

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka kejadian di seluruh dunia pada tahun 2022, diperkirakan sekitar 2,5 miliar remaja mengalami kelebihan berat badan, dengan sekitar 890 juta (35,6%) di antaranya tergolong dalam kategori obesitas dan 390 juta (15,6%) mengalami kekurangan berat badan (Nurlianih *et al.*, 2024). Angka kejadian di Indonesia tahun 2023 sekitar 278,7 juta remaja ditemukan sebanyak 105,4 juta (37,8%) penduduk Indonesia remaja mengalami kelebihan berat badan, mencapai 15,18 juta (14,4%) tergolong obesitas. Prevelensi status gizi remaja di Indonesia berdasarkan kategori indeks massa tubuh (IMT) adalah 21,7 juta (7,8%) kurus, 151,6 juta (54,4%) normal, dan 39,8 juta (14,3%) mengalami kelebihan berat badan (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023).

Status gizi yang mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) pada remaja di Kota Yogyakarta mencatat angka prevelensi obesitas yang lebih tinggi 3.1 ribu (4,81%), gizi kurus 6,9 ribu (10,58%), dan sangat kurus 2,5 ribu (3,93%) (Abudu, 2020). Kabupaten Sleman juga menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas yang signifikan mencapai 55,3 ribu (4,9%) jiwa. Penyebab gizi buruk pada remaja yaitu minimnya pemahaman tentang gizi dapat menghambat remaja dalam mempraktikkan kebiasaan makan yang sehat dan seimbang setiap harinya (Istanti *et al.*, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian Wiji Oktanasari 2022, bahwa terdapat kaitan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh.

Masih banyaknya masalah gizi pada remaja, penelitian ini menggunakan indeks massa tubuh (IMT) sebagai indikator untuk mengukur status nutrisi remaja untuk mengategorikan kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan. Kekurangan berat badan dikarenakan ketidakcukupan asupan nutrisi dan kelebihan berat badan menunjukkan adanya kelebihan zat gizi tertentu yang mengakibatkan malnutrisi (Kurniawati, 2023). Malnutrisi pada remaja adalah kondisi

ketidakseimbangan asupan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan energi, protein, atau zat gizi lainnya, yang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang dapat berdampak jangka pendek dan jangka panjang bagi kesehatan (Rafiqi *et al.*, 2022).

Dampak dari malnutrisi atau kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan pada remaja mencakup peningkatan risiko terjadinya stunting, anemia, obesitas, dan defisiensi energi kronis (KEK) (Saputri *et al.*, 2025). Dampak lainnya adalah berkurangnya daya tahan tubuh, terganggunya konsentrasi belajar, dan munculnya berbagai penyakit tidak menular seperti kolestrol, penyakit jantung, dan diabetes melitus (Herawati *et al.*, 2023).

Dengan adanya masalah gizi yang masih menjadi masalah dengan angka yang masih besar dikalangan remaja, pemerintah berupaya meningkatkan status gizi remaja melalui penyediaan panduan praktis yang dikenal sebagai “Isi Piringku” konsep ini di rancang untuk memfasilitasi implementasi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari setiap individu. “Isi Piringku” mengedepankan pentingnya keragaman asupan nutrisi yang mencakup sebagai sumber energi utama, protein yang berperan dalam pembangunan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta vitamin dan mineral yang esensial untuk berbagai proses fisiologis. “Isi Piringku” juga menyediakan ukuran porsi konsumsi makanan dalam setiap kali makan, dengan tujuan untuk menghindari terjadinya ketidakseimbangan asupan, baik berupa konsumsi yang berlebihan yang dapat memicu masalah kesehatan, maupun kekurangan nutrisi yang dapat menghambat fungsi tubuh yang sehat (Darmawanti, 2020).

Pada bulan Maret 2025, peneliti melakukan studi pendahuluan pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil di dapatkan mahasiswi Akuntansi sebanyak 127 mahasiswi, Hukum sebanyak 129 mahasiswi, Psikologi sebanyak 135 mahasiswi, dan Manajemen sebanyak 142 mahasiswi. Penelitian ini menggunakan mahasiswi manajemen semester 6 sebagai responden studi pendahuluan dan memberikan kuesioner melalui *WhatsApp* dengan menggunakan *google form*. Hasil dari 15 mahasiswi yang telah mengisi kuesioner ditemukan mahasiswi yang mengetahui tentang gizi seimbang sebanyak 3 (26,7%)

mahasiswi, dan yang tidak mengetahui tentang gizi seimbang sebanyak 12 (73,3%) mahasiswi. Untuk hasil indeks massa tubuh (IMT) yang memiliki berat badan normal sebanyak 1 (6,67%) mahasiswi, mahasiswi yang mengalami kekurangan berat badan sebanyak 11 (73,33%) mahasiswi, mahasiswi yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 3 (20%) mahasiswi. Hasil studi pendahuluan juga di dapatkan kebanyakan mahasiswi tidak mengetahui isi dari tumpeng gizi seimbang, tidak pernah menghitung indeks massa tubuh, tidak mengetahui berapa banyak porsi makan dalam sehari, kurangnya minum air putih, sering mengonsumsi *junk food* dan tidak pernah mendapatkan materi tentang gizi seimbang. Berdasarkan temuan awal, peneliti akan melanjutkan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang gizi seimbang memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran pola konsumsi nutrisi dan gaya hidup yang lebih sehat.

b. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Peneliti berupaya untuk memperdalam pemahaman di bidang kesehatan mahasiswi, sehingga hasil kajian dapat di terapkan dalam upaya mengatasi masalah gizi pada mahasiswi dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian di masa mendatang.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman dan menginspirasi peneliti selanjutnya tentang pengetahuan gizi seimbang yang memengaruhi indeks massa tubuh (IMT).

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Arieska & Herdiana, 2020)	Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan	Penelitian ini bersifat deskriptif, dengan menggunakan pendekatan desain <i>cross sectional</i> , penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil uji X ² p = 0,001 sehingga H ₀ ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.	Persamaan dari penelitian ini sam-sama menggunakan <i>cross sectional</i>	Penelitian ini deskriptif menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>

2.	(Oktanasari & Ayuningtyas, 2022)	Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan Indeks masa tubuh pada siswi kelas xii di smk ype kroya	Penelitian ini menggunakan esain korelasional dan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik Chi Square, menunjukkan nilai p 0.003, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indeks Masa Tubuh.	Penelitian ini sama-sama menggunakan <i>cross-sectional</i>	Penelitian ini menggunakan korelasi deskriptif dengan total sampling, dan menggunakan kuesioner sampel penelitian ini menggunakan sampel siswi SMA
3.	(Izza, 2023)	Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi (Imt Dan Lingkar Pinggang) Wanita Usia Subur Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> , metode <i>consecutive</i>	Pada penelitian ini diperoleh nilai p = 0,026 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan indeks massa tubuh.	Penelitian ini sama-sama penelitian Persamaan dari penelitian sama-sama kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Penelitian ini menggunakan metode <i>consecutive</i>
4.	(Lubis, 2024)	<i>The Relationship Between Knowledge Of Balanced Nutrition And Nutritional Status Among Students</i>	Menggunakan <i>random sampling</i> dengan rumus <i>lameshow</i> , uji <i>Chi-Squer</i>	terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom.	Persamaan dari penelitian ini sama sama <i>cross-sectional</i> dengan <i>random sampling</i>	Penelitian ini menggunakan rumus <i>lameshow</i> dan uji <i>Chi-Squer</i>
5.	(Lubinda, 2024)	<i>Nutrition Awareness and Knowledge and Body Mass Index in Adolescents in Public Junior Secondary Schools</i>	Penelitian deskriptif dengan menggunakan <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara pengetahuan gizi dan <i>body mass index</i> (BMI) (p = 0,001)	Penelitian ini sama-sama menggunakan <i>cross-sectional</i> dan kuesioner	Perbedaan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif