

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelompok remaja yang masih dalam masa pertumbuhan ini termasuk mahasiswa, yang merupakan calon pemimpin bangsa. Suatu masa perkembangan yang dikenal dengan masa remaja berlangsung dari usia 13 tahun sampai usia 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai pada masa remaja dan berlanjut sepanjang usia inilah yang membuat era ini unik.¹ Selama masa remaja, tubuh berubah dan berkembang secara dramatis baik secara fisik maupun psikologis.² Remaja harus dapat fokus pada proses pertumbuhan yang cepat ini dan mengkonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya.³ Selama masa ini, tubuh membutuhkan lebih banyak nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan kebiasaan makan dapat berubah tergantung pada gaya hidup seseorang. Remaja lebih rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan.⁴

Remaja sering mengabaikan kebiasaan makan mereka, yang mengakibatkan masalah kesehatan. Di Indonesia, persoalan kesehatan menjadi semakin pelik karena tingginya prevalensi gizi buruk serta persoalan gizi lebih dan dampaknya. Salah satu faktor utama penyebab masalah kesehatan di Indonesia adalah gaya hidup yang tidak sehat.⁵

Untuk pertumbuhan fisik dan mental bayi, anak-anak, dan orang-orang dari segala usia, gizi seimbang sangat penting. Hidup sehat dapat meningkatkan energi, membantu orang mempertahankan berat badan optimal, dan melindungi dari penyakit fatal.⁶ Tubuh dapat menjaga metabolisme dan menyimpan energi untuk aktivitas fisik dengan bantuan hidup yang sehat. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mengabaikan nutrisi karena makan berlebihan atau gagal memenuhi kebutuhan nutrisi.⁷

Penyakit seperti obesitas, kekurangan gizi, diabetes, penyakit jantung, penyakit tulang, kanker, dan lain-lain disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan nutrisi dalam tubuh. Sesuai anjuran gizi seimbang Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia, makan makanan sehat harus diimbangi dengan menjalani pola hidup sehat yang dituangkan dalam sepuluh pesan gizi seimbang, antara lain selalu cuci tangan pakai sabun, selalu sarapan, membatasi makanan manis, asin, dan berlemak, membiasakan makan lauk berprotein tinggi, melakukan aktivitas fisik untuk menjaga berat badan ideal, dan banyak minum air putih.⁸

Hasil Global School Health Survey (GSHS) tahun 2015 menunjukkan bahwa 93,6% remaja kurang makan buah dan sayur, 62,34% minum soft drink, 75,7% makan makanan dengan penyedap rasa, 65,2% jarang sarapan, dan 42,5% tidak berolahraga.⁹ Obesitas, kelebihan berat badan, dan kekurangan gizi adalah masalah umum. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sejak tahun 1980, angka obesitas cenderung meningkat secara global. Angka kurus nasional untuk penduduk usia 13 sampai 15 tahun adalah 8,7% (kurus 6,8%, sangat kurus 1,9%), sedangkan angka obesitas adalah 16,0% (11,2% obesitas dan 4,8% obesitas berat). Temuan ini berasal dari Riset Kesehatan Dasar. Data dari Riset Kesehatan Dasar dari tahun 2013 hingga 2018 mengungkapkan peningkatan kasus obesitas yang cukup besar. Pada usia 16 sampai 18 tahun, prevalensi gizi kurang adalah 7,9% (1,1% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan prevalensi obesitas adalah 16,4% (11,3% obesitas dan obesitas berat 5,1%).¹⁰ Orang yang kekurangan gizi seringkali memiliki status gizi yang tinggi tetapi konstan. Pola makan yang tidak sehat dan kurang, seperti melewatkan sarapan dan tidak cukup makan buah dan sayur, minuman bersoda, dan *fast food*. Masalah ini adalah akar dari masalah nutrisi dan perubahan pola makan yang dilaporkan disebabkan oleh ketidaktahuan tentang hidup sehat. Pengetahuan hidup sehat ini dapat mempengaruhi konsumsi seseorang, dan semakin seseorang sadar akan konsumsi makanan yang sehat, semakin diperhatikan untuk memastikan bahwa makanan yang dimakannya berkualitas tinggi dan beragam.¹¹ Makanan sehat memiliki dampak yang cukup besar pada penanda kesehatan manusia. Status gizi yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan.¹²

Mahasiswa angkatan 2018 telah mempelajari tentang hidup sehat pada mata kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat semester kedua. Di sisi lain, mahasiswa kedokteran harus mempromosikan perubahan sosial, menjadi contoh untuk diikuti

orang lain, dan mendorong individu untuk menerapkan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan menjalani gaya hidup sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah bagaimana hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup sehat pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memahami keterkaitan antara pengetahuan hidup sehat mahasiswa FK UKI dengan perilaku hidup sehat mahasiswa angkatan 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengetahuan tentang hidup sehat mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Mengetahui gambaran perilaku hidup sehat mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
3. Mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku hidup sehat mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Temuan penelitian ini harus memungkinkan peserta untuk memperoleh informasi yang relevan dan membiasakan diri menerapkan hidup sehat setiap hari.

1.4.2 Bagi Pemerintah

Diharapkan bahwa temuan studi ini akan memberikan panduan untuk mengembangkan program untuk masyarakat tentang hidup sehat.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk memberikan pencerahan kepada masyarakat tentang pentingnya pengetahuan dan perilaku hidup sehat.

