

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa adalah tahap perubahan pesat dalam perkembangan manusia yang menunjukkan pertumbuhan fisik, perkembangan psikososial, dan modifikasi perilaku (Kalkan, 2019). Usia dewasa termasuk ke dalam usia produktif, rentang usia pada masa produktif ini berkisar antara 15-64 tahun (Kemenkes RI, 2021). Mahasiswa pada umumnya berada di masa dewasa awal antara usia 18-25 tahun (Hulukati dan Djibran, 2018).

Persentase penduduk usia produktif Indonesia berusia 18-30 tahun atau berada dalam tahap perkembangan usia dewasa awal sebanyak 56.826.768 jiwa. Jumlah penduduk usia produktif di tingkat provinsi di Jawa Barat, yaitu sebanyak 10.879.320 jiwa. Di Kota Tasikmalaya usia produktif sebanyak 143.035 jiwa dan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mahasiswa jurusan gizi sebanyak 252 jiwa (Kemenkes RI, 2021).

Mahasiswa gizi dimata masyarakat pada umumnya, memiliki berat badan yang ideal, secara tidak langsung hal ini justru menjadi suatu identitas sosial yang harus dipenuhi oleh mahasiswa gizi. Permasalahan utamanya adalah menjaga berat badan yang ideal tentu tidak mudah (Desmawati, 2019). Apalagi dimasa sekarang ini mahasiswa cenderung menghabiskan sebagian waktunya untuk melakukan *sedentary behavior* yaitu segala macam aktivitas diluar waktu tidur, seperti membaca, bermain *game*, menonton film, dan menggunakan komputer (Tanjung *et al.*, 2019). Hal ini menjadi masalah dan berisiko terhadap kesehatan yang terkait seperti obesitas, kurang tidur dan menurunkan produktivitas, karena rendahnya jumlah aktivitas fisik dan tingginya jumlah aktivitas menetap (Panahi dan Tremblay, 2018).

Kondisi ini dipengaruhi juga oleh asupan dan konsumsi zat gizi dalam tubuh, antara lain dipicu dari kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak bergizi seimbang, serta seringnya mengonsumsi makanan ringan yang tinggi kalori pada saat menonton film atau menggunakan komputer (Alkazemi, 2019). Kebutuhan yang harus diperhatikan pada masa ini adalah

kebutuhan asupan energi, zat gizi makro, zat besi dan kalsium. Asupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat), sebagai penghasil energi utama tubuh (Pangemanan *et al.*, 2021). Asupan zat gizi mikro meliputi zat besi (Fe) dan kalsium (Ca) sangat penting untuk di konsumsi, karena (Fe) berfungsi sebagai pembentukan Hb dalam darah dan kalsium berfungsi untuk memelihara kesehatan tulang dan membantu kinerja otot (Loaloka *et al.*, 2022). Pemenuhan kebutuhan tersebut menjadi sulit terpenuhi bila asupan rata-rata zat gizi yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan maka akan terjadi defisiensi zat gizi dan jika kelebihan asupan maka akan berdampak pada kesehatan yang menyebabkan obesitas. (Mawitjere *et al.*, 2021).

Faktor lain yang berhubungan adalah *body composition*, perubahan *body composition* erat kaitanya dengan obesitas. *Body composition* adalah jumlah massa lemak dan jaringan tanpa lemak yang terdiri dari tulang, otot, cairan tubuh dan protein. Fokus pengukuran *body composition* yaitu *lean mass*, *fat mass*, dan *fat free mass* yang merupakan indikator status kesehatan yang sensitif pada masa dewasa, hal ini dikarenakan terjadinya lonjakan gaya hidup *sedentary behavior* yang merupakan faktor terjadinya obesitas (Kusumawati, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Besi, Kalsium Dan *Body Composition* Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana gambaran asupan energi, zat gizi makro, zat besi, kalsium dan *body composition* pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi, zat gizi makro, zat besi, kalsium dan *body composition* pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik jenis kelamin dan usia pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran asupan energi pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran asupan protein pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- d. Mengetahui gambaran asupan lemak pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- e. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- f. Mengetahui gambaran asupan zat besi (Fe) pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- g. Mengetahui gambaran asupan kalsium (Ca) pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- h. Mengetahui gambaran *body composition* pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam bidang ilmu gizi khususnya terkait gambaran asupan energi, zat gizi makro, zat besi, kalsium dan *body composition* pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian serta sebagai media pembelajaran untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh dalam perkuliahan.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai bahan bacaan dan diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan untuk penelitian selanjutnya di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mengenai gambaran asupan energi, zat gizi makro, zat besi, kalsium dan *body composition*.