

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masalah gizi muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi dapat terjadi karena gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi tidak memenuhi kebutuhan tubuh, sedangkan gizi lebih disebabkan oleh kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebih (Mardalena, 2017). Banyak masalah yang bisa saja timbul dan berdampak negatif terhadap kesehatan dikarenakan gizi kurang maupun gizi lebih (Pangow dkk., 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi status gizi berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk dewasa (usia >18 tahun) yaitu kurus 9,3% dan berat badan lebih 35,4%. Terjadi kenaikan dari data Riskesdas tahun 2013 status gizi kurus 8,7% dan berat badan lebih 28,9% (Kemenkes RI, 2013). Data kota Tasikmalaya menunjukkan proporsi status gizi usia >18 tahun berada di atas rata-rata nasional yaitu kurus 10,75% dan berat badan lebih 37,38% (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah pengetahuan gizi (Arieska dan Herdiani 2020). Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Seseorang yang pengetahuannya kurang maka tidak dapat menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan, sehingga

menyebabkan timbulnya masalah gizi kurang atau gizi lebih (Pantaleon, 2019). Berdasarkan penelitian Arieska dan Herdiani (2020) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Nahdatul Ulama Surabaya, responden yang memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori rendah akan semakin besar peluang untuk memiliki status gizi malnutrisi.

Menurut hasil penelitian Rizqi dkk. (2020) status gizi juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur. Hal ini dikarenakan buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, serat, antioksidan, senyawa fitokimia dan memiliki kalori rendah. Kekurangan konsumsi buah dan sayur menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan tidak seimbang asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun (2018) menunjukkan penduduk Indonesia usia >5 tahun ke atas proporsi kurangnya konsumsi buah dan sayur adalah 95,5%. Usia dewasa >19 tahun di Jawa Barat memiliki proporsi kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 98,4% (Kemenkes RI, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eliza (2019) pada siswa SMA Xaverius 2 Palembang, responden yang sering mengonsumsi buah dan sayur cenderung memiliki status gizi baik. Berdasarkan penelitian Iqrawati (2020) pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, menunjukkan sebagian besar frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam kategori jarang karena mahasiswa memiliki kecenderungan memilih makanan cepat saji.

Mahasiswa Program Studi Gizi adalah kelompok remaja akhir dan dewasa awal yang sudah dibekali pendidikan mengenai gizi yaitu pemilihan makanan yang

dapat memenuhi kebutuhan gizi dan baik bagi kesehatan. Pengetahuan dan pemilihan bahan makanan yang baik diharapkan dapat menghasilkan status gizi yang baik. Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi, yaitu status gizi pada kategori kurus 27% dan berat badan lebih 33%. Kebiasaan konsumsi buah pada kategori jarang 47% dan sering 53%. Kebiasaan konsumsi sayur pada kategori jarang 13% dan sering 87%.

Berdasarkan uraian latar belakang, penyusun tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Buah dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tahun 2022”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang diteliti pada penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022?
2. Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022?

3. Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.
2. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Institusi**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi mahasiswa dan dosen serta sebagai informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

## **2. Bagi Program Studi Gizi**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan menambah referensi hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi.

## **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan dan pengembangan ilmu gizi tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi.

## **4. Bagi Peneliti**

Manfaat penelitian ini sebagai latihan dan pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan penerapan teori yang telah diperoleh di perkuliahan serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur serta status gizi.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Lingkup Masalah**

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi.

### **2. Lingkup Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini survei analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

### **3. Lingkup Keilmuan**

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat.

#### **4. Lingkup Sasaran**

Lingkup sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

#### **5. Lingkup Tempat**

Penelitian ini dilakukan di tempat indekos sekitar Universitas Siliwangi, Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya.

#### **6. Lingkup Waktu**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai bulan November tahun 2022.