

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan pokok yang penting bagi manusia karena menjadi sumber zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh (Rahmi, 2021). Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan pengaruh globalisasi, pola konsumsi masyarakat, termasuk di kalangan remaja dan mahasiswa, mengalami perubahan signifikan.

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang membentuk pola hidup dan kebiasaan secara mandiri, termasuk dalam hal memilih dan mengonsumsi makanan. Aktivitas akademik yang padat dan waktu yang terbatas sering kali membuat mahasiswa memilih makanan yang praktis dan cepat saji. Makanan cepat saji menjadi pilihan yang umum karena mudah ditemukan, cepat disajikan, dan memiliki rasa yang menggugah selera. Sayangnya, makanan jenis ini umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium, namun rendah serat, vitamin, dan mineral (Tareq *et al.*, 2022).

Konsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus tanpa disertai aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan gangguan pada keseimbangan status gizi. Penelitian menunjukkan bahwa asupan energi yang berlebih tanpa disertai aktivitas fisik akan memicu akumulasi lemak tubuh dan meningkatkan risiko kelebihan berat badan hingga obesitas (Zulfa & Fitriyah, 2011). Selain itu, gaya hidup sedentari dan pola makan tidak seimbang yang sering terjadi di kalangan mahasiswa juga memperparah kondisi tersebut (Virgianto & Purwaningsih, 2006).

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi. Namun, mahasiswa sering kali mengalami keterbatasan waktu dan akses terhadap fasilitas olahraga, yang menyebabkan tingkat aktivitas fisik rendah. WHO (2020) menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu

faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular dan obesitas. Melakukan aktivitas fisik yang memadai, rutin, dan sesuai kebutuhan sangat penting untuk mempertahankan berat badan ideal dan mendukung kesehatan metabolisme tubuh.

Status gizi merupakan indikator penting yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi tubuh. Status gizi normal menunjukkan bahwa individu memiliki keseimbangan energi yang baik, sedangkan status gizi kurang atau lebih dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi overweight pada dewasa sebesar 14,4% dan obesitas sebesar 23,4%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi obesitas bahkan mencapai 25,7%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 24 mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang tergolong normal, yang dapat mencerminkan adanya kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara pola makan dan aktivitas fisik. Namun demikian, ditemukan juga bahwa sekitar 58% mahasiswa sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan lebih dari setengah mahasiswa menyatakan bahwa makanan cepat saji cukup mudah diakses dan tersedia dalam jumlah banyak di sekitar lingkungan kampus, seperti warung kaki lima, kedai modern, dan *outlet franchise*.

Ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi di lingkungan kampus menjadi faktor pendorong konsumsi, terlebih ketika mahasiswa tidak memiliki cukup waktu untuk menyiapkan makanan sendiri. Hal ini mengindikasikan adanya potensi risiko jangka panjang terhadap status gizi apabila pola konsumsi ini tidak dikendalikan. Menurut Afrilia (2024), ketersediaan dan kedekatan lokasi makanan cepat saji sangat mempengaruhi keputusan pembelian makanan oleh mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh sebagai dasar untuk

menyusun strategi promosi gizi dan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa kesehatan yang akan menjadi agen perubahan di masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dalam latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana Gambaran perilaku konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan status gizi pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan akan meningkatkan pemahaman dan keahlian mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dan bahan bacaan bagi peneliti lain yang terkait dengan gambaran perilaku konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dengan adanya penelitian ini, mahasiswa memperoleh pengetahuan tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji,

aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.