

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan Riskesdas 2007, pada remaja putri usia diatas 14 tahun menyatakan bahwa persentase konsumsi energi sebesar 59,0%, persentase protein sebesar 58,5%, prevalensi anemia sebesar 31% dan aktivitas fisik termasuk kurang dengan persentase 54,5%. Penelitian ini dilakukan pada remaja yang tinggal di asrama karena remaja yang tinggal di asrama mempunyai kegiatan yang lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang tinggal di rumah.

Anemia termasuk kedalam salah satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan masalah nutrisi secara global yang paling sering di temukan. Anemia juga merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global yang mempengaruhi negara berkembang dengan resiko terbesar terhadap kesehatan manusia serta perkembangan sosial ekonomi. Menurut *World Health Organization (WHO)*, 2007, Memperkirakan jumlah penderitaan anemia di seluruh dunia mendekati angka dua milyar dengan sedikitnya 50% dari jumlah tersebut berhubungan dengan defisiensi besi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani 2012) menyatakan proporsi kejadian gizi lebih pada remaja perempuan (52,6%) lebih tinggi dari padalaki-laki (47,4%). Perempuan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk mengalami gizi lebih (IMT tinggi). Remaja perempuan lebih banyak menyimpan kelebihan energinya sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein.

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, E, 2008). Apabila penerimaan perilaku baru dari pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Notoadmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan untuk menerapkan informasi informasi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan sangat berhubungan dengan pemilihan makanan, khususnya dalam memilih makanan yang tepat (Notoatmodjo, 2007).

Selain pengetahuan, asupan makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi remaja, seperti kebiasaan hanya menyukai satu atau dua jenis makanan tertentu, jarang sarapan pagi, kurang makanan berserat seperti sayuran maupun buah, dan lebih cenderung makan makanan cepat saji atau makanan instan yang merupakan kebiasaan yang tidak sehat (Kurniasih, 2010).

Pola makan yang baik yaitu mencakup semua kebutuhan zat gizi maupun non zat gizi termasuk serat yang terkandung dalam makanan. Pola makan yang salah seperti kurangnya asupan serat dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit, contohnya penyakit degeneratif seperti obesitas dan jantung koroner (Sunarti, 2007).

Hasil riskesdas tahun 2013 mengenai konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih sangat kurang, padahal sayur dan buah merupakan penyumbang serat yang baik dan sangat dianjurkan. Data riskesdas 2013, prevalensi konsumsi buah dan sayur yang kurang di Indonesia sebesar 93,55% (Kemenkes, 2013).

Masalah gizi merupakan masalah yang paling penting dalam lingkungan masyarakat, pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya ketika pada saat kita dewasa. Bila konsumsi gizi selalu kurang, sebaliknya jika mengkonsumsi melebihi kecukupan akan menderita gizi lebih atau obesitas (Daryanti, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi mahasiswi sehingga dapat diketahui kesesuaian antara kebutuhan gizi dengan asupan gizi mahasiswi.

Mahasiswa berada dalam transisi dari remaja menuju dewasa secara fisik, mental, dan sosial. Saat menjadi mahasiswa, biasanya mereka akan meninggalkan rumah dan tinggal di asrama, memiliki lebih banyak aktivitas dan kegiatan selain belajar yang membuat mereka menjadi tidak teratur termasuk dalam pola makan, biasanya mereka lebih memilih mengonsumsi makanan dan minuman yang siap saji. Mahasiswa belum terbiasa menyiapkan makanan untuk diri sendiri dan menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsi (Noddy, 2010).

Masalah yang banyak dialami di asrama adalah asupan makanan yang tidak seimbang, dan jauh dari pengawasan orang tua maka dari itu harus diperhatikan untuk variasi makanan yang meliputi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah. Pola makan mahasiswa/i di asrama ini dapat mempengaruhi status kesehatan dan proses pembelajaran tersebut.

Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung adalah asrama yang berada di daerah Sukarame Bandar Lampung. Mahsantri Ma'had AL-Jami'ah UIN memiliki jumlah mahasiswa/i yang terdiri dari mahasiswa/i dari semester 1 sampai 4, memiliki luas total area 5.895,31 meter, gedung yang dimiliki 3 gedung yaitu asrama putra, asrama putri 1, asrama putri 2, luas total area lantai dasar bangunan 166.211 meter dan jumlah staf unit kerja berjumlah 3 orang. Letak asrama Rusunawa berada di dalam kampus UIN Raden Intan Lampung.

Berdasarkan uraian di atas mahasiswa/i di asrama tersebut tidak dapat makan oleh pihak asrama dan mahasiswa/i membeli makanan dari luar berdasarkan survei di atas maka peneliti ingin mengetahui "Gambaran Asupan Fe, Vitamin C, Serat, Pengetahuan Gizi, dengan Status Gizi IMT Di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yang ditentukan adalah “ bagaimana asupan Fe, Vitamin C, Serat, Pengetahuan Gizi, dengan Satatus Gizi di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Mengetahui Asupan Zat Gizi Mikro Fe, Vitamin C, Serat, Pengetahuan Gizi, dengan Satatus Gizi Mahasiswa di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan lampung

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui Asupan Fe Mahasiswi di Asrama Rusunawa
- b. Mengetahui Asupan Vitamin C Mahasiswi di Asrama Rusunawa
- c. Mengetahui Asupan Serat Mahasiswi di Asrama Rusunawa
- d. Mengetahui Pengetahuan Gizi Mahasiswi di Asrama Rusunawa
- e. Mengetahui Status gizi Mahasiswi di Asrama Rusunawa

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk mengetahui asupan makanan mahasiswi di Asrama Rusunawa beserta permasalahannya terutama mengenai asupan fe, vitamin c, serat, dan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswi.

2. Aplikatif

a. Bagi Penulis

Penelitian ini menjadi pengalaman ilmiah yang berharga dan dapat mengetahui asupan makanan terkait status gizi mahasiswi di asrama rusunawa UIN Raden Intan

b. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi tentang kesesuaian Asupan Fe, Vitamin C, Serat, Pengetahuan Gizi, dengan Satatus Gizi mahasiswa di Asrama Rusunawa.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan bacaan pada perpustakaan sehingga dapat memberikan pengetahuan ilmu kepada mahasiswa yang membutuhkan dan sebagai referensi informasi tambahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengetahui tentang gambaran asupan makanan dan status gizi dengan sasaran penelitian adalah mahasiswi di Asrama Rusunawa, penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2023 dengan mengambil variabel tentang gambaran kesesuaian asupan, Fe, Vitamin C, Serat, Pengetahuan Gizi, dengan Status Gizi Mahasiswi di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung.