GAMBARAN STATUS GIZI MAHASISISWA PROGRAM STUDI SARJANA GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SAMARINDA

Erlingga Prihandani[1], Ferliani Fransisca Sa'apang[2], Patrisia Maria Estefania Tuerah[3], Nasywa Nida Salsabila[4]

[1,2,3,4] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

Email korespondensi: ferlifransisca2@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi yang baik sangat penting mahasiswa karena dapat mempengratuhi tingkat energi, konsentrasi dan produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pentingnya status gizi membuat mahasiswa perlu untuk mencapai gizi seimbang. Makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi kurang atau lebih dapat mengakibatkan masalah kesehatan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi mahasiswa program studi sarjana gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan total sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda dengan jumlah 32 orang. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal sebanyak 50%, diikuti dengan mahasiswa berstatus gizi obesitas sebanyak 34,3%, kemudian mahasiswa dengan status gizi overweight sebanyak 9,3% dan mahasiswa dengan status gizi underweight 6,2%. Status Gizi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya hidup yang berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat.

Kata kunci : Status Gizi, Mahasiswa, Obesitas, Overweight, Underweight

NUTRITIONAL STATUS PROFILE OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN THE NUTRITION STUDY PROGRAM AT SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SAMARINDA

ABSTRACT

Good nutritional status is crucial for students as it can significantly affect their energy levels, concentration, and productivity in daily activities. The importance of nutritional status necessitates that students strive to achieve a balanced diet. The food consumed plays a vital role in determining an individual's nutritional status. Both undernutrition and overnutrition can lead to various health issues. The objective of this study is to determine the nutritional status profile of undergraduate students in the Nutrition Study Program at the Samarinda Health Sciences College. The research method employed is descriptive research with total sampling. The population of this study consists of all students in the Nutrition Study Program at the Samarinda Health Sciences College, totaling 32 individuals. The findings of this study reveal that the majority of students have a normal nutritional status, accounting for 50%, followed by students with an obese status at 34.3%, then students with an overweight status at 9.3%, and students with an underweight status at 6.2%. The nutritional status of students is influenced by various factors such as lifestyle related to unhealthy eating patterns.

Keywords: *Nutritional Status, Students, Obesity, Overweight, Underweight*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan kerangka teori UNICEF, 1990 mengatakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh factor langsung dan factor tidak langsung. Factor langsung adalah seperti asupan makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan factor tidak langsung seperti konsumsi pangan, status ekonomi, pengetahuan tentang gizi, lingkungan dan gaya hidup.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada data Riskesdas tahun 2018, masalah gizi terutama obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) populasi di dunia adalah 24 kg/m2. Kelebihan IMT sangat berpotensi mengalami obesitas, karena metabolism yang menurun dan tidak diimbangi dengan peningkatan aktivitas fisik atau penutunan jumlah makanan, kalori yang berlebih akan diubah menjadi lemak yang menimbulkan kegemukan. Obesitas sangat berkaitan dengan kegemaran mengkonsumsi makanan tinggi lemak yang meningkatan risiko terjadinya berbagai penyakit (Sarah Busyra, dkk 2023).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan parameter yang ditetapkan oleh WHO sebagai perbandingan berat badan dengan tinggi badan. IMT ditentukan dengan cara melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara terpisah, kemudia nilai berat dan tinggi tersebut dibagikan untuk mendapatkan nilai IMT dalam satuan kg/m2.

Gaya hidup merupakan salah satu faktor tidak langsung yang berperan dalam mempengaruhi status gizi. Mahasiswa dapat dikatakan sebagai kelompok yang sulit dalam memenuhi angka kecukupuan gizinya dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang karena berbagai alasan kesibukan serta mudahnya dalam mengakses makanan cepat saji serta kurangnya aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa.

Pola makan juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya masalah gizi pada mahasiswa baik gizi lebih maupun gizi kurang. Pola makan

seperti seperti mengkonsumsi snack dan konsumsi makanan cepat saji menjadi factor terjadinya masalah gizi seperti obesitas. Obesitas dapat berdampak pada peningkatan stress dan resistensi insulin yang mengakibatkan hiperglikemia, dislipidemia serta diabetes melitus. Pola makan yang tidak teratur maupun konsumsi makanan bergizi yang kurang dari kebutuhan juga dapat menyebabkan status gizi kurang. Status gizi kurang berkaitan dengan penurunan produktivitas dan juga sistem imun (Farah Nuriannisa, dkk 2024).

Asupan gizi seimbang sangat penting untuk produktivitas mahasiswa, asupan gizi makro maupun asupan gizi mikro. Asupan zat gizi makro sangat penting karena merupakan sumber energi utama yang mendukung pertumbuhan otot dan perkembangan tubuh serta memulihkan jaringan yang rusak. Asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein dan lemak sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi harian. Kekurangan makronutrien dapat menyebabkan deficit energi dan menurunkan status gizi. Sedangkan kelebihan zat gizi makro dapat meningkatkan resiko kegemukan dan penyakit penyerta lainnya. Maka, keseimbangan asupan gizi sangat penting bagi mahasiswa yang aktif (Teti Dwi, dkk 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa program studi sarjana gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda. Penelitian ini perlu dilakukan agar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda sadar akan pentingnya status gizi karena akan berpengaruh terhadap kesehatannya.

METODE PENELITIAN

MATERIAL

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat antropometri pengukuran berat badan yaitu menggunakan timbangan injak digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise. Serta pengambilan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden.

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran status gizi mahasiswa program studi sarjana gizi STIKSAM dengan menggunakan

metode total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda, Kalimantan Timur. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi sarjana gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda. gizi semester 1 dan 3 dengan rata-rata usia 17-20 tahun saat penelitian dilaksanakan. Jumlah sampel sebanyak 32 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan tabel dari hasil penelitian status gizi mahasiswa

Tabel 1. Gambaran karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin responden

Karakteristik	n	%
Usia		
17	1	3,1
18	13	40,6
19	12	37,5
20	6	18,7
Jumlah	32	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	31	96,9
Laki-laki	1	3,1
Jumlah	32	100

Berdasarkan data dari tabel 1. Diketahui bahwa 32 orang responden penelitan memiliki usia antara 17-20 tahun. Mayoritas responden terdistribusi pada kelompok usia 18 tahun dengan jumlah 13 orang (40,6%). Sedangkan paling sedikit pada kelompok usia 17 tahun dengan jumlah 1 orang (3,1%). Dari 32 orang (100%) responden penelitian, hanya 1 orang responden yang berjenis kelamin laki-laki (3,1%) dan 31 orang responden (96,9%) berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 2. Gambaran berat badan dan tinggi badan responden

Variable	Rata-rata	Min-mak
Berat badan (Kg)	56,6	36-89
Tinggi badan (cm)	153,9	145-170

Berdasarkan data pada tabel 2. Diketahui bahwa rata-rata berat badan mahasiswa program studi sarjana gizi STIKSAM adalah 56,6 kg dengan berat paling rendah berada pada angka 36 kg dan berat paling tinggi berada pada angka 89 kg. Sedangkan untuk rata-rata tinggi badan mahasiswa adalah 153,9 cm dengan tinggi badan paling rendah 145 cm dan tinggi badan paling tinggi 170 cm.

Tabel 3. Gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) responden

Status Gizi	n	%
Underweight	2	6,2
Normal	16	50
Overweight	3	9,3
Obesitas	11	34,3
Total	32	100

Berdasarkan data pada tabel 3. Diketahui informasi bahwa status gizi mahasiswa program studi sarjana gizi STIKSAM yang diukur menggunakan pengukuran IMT mayoritas berada pada status gizi normal dengan total 16 orang (50%), kemudian sebanyak 11 orang (34,3%) berstatus gizi obesitas, sedangkan sebanyak 3 orang (9,3%) berstatus gizi overweight dan 2 orang (6,2%) dengan status gizi underweight.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada seluruh mahasiswa Program Studi Gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda yang

dihitung dengan menggunakan perhitungan IMT yang di kelompokkan menjadi 4 kategori; underweight, normal, overweight dan obesitas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut status gizi yang tidak normal sebesar 49,8%. Meliputi 6,2% kategori underweight, 9,3% kategori overweight dan sebanyak 34,3% kategori obesitas. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa seperti konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik.

Underwight adalah kondisi di mana berat badan seseorang lebih rendah dari yang seharusnya dengan IMT <18,5, sedangkan seseorang dengan berat badan normal adalah dengan IMT 18,5 – 22,9. Seseorang dikatakan overweight adalah Ketika IMT 23-24,9 dan obesitas dengan IMT >25.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cut, dkk (2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa hal ini dikarenakan pertimbangan mahasiswa dalam memilih makanan yang cepat dan praktis. Sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan Kotecki (2023) konsumsi makanan cepat saji berhubungan positif dengan kelebihan berat badan dan obesitas hal ini dikarenakan makanan cepat saji umumya tinggi akan kalori, lemak jenih, gula dan garam. Pada penelitian yang sama yang dilakukan oleh Cut, dkk (2024) faktor lain yang mempengaruhi status gizi mahasiswa adalah aktivitas fisik. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki metabolisme tubuh yang baik sehingga membantu dalam pengaturan berat badan dan distribusi lemak tubuh yang sehat. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan penggunaan energi, sehingga kebutuhan nutrisi akan berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang melakukan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini status gizi normal menjadi nilai tertinggi, menurut Yolanda, dkk (2017) status gizi yang normal dapat terjadi apabila tubuh cukup dalam memperoleh zat-zat gizi yang digunakan untuk aktivitas sehari-

hari. Sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja yang optimal.

Pada penelitian ini obesitas memiliki prevalensi 34,3%. Menurut Herawati, dkk (2019) oebesitas merupakan penumpukan jaringan adiposa atau lemak dalam tubuh yang terlalu berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan makan tinggi karbohidrat, lemak maupun protein dan juga kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas. Obesitas dapat menimbulkan beberapan masalah kesehatan seperti penyakit jantung koroner dan diabetes melitus.

Meskipun pada penelitian ini banyak mahasiswa telah memiliki status gizi yang normal, namun masih ada juga mahasiswa yang memiliki status gizi kurang atau kurus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh maria, dkk (2022) hal ini disebabkan oleh pola diet yang ketat yang dilakukan beberapa mahasiswa, terutama Perempuan karena beberapa alas an seperti menjaga berat badan agar tetap ideal dan terlihat langsing. Sehingga beberapa mahasiswa membatasi asupan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan pola diet yang diterapkan agar kebutuhan kalorinya tetap terpenuhi tanpa membatasi makanan tertentu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa program studi sarjana gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda dapat disimpulkan bahwa 50% responden memiliki status gizi kategori normal dan sebanyak 34,8% dengan kategori status gizi obesitas.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi untuk melihat faktor resiko yang berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya penelitian ini :

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

2. Ketua Program Studi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

DAFTAR PUSTAKA

Herawati, H., Putri, U., Syahrir, M., & AR, M. (2019). Status Gizi Remaja di Kota Luwuk. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, *10*(1), 20–30. https://doi.org/10.51888/phj.v10i1.5

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

Pratama, A., & Zulfahmidah, Z. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Health*, *2*(01), 1–7. https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.29

Agustin, A. L., Wismaningsih, E. R., Oktaviasari, D. I., Sumardianto, D., Ilmu, I., Bhakti, K., Kediri, W., Kh, J. L., Hasyim, W., Kediri, N., & Timur, J. (2024). *Gambaran Status Gizi Remaja Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pare Description of the Nutritional Status of Adolescents in Pare Community Health Center Working Area* . *3*(1), 48–53.

Efendi, K. & A. &, & Meria. (2022). Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *4*(4657), 78–84.

Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, *6*(4), 1635–1656. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864

Fahrurodji, D. I., & Rofikoh, S. N. (2023). Gambaran status gizi mahasiswa prodi gizi Universitas Tirtayasa yang tinggal secara indekos. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(4), 232–237.

Ernalia, Y., & Syuryadi, N. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa/I Di Smp It Al-Alam Indragiri Hulu. *PROSIDING Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, *1*, 1–12. https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home

Azzubaidi, S. B. S., Rachman, M. E., Muchsin, A. H., Nesyana Nurmadilla, & Nurhikmawati. (2023). Hubungan Tekanan Darah dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *3*(1), 54–61. https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.179

Syahfitri. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *04*(01), 1–14.

Kotecki, J. E. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Healthand Community Medicine*, *1*(4), 10–17.

Asupan, H., Gizi, Z., Makan, F., Sciences, H., Surakarta, U. M., Cahyani, T. D., Puspitasari, D. I., & Sabini, D. (2024). *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas The Relationship between Macronutrient Intake and Eating Frequency with Nutritional Status in Students of the Faculty of*. *8*(2), 250–257.

Nuriannisa, F., Dwijayanti, I., Viantry, P., Sunaryo, M., Raharjeng, S. H., Setiarsih, D., & Al-Asdaq, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan mengenai Masalah Gizi pada Mahasiswa Indonesia dan

Malaysia. *I-Com: Indonesian Community Journal*, *4*(3), 1993–1999. https://doi.org/10.33379/icom.v4i3.5122

Permenkes. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang DIanjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Almatsier, S. (2014). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.