

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan sehat merupakan bagian penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, terutama bagi kelompok usia remaja akhir hingga dewasa muda, yaitu mahasiswa (Sa'pang et al., 2025). Pola makan yang sehat dan seimbang dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh, mendukung aktivitas sehari-hari, serta mencegah berbagai penyakit, baik infeksi maupun penyakit tidak menular. Namun, pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kurang gizi, obesitas, serta gangguan metabolik (Fatmasari et al., 2024). Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda (18–24 tahun) berada pada tahap ini, pola makan dan gaya hidup yang baik sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik, kognitif, dan sosial sehari-hari (Lathifah et al., 2024). Gaya hidup tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta melewatkan waktu makan, mulai menjadi kebiasaan umum di kalangan mahasiswa (Jauziyah et al., 2021).

Mahasiswa STIKES Majapahit yang merupakan calon tenaga kesehatan idealnya memiliki pemahaman yang tinggi tentang pentingnya pola makan sehat. Namun, kenyataannya tidak sedikit dari mereka yang belum menerapkan perilaku makan sehat dalam kesehariannya. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa, ditemukan bahwa mayoritas tidak sarapan sebelum kuliah, sering mengonsumsi makanan instan, dan

menganggap makanan sehat tidak praktis serta mahal. Hal ini menjadi ironi, mengingat mereka sedang menempuh pendidikan kesehatan.

Studi Global Burden of Disease tahun 2017 mencatat pola makan yang buruk, seperti tingginya konsumsi natrium dan rendahnya asupan buah serta biji-bijian utuh, berkontribusi pada 11 juta kematian di semua kelompok usia setiap tahunnya (GBD 2017 Risk Factors Collaborators, 2019). Di Indonesia, survei nasional menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja semakin bergeser ke arah konsumsi makanan modern yang cenderung tinggi gula, garam, lemak, dan rendah serat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa 95,5% remaja usia ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran WHO (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, konsumsi minuman berpemanis dan makanan cepat saji pada remaja mengalami peningkatan signifikan, yang dapat berdampak pada risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan masalah gizi ganda (Rahmawati et al., 2022). Di Jawa Timur, fenomena serupa juga ditemukan. Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 90% remaja tidak memenuhi kecukupan konsumsi sayur dan buah harian, sementara konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak cenderung tinggi. Rendahnya kualitas pola makan ini berdampak pada meningkatnya prevalensi anemia dan status gizi kurang pada remaja putri, serta risiko gizi lebih pada remaja putra (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022). Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi edukasi gizi dan perbaikan kebiasaan makan di kalangan remaja secara berkelanjutan.

Sebagai bentuk studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara dan penyebaran kuesioner singkat kepada 10 mahasiswa STIKES Majapahit dari

berbagai program studi dan semester. Hasilnya menunjukkan bahwa: Sebanyak 7 dari 10 mahasiswa (70%) mengaku jarang mengonsumsi buah dan sayur dalam sehari. Dan 3 mahasiswa (30%) yang rutin mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, makan secara teratur sesuai jadwal makan pagi, siang, dan malam. Ketika ditanyakan tentang pengetahuan mereka terhadap dampak pola makan tidak sehat, Sebagian besar mahasiswa mengaku tahu pentingnya makan sehat, tetapi tidak memprioritaskannya dalam keseharian. Hasil studi pendahuluan tersebut memperkuat dugaan bahwa terdapat masalah pada aspek pengetahuan dan sikap mahasiswa terkait pola makan sehat. Hal ini perlu segera ditangani agar mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan tidak hanya memiliki wawasan teori, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan pribadi. Permasalahan ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari beberapa faktor. Sejak masa peralihan ke pendidikan tinggi, banyak mahasiswa tinggal di kos dengan akses makanan terbatas dan gaya hidup yang berubah. Kebiasaan membeli makanan cepat saji, jarang sarapan, dan tidak memperhatikan kandungan gizi menjadi kebiasaan umum (Adriani et al., 2024).

Pengetahuan pola makan pada makanan memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai pola makan yang sehat seimbang pola makan. Beberapa faktor yang memperparah masalah ini antara lain kurangnya pengetahuan tentang prinsip pola makan seimbang dan akibat dari pola makan tidak sehat, sikap yang kurang mendukung, misalnya merasa bahwa makanan sehat tidak penting atau tidak enak, lingkungan pergaulan yang cenderung mempromosikan konsumsi makanan instan atau jajan sembarangan,

keterbatasan ekonomi dan waktu yang membuat mahasiswa memilih makanan murah dan praktis tanpa mempertimbangkan nilai gizinya, serta minimnya edukasi gizi secara berkelanjutan di lingkungan kampus, meskipun mahasiswa berasal dari latar belakang pendidikan kesehatan. (Diantha et al., 2024)

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu dilakukan intervensi berbasis data yang dimulai dengan pendataan pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran nyata kondisi di lapangan, yang selanjutnya dapat dijadikan dasar oleh pihak kampus untuk merancang program promosi kesehatan, seperti penyuluhan gizi, kampanye “Healthy Food Day”, hingga pembentukan kantin sehat. Melalui pendekatan preventif dan edukatif yang berkelanjutan, diharapkan mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya pola makan sehat, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (C. J. Ramadhani et al., 2024). Dengan latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian deskriptif mengenai pengetahuan dan pengetahuan mahasiswa tentang pola makan sehat di STIKES Majapahit sebagai langkah awal pencegahan masalah gizi dan peningkatan kualitas hidup mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran pengetahuan dan sikap tentang pola makan sehat mahasiswa di STIKES Majapahit?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap tentang pola makan sehat mahasiswa di STIKES Majapahit.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat mahasiswa di STIKES Majapahit
2. Mengidentifikasi sikap tentang pola makan sehat di mahasiswa STIKES Majapahit.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi STIKES Majapahit

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait dengan aspek pengetahuan dan sikap mahasiswa mengenai pola makan sehat. penelitian ini juga dapat mendukung teori-teori yang telah ada terkait perilaku makan sehat dengan memberikan gambaran empiris mengenai kondisi mahasiswa di STIKES Majapahit Mojokerto.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan refleksi dan pengetahuan tentang pentingnya pola makan sehat dalam mendukung kesehatan, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup.

b. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman ilmiah dalam menyusun karya tulis ilmiah dan menambah wawasan terkait pentingnya gizi dan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa.