

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa usia dewasa adalah tahap kehidupan produktif yang membutuhkan zat gizi optimal untuk kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Zat gizi adalah bahan kimia esensial yang berasal dari makanan dan tidak dapat disintesis oleh tubuh. Kecukupan gizi pada setiap manusia berbeda tergantung dari masing-masing kebutuhan. Rumus konversi kebutuhan gizi setiap individu dapat ditentukan berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dilihat permasalahan status gizi (Hardiansyah & Supariasa, 2016).

Indonesia saat ini memiliki masalah gizi ganda, gizi kurang dan gizi lebih. Penilaian keseimbangan gizi diukur dengan status gizi, yang merupakan hasil keseimbangan antara kebutuhan makanan dan asupan makanan. Jika kebutuhan dan asupan zat gizi tidak seimbang, hal ini menyebabkan masalah gizi yang dapat mengakibatkan mal zat gizi dan kelebihan gizi (Khakim, 2021).

Kelebihan berat badan atau biasa disebut dengan obesitas menjadi masalah kesehatan yang serius di setiap Negara. Menurut (Krzysztozek et al., 2019) lebih dari 2,3 miliar orang berusia 18 tahun keatas diseluruh dunia mengalami kelebihan berat badan; dari jumlah tersebut terdapat 700 juta mengalami obesitas berarti dengan rata-rata 39% dari populasi secara global.

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018), di Indonesia prevalensi berat badan kurang adalah 9,3%, berat badan lebih 13,6% dan obesitas 21,8% dari orang dewasa di atas usia 18 tahun. Di Sumatra Utara prevalensi orang dewasa yang

kekurangan berat badan adalah 6%, kelebihan berat badan 14,8% dan obesitas 25,8%.

Menurut (Nurmidin et al., 2020) pandemi *Covid 19* telah menyebabkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas seseorang harus dilakukan melalui online untuk melakukan pekerjaan rumah tangga dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat menyebabkan lebih banyak duduk, berbaring, dan bermain game, menonton TV, dan menggunakan perangkat seluler, yang menyebabkan defisit energi dan dengan demikian meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi yang semakin canggih dapat memudahkan segala macam tugas manusia dalam banyak hal. Hal ini juga dapat berarti bahwa orang tidak dapat lagi bebas dalam beraktivitas dan seaktif dulu. Pekerjaan di lingkungan kantor, misalnya, pekerjaan menjadi lebih mudah dengan tersedianya komputer (Amrynia & Prasmeswari, 2022).

Menurut (S.Tremblay et al., 2017) perilaku *sedentary* adalah "semua aktivitas sadar dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ ekuivalen metabolik (METs) dalam posisi duduk atau berbaring". Contoh perilaku termasuk menonton TV, bermain video game, menggunakan komputer, membaca, berbicara di telepon, dan duduk saat bepergian dengan mobil, bus, kereta api, pesawat, kapal, dan sebagainya. Dengan demikian, perilaku menetap ini mencakup segala sesuatu yang melibatkan duduk dan pengeluaran energi yang rendah (Leitzmann et al., 2017).

Selain perilaku *sedentary*, faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Menurut (Hasdianah, 2014) pola makan seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang memenuhi kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip variasi atau ragam makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal.

Konsumsi makanan merupakan faktor terpenting dalam memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh. Pilihan makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis-jenis zat gizi dan interaksinya dengan status gizi dan kesehatan (Soraya et al., 2017).

Pada data survei awal yang sudah dilaksanakan pada lokasi penelitian, dari 98 mahasiswa dan mahasiswi Teknologi Pangan Universitas Terbuka Medan yang telah mengisi *google form* yang berisikan pertanyaan-pertanyaan terkait data status gizi, perilaku *sedentary* serta pengetahuan gizi diperoleh kesimpulan bahwa rata-rata pada data status gizi di universitas Terbuka Medan yang dilakukan pada survey awal penelitian yang dilakukan pada 98 mahasiswa dan mahasiswi Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 terdapat prevalensi kurus 9,2% dan mengalami obesitas 25,5%. Pada variabel pengetahuan gizi diperoleh data bahwa nilai rata-rata 69,94% dengan tergolong rendah. Kemudian untuk variabel perilaku *sedentary* dengan perilaku bermain game rata-rata sebanyak 28,5%, menggunakan handphone untuk sosial media 75,5%, menggunakan handphone untuk browsing 64,2% dan menggunakan handphone untuk chatting dengan rata-rata 64,2%.

Secara keseluruhan mahasiswa dan mahasiswi menggunakan *gadget* lebih dari 10 jam dalam sehari.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan, peneliti tertarik melakukan penelitian dari adanya data-data pendukung yang dijadikan dasar pengambilan keputusan peneliti untuk melihat dan menganalisis adanya “*Hubungan Antara Perilaku Sedentary Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Terbuka Medan*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan yang tertulis pada latar belakang, indentifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Tingginya perilaku *sedentary* yang ada pada masyarakat berkaitan dengan pandemi *Covid-19* yang terjadi tiga tahun belakangan.
2. Masih banyaknya masyarakat yang minim kesadaran akan pentingnya pengetahuan gizi dalam menjaga status gizi.
3. Pentingnya menjaga aktivitas fisik serta pengetahuan mengenai gizi seimbang dalam mencapai kondisi kesehatan yang maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Perilaku *sedentary* dibatasi dengan durasi menonton TV, bermain game/video game, durasi mendengarkan musik, durasi menelpon, durasi bekerja, durasi

membaca majalah/buku, durasi bermain alat musik, durasi membuat kerajinan dan durasi mengendarai transportasi.

2. Pengetahuan tentang gizi seimbang dibatasi dengan menggunakan formulir pengetahuan pola makan seimbang, yang dibagi menjadi makanan pokok, lauk pauk hewani, lauk pauk nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan.
3. Status gizi dibatasi pada pengukuran indeks massa tubuh menggunakan data berat badan dan tinggi badan dengan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi normal, gizi lebih dan obesitas.
4. Sampel dibatasi pada mahasiswa dan mahasiswi jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah perilaku *sedentary* mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan?
2. Bagaimanakah pengetahuan gizi seimbang mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan?
3. Bagaimanakah status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan?
4. Bagaimanakah hubungan antara perilaku *sedentary* dengan status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan?

5. Bagaimanakah hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan?
6. Bagaimanakah hubungan antara perilaku *sedentary* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui perilaku *sedentary* mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.
2. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.
3. Mengetahui status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.
4. Mengetahui hubungan antara perilaku *sedentary* dengan status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.
5. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.
6. Mengetahui hubungan antara perilaku *sedentary* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi penulis karena merupakan prasyarat untuk meraih gelar sarjana gizi. Selain itu, karya ini dimaksudkan untuk memberikan sumbangan teoritis bagi ilmu kesehatan. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan baru kepada pembaca tentang perilaku dan hubungannya dengan gizi. Mendapatkan informasi tentang hubungan antara perilaku dan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi. Menambah pengetahuan dan dapat mengembangkan pemahaman tentang penelitian ilmiah. Serta dapat menjadi referensi bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik yang berhubungan.

