun secara rutin mengonsumsi makanan dan minuman manis , serta makanan berlemak, berkolesterol, dan digoreng lebih dari sekali dalam sehari (Badriyah dan Pijaryani (2022).

Remaja sering memiliki kebiasaan makan yaitu sering ngemil, melewatkan waktu makan terutama sarapan, waktu makan tidak teratur , sering makan makanan cepat saji , tidak makan sayur, buah, atau produk ternak , serta tidak menjaga berat badan dengan baik . Pemahaman yang kurang mengenai gizi dan pilihan makanan dapat mengakibatkan status gizi yang buruk (Syafiq & Nurkhopipah, 2022).

Jadwal remaja yang padat , kehidupan sosial , dan semakin banyaknya aktivitas akan memengaruhi pola makan mereka . Seringkali, kebiasaan makan mereka tidak teratur; mereka biasanya makan camilan, tidak sarapan , dan tidak makan siang sama sekali. Kebiasaan makan yang buruk , seperti makan berlebihan , makan di malam hari, makan di waktu yang tidak menentu , atau makan jenis makanan yang berbeda - beda , dapat merusak kesehatan psikologis dan kesejahteraan seseorang (Nurkhopipah dan Syafiq, 2022)

Kualitas makanan yang dikonsumsi menentukan pentingnya gizi yang baik dalam meningkatkan kesehatan. Banyak faktor yang mempengaruhi pilihan makanan, namun yang paling penting adalah sikap terhadap gizi dan pengetahuan gizi. Sebagai generasi penerus bangsa,

mahasiswa dituntut untuk menjalani pola hidup sehat, khususnya bagi mereka yang memiliki ilmu gizi. Pengetahuan tentang ilmu gizi diharapkan dapat membuat masyarakat dapat menerapkan kebiasaan dan sikap makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), perilaku berisiko kesehatan yang dimulai pada masa remaja, seperti kebiasaan makan yang buruk, merupakan sumber utama beban penyakit di masa dewasa. Telah dibuktikan bahwa peralihan dari remaja ke dewasa muda, a periode kemandirian yang lebih besar, terjadi sebagai akibat dari sulitnya memilih makanan sehat. Sejumlah pola perilaku terkait berat badan, termasuk asupan alkohol berlebihan dan aktivitas fisik, serta kebiasaan makan tidak sehat, dimulai pada masa ini. rendah. Ketika generasi muda lulus SMA dan memulai karir di perguruan tinggi atau profesional, mereka mengalami transisi yang secara signifikan mengubah pola hidup mereka (Hadisuyitno et al., 2021).

Mengonsumsi makanan ringan seperti gorengan, minuman berwarna dan bersoda , dan makan makanan cepat saji merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kebiasaan makan remaja . Meskipun produk makanan olahan memiliki banyak vitamin dan mineral , makanan tersebut sering kali mengandung banyak lemak , gula , dan bahkan zat berbahaya lainnya. Remaja biasanya memiliki pilihan makanan yang mereka sukai. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, banyak remaja makan banyak makanan dan memiliki perut yang kenyang (SS Jauziyah et al., 2021).

Salah satu efek ini adalah keseimbangan antara kebutuhan gizi tubuh seorang remaja dan jumlah gizi yang mereka konsumsi. Remaja sering kali harus menghadapi dua jenis masalah gizi yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Remaja yang kekurangan gizi mungkin memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah , membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit; mereka mungkin kurang cerdas, terutama perempuan; mereka mungkin memiliki siklus menstruasi yang terganggu; mereka mungkin memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah; dan tingkat produktivitas

yang rendah dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Ketut et al., 2022).

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 , remaja diartikan sebagai warga negara yang berusia 10-19 tahun . Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja adalah mereka yang belum menikah . Remaja merupakan masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut Diananda (2019), pertumbuhan fisik dan mental terjadi dengan cepat.

Masa remaja merupakan masa penting di mana banyak pertumbuhan terjadi, terutama dalam hal preferensi makanan dan gaya hidup. Dalam satu penelitian, remaja yang mengonsumsi lebih banyak makanan yang kaya akan gula, garam, dan lemak (GGL), yang biasanya termasuk dalam kategori ngemil, juga memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Konsumsi lebih banyak jajanan dan perubahan kebiasaan makan mereka juga sering dikaitkan dengan kesehatan gizi mereka (Ketut et al., 2022).

Remaja yang tidak mengetahui manfaat gizi dari berbagai makanan akan menjadi lebih sehat dan lebih produktif , tetapi mereka akan lebih mampu membuat pilihan makanan sehat dan menyadari bahwa gizi dan kesehatan saling berkaitan erat .

Pada tanggal 23 November 2023,peneliti melakukan survey awal dengan menggunakan metode wawancara terhadap 10 mahasiswa/i di STAIS Lubuk Pakam. Dari hasil wawancara di dapatkan 2 orang mahasiswa/i dengan kebiasaan makan tidak teratur yaitu makan 1-2 kali sehari dikarenakan aktivitas yang padat dengan kerja sampingan seperti, mengajar, berjualan, barista café dan lain-lain. Ada juga sebagian mengatakan tidak menerapkan pola makan yang bervariasi dikarenakan uang saku yang terbatas yang mengharuskan untuk lebih hemat, 3 orang mengatakan suka mengonsumsi makanan instan dengan alasan karena lebih cepat saji dan tidak ribet,1 orang mengatakan makan dalam porsi sangat sedikit dikarenakan sedang menjalani diet, dan 2 orang lainnya tidak biasa sarapan pagi karena mengejar waktu kuliah.oleh karena itu

peneliti tertarik untuk mengetahui "hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan gizi mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.
- b. Menilai Kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.
- c. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman dan keahlian peneliti dalam penerapan teori dalam praktik , khususnya yang berkaitan dengan pengetahuan dan kebiasaan makan pada mahasiswa STAIS Lubuk Pakam .

2. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi dan pemahaman kepada mahasiswa tentang pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.

3. Bagi Tenaga Pendidik

Memberikan informasi tentang pentingnya pengetahuan gizi pada mahasiswa tentang kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.