

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021, Indonesia berada di peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes mencapai 19,5 juta orang, atau sekitar 10,6% dari populasi dewasa. Penyakit ini, khususnya DM tipe 2, sering kali dikaitkan dengan pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah serat. Tren ini semakin mengkhawatirkan pada kelompok usia muda (15–24 tahun), di mana kebiasaan pola makan buruk cenderung berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko penyakit metabolik secara signifikan (IDF, 2021).

Mahasiswa, sebagai bagian dari kelompok usia muda, memiliki pola makan yang dipengaruhi oleh kesibukan, keterbatasan waktu, dan anggaran (Alifiya, 2023). Salah satu pilihan makanan yang populer di kalangan mahasiswa adalah mie instan. Data dari *World Instant Noodles Association* (WINA) menunjukkan bahwa konsumsi mie instan di Indonesia mencapai 13,27 miliar bungkus pada tahun 2021, menjadikan Indonesia sebagai konsumen mie instan terbesar kedua di dunia.

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan di Jawa Barat, khususnya Kota Tasikmalaya, konsumsi rata-rata mie instan sebesar 0,188 kg per orang per minggu. Penelitian oleh Alifiya (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa adalah kelompok konsumen utama mie instan, didorong oleh alasan praktis, rasa, dan harga yang terjangkau. Namun, konsumsi mie instan yang tinggi lemak, natrium, dan rendah serat dapat memicu resistensi insulin dan meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan DM tipe 2.

Menurut penelitian Dania (2022) kebiasaan konsumsi mie instan pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya tahun 2022 memiliki frekuensi yang tergolong tinggi dengan frekuensi sebesar 51,6% dengan rata-rata dikonsumsi sebanyak 2 bungkus. Mie instan goreng menjadi yang sering dikonsumsi dengan jumlah sebesar 61,4% (Dania, 2022).

Selain mie instan, minuman manis juga menjadi bagian penting dari pola konsumsi mahasiswa. Riskesdas 2018 melaporkan bahwa 61,27% penduduk Indonesia mengonsumsi minuman manis sebanyak  $\geq 1$  kali per hari, dengan prevalensi lebih tinggi di Jawa Barat, mencapai 63,91%. Penelitian Fachruddin *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis pada remaja dan mahasiswa mencapai lebih dari 70%, dengan efek signifikan terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Konsumsi gula berlebih dari minuman manis dapat menyebabkan lonjakan glukosa darah, meningkatkan risiko obesitas, DM tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Fachruddin *et al.*, 2022).

Status gizi mahasiswa juga menjadi perhatian, karena pola makan yang tidak sehat berkontribusi terhadap tingginya angka obesitas dan gizi kurang di kelompok usia ini. Riskesdas 2018 mencatat prevalensi obesitas pada usia 18–24 tahun mencapai 13,5%, dengan obesitas abdominal sebesar 20,2%. Kondisi gizi kurang juga masih menjadi masalah, dengan prevalensi sebesar 8,5% pada kelompok usia yang sama. Data ini menunjukkan adanya beban ganda masalah gizi di Indonesia. Selain itu, 33,5% remaja memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, yang semakin memperburuk risiko obesitas dan penyakit metabolik yang dapat menjadi faktor risiko DM tipe 2 (Riskesdas, 2018).

Faktor sosial ekonomi turut memengaruhi pola makan mahasiswa. Penelitian Alifiya (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan anggaran terbatas cenderung mengonsumsi makanan rendah gizi, seperti mie instan dan minuman manis, karena ketersediaannya yang mudah dan harga yang terjangkau. Kondisi ini meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit metabolik lainnya di masa depan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kebiasaan konsumsi mie instan, minuman manis dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi mie instan, minuman manis dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi mie instan, minuman manis dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden mahasiswa meliputi usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan di Poltekkes Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi mie instan pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.
- d. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai kebiasaan konsumsi mie instan, minuman manis dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Penulis**

Penelitian ini diharapkan dapat menerapkan materi pembelajaran di bidang gizi, serta penulis diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai kebiasaan konsumsi mie instan,

minuman manis dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran kebiasaan konsumsi mie instan, minuman manis dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2, menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian ini dan menambah pembendaharaan pustaka penelitian khususnya di bidang gizi masyarakat.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan informasi terkait gambaran kebiasaan konsumsi mie instan, minuman manis dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2.