

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan.<sup>1</sup>

Hasil penelitian Apelabi pada mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 200 responden yang diteliti terdapat 23 mahasiswa (11,5%) yang memiliki status gizi kurus. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang dimiliki mahasiswa buruk, terbukti dengan hasil tes pengetahuan gizi, dari 200 mahasiswa 40 orang memiliki pengetahuan cukup, 37 orang memiliki pengetahuan kurang dan 123 orang memiliki pengetahuan buruk.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ari Istiany dan Ruslanti, *Gizi Terapan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 5

<sup>2</sup> Maria Paskela Peni Apelabi, "Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat 1 Sampai Tingkat Akhir Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta", *Jurnal, Universitas Respati Yogyakarta*, (Vol. 5, No. 2, 2012), hal. 6

Mahasiswa yang memiliki status gizi kurus selain di sebabkan karena berpengetahuan buruk juga sebesar 11,4 % bertempat tinggal di kos. Mahasiswa hendaknya memperhatikan status gizi dan asupan makanan yang dikonsumsi, memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk memperbaiki status gizi menuju normal, sehingga terhindar dari masalah gizi.<sup>3</sup>

Masalah gizi merupakan masalah yang penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Masalah gizi pada mahasiswa perlu mendapat perhatian khusus karena mahasiswa merupakan fase unik perubahan hidup yang dipengaruhi gaya hidup *sedentary*, jadwal makan yang tidak teratur, dan faktor stress. Kebiasaan makan yang tidak sehat pada mahasiswa dapat dilihat dari asupan makanan yang digoreng kurang lebih tiga kali per minggu dan makan *snack* yang dapat mempengaruhi status gizinya.<sup>4</sup>

Program pendidikan gizi merupakan inti dari pelayanan dasar yang bertujuan untuk mengatasi masalah gizi. Pendidikan gizi diartikan sebagai upaya membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi bagi kehidupan. Pendidikan gizi mempunyai tujuan akhir mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan

---

<sup>3</sup> Maria Paskela Peni Apelabi, “Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat 1 Sampai Tingkat Akhir Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta”, Jurnal, Universitas Respati Yogyakarta, (Vol. 5, No. 2, 2012), hal. 10

<sup>4</sup> Yahia Najat, Achkar Alice, Abdallah Abbass, and Rizki Sandra, *Eating Habits and Obesity Among Lebanese University Student*, Nutrition Jurnal, (Vol. 7 No. 32, 2008), hal. 12

kebutuhan gizi agar hidupnya sehat.<sup>5</sup> Pemerintah sudah banyak melakukan program pendidikan gizi, tetapi belum pernah dievaluasi hasilnya, sehingga belum diketahui pengaruhnya terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap kebiasaan makan.<sup>6</sup>

Pendidikan gizi di institusi pendidikan sangat penting sebagai dasar pembinaan kebiasaan makan. Dengan adanya pendidikan gizi di institusi pendidikan maka dapat meningkatkan kesehatan dan perkembangan fisik, menanamkan kebiasaan dan cara-cara makan yang baik, mengembangkan pengetahuan dan sikap tentang peranan makanan yang bergizi bagi kesehatan manusia, dan membantu dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan tentang produksi, pengolahan, pengawetan, penyimpanan, pemilihan pangan kaitannya dengan konsumsi pangan dan gizi.<sup>7</sup>

Pengetahuan terhadap pangan dan gizi merupakan hasil tahu seseorang terhadap pangan dan gizi untuk pemenuhan kebutuhan gizi bagi tubuhnya yang dapat menentukan tingkat konsumsi pangan dan gizi. Dalam lingkup keluarga, orang tua memiliki peran paling penting dalam hal pemenuhan gizi.

---

<sup>5</sup> Atikah Proverawati dan Erna Kusuma Wati, *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2012), hal. 172

<sup>6</sup> Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, 2000), hal. 31

<sup>7</sup> Suharjo, *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hal. 83

Pengetahuan orang tua tentang gizi juga ikut menjadi faktor dalam pemenuhan gizi keluarga selain juga faktor-faktor lain seperti ekonomi. Sehingga orang tua harus memiliki pengetahuan yang menunjang dalam hal gizi. Namun, saat seseorang sudah dalam tahap dewasa, maka kewajiban itu bukan lagi menjadi tanggung jawab orang tua, tetapi sudah menjadi tanggung jawab pribadi. Maka setiap orang tanpa terkecuali harus memiliki dasar pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik, sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula.<sup>8</sup>

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang yang akan digunakan secara efisien untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja. Kehidupan sosial mahasiswa sangat mempengaruhi perilaku hidup sehatnya khususnya pola makan sehari-hari, akan tetapi kebanyakan mahasiswa sering mengonsumsi makanan tidak sehat, kurang istirahat, merokok dan kurang olahraga.<sup>9</sup>

Perilaku makan merupakan kebiasaan makan yang bisa diubah dan diduga merupakan prediktor yang kuat penyebab terjadinya kelebihan berat badan. Perilaku makan berhubungan

---

<sup>8</sup> Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2002), hal. 8

<sup>9</sup> Merindya Listarina, Toto Sudargo dan M. Dawam Djamil, "Hubungan Antara Pola Makan dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Fakultas Non Kesehatan Universitas Gadjah Mada", *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, 2001), hal. 114

dengan asupan energi dan perilaku makan juga mempengaruhi indeks masa tubuh. Perilaku konsumsi pangan yang terdiri dari pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam mengkonsumsi pangan yang berlebihan dari waktu ke waktu menyebabkan kenaikan berat badan.<sup>10</sup>

Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang menjadi landasan dalam menentukan pola makan sesuai dengan diet dan gaya hidup sehat. Makanan yang di konsumsi harus berasal dari makanan yang baik bagi tubuh, baik dari sisi ke-*halal*-annya maupun dari segi gizinya.

Sebagaimana firman Allah SWT :

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ

مُؤْمِنُونَ ﴿٥٨﴾

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang telah Allah rezekikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. (Q.S. Al-Maidah/5 : 88)<sup>11</sup>

Kata *halal* berasal dari akar kata yang berarti “lepas” atau “tidak terikat”. Sesuatu yang *halal* artinya sesuatu yang terlepas dari ikatan bahaya duniawi dan ukhrawi. Dalam bahasa hukum,

---

<sup>10</sup> Riska Aritya, “Hubungan Perilaku Konsumsi Pangan dan Aktifitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mutiara Medan Tahun 2011”, *Skripsi*, (Medan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, 2011), hal. 98

<sup>11</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), hal.123

kata *halal* juga berarti boleh. Sementara kata *thayyib* dari segi bahasa berarti lezat, baik, sehat, menenteramkan, dan yang paling utama. Dalam konteks makanan, *thayyib* artinya yang tidak kotor dari segi zatnya atau kadaluarsa (rusak), atau dicampuri benda najis. Secara singkat dapat dikatakan bahwa makanan *thayyib* adalah makanan yang sehat, proporsional dan aman (halal).<sup>12</sup>

Dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan pola makan sehari-hari dapat sesuai dengan rekomendasi gizi. Selain itu juga diharapkan dapat memperbaiki status gizi sehingga status gizi seseorang menjadi normal.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “KORELASI ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN SEHARI-HARI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI ANGKATAN 2012”

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012(Y) ?
2. Adakah hubungan antara pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 (Y) ?

---

<sup>12</sup> Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ( Jakarta: Amzah, 2007), hal. 165

3. Adakah hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dan pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 (Y) ?

### **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

- a. Hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 (Y)
- b. Hubungan antara pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 (Y)
- c. Hubungan antara pengetahuan gizi ( $X_1$ ) dan pola makan sehari-hari ( $X_2$ ) dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 (Y)

#### 2. Manfaat Penelitian

##### a. Manfaat teoritis

Untuk menambah referensi atau bahan pustaka dalam bidang pengetahuan gizi dan pola makan sehari-hari dan hubungannya dengan status gizi mahasiswa.

##### b. Manfaat praktis

###### 1) Bagi mahasiswa

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran sejauh mana pengetahuan gizi serta pola makan sehari-hari. Sehingga mahasiswa dapat memperbaiki kualitas gizi melalui pola makan agar

mencapai status gizi normal serta meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya gizi.

2) Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pentingnya gizi dalam kehidupan dan kesehatan, karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan kepustakaan karya tulis ilmiah yang bermanfaat.