

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Beberapa jenis *coronavirus* diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia, mulai dari batuk pilek biasa hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (WHO, 2020). *Coronavirus* jenis baru telah ditemukan pada manusia tepatnya bulan Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok. *Coronavirus* jenis baru tersebut diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang menyebabkan penyakit COVID-19 (WHO, 2020). Sejak Maret 2020, COVID-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dan menjadi ancaman kesehatan di seluruh dunia oleh *World Health Organization* (WHO) karena tingkat infektifitasnya meluas serta menunjukkan angka penularan yang tinggi dengan ditandai sejumlah kasus bermunculan.

Menurut data Worldometer (2021), terdapat sebanyak 222.207.783 kasus terkonfirmasi COVID-19 di seluruh dunia. Lima negara yang melaporkan jumlah kasus tertinggi tersebut yaitu *United States of America* (40.870.330 kasus), India (33.092.892 kasus), Brazil (20.899.933 kasus), Russia (7.047.880 kasus), dan *United Kingdom* (7.018.927 kasus). Meskipun terjadi penambahan kasus terkonfirmasi, jumlah pasien yang sembuh juga terus bertambah. Total pasien yang berhasil sembuh dari COVID-19 mencapai 198.823.655 orang di seluruh dunia (Worldometer, 2021).

Di Indonesia sendiri, kasus terkonfirmasi COVID-19 mencapai 4.140.634 orang dimana data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penambahan sebesar 7.201 dari yang tercatat sebelumnya (Kemenkes RI, 2021). Akan tetapi, penambahan kasus itu juga sejalan dengan meningkatnya jumlah pasien yang sembuh. Total pasien yang berhasil sembuh dari COVID-19 mencapai 3.864.848 orang di Indonesia (Kemenkes RI, 2021).

COVID-19 seringkali menyerang seseorang dengan sistem kekebalan tubuh yang menurun. Beberapa kondisi yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Rifqi dkk, 2020). Salah satu cara meminimalisir agar tidak tertular COVID-19 dapat dilakukan dengan memantau status gizi.

Status gizi adalah keadaan tubuh berupa gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan sebagai pengatur metabolisme (Septikasari, 2018). Sedangkan, menurut Kemenkes RI (2014) status gizi merupakan ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Status gizi dapat digunakan sebagai parameter untuk melihat status kesehatan pada dewasa (usia >18 tahun).

Status gizi pada dewasa dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang didapatkan dari hasil pengukuran berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (m^2). Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia, prevalensi status gizi kurang dan gizi lebih pada dewasa menunjukkan

sebesar 9,3% dan 13,6%. Di Provinsi Jawa Timur, pada tahun 2018 prevalensi status gizi kurus dan gizi lebih pada dewasa sebesar 9,3% dan 13,7%. Sedangkan di Kota Surabaya, pada tahun 2018 prevalensi status gizi kurus dan gizi lebih pada dewasa sebesar 5,5% dan 15,2%. Jika dilihat dari data tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa prevalensi status gizi kurus di Kota Surabaya lebih rendah dari prevalensi secara nasional (Balitbangkes, 2019). Akan tetapi, prevalensi status gizi lebih di Kota Surabaya lebih tinggi dari prevalensi secara nasional (Balitbangkes, 2019).

Menurut Florence (2017), status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi. Sedangkan, faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah tingkat pendapatan dan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Faktor penyebab tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Ulya (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan sehari-hari dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi tingkat semester 2012 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian Adawiyah dan Farhat (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Selain itu, penelitian Frovela, dkk (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang seseorang adalah dengan memberikan edukasi gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi gizi seimbang ini dapat diberikan melalui ceramah dan pembagian *booklet*.

Ceramah merupakan metode edukasi secara lisan dengan menggunakan alat bantu berupa *power point*. Berdasarkan penelitian Irnani dan Sinaga (2017) menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan gizi pada siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) Paringin 2 Kalimantan Selatan dari kategori kurang menjadi cukup setelah pemberian intervensi berupa pendidikan gizi dengan media *power point*. Perubahan pengetahuan gizi siswa dilihat dari hasil *pre-test* yang memperoleh rata-rata nilai 57,5 (kategori kurang), hasil *post-test* I memperoleh rata-rata nilai 77,4 (kategori cukup), dan hasil *post-test* II memperoleh rata-rata nilai 71,5 (kategori cukup) (Irnani dan Sinaga, 2017). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Anindita (2014) menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan gizi pada siswa obesitas di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 5 Bogor setelah pemberian intervensi berupa penyuluhan gizi dengan media *power point*.

Booklet merupakan media untuk melakukan edukasi gizi seimbang dalam bentuk buku yang berisi kombinasi tulisan dan gambar. Berdasarkan penelitian Zulaekah (2012) menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan gizi pada siswa Sekolah Dasar (SD) setelah pemberian intervensi berupa pendidikan gizi dengan media *booklet*. Perubahan pengetahuan gizi siswa dilihat dari hasil *pre-*

test yang memperoleh rata-rata nilai 54,11 dan hasil *post-test* memperoleh rata-rata nilai 71,56 (Zulaekah, 2012). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Marfuah dan Kusudaryati (2020) menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan gizi pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Simo Boyolali setelah pemberian intervensi berupa penyuluhan gizi dengan media *booklet*. Perubahan pengetahuan gizi siswa dilihat dari hasil *pre-test* yang memperoleh rata-rata nilai 65,14 dan hasil *post-test* memperoleh rata-rata nilai 81,14 (Marfuah dan Kusudaryati, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa ada peneliti lain yang pernah meneliti hal serupa. Akan tetapi, sebagian besar bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan saja. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi masih jarang dilakukan. Selain itu, penelitian intervensi berupa edukasi gizi seimbang terhadap mahasiswa juga masih sangat terbatas. Oleh karena itu, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Fakultas Ekonomi dan Bisnis merupakan salah satu fakultas di Universitas Airlangga. Fakultas Ekonomi dan Bisnis terdiri atas beberapa program studi dengan jenjang S1, S2, dan S3. Adapun program studi jenjang S1 tersebut diantaranya yaitu Manajemen, Akuntansi, Ekonomi Pembangunan, dan Ekonomi

Islam. Untuk jenjang S1 sendiri terbagi menjadi dua yaitu S1 reguler dan S1 internasional. Jumlah mahasiswa S1 reguler menunjukkan sebanyak 989 orang, sedangkan mahasiswa S1 internasional hanya sebanyak 14 orang (Direktorat Pendidikan UNAIR, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 30 mahasiswa S1 reguler Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga menunjukkan bahwa sebanyak 7 responden (23,3%) memiliki status gizi kurus dan 4 responden (13,3%) memiliki status gizi lebih. Studi pendahuluan tersebut menyimpulkan bahwa lebih dari 35% responden berstatus gizi kurus atau lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Widyaningsih (2017) terhadap mahasiswa Manajemen Bisnis dan Teknologi Hasil Pertanian di Universitas Brawijaya menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (18,6%) memiliki status gizi kurus dan 25 responden (29,1%) memiliki status gizi lebih.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung (UNICEF, 1998). Faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Pola makan merupakan suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi (Ari, 2013). Pola makan mahasiswa mudah beralih dari pola makan sehat ke pola makan yang tidak sehat karena terdapat dorongan dari padatnya kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan stres akibat pandemi COVID-19.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2019) terhadap mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi di Universitas Medan menunjukkan bahwa sebanyak 65 mahasiswa (65%) tergolong kategori kurang dari segi kecukupan energi, 49 mahasiswa (49%) tergolong kategori kurang dari segi kecukupan protein, 69 mahasiswa (69%) tergolong kategori kurang dari segi kecukupan lemak, dan 66 mahasiswa (66%) tergolong kategori kurang dari segi kecukupan karbohidrat. Jika dilihat dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang kurang. Hal ini disebabkan oleh ketepatan hasil *food recall* 24 jam yang sangat bergantung dengan daya ingat dan kejujuran dari mahasiswa. Pada penelitian tersebut, kemungkinan terdapat ketidakjujuran dari mahasiswa sehingga menutupi informasi tentang makanan yang dikonsumsi. Selain itu, makanan yang dikonsumsi mahasiswa juga kurang beragam ditandai dengan jarang mengonsumsi lauk nabati seperti kacang-kacangan dan biji-bijian yang mengandung tinggi protein. Faktor lain yang menyebabkan asupan energi dan protein kurang yaitu mahasiswa lebih suka mengonsumsi jajanan di kampus atau di luar rumah dimana kandungan proteinnya sangat rendah.

Selain pola makan, faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan pergerakan anggota tubuh sehingga terjadi proses pembakaran kalori atau peningkatan pengeluaran tenaga dan energi (Kemenkes RI, 2014).

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2019) terhadap mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi di Universitas Medan menunjukkan bahwa sebanyak 79 mahasiswa (79%) memiliki aktivitas fisik yang kurang. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa lebih sering menghabiskan waktunya untuk duduk ketika sedang mengikuti perkuliahan. Sedangkan setelah pulang kuliah, mahasiswa juga lebih sering menghabiskan waktunya untuk duduk tetapi sambil bermain *handphone*. Kegiatan yang cukup padat di kampus membuat mahasiswa malas untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga meskipun di hari libur.

Sedangkan, faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang segala sesuatu hal yang berkaitan dengan gizi berdasarkan pedoman dan prinsip gizi seimbang. Pengetahuan gizi akan membantu seseorang dalam memilih bahan makanan dan kualitas konsumsi makanan yang sesuai sehingga dapat memenuhi gizi seimbang (Handayani, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017) terhadap mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen di Institut Teknologi Bandung menunjukkan bahwa hanya sebanyak 7 mahasiswa (8,8%) yang memiliki pengetahuan gizi serta memahami konsep dasar tentang gizi seimbang dengan baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi gizi seimbang yang diperoleh mahasiswa baik secara formal maupun non formal. Berdasarkan wawancara yang

dilakukan terhadap sejumlah mahasiswa, selama ini mereka mengaku tidak mendapatkan pendidikan khusus mengenai gizi seimbang di kampus karena jurusan yang diambil bukan berkaitan dengan gizi dan kesehatan. Selain itu, informasi gizi seimbang yang diperoleh secara non formal dari media sosial maupun koran atau buku juga tidak pernah dibaca. Hal ini dikarenakan tingkat kesadaran serta rasa keingintahuan mahasiswa mengenai gizi seimbang masih tergolong rendah. Adapun sarana penunjang untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang seperti buku di perpustakaan dan poster yang ditempel di mading juga belum tersedia.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang adalah dengan edukasi gizi seimbang. Banyak metode yang dapat digunakan untuk melakukan edukasi gizi seimbang diantaranya yaitu ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Penggunaan metode ceramah dan diskusi terbukti efektif untuk menyampaikan gagasan atau ide mengenai materi yang disajikan (Nopiyanto dan Raibowo, 2020). Di sisi lain, diperlukan juga media edukasi untuk mempermudah audiens dalam memahami materi yang disampaikan (Safitri, 2016). Salah satu media yang dapat digunakan dalam edukasi gizi seimbang yaitu *booklet*. Penggunaan media *booklet* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan pola makan pada kelompok bahan pangan tertentu (umbi-umbian; sayuran; kacang-kacangan; dan gula) (Diba dkk, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka penting dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan,

aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa S1 reguler Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19. Pemilihan mahasiswa sebagai sampel penelitian disebabkan karena mereka memiliki kegiatan belajar dan tambahan lainnya yang cukup padat ketika sebagian pembelajaran masih dilakukan secara daring sehingga mendorong ke arah pola makan yang kurang tepat serta kurangnya aktivitas fisik. Hal tersebut memicu mahasiswa memiliki status gizi kurus atau lebih. Status gizi kurus atau lebih dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga rentan terkena COVID-19. Selain itu, mahasiswa juga memiliki peranan sangat penting dalam masyarakat yang dikenal sebagai *agent of change*. Mahasiswa merupakan penggerak perubahan ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Jadi, setelah diberikan edukasi gizi seimbang tersebut mahasiswa diharapkan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari serta membagikan beberapa informasi penting yang telah mereka dapatkan ke masyarakat seperti keluarga, teman, dan tetangga.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga meliputi usia, jenis kelamin, program studi, tingkat semester, tempat tinggal, level Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) tempat tinggal, dan pengeluaran untuk makan.
- b. Menganalisis perubahan pengetahuan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19 antara sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- c. Menganalisis perubahan pola makan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19 antara sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- d. Menganalisis perubahan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19 antara sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada kelompok perlakuan dan kontrol.

- e. Menganalisis perubahan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19 antara sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada kelompok perlakuan dan kontrol.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden (Mahasiswa)

Meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi melalui edukasi gizi yang medianya berupa *power point* dan *booklet*.

1.5.2 Bagi Masyarakat

- a. Meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi.
- b. Memperluas wawasan mengenai pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19.

1.5.3 Bagi Peneliti

- a. Sebagai sarana pengembangan ilmu dalam bidang edukasi gizi, penentuan status gizi, dan gizi masyarakat.
- b. Sebagai sarana pengembangan ketrampilan dalam melakukan wawancara untuk menggali pola makan individu.
- c. Sebagai sarana untuk mengembangkan *softskill*.
- d. Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah.

- e. Memperluas wawasan mengenai pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19.

1.5.4 Bagi Instansi (Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga)

- a. Sebagai bahan evaluasi serta menjadi dasar acuan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19.
- b. Mengembangkan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan gizi seimbang untuk dewasa pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga.

1.5.5 Bagi Peneliti Lainnya

Sebagai penelitian yang dapat ditindaklanjuti dan dikembangkan di masa yang akan datang.