

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang menuntut mahasiswa beradaptasi dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas akademik yang padat, disertai keterlibatan dalam organisasi dan pekerjaan sampingan, meningkatkan kebutuhan energi untuk menjaga konsentrasi, stamina, serta fungsi kognitif. Gizi seimbang berperan dalam mendukung kesehatan dan performa akademik, karena kecukupan energi dan zat gizi berpengaruh langsung terhadap kemampuan belajar, fokus, dan ketahanan tubuh. Ketika asupan energi tidak mencukupi kebutuhan, mahasiswa lebih rentan mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, dan berkurangnya produktivitas. Ketidakseimbangan asupan zat gizi pada mahasiswa dapat berdampak pada gangguan fungsi kognitif, peningkatan stres, serta penurunan performa akademik (Barrett *et al.*, 2009; Correa-Burrows *et al.*, 2017).

Realita menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa sering kali belum sesuai prinsip gizi seimbang. Tuntutan akademik, keterbatasan waktu dan biaya, serta kondisi tinggal di kos mendorong mahasiswa memilih makanan cepat saji dan minuman manis yang praktis namun rendah zat gizi (Asshar *et al.*, 2024; Fitrianti *et al.*, 2023; Husna *et al.*, 2025; Musta'in & Wulansari, 2021; Sitorus *et al.*, 2020).

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa belum sesuai prinsip gizi seimbang dan dipengaruhi oleh kesibukan

akademik, gaya hidup, serta lingkungan kampus. Musta'in & Wulansari (2021) serta Husna *et al.* (2025) melaporkan tingginya konsumsi *fast food* akibat kepraktisan dan kemudahan akses. Sitorus *et al.* (2020) dan Fitrianti *et al.* (2023) juga menemukan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis yang dipengaruhi faktor lingkungan dan pola makan tidak teratur. Sementara itu, Asshar *et al.* (2024) dan Sakai *et al.* (2022) menunjukkan bahwa keterbatasan waktu, gaya hidup modern, serta rendahnya kualitas menu kantin turut berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa.

Masalah gizi yang dihadapi mahasiswa menggambarkan fenomena *double burden malnutrition*, yaitu adanya kasus gizi kurang dan gizi lebih dalam satu populasi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi obesitas (≥ 27 kg/m²) pada penduduk dewasa mencapai 23,4%, meningkat dibandingkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang mencatat sebesar 21,8%. Selain itu, prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 36,8%, menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Namun demikian, permasalahan gizi kurang juga masih ditemukan, dengan prevalensi berat badan kurang ($< 18,5$ kg/m²) pada penduduk dewasa sekitar 8–9%. Data ini menunjukkan bahwa Indonesia masih menghadapi beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*), di mana kekurangan dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan, termasuk pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal seperti mahasiswa (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Diet Total tahun 2014 secara nasional rerata asupan energi penduduk Indonesia masih berada di bawah kebutuhan yang dianjurkan. Rata-rata asupan energi hanya mencapai 1.675 kkal per orang per hari, lebih rendah dari rerata angka kecukupan energi (AKE) sebesar 2.213 kkal. Tingkat kecukupan energi penduduk dewasa usia 19–55 tahun termasuk kelompok usia mahasiswa 19–25 tahun mencapai 73,8% dari AKE, menunjukkan adanya defisit energi yang cukup besar pada kelompok usia produktif ini. Selain itu, sekitar 50% penduduk dewasa tergolong sangat kurang energi (<70% AKE) dan 32,5% kurang energi (70–<100% AKE). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar penduduk usia muda belum mampu memenuhi kebutuhan energi harian secara optimal (Balitbangkes, 2014).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan asupan energi masih menjadi masalah umum pada mahasiswa dan dewasa muda. Secara internasional, Khattak & Mustafa (2023) melaporkan bahwa mahasiswa usia 17–25 tahun cenderung memiliki asupan energi dan Zat Gizi Makro yang tidak seimbang serta rendah konsumsi buah dan sayur, Studi di Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan 58,8% mahasiswa memiliki asupan energi kurang (Sulistiyani & Rakhma, 2022), sementara di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya selama pandemi COVID-19 dilaporkan 72,7% responden mengalami defisit energi berat (Setiawati *et al.*, 2023). Penelitian di Universitas Sam Ratulangi Manado menunjukkan variasi status gizi dan konsumsi energi selama pandemi, menandakan tidak semua mahasiswa mengalami defisit (Rambing *et al.*, 2021). Penelitian di Medan juga menunjukkan 62,9% mahasiswa memiliki asupan

energi kurang (Sandy *et al.*, 2023). Namun, terdapat pula kelompok dengan asupan energi berlebih, seperti pada mahasiswa PSKPS FK ULM di mana 66,6% kelompok obesitas memiliki asupan energi berlebih (Amalia *et al.*, 2023). sedangkan Agustina *et al.* (2025) menemukan tingginya proporsi kekurangan energi kronis pada remaja putri serta hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan kecukupan energi, sehingga memperkuat bahwa permasalahan asupan energi bersifat luas dan konsisten terjadi pada populasi mahasiswa di berbagai wilayah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memengaruhi pola asupan energi mahasiswa. Syauqy *et al.* (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos tanpa pembekalan gizi cenderung memiliki asupan energi yang kurang optimal, tetapi setelah diberikan edukasi gizi dan konseling, terjadi peningkatan asupan karbohidrat dan serat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustina *et al.* (2025) yang melaporkan bahwa tingkat pengetahuan gizi berhubungan signifikan dengan kecukupan energi pada remaja putri. Hasil penelitian Navila & Firmansyah (2025a) menemukan bahwa meskipun mayoritas remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, asupan energi mereka tetap di bawah kebutuhan, menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dapat memengaruhi, namun tidak selalu menjamin kecukupan energi tanpa perilaku makan yang tepat. Studi yang dilakukan oleh Nawangsasi *et al.* (2023) pada mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik lebih mungkin memiliki asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan, meskipun faktor lingkungan dan kebiasaan makan tetap berperan.

Kondisi ini relevan bagi mahasiswa perantauan Papua di Kota Medan, yang kebutuhan energinya dipengaruhi oleh aktivitas akademik, proses adaptasi terhadap lingkungan perkotaan, keterbatasan ekonomi, dan akses terhadap bahan pangan. Selain itu, mahasiswa asal Papua yang tergabung dalam Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan menghadapi perbedaan bahasa, budaya, serta kebiasaan makan yang dapat menimbulkan tantangan akulturasi dan memengaruhi pola konsumsi sehari-hari (Agustina & Hasniah, 2025; Wahayuningtiyas *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal pada mahasiswa IMP di Kota Medan, masih ditemukan proporsi mahasiswa dengan asupan energi yang berada pada kategori sangat kurang sebanyak 6 orang (60%) dan kurang sebanyak 4 orang (40%), serta tingkat pengetahuan gizi yang berada pada kategori kurang sebanyak 4 orang (40%), sedang sebanyak 3 orang (30%) dan baik sebanyak 3 orang (30%). Tingginya konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan pilihan pangan instan menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa belum selaras dengan prinsip gizi seimbang. Banyak mahasiswa yang memiliki asupan energi tidak sesuai dengan kebutuhan hariannya, baik dalam bentuk defisit maupun berlebih, sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi di kemudian hari. Selain itu, tingkat pengetahuan gizi seimbang pada sebagian mahasiswa masih tergolong rendah, sehingga pemahaman mengenai pemilihan pangan, porsi makan, serta kebutuhan energi belum diterapkan secara optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengetahuan gizi seimbang menjadi faktor penting dalam membentuk pola makan dan menentukan kecukupan energi

mahasiswa, terutama bagi kelompok perantauan yang menghadapi keterbatasan sumber daya. Peneliti tertarik untuk mengkaji “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Asupan Energi Anggota (Ikatan Mahasiswa Papua) IMP di Kota Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Tingginya prevalensi gizi kurang pada Ikatan Mahasiswa Papua (IMP).
2. Banyaknya mahasiswa pada Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah.
3. Banyak mahasiswa dengan asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhannya.
4. Banyaknya mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel asupan energi dalam penelitian ini dibatasi pada persen kecukupan energi, bukan dalam bentuk kilokalori absolut. Persen kecukupan energi dihitung berdasarkan perbandingan antara asupan energi harian responden dan Angka Kecukupan Energi (AKE), dengan data asupan diperoleh melalui *food recall* 2×24 jam (*weekday* dan *weekend*).

2. Pengetahuan gizi seimbang dibatasi pada indikator empat pilar gizi seimbang, yaitu: mengonsumsi aneka ragam makanan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur.
3. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Papua Anggota IMP yang berusia 19-25 tahun, dengan kriteria mahasiswa aktif dari berbagai program studi dan universitas di kota Medan kecuali dari Program Studi Gizi untuk mencegah bias pengetahuan awal terkait gizi.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, dan jurusan pada Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan gizi seimbang mahasiswa IMP di Kota Medan?
3. Bagaimana tingkat asupan energi mahasiswa IMP di Kota Medan?
4. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi pada mahasiswa IMP di Kota Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, uang saku dan jurusan pada Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan.
2. Untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang pada Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan.

3. Untuk mengetahui asupan energi pada Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan.
4. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi pada Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi masyarakat terkait hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai topik serupa.