BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja diperkirakan mencapai 16% dari populasi global, dengan jumlah sekitar 1-3 miliar remaja di dunia saat ini. Klasifikasi remaja dapat bervariasi, mendefinisikannya sebagai periode hidup antara 10 sampai 19 tahun, dan WHO memperluas usia remajamencakup usia 10 hingga 24 tahun, sementara menurut Kementerian Kesehatan RI usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Masa remaja umumnya merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terjadi bersamaan dengan permulaan pubertas dan puncaknya tercapai kemandirian dari orang tua yaitu masa dewasa. Masa remaja adalah tahapan kehidupan kritis yang ditandai dengan perubahan biologis,psikologis, emosional, dan sosial. Laju pertumbuhan fisik dan kognitif yang pesat pada masaremaja merupakan pertumbuhan pesat yang kedua setelah masa bayi. Akibatnya, kebutuhangizi meningkat pada masa remaja dengan kebutuhan zat gizi yang lebih besar dibandingkanorang dewasa relatif terhadap berat badan dan kebutuhan energi (Heslin & McNulty, 2023)

Usia remaja termasuk ke dalam periode rentan gizi. Perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebutuhan gizi pada masa remaja. Pertumbuhan cepat saat pubertas adalah faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan gizi remaja, kondisi tersebut perlu menjadi perhatian dalam pemenuhan asupan sesuai dengan kebutuhan zat gizi remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Malnutrisi bisa terjadi pada

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

remaja apabila asupan zat gizi cenderung kurang maupun berlebih dibandingkan dengan kebutuhan gizi dalam jangka waktu yang lama. Malnutrisi dapat berupa gizi kurang, kekurangan zat gizi tertentu, gizi lebih, dan disproporsi zat gizi. Malnutrisi yang terjadi pada usia remaja juga dapat disebabkan salah satunya karena perubahan

Pola makan remaja merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi pada masalah gizi remaja. Pola makan tersebut mencakup konsumsi makanan yang kurang dan bahkan tidak beragam, kebiasaan mengkonsumsi makanan instan dan tinggi karbohidrat, kebiasaan makan di luar rumah, dan adanya ganggun pola makan. Konsumsi makanan dengan menu yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) merupakan salah satu program nasional yang dilaksanakan oleh Badan Ketahanan Pangan untuk meningkatkan kesehatan dan status gizi masyarakat, terutama anak dan remaja (Remaja, 2023)

Pola konsumsi meliputi aneka jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara jumlah akan menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi (Arieska et al., 2020). Makanan dan pola makan yang tidak sehat adalah faktor risiko berbagai penyakit di dunia dan menjadi pencetus utama terjadinya penyakit kronis. Pola konsumsi mencakup ragam jenis dan jumlah yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitas menentukan tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi. Hal ini, umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan faktor gaya hidup, serta berkaitan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

dengan risiko beberapa penyakit degeneratife (Tarawan et al., 2020). Keadaan kesehatan seseorang tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan terpenuhinya semua zat gizi yang diperlukan tubuh sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh baik secara kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Saputri et al., 2019).

Status gizi yang kurang dialami oleh remaja dapat berdampak pada kesehatan yaitu daya tahan yang kurang, disisi lainnya dapat menurunkan kosentrasi belajar sehingga mengakibatkan rendahnya prestasi belajar. Masalah status gizi lainnya yaitu gizi lebih (Adriani et al, 2016), yang dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti kolestrol, jantung, diabetes melitus, dan lain-lain di masa remaja.(Herawati et al., 2023)

Status gizi merupakan hasil asupan zat gizi dan kebutuhan zat serta pemanfaat zat-zat gizi di dalam tubuh (Fernandez-Lazaro and Seco-Calvo 2023). Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein. Menurut Surve Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus padaremaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1%, dan di Provinsi Bengkulu terdapat 7,8% remaja dengan status gizi kurus dan sangat kurus, overweight 12,9%, dan obesitas 3,5% (Data SKI 2023).

Komonkes Poltekkes Bengkulu

Berdasarkan Penelitian Sebelumya Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19 d ari hasil analisis data menunjukan persentase sebanyak 91,7% responden berjenis kelamin laki-laki memiliki pola makan yang cukup dan 8,4% memiliki pola makan baik. Responden berjenis kelamin perempuan menunjukan persentase sebanyak 95,5% responden memiliki pola makan cukup dan 4,4% responden dalam kategori pola makan baik. tidak terdapat responden laki-laki maupun perempuan yang memiliki pola makan kurang (Tobelo et al., 2021)

Berdasarkan hasil survey yang saya lakukan di enam jurusan tentang pola konsumsi dan status gizi di dapatkan hasil pola konsumsi dan status gizi yang yang paling beragam adalah jurusan gizi, tetapi di karenakan jurusan gizi sudah banyak yang melakukan penelitian disana maka saya mengambil jurusan promosi keehatan yang berada di urutan kedua setelah jurusan gizi yang paling banyak memliki masalah pola konsumsi dan status gizi yang bergam.kemudian yang ketiga ada jurusan bidan, yang keempat analis, yang kelima perawat dang yang terakhir sanitasi lingkungan.

Hasil pra penelitian yang dilakukan pada 10 mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu terdapat Mahasiswa yang mengalami obesitas, 2 mahasiswa mengalami gizi lebih, 4 mahasiswa mengalami gizi kurang dan 4 mahasiswa mengalami gizi baik. Hasil pengukuran pola konsumsi didapatkan frekuensi konsumsi makanan yang sering dikonsumsi adalah nasi sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

singkong, sumber lauk hewani yang sering dikonsumsi adalah daging ayam sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah hati ayam, sumber lauk nabati lauk nabati yang sering dikonsumsi adalah tempe sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah kacang kedelai, sumber sayuran yang sering dikonsumsi adalah sayur kangkung sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah sayur labu siam, sumber buah – buahan sumber buah buahan yang sering dikonsumsi adalah buah pisang sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah melon dan anggur, sumber minuman yang sering dikonsumsi adalah susu. Sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah fanta.Dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu mengkonsumsi dalam frekuensi sering adalah makanan karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, serta buah – buahan dan untuk frekuensi pola konsumsi jarang adalah menkonsumsi sayuran dan minuman.

Jurusan Promosi Kesehatan merupakan salah satu jurusan yang berada di lingkup Poltekkes Bengkulu yang berada di Provinsi Bengkulu. Berdasarkan survey awal mahasiswa berasal dari berbagai lapisan masyarakat dengan status gizi yang beragam yang mengalami masalah gizi ganda seperti gizi kurang dan gizi lebih.

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil survey pendahuluan adanya status gizi yang tidak normal dan pola konsumsi yang jarang sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran pola konsumsi dan status gizi pada mahasiswa jurusan promosi kesehatan poltekkes bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola konsumsi makanan dan status gizi Mahasiswa Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian terbagi atas:

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran pola konsumsi dan status gizi pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes Kemenkes Bengkulu

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran pola konsumsi karbohidrat pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes kemenkes Bengkulu
2. Diketahui gambaran pola konsumsi protein hewani pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes kemenkes Bengkulu
3. Diketahui gambaran pola konsumsi protein nabati pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes kemenkes Bengkulu
4. Diketahui gambaran pola konsumsi lemak dan minyak pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes kemenkes Bengkulu
5. Diketahui gambaran pola konsumsi sayuran pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes kemenkes Bengkulu
6. Diketahui gambara polam konsumsi buah pada mahasiswa jurusan promosi kesehatan poltekkes kemenkes bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

7. Diketahui gambaran pola konsumsi minuman pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes kemenkes Bengkulu
8. Diketahui gambaran status gizi pada mahaiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan ilmu dan wawasan yang dimiliki dari materi perkuliahan dan memperoleh pengetahuan dan pengalaman di bidang gizi masyarakat, khususnya pada Mahasiswa yang mengalami gizi kurang.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Promkes

Sebagai bahan masukan bagi Poltekkes Kemenkes Jurusan Promkes dalam melengkapi refrensi atau perpustakaan bidang Promkes dan kesehatan masyarakat.

3. Bagi Jurusan Promkes Poltekkes Bengkulu

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi bagi jurusan Dan memotivasi mahasiwa-mahasiswi untuk memperhatikan Status Gizi dan Kesehatannya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

E.Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Peneliti

No	Peneliti	Judul	Metode	Perbedaan	Persamaan
1.	Christia Dora Tobelo, Nancy S.H Malonda, Marsella D. Amisi (2021)	Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19	Desain penelelitian ini yaitu dengan menggunakan survei deskriptif.	Tujuan penelitian christia dkk mengetahui gambaran pola makan pada mahaiswa Sedangkan tujuan penelitian ini mengentahui gambaran pola makan dan status gizi pada remaja	Sama sama ingin melihat Gambaran Pola Makan
2.	Zurrahmi Z.R (2020)	Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Disman 1 Bangkinang	Jenis penelitian ini adalah deskriptif	Tujuan penelitian Zurrahmi Z.R mengetahui gambaran status gizi pada remaja Sedangkan tujuan penelitian ini mengentahui gambaran pola makan dan status gizi pada remaja	Sama sama ingin melihat Gambaran Status gizi pada remaja
3.	Novia Agustina Manurung, , Yesi Hasneli N , Erwin (2022)	Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Pasien dengan Gangguan Pencernaan di Puskesmas Selama Pandemi COVID-19	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif.	Tujuan penelitian Novia Agustina dkk mengetahui Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Pasien dengan Gangguan Pencernaan Sedangkan tujuan penelitian ini mengentahui gambaran pola makan dan status gizi pada remaja	Sama sama ingin melihat Gambaran Pola Makan dan Status Gizi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu