

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan dari fase anak menuju fase dewasa. Masa remaja biasanya dimulai pada usia 12 tahun hingga usia 22 tahun. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, remaja membutuhkan asupan zat gizi yang relatif besar. Asupan zat gizi makro maupun mikro yang baik terutama zat gizi protein akan mempengaruhi tingkat kecerdasan serta perkembangan *motoric*. Tingkat kecerdasan seseorang dapat menjadi indikator yang menunjukkan kualitas sumber daya manusia di suatu negara. Salah satu yang mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang adalah kemampuan kognitif.<sup>1,2</sup>

Keadaan status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh pola makan. Akan tetapi pola makan bukan hanya diukur dari makanan sehat atau makanan tidak sehat, tetapi diukur juga bagaimana mengonsumsi makanan yang baik dan cukup bagi tubuh dengan mempertimbangkan aspek biologi, lingkungan, dan budaya. Jika seseorang mempunyai kondisi gizi yang baik maka kualitas kesehatan orang tersebut dan masyarakat akan meningkat.<sup>3,4</sup>

Gizi Seimbang belum diterapkan sepenuhnya, oleh sebab itu diperlukan sosialisasi tentang pedoman gizi seimbang agar masalah gizi bisa dicegah dan diperbaiki. Pedoman gizi seimbang mempunyai empat pilar dasar yang menyempurnakan pedoman – pedoman yang lama sehingga tujuan gizi seimbang bisa terwujud dengan baik. Empat pilar tersebut terdiri dari: pertama konsumsi makanan beragam, kedua membiasakan perilaku hidup bersih, ketiga melakukan aktivitas fisik, ke empat mempertahankan dan memantau berat badan agar tetap normal.<sup>4</sup>

Menurut keputusan Kongres Gizi Internasional di Roma tahun 1992 “Nutrition Guide for Balanced Diet” diyakini bahwa masalah gizi dapat diatasi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi dan menghasilkan kualitas sumber

daya manusia yang handal. Penerapan secara langsung dan berkelanjutan dari isi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) di masyarakat Indonesia telah membawa perubahan yang lebih baik, diantaranya yaitu adanya penurunan angka prevalensi stunting dari 37.2% (2013) menjadi 30.2% (2018) dan total indeks perkembangan anak Indonesia 88.3% menduduki peringkat ketiga. Sejalan dengan laporan United Nations Development Programme (UNDP) menunjukkan bahwa pada tahun 2018, Indeks Pembangunan Manusia (IPM) negara Indonesia menduduki peringkat 111 dari 189 negara dan wilayah dan mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya dimana pada tahun 2010-2014 nilai IPM Indonesia yaitu 0.666, sedangkan di tahun 2019 mengalami kenaikan menjadi 0.707.<sup>5 6 7</sup>

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat tergantung kepada kemampuan bangsa itu dalam menyiapkan sumber daya manusianya yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Tinggi rendahnya indek Pembangunan Manusia di negara Indonesia sangat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya status gizi dan kesehatan penduduk.<sup>8 9</sup>

Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa di harapkan memiliki pola makan yang sehat, akan tetapi berdasarkan penelitian yang pernah di lakukan di FKIK UIN Syarif Haidayatullah Jakarta didapatkan data bahwa bahwa asupan makan mahasiswa sebanyak 59.9% mahasiswa memiliki pola makan yang kurang dari kebutuhannya.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian-uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan Gizi Seimbang dan Status Gizi dengan Kemampuan Kognitif pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana Hubungan Pola Makan Gizi Seimbang Dan Status Gizi Dengan Kemampuan Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2017?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan gizi seimbang dan status gizi dengan kemampuan kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran frekuensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang menerapkan pola makan gizi seimbang.
2. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
3. Mengetahui hubungan pola makan gizi seimbang dengan kemampuan kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
4. Mengetahui hubungan status gizi dengan kemampuan kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
5. Mengetahui hubungan pola makan gizi seimbang dan status gizi dengan kemampuan kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Instansi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia**

Untuk memberi saran dan masukan serta referensi bagi bidang kedokteran dalam memahami hubungan pola makan gizi seimbang dan status gizi dengan kemampuan kognitif.

#### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak dari pola makan gizi seimbang dan status gizi terhadap kemampuan kognitif.