BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku kesehatan merupakan suatu repson seseorang (organisme) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan makanan dan minuman serta lingkungan. Perilaku adalah kegiatan makhluk hidup untuk mencapai tujuan tertentu. Manusia, hewan, dan tumbuhan mempunyai perilaku masing-masing untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Manusia sebagai makhluk hidup mempunyai aktivitas yang sangat banyak mulai dari bernafas, berjalan, berlari, makan, minum, dan sebagainya (Tsaniyah and Wahjuni, 2020).

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Dan, ada tiga hal mendasar yang harus dicapai oleh mahasiswa ketika belajar antara lain, sebagai pembaharu, cendekiawan, dan penyangga keberlangsungan masyarakatnya. Tiga hal itu menjadi tujuan yang akan dicapai oleh mahasiswa melalui perguruan tinggi merupakan dasar bagi penentuan kualitas-kualitas psikologis apa yang seharusnya dimiliki oleh mahasiwa (Amalia Yunia Rahmawati, 2020).

Mahasiswa adalah bagian dari remaja akhir dan dewasa awal. Rata-rata mahasiswa di Indonesia berada direntang umur 18-24 tahun. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini banyak terjadi perubahan-perubahan pada diri remaja, seperti perubahan fisik yang akan mempengaruhi komposisi tubuh dan kebutuhan gizi dari

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

makanan mereka. Pada periode ini kebutuhan zat gizi semakin meningkat untuk tumbuh dan kembang remaja. Gizi merupakan suatu zat yang terdapat dalam makanan dan minuman yang bermanfaat untuk tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan (Martanti *et al.*, 2024b).

Masa remaja merupakan periode penting untuk mempertahankan perilaku sepanjang hidup termasuk perilaku konsumsi pangan. Remaja sebagai target kunci dalam pemberian intervensi akan memberikan efek positif, sebagai salah satu tahap dalam meningkatkan status kesehatan perempuan. Remaja rentang mengalami masalah gizi disebabkan perubahan psikologis, fisiologis, perubahan social, pengetahuan dan perilaku gizi yang salah (Nuryani, 2019).

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat strategis dalam pembangunan kesehatan nasional. Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, terjadi pembentukan kebiasaan yang akan memengaruhi status kesehatan di masa mendatang, termasuk dalam hal gizi dan pola konsumsi pangan.

Di tingkat nasional, remaja menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang kompleks, salah satunya adalah perilaku hidup yang kurang sehat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa banyak remaja di Indonesia memiliki kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan mulai terpapar risiko gaya hidup modern

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

yang tidak seimbang. Misalnya, tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja masih sangat rendah, serta kecenderungan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis semakin meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa Gambaran perilaku kategori perilaku kesehatan yang baik dengan persentase sebesar 70 mahasiswa (62,5%) dan 42 mahasiswa (37,5 %) menunjukkan kategori perilaku kesehatan kurang.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) proporsi perilaku mencuci tangan dengan benar pada kelompok usia 15-19 tahun sebanyak 43% dan kelompok usia 20-24 tahun sebanyak 50,4%. Penyebaran kuman penyakit dapat menurunkan risiko diare sekitar 45% jika dilakukan dengan cuci tangan pakai sabun (Yulianda, Diba and Maulina, 2023).

Perilaku gizi merupakan cerminan dari pengetahuan, sikap, dan kebiasaan seseorang dalam memilih serta mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada remaja, perilaku gizi yang salah seperti melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur menjadi permasalahan umum yang dapat memengaruhi status gizi mereka. Pola konsumsi yang tidak sehat tersebut sering kali terjadi akibat kurangnya pemahaman tentang pentingnya zat gizi, pengaruh lingkungan sosial, dan gaya hidup modern yang cenderung praktis. Jika tidak diperbaiki sejak dini, perilaku gizi yang keliru ini dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan

perilaku gizi yang baik sangat penting untuk dibentuk sejak usia remaja melalui edukasi dan pembiasaan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. (Arisman : 2010)

Secara etimologi (bahasa) kata "gizi" berasal dari bahasa Arab ghidza, yang berarti makanan. Gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses digesti (penyerapan), absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan. Gizi adalah zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan. Gizi merupakan faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia masa depan yang berkualitas (Lestari, Tambunan and Lestari, 2022).

Salah satu kebutuhan primer manusia yaitu makanan, dimana dalam makanan terdapat zat gizi yang berfungsi untuk mempertahankan hidup. Gizi merupakan kandungan yang ada dalama makanan dan sangat dibutuhkan oleh tubuh. Dalam mencapai sumber daya manusia berkualitas di Indonesia, kecukupan zat gizi menjadi hal yang paling mendasar. Makanan yang dikonsumsi dengan jumlah, jenis, dan kualitas yang baik dan cukup dapat memberikan status gizi yang baik. Terpenuhinya zat gizi dalam tubuh sangat bergantung pada apa yang dikonsumsi serta zat gizi yang terkandung dalam makanan (Rares *et al.*, 2022).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa jurusan gizi prodi Diploma III Gizi Dan Sarjana Terapan gizi dan Dietika

TK 1 poltekkes kemenkes bengkulu diperoleh hasil sebagai berikut yaitu, yang menghasilkan kategori buruk kebiasaan perilaku kesehatan yaitu sebanyak (30%), sedangkan perilaku kesehatan kategori baik sebanyak (70%). Dan berdasarkan survey pendahuluan pada perilaku gizi pada kategori buruk sebanyak (90%), dan pada perilaku gizi kategori baik sebanyak (10%).

Berdarkan dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan mengenai Gambaran Perilaku Gizi dan kesehatan pada jurusan gizi poltekkes kemenkes bengkulu tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dirumuskan suatu perumusan permasalahan Gambaran perilaku Gizi dan Kesehatan pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes bengkulu tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui "Gambaran perilaku Gizi dan Kesehatan pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes bengkulu tahun 2025"

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran perilaku gizi pada mahasiswa jurusan gizi

b. Mengetahui gambaran perilaku kesehatan pada mahasiswa jurusan gizi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai literature bacaan dan saran mengenai, Gambaran perilaku gizi dan kesehatan pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes bengkulu tahun 2025" serta dapat memberikan informasi yang akurat kepada mahasiswa dan pihak terkait lainnya tentang Gambaran perilaku gizi dan kesehatan pada mahasiswa jurusan gizi".

2. Bagi Responden

Sebagai pengalaman responden untuk menambah ilmu pengetahuan, dan wawasan mengenai Kesehatan dan Gizi, khususnya Gambaran Perilaku gizi dan kesehatan pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman dan wawasan dengan menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan, sehingga dapat memahami mengenai gizi dalam masyarakat. Khususnya gambaran perilaku gizi dan kesehatan pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes bengkulu tahun 2025.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian peneliti bisa dilihat dibawah ini

No.	Judul	Nama Peneliti	Perbedaan	Persamaan
1.	Hubungan antara Perilaku Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi Baduta di Kabupaten Cirebon	(Yuniar *et al.*, 2020)	Responden balita	Perilaku gizi dan perilaku hidup sehat
2.	Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi di Kepulauan Riau	(Herviana, Anggraini and Pratiwi, 2022)	Tingkat pengetahuan gizi	Pengetahuan gizi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu