

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Menteri Kesehatan RI (2015), hubungan gizi dengan pembangunan bersifat timbal balik, yang artinya bahwa gizi akan menentukan keberhasilan suatu bangsa. Sebaliknya kondisi suatu bangsa dapat mempengaruhi status gizi masyarakatnya. Gizi dalam kaitannya dengan pembangunan suatu bangsa berkaitan dengan sumber daya manusia, karena gizi sebagai sentra untuk pembangunan manusia. Hidup seseorang yang didukung dengan gizi yang sesuai kebutuhan akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan menghasilkan sumber daya manusia.

Hasil penelitian Adinda (2017), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan sebanyak 77,8% dan aktivitas fisik kategori berat sebesar 5,6%. Berdasarkan Hasil Riskesdas tahun 2018, diketahui proporsi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa usia >18 tahun yaitu sebesar 13,6% dan 21,8%. Jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu tahun 2013-2018 mengalami peningkatan, yaitu berat badan lebih pada tahun 2013 sebesar 11,5% dan mengalami peningkatan di tahun 2018 menjadi 13,6%. Sedangkan obesitas pada tahun 2013 sebesar 14,8% juga mengalami peningkatan di tahun 2018 menjadi 21,8%. Pada tahun 2018 untuk daerah Jawa Timur proporsi obesitas pada dewasa umur >18 tahun yaitu sebesar 21,9%. Menurut data yang saya dapatkan dari 5 mahasiswa IIK Strada Indonesia yang memiliki berat badan normal = 3, kurus = 1, dan obesitas = 1.

Remaja dalam hal ini mahasiswa sering kali mengalami masalah terhadap status gizinya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : penerapan mengenai kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi, pemahaman zat gizi yang keliru dipicu oleh keinginan remaja memiliki tubuh yang langsing, kesukaan yang berlebihan terhadap sejenis makanan tertentu sehingga kebutuhan akan gizinya tidak dapat terpenuhi dengan baik, promosi produk makanan yang berlebihan melalui media masa dan masuknya produk-produk makanan baru dari luar negeri yang kandungan gizinya sangat rendah (Wirjatmadi dan Adriani. 2014).

Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot sehingga menghasilkan tenaga yang berfungsi untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Akmal, 2012). Menurut Akmal (2012) aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai

untuk remaja yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja adalah umur, pola makan dan penyakit.

Kegiatan perkuliahan yang terlalu banyak menjadikan mahasiswa kurang berminat untuk melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa lebih memilih berkumpul bersama teman atau berpgian ke tempat hiburan dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Dengan banyaknya kegiatan diluar dari melakukan aktivitas fisik mengurangi minat dari mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa masih memilih bermain dengan teman-teman sebaya dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.

Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik salah satunya adalah menyebabkan penurunan kebugaran, selain itu keterbatasan aktivitas fisik juga menyebabkan remaja dalam hal ini mahasiswa mengalami kelebihan berat badan. Berat badan berlebih disebabkan peningkatan timbunan energi dalam bentuk jaringan lemak, biasanya pada rongga perut atau pinggul, akibat penurunan penggunaan energi (Akmal, 2012).

Di indonesia, masalah gizi yang sedang dihadapi adalah masalah gizi kurang namun mulai bermunculan masalah gizi lebih secara bersamaan (double burden). Umumnya kelompok usia remaja membutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam, aktivitas fisik ringan seperti duduk atau berbaring, berbicara, membaca, bermain game serta menonton tv lebih beresiko menimbulkan penyakit jantung dan juga pembuluh darah (Sari dkk, 2017).

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia kota kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia kota kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia kota kediri.
- b. Mengidentifikasi pola makan pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia kota kediri.
- c. Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia kota kediri.

- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia kota kediri.
- e. Menganalisis hubungan antara pola makan dan status gizi pada mahasiswa di kampus IIK Strada Indonesia kota kediri.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau meningkatkan pengetahuan tentang asupan gizi yang baik dan yang diperlukan oleh tubuh khususnya pada orang dewasa dan menerapkan aktivitas fisik sesuai dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa agar tetap sehat dengan mengurangi tindakan diet yang tidak tepat.

2. Manfaat Praktis

1) Manfaat Bagi Profesi (Program Studi)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau rujukan untuk mengembangkan penelitian tentang “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Kampus IIK Strada Indonesia Kota Kediri”.

2) Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis menjadi lebih luas lagi tentang “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Kampus IIK Strada Indonesia Kota Kediri”.

3) Manfaat Bagi Institusi

Sebagai bahan kajian dan sumber penelitian terkait “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Kampus IIK Strada Indonesia Kota Kediri”.

4) Manfaat Bagi Masyarakat

Dari hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa tentang “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Kampus IIK Strada Indonesia Kota Kediri”.

E. Keaslian Penelitian

Tabel jurnal yang serupa

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel penelitian	Hasil Penelitian	Tempat penelitian
Siti Andina Rachmayani, Mury Kuswari, Vitria Melani.	Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK ciawi Bogor	Asupan zat gizi dan status gizi	Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, dan karbohidrat dengan status gizi. Untuk mencapai status gizi optimal, remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi dan zat gizi makro, terutama asupan protein yang sangat dibutuhkan dalam Masa pertumbuhan.	Di SMK Ciawi Bogor

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel penelitian	Hasil Penelitian	Tempat penelitian
Suriani Beddu, Sitti Mukarramah, Viqy Lestahulu.	Hubungan status gizi dan usia Menarche Dengan Dismenore primer pada remaja putri	Status gizi dan usia menarche dengan dismenore primer	Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan dismenore primer, dan terdapat hubungan yang bermakna antar usia menarche dengan dismenore primer.	Di SMA "N" makassar
Cahya daris tri wibowo, Harsoyo notoatmojo, afiana rohmani	Hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di SMP muhammadiyah 3 semarang	Status gizi dengan anemia	Berdasarkan survey awal yangtelah dilakukan dari 55 siswi terdapat 5 siswi dengan status gizi baik tetapi mempunyai riwayat anemia.	di SMP muhammadiyah 3 semarang
Cahya daris tri wibowo, Harsoyo notoatmojo, afiana rohmani	Hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di SMP muhammadiyah 3 semarang	Status gizi dengan anemia	Berdasarkan survey awal yangtelah dilakukan dari 55 siswi terdapat 5 siswi dengan status gizi baik	di SMP muhammadiyah 3 semarang

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel penelitian	Hasil Penelitian	Tempat penelitian
			tetapi mempunyai riwayat anemia.	
Nur widianti, aryu candra	Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana semarang	body image dan perilaku makan dengan status gizi	Ada hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri	di SMA Theresiana semarang
Citrakesumasari muchlisa, Rahayu Indriasari	Hubungan asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja putri di fakultas kesehatan masyarakat universitas hasanuddin makassar tahun 2013	asupan zat gizi dengan status gizi	Terdapat hubungan yang signifikan antara energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi, dan seng dengan status gizi berdasarkan IMT dan LILA	di fakultas Kesehatan masyarakat Universitas hasanuddin makassar tahun 2013

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya :

- Responden
- Variabel
- Tempat

