

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia dapat dibagi menjadi tiga kelompok. Yang pertama adalah masalah yang dapat dikendalikan, yang kedua adalah masalah gizi yang belum terpecahkan, dan yang ketiga adalah masalah gizi yang menjadi ancaman. Masalah yang telah dapat dikendalikan meliputi: 1) Kekurangan vitamin A (KVA); 2) Gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI) dan 3) Anemia zat besi pada anak usia 2-5 tahun. Masalah gizi yang belum terpecahkan adalah balita stunting dan gizi kurang. Masalah gizi yang saat ini diidentifikasi sebagai ancaman baru adalah kegemukan/obesitas (Netty, 2017). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (WHO, 2000).

Berdasarkan Kemenkes (2018), obesitas telah meningkat lebih dari dua kali lipat di seluruh dunia sejak tahun 1980. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di atas usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Orang dewasa di atas usia 18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 39% dan 13% mengalami obesitas, dengan rata-rata IMT 24 kg/m<sup>2</sup> untuk populasi dunia. Di semua wilayah, obesitas lebih tinggi pada wanita daripada pria. Di Indonesia sendiri, 13,5% orang dewasa di atas usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, 28,7% obesitas dengan IMT  $\geq 25$ , dan 15,4% obesitas dengan IMT  $\geq 27$  berdasarkan indeks RPJMN 2015-2019. Berdasarkan Riskesdas (2018), proporsi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa > 18 tahun pada tahun 2007-2018 tercatat mengalami peningkatan, pada tahun 2018 angkanya mencapai 21,8%.

Pemerintah menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) selama pandemi Covid-19. Hal tersebut berdampak pada bidang pendidikan yaitu pembelajaran yang biasa dilakukan secara tatap muka

dirubah menjadi daring (dalam jaringan). Beberapa penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik karena masyarakat lebih banyak melakukan kegiatan di rumah. Perubahan tersebut antara lain penurunan aktivitas fisik (38,0%) dan peningkatan frekuensi duduk (28,6%), peningkatan frekuensi makan dan cemilan, serta konsumsi makanan tidak sehat, dibanding sebelum adanya pandemi Covid-19 (Utami et al., 2021). Dalam penelitian Saragih & Saragih (2020), menyebutkan bahwa terdapat perubahan selama pandemi Covid-19 pada masyarakat, diantaranya yaitu perubahan kebiasaan makan (62,5%), peningkatan keragaman konsumsi pangan (59%), peningkatan frekuensi makan (54,5%), dan peningkatan jumlah konsumsi makan (51%), serta peningkatan berat badan (54,5%). Didukung oleh penelitian Kirana (2021), yang menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 juga berdampak pada aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang pada mahasiswa.

Proporsi obesitas di Provinsi Jawa Timur sendiri pada tahun 2018 tercatat angka nya diatas rata-rata nasional (21,8%) yaitu sebesar 22,37%. Ahli kesehatan masyarakat fakultas kedokteran universitas brawijaya (FK UB) Prof Dr. Sri Andarini menyebutkan terdapat tren kelebihan berat badan dan obesitas di Kota Malang Tahun 2021. Angka prevalensi obesitas menurut jenis kelamin ditemukan bahwa wanita lebih banyak mengalami obesitas dibandingkan dengan laki-laki. Sebanyak 15,7% perempuan overweight, dan 33,78% mengalami obesitas. Sedangkan pada laki-laki 12,98% mengalami overweight dan 13,71% obesitas. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2018 diketahui prevalensi obesitas di kota malang yaitu laki-laki yang mengalami obesitas sebanyak 4,68% sedangkan perempuan yang mengalami obesitas sebanyak 11,99%. Rata-rata obesitas di Kota Malang ialah 8,92%.

Dalam penelitian Cerdasari (2019) mengenai gambaran status gizi, kebiasaan hidup sehat, dan tingkat konsumsi pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang pada tahun 2019 didapatkan bahwa 63,3% memiliki status gizi normal, 16,7% underweight, 11,7% overweight, 8,3% obesitas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa presentase mahasiswi yang memiliki status gizi lebih angka nya ditemukan lebih tinggi

yaitu sebesar 20% dibandingkan mahasiswa yang memiliki status gizi *underweight*.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Gizi yang berjumlah 10 orang didapatkan hasil rata-rata status gizinya termasuk ke dalam kategori gemuk (*overweight*) dengan rata-rata IMT 27,5 kg/m<sup>2</sup>. Dari hasil tersebut, 7 dari 10 mahasiswa memiliki status gizi gemuk. Dapat disimpulkan bahwa 70% responden mengalami status gizi lebih dan sisanya memiliki status gizi normal.

Salah satu indikator untuk mengukur status gizi adalah IMT (Indeks Massa Tubuh). Seseorang yang memiliki  $IMT \geq 25$  dikatakan gemuk/obesitas. Menurut Kemenkes (2018), faktor-faktor penyebab obesitas dan berat badan lebih antara lain yaitu faktor genetik, lingkungan (pola makan dan aktivitas fisik), dan faktor obat-obatan dan hormonal. Menurut (Cholidah et al., 2020), status gizi merupakan gambaran nutrisi yang dikonsumsi oleh individu dalam keseharian. Menurut Suhardjo (2013) dalam Cahyaning et al. (2019) faktor gaya hidup juga memengaruhi status gizi seseorang. Gaya hidup sendiri terbagi menjadi pola konsumsi, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok atau tidak (Safitri (2014) dalam Cahyaning et al., (2019)).

Di era modern ini banyak kecanggihan teknologi yang berkembang salah satunya adalah layanan pesan antar makanan online yang memudahkan pengguna untuk membeli makan tanpa langsung datang ke warung/restoran. Menurut (Alifa et al., 2020), penggunaan jasa online yang semakin meningkat menyebabkan perubahan gaya hidup berkaitan dengan pola makan. Aplikasi pesan antar makanan online hari ini banyak digunakan oleh kelompok masyarakat, termasuk mahasiswa (Maretha et al., 2020).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Cahya (2019) yang bertujuan untuk melihat kebiasaan masyarakat dalam menggunakan layanan pesan antar makanan, didapatkan hasil pengguna layanan pesan antar makanan tertinggi ada pada rentang usia 21-25 tahun yaitu sebesar 48,4%, sisanya berada pada rentang usia 26-30 tahun (30,2%), 15-20 tahun (15,5%), dan di atas 30 tahun (5,8%). Yang mana menurut Jahang

et al. (2021), mahasiswa termasuk kategori remaja akhir dengan rentang umur 17-25 tahun. Selain itu, Cahya (2019) juga melakukan survey mengenai pengguna layanan pesan antar makanan berdasarkan pekerjaan. Presentase tertinggi ditemukan pada pelajar/mahasiswa yaitu sebesar 44,2%, sedangkan sisanya yaitu swasta (39,5%), wiraswasta (10,1%), dan pegawai pemerintah (6,2%). Dari hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan mayoritas pengguna layanan pesan antar makanan di era modern ini.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui rata-rata frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online oleh Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Gizi yaitu sebanyak 5-7x/bln. Dengan pemesanan paling sedikit sejumlah satu kali dan paling banyak 12x setiap bulan. Makanan yang paling sering dipesan oleh responden diantaranya yaitu lalapan ayam, ayam geprek, mi gacoan, seblak, dan mcd.

Dalam penelitian Wigati (2019), disebutkan bahwa mahasiswa merupakan periode rawan untuk mengalami perubahan perilaku makan menjadi tidak sehat. Beberapa penyebab perubahan perilaku makan mahasiswa menjadi tidak sehat antara lain disebabkan oleh seringnya konsumsi makanan instan, rendah serat dan tinggi kalori (Wigati, 2019). Makanan instan (*fast food*) dengan tinggi kalori dapat diperoleh melalui layanan delivery makanan online (Jahang et al., 2021). Jenis makanan yang paling banyak dipesan melalui layanan pesan antar makanan online dalam penelitian Nai & Lubijarsih (2022) yaitu *fried chicken*, 'penyetan', nasi goreng, dll.

Didukung oleh penelitian Nurhayati et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa penggunaan Go-Food (salah satu layanan pesan antar makanan online yang disediakan oleh Gojek) berpengaruh pada gaya hidup mahasiswa di era digital. Selain itu, penelitian oleh Harahap et al. (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan pemesanan makanan online dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas di area Medan. Dari beberapa uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan pesan antar makanan online berpengaruh pada gaya

hidup seseorang dan akibatnya akan berdampak pada status gizi terutama gizi lebih yang menjadi ancaman.

Faktor lain yang memengaruhi pola konsumsi yaitu jumlah uang saku. Dalam penelitian Kurniawan & Widyaningsih (2017), terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara besar uang saku dan pola konsumsi, baik makanan maupun non makanan. Menurut Kurniawan & Widyaningsih (2017), semakin tinggi uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa indekos, pengeluaran untuk makanan dan non makanan juga semakin tinggi. Uang saku sendiri memiliki arti yaitu uang yang diberikan oleh orang tua guna memenuhi kebutuhan mahasiswa selama di tempat kuliah (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Uang saku menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengeluaran konsumsi mahasiswa termasuk dalam membeli makanan yang akan dikonsumsi (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Semakin tinggi uang saku maka semakin tinggi juga frekuensi konsumsi makanan cepat saji (Jahang et al., 2021).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes, 2019). Rahmat et al. (2018) menyatakan bahwa aktivitas fisik wanita di Kota Malang memiliki rata-rata aktivitas fisik sedang, seperti berlari kecil, tenis meja, bersepeda, dan berenang. Wanita dengan aktivitas fisik berat cenderung mempunyai tingkat obesitas yang rendah. Sebaliknya, wanita dengan aktivitas fisik rendah cenderung akan memiliki tingkat obesitas yang tinggi (Rahmat et al., 2018). Didukung penelitian Kusdalinah et al. (2022), terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada masa pandemi covid-19 di SMPN Kota Bengkulu. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki risiko obesitas lebih besar dibanding yang melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 10 mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang terkait aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari didapatkan hasil yaitu responden cenderung memiliki aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik yang dilakukan antara lain hanya

melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti menyapu, mencuci piring, berjalan santai di rumah. Responden cenderung tidak melakukan aktivitas berat dan cenderung tidak berolahraga. Terutama pada saat pandemi, kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring, sehingga mahasiswa hanya duduk di depan layar komputer.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online, jumlah uang saku, dan aktivitas fisik dengan status gizi Mahasiswa Poltekkes Malang Jurusan Gizi.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online, Jumlah Uang Saku, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online, jumlah uang saku, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi
- b. Untuk mengetahui jumlah uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi
- c. Untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi
- d. Untuk mengetahui status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi
- e. Untuk mengetahui hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi
- f. Untuk mengetahui hubungan jumlah uang saku dengan status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi
- g. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Keilmuan**

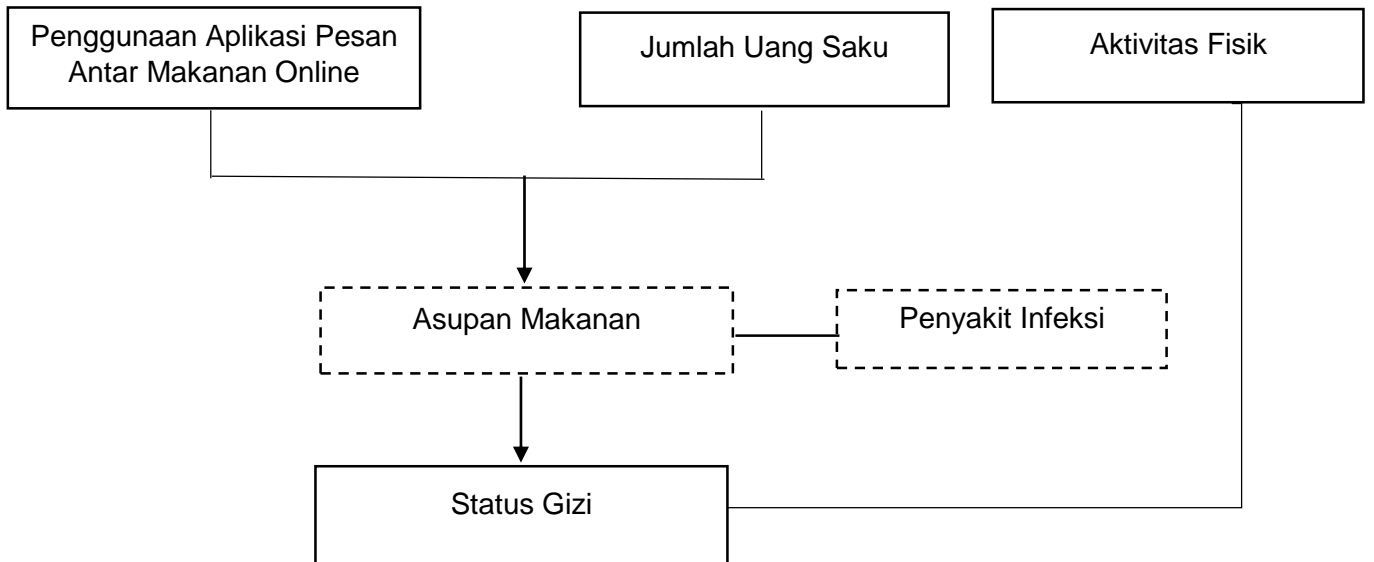
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online, jumlah uang saku, dan aktivitas fisik dengan status gizi, serta dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pengembangan penelitian yang sejenis.

### **2. Manfaat Praktis**

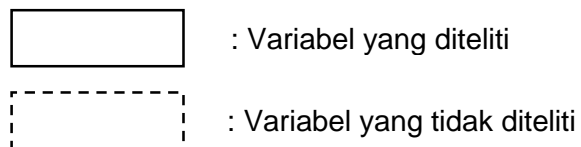
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk masukan dan bahan pertimbangan mahasiswa agar bijak dalam menggunakan aplikasi pesan antar makanan online, jumlah uang saku, dan menjaga aktivitas fisik sehingga tetap memiliki status gizi yang baik, serta dapat digunakan sebagai referensi dalam upaya pencegahan masalah gizi yang terkait khususnya gizi lebih atau obesitas.



## E. Kerangka Pikir Penelitian



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian



Berdasarkan gambar diatas, penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dan jumlah uang saku akan memengaruhi gaya hidup yang salah satunya adalah pola makan dan berdampak pada status gizi.

Menurut (Alifa et al., 2020), penggunaan jasa online yang semakin meningkat menyebabkan perubahan gaya hidup berkaitan dengan pola makan. Makanan instan (*fast food*) dengan tinggi kalori dapat diperoleh melalui layanan delivery makanan online (Jahang et al., 2021). Penelitian oleh (Harahap et al., 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan frekuensi pemesanan makanan online dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas di area Medan. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan pesan antar makanan online akan

berpengaruh pada gaya hidup seseorang. Gaya hidup sendiri akan memengaruhi pola makan dan akan berdampak pada status gizi.

Dalam penelitian (Kurniawan & Widyaningsih, 2017) terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara besar uang saku dan pola konsumsi baik makanan maupun non makanan. Menurutnya, semakin tinggi uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa indekos, pengeluaran untuk makanan dan non makanan juga semakin tinggi. Uang saku menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengeluaran konsumsi mahasiswa termasuk dalam membeli makanan yang akan dikonsumsinya (Kurniawan & Widyaningsih, 2017).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki risiko obesitas lebih besar dibanding yang melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat (Kusdalina et al., 2022).