

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa

Mahasiswa adalah kalangan muda (*young people*) berumur 18 tahun ke atas yang memasuki masa peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Berdasarkan kisaran umur remaja diketahui bahwa mahasiswa termasuk remaja akhir menuju dewasa awal (Fitriawati, 2014). Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia menurut WHO yang mendefinisikan remaja dalam dua kategori yaitu adolescence (usia 10-19 tahun) dan youth (15-24 tahun) sehingga mereka yang disebut orang muda (*young people*) adalah mereka yang berusia 10-24 tahun. Pada periode ini terjadi proses pematangan fisik, perubahan biologi, sosial, psikologi dan kognitif (Stang, 2005).

Berikut ini karakteristik perilaku makan yang dimiliki mahasiswa menurut Sulistyoningsih (2011) :

- a. Kebiasaan tidak makan pagi dan malas minum air putih.
- b. Kebiasaan “ngemil” yang rendah gizi (kurang kalori, protein, vitamin dan mineral) seperti makanan ringan, kerupuk dan chips.
- c. Kebiasaan makan makanan berisiko seperti makanan siap saji (fast food) yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu terlalu tinggi kandungan energy, berlemak dan biasanya disertai mengkonsumsi minuman bersoda yang berlebihan.

2.2 Pendidikan Gizi

Pendidikan adalah segala upaya yang terencana untuk mempengaruhi, memberikan perlindungan dan bantuan sehingga peserta pendidikan mempunyai kemampuan untuk berperilaku sesuai harapan (Maulana, 2009). Tingkat pengetahuan individu akan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Menurut Suprijanto (2007) pendidikan dibedakan menjadi 9 jenis antara lain : 1) pendidikan massal; 2) pendidikan masyarakat; 3) pendidikan dasar; 4) penyuluhan; 5) pengembangan masyarakat; 6) pendidikan orang dewasa; 7) masyarakat seumur hidup; 8) masyarakat belajar; 9) pendidikan formal, non formal dan informal.

American Dietetic Association (ADA) (1990) mendefinisikan pendidikan gizi sebagai suatu proses yang membantu masyarakat dalam mengaplikasikan pengetahuan tentang nutrisi dan sebagai upaya membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi bagi kehidupan. Pendidikan gizi dilaksanakan pada Universitas sebagai upaya untuk menanamkan pengertian gizi, pengenalan masalah makan, perencanaan makan dan perencanaan diet yang disepakati (Nejad, 2005). Selain itu pendidikan gizi juga merupakan proses belajar mengajar tentang apa itu gizi, bagaimana memilih makanan bergizi, manfaat untuk kehidupan (Proverawati, 2010).

Tingkat pendidikan yang rendah mempunyai konsekuensi terhadap rendahnya kemampuan ekonomi dan pengetahuan gizi. selain itu juga mengurangi peluang untuk mendapatkan pekerjaan dan penghasilan yang lebih tinggi, sehingga kemampuan untuk menyediakan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang (Nurmiati 2006). Tingkat pendidikan seseorang umumnya dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam pengalokasian pendapatan

untuk kebutuhan pangan. Pendidikan juga dapat mempengaruhi konsumen dalam pemilihan produk atau merk, perbedaan pendidikan akan menyebabkan perbedaan selera konsumen (Sumarwan, 2004).

Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan formal yang tinggi dapat mempunyai pengetahuan gizi yang tinggi pula. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat konsumsi pangan seseorang dalam memilih bahan pangan demi memenuhi kebutuhan hidupnya (Mawaddah, 2008). Menurut Almarita dan Fallah (2004) menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam kesehatan dan gizi.

2.3 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil dari tahu, dan itu terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2003).

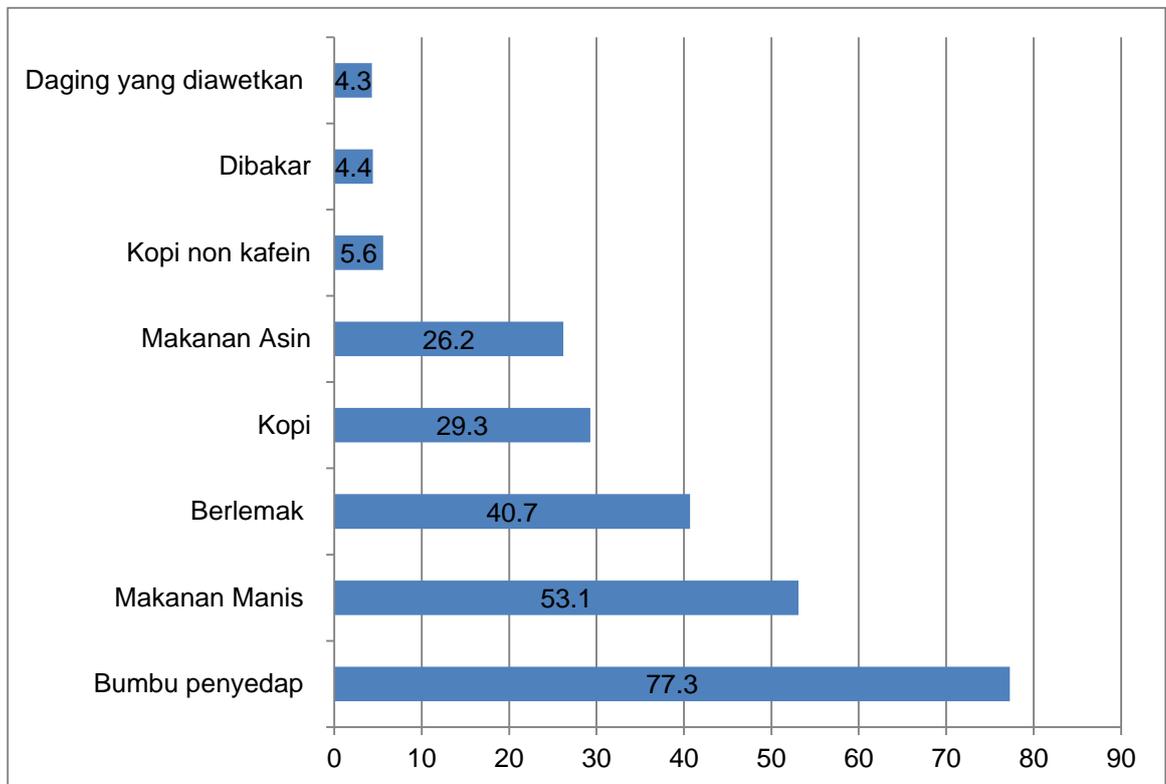
Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat

gizi esensial sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2005).

2.4 Makanan Berisiko yang Berpotensi Menimbulkan Hipertensi

Perilaku konsumsi makanan berisiko adalah perilaku sering makan makanan atau minuman manis, makanan asin, makanan berlemak, jeroan, makanan dibakar atau panggang, makanan yang diawetkan, minuman berkafein, dan bumbu penyedap (Risikesdas, 2013). Makanan berisiko yang berpotensi menimbulkan Hipertensi adalah makanan yang terbukti berhubungan dengan kejadian hipertensi yaitu garam natrium seperti yang terdapat di dalam garam dapur (NaCl), soda kue (NaHCO₃), baking powder, natrium benzoate dan vetsin (mono sodium glutamat) (Almatsier, 2004). Pola konsumsi makanan berisiko di negara-negara berkembang dimana industrialisasi berkembang pesat seperti Indonesia polanya menjadi terlalu banyak lemak, gula dan energi, terlalu sedikit serat kasar dan tidak cukup mengonsumsi vitamin dan mineral (Utami 2012).

Perilaku konsumsi makanan berisiko dikelompokkan sering apabila penduduk mengonsumsi makanan tersebut satu kali atau lebih setiap hari (Risikesdas, 2013). Proporsi konsumsi makanan berisiko penduduk Indonesia yang berusia ≥ 10 tahun dengan konsumsi ≥ 1 kali sehari dapat dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2.1 Grafik Data Konsumsi Makanan Berisiko (Riskesdas, 2013)

Berdasarkan Gambar 3.1 konsumsi makanan berisiko tahun 2013 dapat dilihat bahwa frekuensi makanan berisiko paling banyak dikonsumsi penduduk Indonesia adalah bumbu penyedap sebanyak 77,3%, hal tersebut dikarenakan penduduk Indonesia selalu menggunakan bumbu penyedap pada setiap masakan. Analisis kecenderungan makanan berisiko pada tahun 2013 dapat dibandingkan dengan tahun 2007 pada empat kelompok konsumsi makanan berisiko, yaitu jenis makanan yang dibakar, makanan asin, makanan dan minuman manis serta makanan berbahan bumbu penyedap. Adapun makanan berisiko yang meningkat dibandingkan dengan tahun 2007 adalah makanan asin, yaitu pada tahun 2007 sebanyak 24,5% dan pada tahun 2013 sebesar 26,2% sehingga terjadi peningkatan sebanyak 1,7% (Riskesdas, 2013).

2.5 Karakteristik Individu Mahasiswa

Karakteristik individu mahasiswa meliputi jenis kelamin memberikan pengaruh terhadap pola konsumsi mahasiswa, hal ini bisa dilihat dari beberapa hasil penelitian. Pada penelitian Indra Pratama dkk (2010) menyatakan perempuan lebih memilih mengkonsumsi junkfood dibandingkan laki-laki, bagi perempuan junkfood lebih praktis dibandingkan mengolah makanan sendiri di rumah sehingga tingkat konsumsi *junkfood* pada responden perempuan sebanyak 60% lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada penelitian Maharani (2006) menyatakan bahwa berdasarkan jenis kelamin terdapat perbedaan yang signifikan untuk kebutuhan transportasi sedangkan untuk kebutuhan lain jumlahnya hampir sama atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

2.6 Sosial Ekonomi Mahasiswa

Pendapatan mahasiswa berasal dari uang saku dari orang tua, dan beasiswa (jika mahasiswa penerima beasiswa). Yang dimaksud dengan uang saku dari orangtua adalah uang saku yang diterima setiap bulan atau setiap minggu, dari uang saku inilah yang selanjutnya mahasiswa gunakan dalam memenuhi kebutuhan mereka untuk dialokasikan sebagai pengeluaran konsumsi baik itu konsumsi makanan dan non makanan (Perkasa, 2010). Menurut Maharani (2006) dalam penelitiannya menyatakan bahwa besarnya uang saku memberikan perbedaan yang signifikan untuk konsumsi mahasiswa indeks artinya tingkat pendapatan yang diperoleh mahasiswa akan mempengaruhi besarnya pengeluaran konsumsi mahasiswa. Semakin besar pendapatan yang diperoleh maka akan semakin besar pula pengeluaran konsumsi mahasiswa indeks.

Pengeluaran konsumsi mahasiswa merupakan nilai belanja yang dilakukan mahasiswa untuk membeli berbagai jenis kebutuhannya. Secara garis besar kebutuhan mahasiswa dapat dikelompokkan dalam 2 kategori yaitu kebutuhan makanan dan non makanan. Pada tingkat pendapatan tertentu mahasiswa akan mengalokasikan pendapatannya untuk memenuhi kedua kebutuhan tersebut. Pengeluaran konsumsi makanan adalah pengeluaran yang dibelanjakan untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan yaitu makanan pokok, protein hewani, sayur-sayuran, buah-buahan, jajanan, dan kelompok kebutuhan lain-lain (teh, kopi, gula, minyak goreng, bumbu-bumbu dapur dan lain-lain), sedangkan pengeluaran konsumsi non makanan adalah pengeluaran yang dikeluarkan untuk kebutuhan di luar bahan makanan yaitu berupa transportasi, komunikasi (pulsan dan biaya akses internet), entertainment (seperti pembelian baju, aksesoris, dan lain sebagainya), dan perlengkapan perkuliahan (seperti pembelian buku, fotocopy untuk tugas dan materi kuliah, biaya untuk menjilid tugas dan print tugas, perlengkapan alat tulis seperti pulpen, kertas, dan lain sebagainya) (Perkasa, 2010).

2.7 Tempat Tinggal Mahasiswa

Tempat tinggal adalah sebuah tempat yang berwujud bangunan rumah, tempat berteduh, atau struktur lainnya yang digunakan sebagai tempat manusia tinggal. Tempat tinggal mahasiswa dibedakan menjadi dua, yaitu tinggal di kos dan tinggal bersama orang tua. Tempat tinggal dapat mempengaruhi konsumsi mahasiswa, baik itu konsumsi makanan maupun konsumsi non makanan (Perkasa, 2010).

Kos adalah sebuah jasa yang menawarkan sebuah kamar atau tempat untuk ditinggali dengan sejumlah pembayaran tertentu untuk setiap periode tertentu. Biaya kos merupakan biaya-biaya rutin yang dikeluarkan oleh mahasiswa untuk setiap periode, biaya ini meliputi uang sewa kos per bulannya, pembayaran listrik, air dan segala keperluan yang berhubungan dengan tempat tinggal mahasiswa tersebut. Biaya kos ini hanya dikeluarkan oleh mahasiswa yang tidak tinggal bersama orangtua mereka dan tinggal di tempat kos (Novitasari, 2014).

Besarnya biaya yang keluar untuk keperluan kos ini akan mempengaruhi total pengeluaran konsumsi makan sehari-hari mahasiswa. Hal ini dikarenakan mereka harus menyisihkan pendapatan mereka untuk tidak dibelanjakan ke kebutuhan seperti makan, minum, dan perlengkapan kuliah melainkan untuk memenuhi kebutuhan kos yang harus rutin dikeluarkan setiap periode tertentu. Semakin besar biaya yang dikeluarkan untuk keperluan kos maka semakin kecil pengeluaran konsumsi mahasiswa yang dikeluarkan begitu pula sebaliknya semakin sedikit biaya sewa kos, pembayaran listrik, air dan transportasi maka semakin besar pengeluaran konsumsi mahasiswa untuk keperluan makan, minum, transportasi, entertain, dan komunikasi (Perkasa, 2010). Dalam penelitian Maharani (2006) menyatakan bahwa dari pengeluaran makan mahasiswa yang tinggal di kos cenderung mengeluarkan uang lebih banyak dibanding yang tidak tinggal di kos.

2.8 Status Gizi

Status Gizi adalah ekspresi dari keseimbangan zat gizi dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variable tertentu

(Supariasa, 2002). Status gizi diartikan sebagai keadaan kesehatan seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu (Soekirman, 2002). Status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut (Supariasa, 2002).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2009). Menurut Hartono (2006), status gizi merupakan keadaan kesehatan yang yang ditentukan oleh nutrient yang diterima dan dimanfaatkan oleh tubuh. Status gizi dapat dinilai melalui wawancara gizi seperti *food recall*, pemeriksaan antropometrik (berat badan, indeks masa tubuh dan lingkaran perut) dan penunjang lainnya (laboratorium, *body composition analysis*).

2.9 Hubungan Pendidikan Gizi dan Makanan Berisiko yang Berpotensi Menimbulkan Hipertensi

Pendidikan tinggi gizi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah pada keilmuan materi gizi yang berkaitan dengan kesehatan dan pangan dengan kurikulum yang direkomendasikan oleh AIPGI bersama organisasi profesi. Penyelenggaraan pendidikan tinggi gizi adalah institusi yang menyelenggarakan pendidikan gizi di Indonesia, berupa program studi atau jurusan/departemen sesuai peraturan yang berlaku (AIPGI, 2014). Pendidikan gizi sebagai upaya untuk menanamkan pengertian gizi, pengenalan masalah makan, perencanaan makan dan perencanaan diet (Nejad, 2005). Pendidikan gizi sebagai suatu proses yang membantu masyarakat dalam mengaplikasikan

pengetahuan tentang nutrisi dan sebagai upaya membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi bagi kehidupan (American Dietetic Association 1990 dalam Mawaddah 2008).

Mahasiswa jurusan gizi merupakan mahasiswa yang telah mendapatkan ilmu dan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan di bangku perkuliahan, sedikit banyak ilmu yang diperoleh mempengaruhi perilaku dan pola makan mereka serta pemilihan makanan berisiko (Mulia, 2010). Pola makan yang sehat berfungsi untuk mendapatkan berat badan ideal agar memiliki status gizi yang normal, dengan menyeimbangkan asupan kalori energy total dan membatasi konsumsi makanan berisiko yaitu makanan tinggi kalori, makanan tinggi kandungan gula dan tinggi lemak (Depkes RI, 2004).

Pola makan individu sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain jenis kelamin. Pria lebih banyak membutuhkan energy dan protein dari wanita dikarenakan pria lebih banyak melakukan aktifitas fisik dari pada wanita, oleh karena itu kebutuhan kalori laki-laki akan lebih banyak dari pada perempuan sehingga laki-laki mengkonsumsi lebih banyak makanan (Brown, 2005). Tempat tinggal juga mempengaruhi pola makan mahasiswa, mahasiswa yang kost cenderung mengeluarkan uang lebih banyak dibanding yang tidak tinggal di kos (Perkasa, 2012). Biaya yang dikeluarkan mahasiswa untuk kebutuhan kos mempengaruhi pengeluaran konsumsi makan, padahal pengeluaran makan mahasiswa yang tinggal di kos cenderung lebih banyak dibanding yang tidak tinggal di kos, hal ini mengakibatkan pemilihan makanan mahasiswa cenderung berisiko (Maharani, 2006).

Menurut data Riskesdas (2007) tingkat pendidikan mempengaruhi pola makan makanan berisiko, yaitu pada konsumsi makanan asin, makanan

diawetkan, penyedap makanan dan minum minuman berkafein prevalensinya semakin menurun dengan meningkatnya pendidikan. Namun terdapat data yang menunjukkan peningkatan makanan berisiko sesuai meningkatnya pendidikan yaitu pada makanan manis, makanan berlemak, dan jeroan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain karena adanya selera konsumen yang semakin meningkat sesuai meningkatnya pendidikan (Sumarwan, 2004).