

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa

Alfira Qoirinnisa¹, Sania Aly¹, Solikatul Fitriyani¹, Restu Ayu Eka Puspita Dewi¹

¹Universitas IVET, Indonesia

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 17 Desember 2023

Direvisi 20 Januari 2024

Disetujui 31 Januari 2024

Keywords:

Diet; Nutritional Status ; IMT

Abstrak

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi pada mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Universitas Ivet pada Tahun 2024 dengan jumlah sampel 31 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode analitik cross sectional dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling sebanyak 31 responden. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebar kuesioner serta observasi pengukuran berat badan dan tinggi badan berdasarkan z-score indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) standar antropometri Permenkes No.2 Tahun 2020. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* didapatkan bahwa nilai p-value pada masing-masing variabel penelitian yaitu (0,727). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa.

Abstract

Nutritional status is the state of the body as a result of food consumption and the use of nutrients. Good nutritional status or optimal nutritional status occurs when the body obtains enough nutrients that are used efficiently, thus enabling physical growth, brain development, workability and general health at the highest possible level. The purpose of this study aims to determine the relationship between food consumption patterns and nutritional status in students. The study will be conducted at the Faculty of Health of Ivet University in 2024 with a sample of 31 students. This study used a cross-sectional analytical method with sampling using random sampling techniques as many as 31 respondents. Data collection was carried out by distributing questionnaires and observation of weight and height measurements based on the z-score of body mass index according to age (BMI / U) anthropometric standards of the Minister of Health No. 2 of 2020. Based on the results of bivariate analysis using the Chi Square test, it was found that the p-value value in each research variable was (0.727). The conclusion of this study is that there is no relationship between diet and nutritional status of students.

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail: alfiraqrms@gmail.com

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat sesuai dengan visi Indonesia Emas 2045. Diharapkan dengan memiliki perilaku hidup sehat mahasiswa akan memiliki kesehatan yang baik yang selanjutnya akan mendukung tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas karena kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia (Miko & Dina, 2016).

Salah satu faktor meningkatkan sumber daya manusia adalah dilihat dari faktor pola makan. Pola makan yang tidak seimbang membuat pasokan energi tidak sesuai dengan keluaran energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pola makan dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya dan keadaan gizi yang baik pun dapat tercapai (Miko & Dina, 2016).

Mahasiswa tentu membutuhkan zat gizi yang tinggi guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pola makan. Status gizi yang baik yaitu dalam kadar yang cukup. Permasalahan gizi pada remaja yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi lebih dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi (Sagala & Noerfitri, 2021).

Salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran. Berdasarkan penelitian (Bahria & Triyanti, 2010), ditemukan bahwa sebanyak 92,1% remaja dewasa kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur. Hal ini sependapat dengan (Arisman, 2012) yang mengatakan bahwa pola makan remaja dewasa saat ini cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayuran sehingga akan beresiko mempengaruhi status gizi.

Berdasarkan uraian diatas, maka penting untuk diketahui hubungan antara pola makan dan status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Universitas Ivet yang berada di Kota Semarang. Mahasiswa memiliki kegiatan belajar dan kegiatan tambahan yang jauh lebih padat, sehingga peluang mahasiswa untuk melakukan pola makan yang tidak seimbang akan meningkat, serta banyak makanan yang dijual di kantin maupun di luar perguruan tinggi juga memudahkan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji dan makanan yang kurang higienis yang memungkinkan memicu kejadian gizi tidak seimbang (Sagala & Noerfitri, 2021).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional pengambilan desain teknik sampling yaitu random sampling. Adapun populasi yang diambil adalah mahasiswa fakultas kesehatan universitas ivet semarang dengan sample sebanyak 31 orang. Pengambilan data dilakukan, sesuai kriteria penelitian sampai dengan kurun waktu tertentu hingga jumlah sampel terpenuhi. Data primer yang dikumpulkan yaitu karakteristik yang terdiri dari jenis kelamin, usia dan program studi responden, dan pola makan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan, data antropometri berat badan dan tinggi badan melalui pengukuran tidak langsung. Data antropometri didapatkan dari pengisian data pada kuesioner berupa google form. Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan dari perhitungan rumus berat badan dalam kg dibagi tinggi badan dalam m². Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan *Software* SPSS dengan analisis *univariate* dan analisis *bivariate* dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Data Karakteristik Responden Mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Ivet Semarang didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Umur	Jumlah	(%)
18	1	3,2
19	5	16,1
20	17	54,8
21	5	16,1
22	2	6,5
23	1	3,2

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil dari kriteria remaja yaitu 18-23, sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu 17 responden (54,8%), usia 19 tahun (16,1%) yaitu 5 responden, usia 21 tahun (16,1%) 5 responden, usia 22 tahun (6,5%) 2 responden, usia 18 tahun (3,2%) 1 responden dan usia 23 tahun (3.2%) 1 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	(%)
Laki-laki	2	6,5
Perempuan	29	93,5

Hasil analisis data yang tersaji dalam Tabel 2 yaitu distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin. Dari 31 responden, jenis kelamin paling banyak yaitu responden yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 29 responden atau sebesar 93,5% , sedangkan yang berjenis kelamin Laki laki yaitu sebanyak 2 responden atau sebesar 6,5%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prodi

Prodi	Jumlah	(%)
Adminkes	27	87,1
Gizi	4	12,9

Berdasarkan hasil yang tersaji dalam Tabel 3 dengan karakteristik prodi. Responden terbagi menjadi 2 kategori program studi yaitu paling banyak adalah administrasi kesehatan 27 responden atau 87,1% dan ada 4 responden 12,9% dengan program studi gizi.

Analisis Univariat

Tabel 4. Analisis Univariat Berdasarkan Pola Makan

	Jumlah	(%)
Kurang	5	16,1
Berat	26	83,9

Berdasarkan hasil analisis univariat yang tersaji dalam Tabel 4 yaitu sebanyak 31 responden menunjukkan bahwa Sebagian besar responden masuk dalam kategori pola makan berat yaitu 26 responden (83,9%). dan ada 5 responden (16,1%) yang masuk dalam kategori pola makan kurang.

Pola makan merupakan suatu metode dan upaya untuk mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan asupan nutrisi, dan mencegah atau mempercepat timbulnya penyakit (Amaliyah et al., 2021). Pola makan dikatakan baik apabila mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur dikarenakan

semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh dalam peranannya sebagai penghasil energi, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta perlu dikonsumsi makan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Pola makan sehari-hari yang seimbang berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Amaliyah et al., 2021).

Tabel 5. Analisis Univariat Status Gizi

	Jumlah	(%)
Kurus	7	22,6
Normal	21	67,7
Gemuk	3	9,7

Berdasarkan Data yang tersaji pada Tabel 5 yaitu analisis univariat berdasarkan hasil score IMT, Sebagian besar responden berstatus gizi normal yaitu 21 responden (67,7%), ada 7 responden (22,6%) masuk dalam kategori status gizi kurus dan ada 3 responden (9,7%) masuk dalam kategori status gizi gemuk dan beresiko terkena obesitas.

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Makmun & Pratama, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari total responden 31 orang menunjukkan ada 3 responden yang beresiko terkena obesitas.

Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pola makan dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya dan keadaan gizi yang baik pun dapat tercapai. Status gizi pada kelompok dewasa di atas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah kurus juga masih cukup tinggi. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Berdasarkan karakteristik masalah obesitas cenderung lebih tinggi pada penduduk yang tinggal di perkotaan, berpendidikan lebih tinggi dan pada kelompok status ekonomi yang tertinggi pula (Miko & Dina, 2016).

Tabel 6. Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

	Value	Df	Sig
Person Chi-Square	0,727	2	0,695

Analisis Bivariat dengan uji crosstabe chi-square yang tersaji dalam Tabel 6 dapat dilihat bahwa nilai p value 0,695 yang artinya p value $> 0,05$ sehingga didapatkan kesimpulan bahwa hipotesa kerja ditolak yaitu tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi.

Penelitian yang dilakukan Maria, menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik chi square dengan nilai tingkat signifikansi $p=0,263$ ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana (Charina et al., 2022). Penelitian lain juga mendapatkan hasil yang sama. Penelitian ini dilakukan menggunakan uji rank spearman antara pola makan dengan status gizi dengan nilai signifikansi pada tiap frekuensi konsumsi bahan makanan bernilai $r>0,05$ ($r<0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan (berarti) antara pola makan dengan status gizi siswa/siswi kelas XI SMAN 1 Bojonegoro (Andriani, 2021).

Pernyataan-pernyataan tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan Dinda bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi yang telah diteliti dengan 44 mahasiswa memiliki pola makan baik, yang memiliki status gizi normal sebanyak 25 responden, status gizi gemuk sebanyak 18 responden, dan status gizi kurus 1 responden. Dan dari 30 mahasiswa yang memiliki pola makan cukup, sebanyak 27 responden memiliki sttus gizi normal, 3 responden memiliki status gizi

gemuk, dan tidak ada responden memiliki status gizi kurus. Sedangkan 8 mahasiswa yang memiliki pola makan kurang, sebanyak 3 responden memiliki status gizi normal, 5 responden memiliki status gizi kurus, dan tidak ada responden memiliki status gizi gemuk (PUTRI, 2020). Perbedaan pengaruh ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya usia, jenis kelamin, tingkat stres, sosial demografi (Supit et al., 2021).

Pola makan menjadi faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Pola makan merupakan cara seseorang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, 2016). Data Depkes 2012 menunjukkan bahwa di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berhubungan dengan pola konsumsi yang tidak sehat, diantaranya penyakit obesitas, anemia, dan stroke pada kelompok usia 18-24 tahun. Sementara hasil Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan Tahun 2018 menunjukkan bahwa tidak sedikit warga negara Indonesia yang kekurangan gizi (Charina et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meski memiliki pola makan yang kurang baik pada beberapa makanan tertentu seperti karbohidrat dan protein, namun sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang normal karena kebutuhan kalorinya tetap dapat terpenuhi dari makanan sumber lain seperti lemak, sayur dan buah yang mengandung serat, serta makanan siap saji dan jajanan. Tidak adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi juga menunjukkan bahwa pola konsumsi bukan merupakan penyebab langsung yang mempengaruhi keadaan status gizi. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi ada dua yaitu asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung antara lain pola konsumsi, sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan. Oleh karena itu, pola makan tidak dapat digunakan sebagai alat ukur pasti untuk menentukan keadaan status gizi seseorang. Walaupun demikian, pola makan yang baik harus selalu diperhatikan karena akan mempengaruhi kecukupan dan kinerja zat gizi dalam tubuh (Charina et al., 2022).

SIMPULAN

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan kesimpulan Tujuan Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa. Adapun populasi yang diambil adalah mahasiswa fakultas kesehatan universitas ivet semarang dengan sample sebanyak 31 orang. Berdasarkan data yang diperoleh dari total responden 31 orang menunjukkan ada 3 responden yang beresiko terkena obesitas.

Namun, pola makan tidak dapat digunakan sebagai alat ukur pasti untuk menentukan keadaan status gizi seseorang. Walaupun demikian, pola makan yang baik harus selalu diperhatikan karena akan mempengaruhi kecukupan dan kinerja zat gizi dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Andriani, F. W. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/download/41269/35944>
- Bahria, B., & Triyanti, T. (2010). Faktor-Faktor Yang Terkait Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di 4 Sma Jakarta Barat. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* (Vol. 4, Issue 2, pp. 63–71). <https://doi.org/10.24893/jkma.v4i2.70>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi

Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>

Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>

Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>

Supit, E. D., Mayulu, N., Bolang, A. S. L., & Kawengian, S. (2021). Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 180. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31763>