

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola individu tersebut. Dampak dari kebiasaan makan dapat mempengaruhi status gizi individu (Sari, 2020). Kebiasaan makan mengacu pada perilaku manusia terhadap makanan, yang mencakup sikap, keyakinan, dan pilihan terkait konsumsi makanan yang terjadi secara berulang. Kebiasaan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti jenis kelamin, pengetahuan gizi, budaya (kebiasaan makan daerah asal atau pantangan makan), tempat tinggal, teman sebaya, dan sumber pangan (Aljauziyah et. al., 2021). Kebiasaan makan pada dewasa muda perempuan sering kali melibatkan kesulitan dalam mengontrol porsi makan, dengan banyak yang terbiasa mengonsumsi makanan dalam jumlah besar sejak usia dini. Meskipun ada keinginan untuk menjaga penampilan melalui diet dan olahraga, banyak yang mengalami kegagalan dalam mengontrol pola makan, terutama di siang hari. Beberapa perempuan menunjukkan pengendalian yang lebih baik terhadap pola makan di malam hari, tetapi tetap cenderung mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti gorengan dan cemilan berminyak (Fernando, 2019).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan, hal ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu kebiasaan makan yang baik dan juga kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang sehat, yang dipengaruhi oleh pengetahuan nutrisi, dapat berdampak positif pada kesehatan fisik. Asupan makanan yang seimbang, mencakup karbohidrat, protein, dan sayuran, mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serta menjaga fungsi tubuh yang baik. Sumber makanan juga mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, Pilihan antara membeli makanan siap saji atau memasak di rumah dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Makanan yang dibeli sering kali lebih tinggi dalam kalori, lemak, dan gula, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan seperti obesitas. (Santoso & Janeta, 2018).

Kebiasaan makan yang baik ataupun buruk dapat mempengaruhi beberapa variabel pada parameter kesehatan individu seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), Lemak Perut, Persentase lemak, bahkan Body Age (Yusuf & Ibrahim, 2019). Pada artikel Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, bahwa kebiasaan makan juga mempengaruhi siklus menstruasi wanita karena menyebabkan tidak seimbangnya hormon. Kekurangan gizi dan lemak tubuh menghambat produksi hormon estrogen yang penting untuk siklus menstruasi normal, bisa menyebabkan siklus tidak teratur bahkan Amenorea. Sebaliknya, kelebihan lemak tubuh meningkatkan produksi estrogen, memanjangkan siklus menstruasi. Pola makan yang buruk juga bisa memperparah keluhan selama menstruasi (Savitrie, 2022)

Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang atau berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, kekurangan nutrisi, dan masalah pencernaan, kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas. Obesitas ini berpengaruh langsung pada penampilan fisik, seperti bentuk tubuh yang dianggap tidak menarik, yang pada gilirannya dapat memicu ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik akibat kebiasaan makan yang buruk ini dapat mengurangi rasa percaya diri dan mempengaruhi interaksi sosial wanita dewasa muda (Nourva Kusumaningtyas, 2019). Kebiasaan makan yang baik menjadikan tubuh mendapat berat badan yang ideal, nutrisi tercukupi dan berkemungkinan besar terhindar dari masalah pencernaan (Zahra Wulandari *et al.*, 2023).

Gizi atau makanan tidak saja diperlukan bagi pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental serta kesehatan tetapi diperlukan juga untuk fertilitas atau kesuburan seseorang agar mendapatkan keturunan yang selalu didambakan dalam kehidupan berkeluarga. Kesuburan seseorang selain dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan dan faktor usia, kesuburan juga dipengaruhi oleh faktor gizi. Faktor gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam mendukung kesuburan tersebut. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan haid tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik (Tan & Ibrahim, 2020).

Dengan demikian penelitian ini dilakukan karena kebiasaan makan yang terbentuk dari pilihan makanan dan pola konsumsi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan perempuan dewasa muda. Kebiasaan makan yang baik mendukung kesehatan fisik, mempertahankan berat badan ideal, dan mencukupi nutrisi penting untuk fungsi tubuh, termasuk kesuburan dan siklus menstruasi yang sehat. Sebaliknya, kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, dapat menyebabkan peningkatan berat badan, ketidakseimbangan hormon, dan masalah kesehatan lainnya. mahasiswi Fakultas Kedokteran, yang sering kali sibuk dengan tugas akademik, berisiko memiliki pola makan yang tidak sehat karena waktu yang terbatas dan tekanan akademik. Penelitian mengenai kebiasaan makan telah dilakukan oleh Miko dan Putri pada tahun 2016 untuk mengetahui pola makan pagi dan status gizi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh (Putri dan Miko, 2016).

Namun, penelitian ini hanya berfokus pada pola makan pagi dan status gizi mahasiswi, tanpa mempertimbangkan kebiasaan makan secara keseluruhan maupun parameter kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan memberikan wawasan tentang bagaimana kebiasaan makan mempengaruhi kesehatan fisik mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan harapan dapat berkontribusi pada program intervensi kesehatan yang lebih efektif.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan permasalahan pada penelitian kali ini adalah bagaimana pengaruh parameter kesehatan dan frekuensi makan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh parameter kesehatan dan frekuensi makan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

Dilakukan penelitian parameter kesehatan dan frekuensi makan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan memperhatikan beberapa aspek, yaitu:

1. Menggambarkan parameter kesehatan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin
2. Menggambarkan frekuensi makan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin
3. Menganalisis pengaruh frekuensi makan terhadap parameter kesehatan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

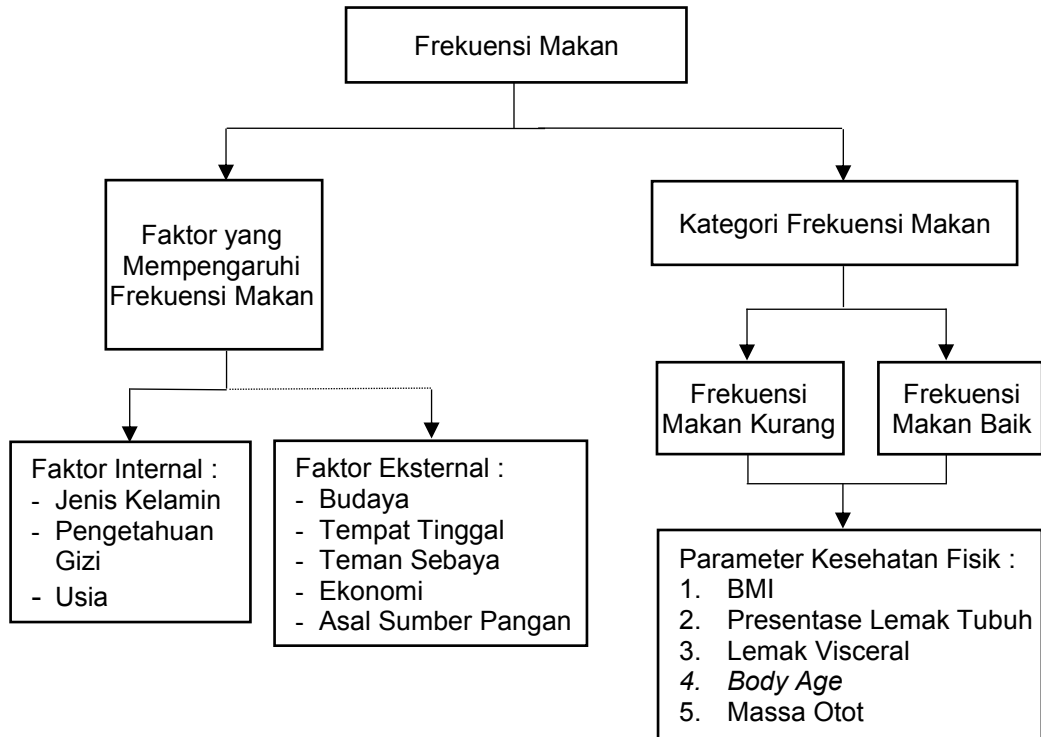
1.4.1 Manfaat Klinis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara ilmiah dengan pembuktian mengenai parameter kesehatan dan frekuensi makan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritik bagi masyarakat, tentang bagaimana pengaruh parameter kesehatan dan frekuensi makan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumbangsih dalam bidang psikologi dan dapat menambah data mengenai pengaruh terhadap kebiasaan makan hingga dapat dijadikan sebagai sumber referensi pada penelitian selanjutnya.

1.5 Kerangka Teori



Keterangan :

—— : Variabel Diteliti

----- : Variabel Tidak Diteliti

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross-Sectional* dengan pengumpulan data melalui kuisisioner untuk mengidentifikasi dan menggambarkan karakteristik frekuensi makan pada dewasa muda perempuan serta dampaknya terhadap parameter kesehatan fisik dan pengukuran menggunakan Karada Scanner.

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

2.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Hasanuddin.

2.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dimulai dari Oktober – November 2024.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

2.3.1 Populasi

Populasi merujuk pada sejumlah besar individu yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik tertentu. Populasi yang menjadi fokus penelitian ini adalah dewasa muda perempuan dengan rentang umur 18 hingga 25 tahun.

2.3.2 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel yang disebut sebagai teknik *Purposive Sampling*. Teknik ini mengambil anggota sampel dari populasi berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

2.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

2.4.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang dipenuhi oleh subjek penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menentukan kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

1. Dewasa Muda Perempuan
2. Sampel berusia 18-25 tahun
3. Tidak ada Gangguan komunikasi
4. Dalam keadaan sehat jasmani dan rohani
5. Bersedia menjadi sampel penelitian

2.4.2 Kriteria Eksklusi

1. Tidak termasuk kategori dewasa muda perempuan
2. Tidak mengisi kuesioner dengan lengkap

2.5 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Definisi Operasional adalah penjelasan konkret mengenai bagaimana suatu variabel diukur atau diamati. Ini membantu mengubah konsep abstrak menjadi sesuatu yang dapat diukur secara konsisten. Dalam tabel yang Anda berikan, "Definisi Operasional" mengacu pada cara khusus di mana "Variabel" diinterpretasikan dan diukur dalam penelitian ini. Definisi ini mencakup deskripsi rinci mengenai variabel, alat ukur yang digunakan, cara pengukuran, dan hasil yang diharapkan.

Kriteria Objektif merujuk pada standar atau patokan yang digunakan untuk mengukur dan mengevaluasi variabel-variabel dalam penelitian. Kriteria ini penting untuk memastikan bahwa pengukuran dilakukan secara objektif, konsisten, dan dapat diandalkan.

Variabel	Alat Ukur	Cara Ukur	Kriteria Objektif (Hasil Ukur)
<p><u>Frekuensi Makan</u></p> <p>Jumlah kali seseorang makan dalam sehari, baik makan utama (sarapan, makan siang, makan malam) maupun makan ringan diantara waktu makan tersebut. Pengukuran frekuensi makan ini penting untuk menganalisis perilaku makan dan dampaknya terhadap berat badan serta kesehatan. Lambe, D. (2017).</p>		Pengisian Kuesioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi makan kurang baik 2. Frekuensi makan cukup baik 3. Frekuensi makan baik
<p><u>Body Mass Index (BMI)</u></p> <p>Ukuran yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi seseorang berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan yang dihitung dalam satu (kg/m^2). Kementerian Kesehatan RI (2010).</p>	Karada Scanner	Meminta responden untuk berdiri tegak diatas alat, masukkan data (tinggi, umur, jenis kelamin) pegang pegangan alat dan pastikan kaki menyentuh sensor.	<ol style="list-style-type: none"> 1. $< 18,5$ = Berat badan kurang 2. $18,5-24,9$ = Berat badan normal 3. $25-29,9$ = Berat badan berlebih 4. > 30 = Obesitas

<p><u>Frekuensi Makan</u></p> <p>Jumlah kali seseorang makan dalam sehari, baik makan utama (sarapan, makan siang, makan malam) maupun makan ringan diantara waktu makan tersebut. Pengukuran frekuensi makan ini penting untuk menganalisis perilaku makan dan dampaknya terhadap berat badan serta kesehatan. Lambe, D. (2017).</p>		<p>Pengisian Kuesioner</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi makan kurang baik 2. Frekuensi makan cukup baik 3. Frekuensi makan baik
<p><u>Lemak Perut</u></p> <p>Sebagai lemak yang terkumpul disekitar rongga perut dan organ dalam. Distribusi lemak tubuh terutama yang terakumulasi diarea perut sangat terkait dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular & metabolik. WHO (2008).</p>	<p>Karada Scanner</p>	<p>Meminta responden untuk berdiri tegak diatas alat, masukkan data (tinggi, umur, jenis kelamin) pegang pegangan alat dan pastikan kaki menyentuh sensor.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 0.5 – 9.5 = Normal 2. 10.0 – 14.5 = Tinggi 3. 15.0 – 30.0 = Sangat Tinggi
<p><u>Body Age</u></p> <p>Usia tubuh dapat dihitung dengan memanfaatkan tes kebugaran fisik data Kesehatan lain yang menggunakan fungsi fisik tubuh, dan menunjukkan bagaimana kondisi fisik seseorang lebih muda atau lebih tua dari pada usia kronologi mereka. Gordon <i>et.al.</i> (2001)</p>	<p>Karada Scanner</p>	<p>Meminta responden untuk berdiri tegak diatas alat, masukkan data (tinggi, umur, jenis kelamin) pegang pegangan alat dan pastikan kaki menyentuh sensor.</p>	

2.6 Jenis Data dan Instrumen Penelitian

2.6.1 Jenis Data

Jenis data primer yang berupa pengisian kuisiner yang diisi oleh responden.

2.6.2 Instrumen Penelitian

1. Formulir identitas sampel digunakan untuk mengetahui nama, jenis kelamin, tempat tanggal lahir, umur, dan alamat sampel.
2. Kuisiner (terlampir).

2.7 Manajemen Penelitian

Manajemen penelitian yaitu serangkaian langkah dan proses yang dilakukan untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengelola penelitian ini dengan efektif dan efisien. Ini melibatkan berbagai aktivitas yang dirancang untuk memastikan bahwa penelitian dapat dilakukan secara sistematis dan menghasilkan hasil yang valid dan bermakna. Beberapa langkah manajemen penelitian meliputi

2.7.1 Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan data primer yang berupa pengisian kuisiner yang diisi oleh responden.

2.7.2 Pengolahan dan Analisis Data

- *Editing* : Merupakan aktivitas dimana peneliti memeriksa isi kuisiner untuk memastikan bahwa jawaban yang tercantum sudah lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.
- *Coding* : proses memberikan kode pada jawaban kuisiner untuk memudahkan pengolahan data saat dimasukkan kedalam komputer. Coding melibatkan konversi data dari format huruf menjadi angka atau bilangan.
- *Entry Data* : Setelah kuisiner diisi secara lengkap dan benar serta telah melalui proses pengkodean, langkah berikutnya adalah memasukkan data tersebut kedalam komputer menggunakan program seperti SPSS 16 untuk proses analisis.
- *Cleaning* : Tahap ini melibatkan pengecekan ulang terhadap data yang telah dimasukkan kedalam komputer untuk mendeteksi adanya kesalahan. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa data telah bersih dan siap untuk diolah serta di analisis.
- Kategorisasi Data : Setelah melalui tahap *cleaning*, tahapan ini bertujuan untuk mengelompokkan setiap individu ke dalam kategori-kategori tertentu. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahapan ini adalah sebagai berikut.
 1. Menentukan rentang skor untuk setiap item pertanyaan. Rentang skor ini digunakan untuk mengklasifikasikan jawaban responden pada setiap pertanyaan menjadi nilai numerik yang mudah

dianalisis.

2. Menjumlahkan skor jawaban dari setiap item pertanyaan untuk masing-masing sampel. Proses ini bertujuan untuk memperoleh nilai total bagi setiap sampel berdasarkan responden yang ada.
3. Menghitung nilai rata-rata dan standar deviasi dari hasil penjumlahan skor setiap item pertanyaan untuk setiap sampel. Perhitungan ini berguna untuk mengukur seberapa tersebar atau terkonsentrasi nilai yang diperoleh dari setiap sampel.
4. Membagi data menjadi tiga kategori. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan interval tertentu, dan formulasi untuk pembagian data ke dalam tiga kategori tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 2. 1 Norma Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Kurang	$X < \mu - 1 \times \sigma$
Cukup	$\mu - 1 \times \sigma \leq X < \mu + 1 \times \sigma$
Baik	$\mu + 1 \times \sigma \leq X$

Berdasarkan pedoman rumus milik (Azwar, 2021)

Keterangan:

X : raw score skala

μ : nilai rata-rata

σ : nilai standar deviasi

2.8 Etika Penelitian

Setiap subjek akan dijamin kerahasiaannya atas data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, dengan mengajukan surat perizinan permohonan izin penelitian.

2.9 Alur Pelaksanaan Penelitian

