

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar belakang

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia. Makanan merupakan sumber energi bagi manusia agar dapat menjalankan berbagai aktifitas seperti aktifitas fisik sampai berpikir. Agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik, maka dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Salah satu cara untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh adalah dengan menjaga pola makan sehat. Pola makan sehat dapat melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit.

Disiplin terhadap pola makan adalah salah satu cara agar bisa mendapatkan hidup sehat yang jauh dari penyakit. Pola makan yang benar menurut Kementerian Kesehatan adalah gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang kurang lebih sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung energi, protein, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktifitas sehari-hari bagi semua kelompok umur dan kondisi fisik (Nathaniel *et al.*, 2018)

Namun sayangnya sekarang ini banyak orang yang sudah tidak lagi menjaga pola makan sehat, salah satunya adalah mahasiswa. Keterbatasan dana serta kegiatan yang padat membuat mahasiswa lebih sering membeli makanan instan yang murah dan kurang bergizi. Mahasiswa juga cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur seperti tidak sarapan dan telat makan malam karena kegiatan mereka yang padat. Mereka juga tidak memiliki banyak waktu untuk berolahraga.

Hal itu dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh Surjadi dalam penelitiannya yang berjudul “Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta”, ada empat faktor yang mempengaruhi pola makan mahasiswa, yaitu kebijakan universitas, mahasiswa dan keluarga, makanan yang dijual di lingkungan kampus, dan teman sebaya. Kebijakan universitas yang dimaksud adalah jadwal perkuliahan yang padat sehingga mahasiswa tidak punya banyak waktu untuk makan, serta mahasiswa yang lebih mementingkan belajar materi perkuliahan dari pada menghabiskan waktunya untuk makan. Faktor mahasiswa dan keluarga yaitu kebiasaan makan yang dibawa mahasiswa dari rumahnya, seperti tidak terbiasa sarapan atau tidak memakan buah. Lalu faktor dari makanan yang dijual di lingkungan kampus, makanan yang dijual di pinggir jalan yang murah namun tidak higienis. Terakhir adalah faktor teman sebaya, biasanya anak muda cenderung menyukai makanan *fast food* dari pada makanan sehat yang bergizi (Surjadi, 2013).

Akibat dari hal tersebut, tidak jarang sekarang ini banyak penyakit yang datang menyerang di usia yang masih produktif seperti gangguan pencernaan, kolesterol, diabetes, ataupun obesitas. Penyakit tersebut disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, terutama dari pola makan yang tidak teratur (Nathaniel *et al.*, 2018). Tidak hanya mendatangkan banyak penyakit, mengabaikan pola makan sehat juga dapat menurunkan daya berpikir dan menurunkan produktifitas seseorang.

Pada usia remaja, status gizi merupakan hal yang sangat penting karena akan menentukan kualitas hidup dari seorang individu tersebut. Mahasiswa masuk ke dalam kelompok usia remaja akhir, dimana status gizi menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan (Mufidah & Soeyono, 2021). Jika kebiasaan pola makan sehat tidak diterapkan oleh mahasiswa, maka dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan tubuh mahasiswa. Menurut Susan M Sawyer *et al.*, dalam Isfandari & Lolong, 2014 pada usia remaja kesehatan fisik mencapai titik optimalnya, yang nantinya akan membentuk pola kesehatan saat dewasa. Status kesehatan di masa dewasa merupakan gambaran dari status kesehatan di masa remaja sebelumnya. Namun perilaku remaja tidak selalu mendukung untuk bisa memperoleh status kesehatan optimal. (Isfandari & Lolong, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayini dan kawan-kawan pada angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, sebanyak 13 (81,2%) mahasiswa yang tinggal di kost berada dalam kategori kurus tingkat ringan. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa mahasiswa yang berada dalam kategori kurus tingkat ringan dan kurus tingkat berat disebabkan oleh kurang memperhatikan pola makan, kebiasaan makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi (Ayini *et al.*, 2023).

Menurut Leslie B. Snyder, dalam Nurauliani *et al.*, (2019) Kampanye komunikasi merupakan sebuah aktifitas terorganisir yang memiliki tujuan tertentu, ditujukan untuk khalayak tertentu, dan dikerjakan dalam jangka waktu yang ditentukan. Tujuan perancangan kampanye ini dibuat agar mahasiswa menjadi lebih peduli dengan manfaat dan pentingnya pola makan sehat bagi hidup mereka. Sehingga dapat tercipta pribadi yang sehat dan lebih produktif.

Kuesioner online dibagikan untuk mencari tahu bagaimana kebiasaan dan pola makan mahasiswa dan juga apakah mahasiswa peduli dengan pentingnya pola makan yang sehat. Kuesioner diisi oleh 100 responden yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia, antara lain Surabaya, Sidoarjo, Gresik, Bangkalan, dan Malang. Berdasarkan data yang didapatkan dari kuesioner dapat diambil kesimpulan bahwa masih ada mahasiswa yang kurang dalam menerapkan pola makan sehat dikehidupan sehari-hari mereka.

Hasil dari kuesioner menunjukkan 58% mahasiswa masih belum menerapkan pola makan sehat dan 42% mahasiswa sudah menerapkan pola makan sehat dalam keseharian mereka. Sebanyak 10% mahasiswa tidak pernah sarapan pagi, 49% mahasiswa lebih sering sarapan pagi daripada tidak sarapan, 41% mahasiswa selalu sarapan pagi. Sebanyak 8% mahasiswa makan nasi 1 kali sehari, 53% mahasiswa makan nasi 2 kali sehari, 38% mahasiswa makan nasi 3 kali sehari, dan 1% mahasiswa makan nasi lebih dari 3 kali sehari. Sebanyak 1% mahasiswa tidak pernah makan sayur dalam seminggu.

Sebanyak 9% mahasiswa makan sayur sekali dalam seminggu, 58% mahasiswa makan sayur lebih dari sekali dalam seminggu, dan 32% mahasiswa dalam seminggu bisa setiap hari makan sayur. Sebanyak 6% mahasiswa tidak pernah makan buah dalam seminggu, 15% mahasiswa makan buah sekali dalam seminggu, 63% mahasiswa makan buah lebih dari sekali dalam seminggu, dan 16% mahasiswa dalam seminggu bisa setiap hari makan buah. Sebanyak 54% mahasiswa memasak makanan sendiri atau memakan masakan dari rumah dan 46% mahasiswa memilih membeli makanan diluar.

Selain data yang didapat dari penyebaran kuesioner, pada tahun 2019 data dari Engineering Career Center (ECC) Fakultas Teknik UGM menyebutkan bahwa 58 persen dari 611 lulusan fakultas Teknik UGM memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik hingga sering mengakibatkan kegagalan dalam proses seleksi untuk pekerjaan tertentu. Prof. Dra. Yayi Suryo Prabandari, MSi, PhD, yang merupakan seorang Kepala Departemen Perilaku, Kesehatan Lingkungan dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada menyebutkan bahwa berdasarkan data tersebut, isu kesehatan masih menjadi masalah yang perlu diperhatikan di lingkungan kampus, termasuk para mahasiswa yang usia mereka relatif masih muda.

Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk menjaga pola makan sehat agar gizi mereka tercukupi. Karena remaja yang sehat di masa sekarang akan menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas di masa yang akan datang.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

- Sebanyak 58% mahasiswa yang mengisi kuesioner masih belum menerapkan pola makan sehat dalam keseharian mereka. Sebanyak 42% mahasiswa sudah menerapkan pola makan sehat dalam keseharian mereka.

- Sebanyak 10% mahasiswa tidak pernah sarapan pagi. Sebanyak 49% mahasiswa lebih sering sarapan pagi daripada tidak sarapan. Sebanyak 41% mahasiswa selalu sarapan pagi.
- Sebanyak 8% mahasiswa makan nasi 1 kali sehari. Sebanyak 53% mahasiswa makan nasi 2 kali sehari. Sebanyak 38% mahasiswa makan nasi 3 kali sehari. Sebanyak 1% mahasiswa makan nasi lebih dari 3 kali sehari.
- Sebanyak 1% mahasiswa tidak pernah makan sayur dalam seminggu. Sebanyak 9% mahasiswa makan sayur sekali dalam seminggu. Sebanyak 58% mahasiswa makan sayur lebih dari sekali dalam seminggu. Sebanyak 32% mahasiswa setiap hari makan sayur dalam seminggu.
- Sebanyak 6% mahasiswa tidak pernah makan buah dalam seminggu. Sebanyak 15% mahasiswa makan buah sekali dalam seminggu. Sebanyak 63% mahasiswa makan buah lebih dari sekali dalam seminggu. Sebanyak 16% mahasiswa setiap hari makan buah dalam seminggu.
- Sebanyak 54% mahasiswa memasak makanan sendiri atau memakan masakan dari rumah. Sebanyak 46% mahasiswa memilih membeli makanan diluar.
- Sebanyak 13 (81,2%) mahasiswa yang tinggal di kost berada dalam kategori kurang tingkat ringan.

### **1.3. Rumusan Masalah**

- Bagaimana merancang kampanye sosial yang menyenangkan dan efektif tentang pentingnya menjaga pola makan sehat untuk mahasiswa kost?

### **1.4. Batasan Masalah**

- Perancangan kampanye sosial pola makan sehat dibatasi untuk mahasiswa yang tinggal di kost di daerah Jawa Timur.
- Media utama dalam perancangan kampanye sosial pola makan sehat dibatasi hanya pada media sosial Instagram.
- Kampanye sosial pola makan sehat untuk mahasiswa kost hanya membahas tentang pentingnya pola makan sehat, akibat dari tidak menjaga pola makan sehat, dan bagaimana cara menjaga pola makan sehat.

### **1.5. Tujuan Perancangan**

Perancangan kampanye sosial pola makan sehat untuk mahasiswa kost bertujuan untuk:

- Mengedukasi mahasiswa terutama mahasiswa yang tinggal di kost agar mereka lebih peduli tentang pentingnya menjaga pola makan sehat.
- Sebagai bentuk upaya membentuk generasi muda yang sehat, produktif, dan tidak terserang berbagai macam penyakit berbahaya.
- Sebagai bentuk upaya menciptakan Sumber Daya Manusia yang berkualitas di masa yang akan datang.
- Diharapkan dapat merubah pemikiran dan sikap mahasiswa terkait kebiasaan dan pola makan sehat sehari-hari.

### **1.6. Manfaat dan Hasil Perancangan**

Perancangan kampanye sosial pola makan sehat untuk mahasiswa kost diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- Dapat mengingatkan masyarakat terutama para mahasiswa yang tinggal di kost tentang pentingnya pola makan sehat.
- Memberikan pengetahuan tentang manfaat pola makan sehat bagi mahasiswa.