

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah gizi masih menjadi isu kesehatan global yang masih memerlukan perhatian khusus. Di Indonesia, masalah gizi dikategorikan menjadi dua, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi seringkali dikaitkan dengan penyakit-penyakit infeksi dan non infeksi, sementara kelebihan gizi dianggap sebagai tanda-tanda munculnya penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh masyarakat. Masalah gizi ini dapat dialami oleh semua kelompok usia, khususnya kelompok usia remaja.

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk ke dalam kategori usia 18–25 tahun yang termasuk dalam periode transisi dari remaja akhir ke dewasa awal (Nurkhopipah et al., 2017). Pada usia remaja ini, mahasiswa mengalami fase transisi yang ditandai dengan mudah terpengaruh pada perubahan kondisi lingkungan. Berbagai perubahan tersebut dapat menjadi pemicu munculnya permasalahan sekaligus memengaruhi perilaku remaja (Amaliyah et al., 2021). Contoh perubahan perilaku yang dapat terjadi adalah perubahan frekuensi makan dan pola konsumsi pada mahasiswa. Perubahan-perubahan tersebut berisiko pada gizi kurang maupun gizi lebih. Masalah gizi tersebut dapat tercermin pada status gizi. Status gizi dapat diidentifikasi melalui perhitungan IMT yang menggambarkan tentang lemak visceral dan status malnutrisi; *undernutrition* (*underweight*) yaitu kekurangan lemak tubuh, sedangkan *overnutrition* (*overweight* dan obesitas) yaitu kelebihan lemak tubuh yang abnormal (H. Yusuf et al., 2025).

Berdasarkan data nasional, pengukuran status gizi menggunakan IMT menunjukkan adanya variasi massa tubuh. Di tahun 2018, masyarakat Indonesia usia >18 tahun mengalami *overweight* yakni sebesar 13,6% dan obesitas sebesar 21,8% (RISKESDAS, 2018). Data kelebihan berat badan tersebut mengalami peningkatan di tahun 2023, yakni sebesar 14,4% remaja Indonesia usia >18 tahun termasuk *overweight* dan 23,4% termasuk obesitas. Sebaliknya, data kekurangan berat badan mengalami penurunan. Pada tahun 2018, penduduk Indonesia usia >18

tahun mengalami *underweight* yakni sebesar 9,3%. Sedangkan pada tahun 2023, sebesar 7,8% remaja Indonesia usia >18 tahun termasuk *underweight*.

Masalah gizi ini juga masih ditemui pada kelompok mahasiswa, termasuk mahasiswa tata boga di Universitas Negeri Jakarta yang berkaitan langsung dengan aktivitas pengolahan dan konsumsi makanan. Berdasarkan data pra-survey dari 47 mahasiswa, IMT mahasiswa tata boga angkatan 2022 dengan kategori IMT kurus sebanyak 16,52% dan kategori IMT berlebih sebanyak 26,09% mahasiswa. Pada mahasiswa Tata Boga Angkatan 2023, sebanyak 10,92% mahasiswa termasuk dalam kategori IMT kurus dan 20,17% mahasiswa termasuk dalam kategori IMT berlebih. Secara keseluruhan, mahasiswa Tata Boga Angkatan 2022 dan 2023 yang termasuk ke dalam kategori IMT kurus sebanyak 13,68% dan kategori IMT berlebih sebanyak 23,08%. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Tata Boga angkatan 2022 dan 2023 di Universitas Negeri Jakarta masih mengalami masalah gizi kurang dan gizi lebih. Besarnya prevalensi *underweight* dan *overweight* tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia remaja khususnya mahasiswa tidak terlepas dari resiko ini. Status gizi perlu diperhatikan oleh mahasiswa, salah satunya dengan mengukur IMT.

Terdapat keterkaitan antara status gizi dengan IMT karena IMT mencerminkan komposisi tubuh yang menjadi gambaran dari status gizi seseorang sekaligus berpengaruh pada kesehatan (Ramadany & Pasaribu, 2021). IMT menentukan klasifikasi mulai dari sangat kurus hingga *obese* melalui perhitungan berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m^2). Salah satu factor yang mempengaruhi status gizi ialah pola konsumsi.

Pada mahasiswa, jadwal kuliah yang padat dan tuntutan akademik, sosial, maupun faktor luar atau dalam diri mahasiswa membuat mahasiswa kesulitan untuk menjaga pola konsumsi, baik dari segi frekuensi makan maupun kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Menurut (Noventa, 2015) pola konsumsi terdiri dari frekuensi, jenis, dan jumlah makanan. Pada penelitian ini, pola konsumsi dipahami sebagai variabel yang lebih luas, yaitu gambaran mengenai jenis dan jumlah asupan pangan individu dalam kehidupan sehari-hari (Tobelo et al., 2021) dan diukur dengan menggunakan *Food Recall*. Sementara itu, frekuensi makan merupakan salah satu komponen di dalamnya yang diartikan sebagai jumlah atau

intensitas seseorang dalam melakukan kegiatan makan setiap hari (Azizah & Rizana, 2023) dan dianalisis melalui menggunakan *SQ-FFQ*. Frekuensi makan yang dihitung menggunakan *SQ-FFQ* memiliki kelebihan dalam menganalisis seberapa sering seseorang mengonsumsi asupan makanan (Alfitri et al., 2023), namun belum menggambarkan pola konsumsi yang aktual sepenuhnya (Sohorah, 2024). Sedangkan, pola konsumsi yang diukur melalui *Food Recall* mampu menghasilkan data pola konsumsi yang akurat, namun memiliki keterbatasan dalam menangkap keteraturan makan harian dan daya ingat responden (Sholihah et al., 2024).

Berdasarkan data penelitian Suryaputra & Nadhiroh (2012) kelompok remaja obesitas mempunyai frekuensi makan yang lebih sering dibandingkan dengan kelompok non obesitas. Menurut Septiana, dkk (2018), diacu dalam Nugroho et al. (2020) frekuensi makan yang berlebihan atau tidak sesuai akan meningkatkan risiko IMT kategori obesitas. Sebaliknya, makan terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan menyebabkan gizi kurang (Hafiza et al., 2020). Kondisi tersebut disebabkan oleh ketidakaturan frekuensi makan yang berdampak pada ketidakseimbangan energi dalam tubuh, sehingga perubahan IMT bisa saja terjadi (Sari, 2024). Sementara itu berdasarkan Depkes RI (2009), diacu dalam Amaliyah et al. (2021) jumlah dan ragam makanan pada pola konsumsi perlu diatur dan mencakup pangan sebagai penyedia energi, pembentuk jaringan, dan pengatur fungsi tubuh agar kesehatan dan status gizi tetap terjaga, serta terhindar dari penyakit.

Pada penelitian-penelitian terdahulu, terdapat perbedaan hasil mengenai hubungan antara frekuensi makan maupun pola konsumsi dengan IMT, di mana beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, sedangkan penelitian lainnya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, metode pengukuran pola makan, variasi jumlah dan karakteristik sampel, serta faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi IMT. Berdasarkan hasil penelitian Sari (2024) jenis aktivitas fisik dan frekuensi makan berhubungan dengan IMT. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pakpahan et al. (2024) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dan IMT. Akan tetapi,

beberapa hasil penelitian tersebut berbeda dengan hasil penelitian Refaldi et al. (2025), Musthofa et al. (2025), dan Prisilia & Malinti (2023), dimana hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan pola makan dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan IMT. Penelitian-penelitian tersebut melakukan pengukuran frekuensi makan dan pola makan hanya menggunakan satu jenis pengukuran, misalnya hanya dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) atau hanya dengan menggunakan *Food Recall*. Pengukuran ini berpotensi *recall bias* dan tidak merepresentasikan konsumsi aktual harian. Untuk mengisi kekosongan tersebut, penelitian yang akan dilakukan menggunakan pengukuran frekuensi makan dengan *SQ-FFQ* dan pengukuran pola konsumsi dengan *Food Recall* 24 jam serta penyesuaian kuesioner konsumsi sesuai bahan makanan di lokasi penelitian, sehingga data gizi yang diperoleh lebih akurat. Kemudian, penelitian Ilham Azhari (2025) menyatakan pola makan berhubungan dengan IMT. Akan tetapi, kelemahan dalam penelitian ini terletak pada cara pengambilan sampel, yaitu *accidental sampling*. Teknik sampling tersebut kurang representatif karena tidak memperhatikan proporsi atau karakteristik populasi sebenarnya. Untuk mengisi kekosongan tersebut, cara pengambilan sampel penelitian ini dengan *proportionate stratified random sampling* agar data yang dikumpulkan lebih representatif.

Berdasarkan hasil pra-survei pada mahasiswa Tata Boga angkatan 2022 dan 2023 di Universitas Negeri Jakarta, diketahui bahwa frekuensi makan mahasiswa masih belum sepenuhnya sesuai dengan anjuran. Sebanyak 51,1% mahasiswa memiliki frekuensi makan hanya dua kali sehari. Dari segi waktu makan, sebanyak 35,6% mahasiswa masih sering melewatkan sarapan dan 20% mahasiswa masih sering melewatkan makan malam. Selain itu, saat jadwal perkuliahan padat, sebanyak 37,8% mahasiswa cenderung menggabungkan waktu makan menjadi satu kali makan, 28,9% mahasiswa menunda waktu makan, dan 17,8% mahasiswa masih melewatkan waktu makan. Jika ditinjau dari pola konsumsi, hasil pra-survei menunjukkan bahwa pola konsumsi mahasiswa selama berada di kampus masih bervariasi dan belum sepenuhnya memperhatikan komposisi gizi seimbang. Sebanyak 46,7% mahasiswa memiliki pola konsumsi yang tidak menentu dan bergantung pada kondisi serta ketersediaan makanan. Nasi dengan lauk sederhana tanpa sayur (51,1%) serta makanan cepat saji atau jajanan (28,9%) merupakan jenis

makanan dengan frekuensi konsumsi yang tinggi. Meskipun sebanyak 82,2% mahasiswa mengonsumsi air putih, namun konsumsi makanan selingan berupa gorengan atau jajanan masih cukup tinggi yaitu sebesar 66,7%. Selain itu, dalam memilih jenis makanan di kampus, sebanyak 44,4% mahasiswa lebih mempertimbangkan aspek kebiasaan atau kesukaan makan serta 24,4% lainnya mempertimbangkan rasa kenyang dibandingkan aspek memilih makanan sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi. Kemudian, berdasarkan aspek IMT, hasil pra-survei menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman umum mengenai IMT ideal. Akan tetapi, dari segi pemantauan IMT, sebanyak 57,8% mahasiswa hanya mengetahui nilai IMT tetapi tidak selalu memantau perkembangannya, 15,6% hanya sesekali memperhatikan, dan 20% tidak memperhatikan IMT sama sekali. Ketika terjadi perubahan IMT, 28,9% mahasiswa melakukan pemeriksaan dan menyesuaikan pada frekuensi makan dan pola konsumsi, 35,6% mahasiswa hanya melakukan penyesuaian sebagian, dan sebagian lainnya tidak melakukan penyesuaian IMT atau bersikap acuh.

Berdasarkan berbagai data dan kajian, terlihat bahwa masalah gizi masih menjadi isu yang perlu diperhatikan, mengingat mahasiswa berada pada masa transisi menuju dewasa yang akan mempengaruhi pola konsumsinya. Penelitian ini juga memandang bahwa frekuensi makan dan pola konsumsi perlu dikaji lebih lanjut sebagai dua variabel yang memiliki karakteristik berbeda namun saling melengkapi dalam menggambarkan pola konsumsi mahasiswa. Atas dasar-dasar tersebut, maka penelitian ini berjudul “Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi dengan IMT Mahasiswa Tata Boga di Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai frekuensi makan dan pola konsumsi mahasiswa, sekaligus menjadi dasar pertimbangan dalam upaya perbaikan dan pencegahan masalah gizi pada kalangan mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian masalah dari latar belakang tersebut dapat dikaji sebagai:

1. Gizi kurang dan gizi lebih masih menjadi isu Kesehatan yang perlu diperhatikan.
2. Sebagian besar kelompok usia remaja 18-25 tahun, khususnya mahasiswa mengalami permasalahan gizi yang ditandai dengan kekurangan dan kelebihan berat badan
3. Angka kegemukan kelompok usia remaja >18 tahun di Indonesia terus meningkat.
4. Angka *underweight* kelompok usia remaja >18 tahun di Indonesia menurun.
5. Mahasiswa tata boga angkatan 2022 dan 2023 di Universitas Negeri Jakarta memiliki variasi IMT.
6. Frekuensi makan dan pola konsumsi pada mahasiswa tata boga angkatan 2022 dan 2023 di Universitas Negeri Jakarta masih bervariasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Frekuensi makan dan pola konsumsi berkaitan erat dengan status gizi. Status gizi berkaitan erat dengan IMT. Maka, penelitian ini akan dibatasi pada “Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi dengan IMT Mahasiswa Tata Boga di Universitas Negeri Jakarta”.

1.4 Perumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang tersebut, rumusan masalah dirumuskan sebagai

1. Adakah hubungan yang signifikan antara Frekuensi Makan dengan IMT mahasiswa tata boga di Universitas Negeri Jakarta?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara Pola Konsumsi dengan IMT mahasiswa tata boga di Universitas Negeri Jakarta?
3. Seberapa besar kontribusi frekuensi makan dan pola konsumsi terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi makan dan pola konsumsi dengan IMT mahasiswa tata boga di Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini mengombinasikan pengukuran frekuensi makan dengan SQ-FFQ dan pola konsumsi dengan *Food Recall 3x24 Jam*, sehingga harapannya data yang dihasilkan lebih akurat, mampu berkontribusi dalam pengembangan ilmu gizi, serta dapat menjadi bahan kajian bagi penelitian yang akan datang.

2. Secara Praktis:

- 1) Bagi mahasiswa, hasil kajian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi mengenai frekuensi makan, pola konsumsi, dan IMT sebagai gambaran kondisi gizi yang dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami kebiasaan makan yang dijalani. Selain itu, meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengintegrasikan pengetahuan gizi ke dalam praktik pengolahan dan penyajian makanan, sehingga makanan yang diolah tidak hanya memiliki cita rasa yang baik, tetapi juga memenuhi prinsip gizi seimbang.
- 2) Bagi program studi Tata Boga UNJ, kajian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan penyusunan program pembinaan kesehatan mahasiswa, khususnya terkait edukasi gizi. Selanjutnya, menjadi referensi dalam penyusunan kegiatan praktikum yang menekankan keseimbangan antara kualitas sensori makanan dan nilai gizinya.
- 3) Bagi khalayak umum, kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis mengenai frekuensi makan dan pola konsumsi untuk menjaga IMT dan terhindar dari masalah gizi.
- 4) Bagi peneliti, kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan perbandingan dalam studi sejenis namun berbeda situasi.