

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting yang mendukung kualitas hidup manusia. Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi sangat berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan individu. Namun, jadwal aktivitas yang padat sering membuat seseorang membatasi asupan makanan atau mengabaikan kualitas gizi yang dikonsumsi dan individu seringkali baru menyadari pentingnya kesehatan tubuh ketika sedang mengalami masalah kesehatan. Kondisi tersebut juga banyak dialami oleh mahasiswa (Anjani dan Kartini, 2013). Mahasiswa termasuk kelompok usia remaja madya (usia 16-18 tahun) dan remaja akhir (usia 19-22 tahun) (Swastika dan Prastuti, 2021). Pada fase perkembangan ini, gaya hidup dan pola makan mulai mengalami perubahan akibat penyesuaian terhadap tuntutan aktivitas akademik dan sosial. Kesibukan jadwal kuliah, tugas, serta kegiatan organisasi sering membuat mahasiswa mengabaikan pola makan yang baik (Puspasari, 2020).

Cara mendapatkan makanan juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Mahasiswa yang tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sendiri, memungkinkan memiliki pola makan tidak teratur, dan cenderung malas makan terutama bila akses untuk memperoleh makanan jauh (Dewi, 2016). Penelitian Jauziyah (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa memenuhi kebutuhan makannya dengan memilih membeli makanan yang praktis, mudah didapat, serta harga terjangkau yang dapat dibeli di kantin, warung, kedai makanan, atau kafetaria sekitar kampus tanpa memperhatikan aspek gizi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 85,5% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, sementara itu hanya 14,5% mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan yang sehat.

Salah satu jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja yaitu jajanan. Remaja pada umumnya lebih menyukai konsumsi makanan jajanan dan sering melewatkan sarapan bahkan makan siang, walaupun memiliki kandungan energi dan lemak yang tinggi namun makanan jajanan memiliki kandungan serat,

vitamin, dan mineral yang rendah (Pramono dan Sulchan, 2014). Pola makan yang kurang baik tersebut dapat menurunkan kualitas asupan gizi sehingga dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja. Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja antara lain berat badan kurang dari normal (*underweight*), berat badan lebih, dan obesitas yang terjadi akibat pola makan yang tidak teratur (Pritasari, Damayanti, dan Lestari, 2017). Pola makan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal serta lebih rentan terhadap penyakit (Dewi, 2013).

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 di Provinsi Jawa Timur menunjukkan pada kelompok usia diatas 18 tahun terdapat masalah gizi *underweight* sebanyak (9%), berat badan lebih (14%), dan obesitas (16,2%). Selain itu terdapat prevalensi penyakit tidak menular yang cukup tinggi seperti prevalensi Diabetes Melitus (2,7%), dan hipertensi (32,8%). Cukup tingginya masalah gizi dan penyakit tidak menular tersebut menunjukkan adanya kebiasaan makan yang kurang sehat di masyarakat. Asupan makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak berlebihan serta kurangnya asupan sayur, buah, dan protein dapat meningkatkan risiko masalah gizi (Nenobanu, 2018).

Penelitian Bo dkk., (2014) menunjukkan frekuensi konsumsi makanan jajanan sebanyak 2-3 kali dalam sehari berkaitan dengan tingginya prevalensi obesitas pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pramono dan Sulchan (2014) juga menunjukkan adanya kontribusi makanan jajanan terhadap kejadian obesitas remaja di Semarang. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Arlinda (2015) di Yogyakarta mengungkapkan bahwa remaja yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali seminggu memiliki risiko 6 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas.

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 juga mencatat tingginya kebiasaan masyarakat mengonsumsi makanan dan minuman yang berisiko bagi kesehatan dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari. Sebanyak 35,3% remaja usia 15-19 tahun dan 33% usia 20-24 tahun rutin mengonsumsi makanan manis setiap hari, sementara konsumsi minuman manis mencapai 45,8% dan 44,35%. Kebiasaan makan gorengan juga tinggi, yaitu 39% pada usia 15-19 tahun dan 37,6% pada usia 20-24 tahun, sedangkan konsumsi soft drink mencapai 3,2% dan 3,4%. Penelitian

Sulistiyadewi (2022) menunjukkan menunjukkan 50,9% siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah, dan 60,5% siswa memiliki sikap kurang baik dalam memilih jajanan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak sehat ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang dampak buruk dan minimnya pengetahuan dalam memilih jajanan yang sehat.

Pengetahuan gizi menjadi salah satu dasar dalam perilaku pemilihan makanan jajanan (Lestari, 2024). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2014), siswa yang memiliki pemahaman gizi yang baik biasanya lebih selektif dalam memilih makanan yang bergizi dan aman bagi kesehatan. Selain pengetahuan, jumlah uang saku juga memengaruhi jenis jajanan yang dikonsumsi, karena besarnya uang saku dapat menentukan pilihan makanan yang dibeli.

Besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan penelitian Rachman (2017) mahasiswa dengan uang saku yang terbatas, yaitu kurang dari Rp 15.000 per hari, sering mengalami kesulitan untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi. Keterbatasan dana ini membuat mahasiswa lebih cenderung membeli makanan dengan harga murah tanpa memperhatikan kandungan gizi, sehingga asupan yang diperoleh sering kali tidak seimbang. Selain itu, menurut Wowor (2019) peran teman sebaya juga menjadi faktor yang turut memengaruhi perilaku makan mahasiswa. Sebagai individu yang berada dalam lingkungan sosial, mahasiswa sering kali terpengaruh oleh preferensi dan kebiasaan teman-temannya dalam memilih jajanan.

Penelitian ini menekankan mahasiswa gizi sebagai subjek utama, yang menjadi kebaruan penelitian mengingat mahasiswa gizi seharusnya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang gizi dibandingkan kelompok mahasiswa lainnya. Fokus ini diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai sejauh mana pengetahuan teoritis yang dimiliki tersebut diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini menilai pengaruh faktor eksternal, seperti kondisi keuangan dan lingkungan sosial, terhadap keputusan memilih makanan jajanan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan gizi, jumlah uang saku, dan peran teman sebaya terhadap perilaku mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang dalam

memilih makanan jajanan. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu mengungkap kesenjangan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi yang sebenarnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana analisis pengetahuan gizi, jumlah uang saku, dan peran teman sebaya terhadap perilaku dalam memilih makanan jajanan pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengetahuan gizi, jumlah uang saku, dan peran teman sebaya terhadap perilaku dalam memilih makanan jajanan pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.
- b. Menganalisis jumlah uang saku pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.
- c. Menganalisis peran teman sebaya pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.
- d. Menganalisis perilaku dalam memilih makanan jajanan pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.
- e. Menganalisis perilaku dalam memilih makanan jajanan berdasarkan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.
- f. Menganalisis perilaku dalam memilih makanan jajanan berdasarkan jumlah uang saku pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.
- g. Menganalisis perilaku dalam memilih makanan jajanan berdasarkan peran teman sebaya pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Malang.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan manfaat dalam menambah pengetahuan mengenai kajian dalam bidang kesehatan, terutama mengenai pengetahuan gizi, jumlah uang saku, dan peran teman sebaya terhadap perilaku memilih makanan jajanan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan akan pentingnya penerapan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari, serta mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam memilih makanan jajanan yang sehat.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan evaluasi dan dasar untuk menyusun kebijakan yang mendukung penyediaan makanan yang sehat di lingkungan kampus, seperti memilih jenis jajanan yang lebih bergizi dan aman dikonsumsi oleh mahasiswa.