

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi masih menjadi isu kesehatan utama di Indonesia. Permasalahan gizi tidak hanya terjadi pada balita dan ibu hamil, tetapi juga ditemukan pada kelompok remaja akhir dan dewasa muda, termasuk mahasiswa (Afaf Syaima, 2025). Mahasiswa umumnya berada pada kelompok remaja akhir hingga dewasa muda, dengan rentang usia 20-25 tahun (Permatasari, 2020). Pada tahap ini, status gizi menjadi indikator penting yang menggambarkan kesehatan sekaligus kesiapan menghadapi masa transisi menuju kemandirian (Muhamad Rizal et al., 2025). Status gizi yang baik akan mendukung kesehatan, konsentrasi belajar, dan produktivitas mahasiswa. Sebaliknya, status gizi yang tidak seimbang dapat berdampak pada mudah lelah, menurunnya prestasi akademik, dan meningkatnya risiko penyakit tidak menular (Cahyani et al., 2024).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun (2023) prevalensi di tingkat nasional untuk status gizi berdasarkan IMT pada penduduk usia 20–24 tahun yang tergolong *underweight* sebesar 15,3%, status gizi normal 62,7%, *overweight* 8,6%, dan obesitas 13,4%. Sementara itu, berdasarkan SKI 2023 untuk di tingkat Provinsi, penduduk dewasa diatas 18 tahun memiliki prevalensi *underweight* sebesar 7,0%, status gizi normal 62,2%, *overweight* 13,6%, dan obesitas 17,1%. Pola tersebut relatif sejalan dengan hasil Riskesdas 2018 di Provinsi Kalimantan Barat yang melaporkan prevalensi *underweight* 9,7%, status gizi normal 60,1%, *overweight* 13,2%, dan obesitas 17,0% (Indonesia, 2018). Meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori gizi normal, proporsi yang tidak normal tetap signifikan dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang. Fakta ini menegaskan bahwa mahasiswa berpotensi menghadapi masalah gizi, sehingga intervensi dan pemantauan gizi tetap diperlukan pada kelompok usia ini untuk mencegah risiko penyakit kronis di masa dewasa (Siviroj & Wungrath, 2024).

Mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang kurang seimbang. Kesibukan perkuliahan, aktivitas organisasi, dan kegiatan sosial sering membuat mereka

memilih makanan cepat saji, tinggi lemak, serta minuman manis dibandingkan makanan bergizi seimbang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Husna dan Wisnuwardani (2025), mahasiswa tingkat akhir yang sering mengonsumsi makanan siap saji memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih dan obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsinya. Temuan serupa juga dipaparkan oleh Rachmawati, Nurwanti, dan Sulchan, (2018) dalam Raisan dan Febriyanti (2024), dimana konsumsi makanan tinggi kalori dan minuman manis dapat memengaruhi variasi status gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang. Penelitian lain juga menunjukkan hal serupa. Berdasarkan penelitian oleh Riska Amelia, Sarah Mardiyah, Wiwit Wijayanti (2025), mayoritas mahasiswa tingkat akhir menunjukkan pola makan yang kurang baik (54,8%), disertai tingkat stres dan durasi tidur yang kurang optimal. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor gaya hidup yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir dan perlu menjadi perhatian dalam upaya menjaga serta meningkatkan status gizi mereka. Kondisi pola makan mahasiswa ini menunjukkan perlunya intervensi gizi. Satu diantara faktor yang berperan penting adalah literasi gizi, yang menentukan kemampuan mahasiswa dalam memilih makanan sehat.

Literasi gizi memiliki peran penting dalam menentukan status gizi mahasiswa. Hal ini dikarenakan karena literasi gizi merupakan faktor yang memengaruhi perilaku makan seseorang. Tingkat literasi gizi yang rendah dapat berdampak negatif terhadap kesehatan karena pemenuhan gizi berperan besar dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus dan hipertensi (Sadikin et al., 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian Hirda (2023) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat literasi gizi dan status gizi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi, di mana mahasiswa dengan literasi gizi yang lebih baik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Secara konseptual, literasi gizi merupakan kemampuan seseorang dalam memperoleh dan memahami informasi terkait gizi. Berdasarkan konsep tersebut, literasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang makanan sehingga individu mampu menentukan pilihan makan yang tepat demi menjaga kesehatan (Masri et al., 2022). Dengan demikian, tingkat literasi gizi mahasiswa berperan penting dalam

menentukan kualitas pola makan yang dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan.

Melihat pentingnya status gizi, pola makan, dan literasi gizi pada mahasiswa, maka penelitian ini relevan dilakukan. Mahasiswa gizi diharapkan memiliki literasi gizi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non gizi, namun kenyataannya hal tersebut belum tentu berbanding lurus dengan pola makan dan status gizi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Rosasabila, Fitri, dan Rahayu (2022) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi. Namun, meskipun mahasiswa gizi memiliki skor pengetahuan lebih tinggi, pola makan dan status gizi keduanya tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna.

Meskipun penelitian terkait pengetahuan gizi sebelumnya telah dilakukan, penelitian mengenai literasi gizi masih perlu diteliti karena literasi gizi tidak hanya mencakup pengetahuan, tetapi juga kemampuan memahami, menilai, dan menggunakan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, belum banyak penelitian yang membandingkan literasi gizi, pola makan, dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi di lingkungan Poltekkes Kemenkes Pontianak. Pemilihan lokasi penelitian di Poltekkes Kemenkes Pontianak didasarkan pada adanya program studi kesehatan dengan latar belakang keilmuan yang berbeda, sehingga memungkinkan adanya perbedaan literasi gizi, pola makan, dan status gizi antar mahasiswa. Selain itu, mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang rentan mengalami pola makan tidak teratur akibat aktivitas perkuliahan yang padat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui kondisi nyata gizi dan non gizi pada mahasiswa di Kota Pontianak. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian dengan judul *“Perbedaan Literasi Gizi, Pola Makan, dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak*. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi institusi kesehatan untuk menyusun strategi edukasi gizi yang lebih tepat sasaran, sekaligus mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia di Kalimantan Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas adalah apakah ada Perbedaan literasi gizi, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada Perbedaan literasi gizi, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui perbedaan status gizi mahasiswa gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak
- b. Untuk mengetahui perbedaan pola makan mahasiswa gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak
- c. Untuk mengetahui perbedaan literasi gizi mahasiswa gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berbasis gizi masyarakat yang ada di Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan permasalahan yang di angkat yaitu Perbedaan literasi gizi, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan sumber informasi tentang Perbedaan literasi gizi, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti sebagai sarana untuk menambah wawasan, pengalaman serta keterampilan dalam melakukan penelitian dan dapat menjadi refrensi bagi peneliti selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa, baik dari jurusan gizi maupun non gizi mengenai pentingnya pengetahuan gizi dalam membentuk pola makan yang sehat.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun	Tempat Penelitian	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Kesimpulan
1.	Perbedaan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Riau	Azizah Rosasabila, Fitri, dan Dewi Rahayu (Rosasabila et al., 2022)	(2022)	Poltekkes Kemenkes Riau	Observasional analitik komparasi, desain cross sectional, sampel 66 mahasiswa (33 gizi, 33 non gizi) Analitik observasional kuantitatif, desain cross sectional, sampel 150 mahasiswa (75 tinggal	Memiliki variabel yang sama yaitu pengetahuan gizi, pola makan, dan status gizi	Penelitian ini tidak meneliti pengetahuan sebagai variabel, sampel, lokasi, dan waktu penelitian berbeda	Terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi, namun tidak terdapat perbedaan bermakna pada pola makan dan status gizi antara dua kelompok
2.	Perbedaan Tingkat Literasi Gizi dan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta	Dinda Aulia Hidra (Hirda, 2023)	(2023)	Universitas Muhammadiyah	Observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Sampel berjumlah 152 mahasiswa (76 mahasiswa gizi dan 76 mahasiswa non gizi) menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i> . Literasi gizi diukur menggunakan kuesioner Newest Vital Sign (NVS), sedangkan status gizi diukur berdasarkan	Sama-sama meneliti mahasiswa gizi dan non gizi serta menggunakan variabel literasi gizi dan status gizi dengan desain <i>cross sectional</i> .	Penelitian ini tidak meneliti pola makan sebagai variabel, lokasi penelitian berbeda, serta objek penelitian berada di Universitas Muhammadiyah Surakarta, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti mencakup literasi gizi, pola makan, dan status gizi pada mahasiswa	Terdapat perbedaan signifikan tingkat literasi

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun	Tempat Penelitian	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Kesimpulan
					IMT. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney.		diPoltekkes Kemenkes Pontianak.	
3.	Adaptasi Alat Ukur Literasi Gizi pada Mahasiswa Angkatan Pertama Program Sarjana di Universitas Pattimura, Maluku	Yoslien Sopamena, Yulita Sirinti Pongtambing, Wa Ode Arin Sri Andriani, Yessy Fitriani, dan Dien Anshari (Sopamena et al., 2021)	(2021)	Universitas Pattimura, Maluku	Observasional analitik, pendekatan kualitatif dan kuantitatif, desain cross sectional, sampel 362 mahasiswa, uji validitas dan reliabilitas instrumen NVS-modifikasi	Sama-sama meneliti literasi gizi pada mahasiswa dan menggunakan desain cross sectional	Penelitian ini bertujuan mengadaptasi dan memvalidasi kuesioner, tidak meneliti pola makan dan status gizi, serta tidak membandingkan mahasiswa gizi dan non gizi	Instrumen Newest Vital Sign (NVS) modifikasi dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur literasi gizi mahasiswa di Indonesia
4.	Hubungan antara Literasi Gizi dengan Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat	Praisya L. Simbar, Nova H. Kapantow, & Shirley E.S. Kawengian (Simbar et al., 2025)	(2025)	Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado	Observasional analitik dengan desain cross sectional, sampel 397 mahasiswa, instrumen NL-SF12 dan AEBQ, uji korelasi Spearman	Sama-sama meneliti literasi gizi dan pola/perilaku makan pada mahasiswa	Penelitian ini tidak membandingkan mahasiswa gizi dan non gizi, tidak meneliti status gizi, serta menggunakan desain hubungan, bukan komparatif	Terdapat hubungan bermakna antara literasi gizi dan perilaku makan, terutama pada subskala hunger, food responsiveness, satiety responsiveness, emotional under-eating, food fussiness, enjoyment of food, dan slowness in eating