

## GAMBARAN STATUS GIZI MAHASISWA SEMESTER IV POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES GORONTALO

Sri Kandi Kasim<sup>1</sup>, Maureen I. Punuh<sup>2</sup>, Wulan PJ. Kaunang<sup>3</sup>.

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado

Srikandikasim06@gmail.com<sup>1</sup>, punuhmaureen@unsrat.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*Adults are one of the nutritionally vulnerable group. The age is prone to excessive nutritional intake, lifestyles changes, environmental factor, lack of time to exercise, and stress due to learning presser which impact in changing eating habits resulting in nutritional problems. This study is descriptive, which was conducted in march-june 2022 of Polytechnic Ministry of Health Gorontalo with a sample of 81 respondents. The measuring instrument of this study used student identity forms, digital scales and microtois. The results of the univariate analysis test, obtained normal nutritional status 45 (55,6%) people people, and the most nutritional status of the respondents were male with the normal category 39 (86,7%). The suggested for students can maintain normal nutritional status.*

**Keywords** : Nutritional Status, Students

### ABSTRAK

Dewasa salah satu kelompok yang rentan gizi. Usia ini rentan terhadap asupan gizi berlebihan, perubahan gaya hidup, faktor lingkungan, kurangnya waktu olahraga, dan stres akibat tekanan pembelajaran berdampak pada perubahan kebiasaan makan sehingga dapat mengakibatkan masalah gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi mahasiswa semester IV Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. Penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat deskriptif, yang dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2022 di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo dengan jumlah sampel 81 responden. Alat ukur penelitian ini menggunakan formulir identitas mahasiswa, timbangan digital dan microtois. Hasil uji analisis univariat, didapatkan status gizi normal berjumlah 45 (55,6%) orang dan status gizi responden paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan kategori normal berjumlah 39 (86,7%) orang. Disarankan pada mahasiswa lebih mempertahankan status gizi normal.

**Kata kunci** : Status Gizi, Mahasiswa

### PENDAHULUAN

Permasalahan gizi adalah suatu keadaan yang terjadi pada sekelompok orang atau masyarakat. Permasalahan gizi dalam negara berkembang khususnya Indonesia pada umumnya masih mengalami masalah yang berkaitan dengan gizi seseorang seperti kekurangan energi protein (KEK), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), anemia, kekurangan vitamin A (KVA), dan obesitas (Cakrawati dan Mustika, 2014).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Rskesdas) menunjukkan bahwa hasil IMT dewasa umur  $\geq 18$  tahun di Gorontalo

menyebutkan prevalensinya sering mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 prevalensi obesitas untuk orang dewasa 24,4%, prevalensi berat badan lebih 14,9% dan prevalensi kurus 8,3%. Pada tahun 2013 prevalensi obesitas untuk dewasa 20,1%, prevalensi berat badan lebih 12,3%, dan prevalensi kurus 9,2%. Sedangkan pada tahun 2007 prevalensi obesitas untuk dewasa 15,3%, prevalensi berat badan lebih 11,2%, dan prevalensi kurus 11,4% (Risksedas, 2018).

Dewasa salah satu kelompok yang rentan gizi. Usia ini rentan terhadap konsumsi makanan berlebihan, perubahan gaya hidup,

tekanan lingkungan, kurangnya waktu olahraga, serta tekanan pembelajaran yang berdampak pada stres yang tinggi sehingga mengakibatkan perubahan kebiasaan makan yang dapat mengakibatkan masalah gizi (Damayanti dkk, 2017). Permasalahan gizi yang sering terjadi yaitu kelebihan gizi dan kekurangan gizi disebabkan adanya ketidakseimbangan antara asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Mardalene, 2017). Kebutuhan gizi pada mahasiswa bervariasi sesuai kelompok umur tersebut. Peranan gizi pada mahasiswa yaitu untuk mencegah dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat (Damayanti dkk, 2017).

Hodio (2016) dalam penelitiannya menunjukkan sebagian besar memiliki status gizi normal berjumlah 111 (63%) dan status gizi kurang sebanyak 31 (18%).

**METODE**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu bersifat deskriptif, dilakukan pada bulan Maret-Juni 2022 di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester IV berjumlah 419 mahasiswa, dengan jumlah sampel 81 responden. Besar sampel diperoleh dengan *probability sampling* yaitu setiap elemen populasi diberi nomor kemudian sampel ditarik secara acak (Notoatmodjo, 2017). Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

**HASIL**

**Analisis Univariat**

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden**

Karakteristik	n (%)
<b>Umur</b>	
19 tahun	26 (32,1)
20 tahun	46 (56,8)
21 tahun	7 (8,6)
22 tahun	2 (2,5)
<b>Jenis Kelamin</b>	
Laki-laki	14 (17,3)

Perempuan	67 (82,7)
-----------	-----------

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden berdasarkan kelompok umur sebagian besar ada pada usia 20 tahun sebanyak 46 (56,8%) orang. Sedangkan yang paling sedikit berada pada usia 22 tahun berjumlah 2 (2,5%) orang. Dapat dilihat juga distribusi paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 67 (82,7%) orang, sedangkan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki berjumlah 14 (17,3%) orang.

**Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Status Gizi	n	%
Kekurangan berat badan tingkat berat	10	12,3
Kekurangan berat badan tingkat ringan	7	8,6
Normal	45	55,6
Kelebihan berat badan tingkat ringan	7	8,6
Kelebihan berat badan tingkat berat	12	14,8
Total	81	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi diatas sebagian besar responden mempunyai kategori normal yaitu berjumlah 45 (55,6%) orang sedangkan paling sedikit berada pada dua kategori yaitu status gizi kurang tingkat ringan sebanyak 7 (8,6%) dan status gizi lebih tingkat ringan sebanyak 7 (8,6%) orang dari total responden 81 orang.

**Tabel 3. Distribusi Status Gizi Responden Menurut Jenis Kelamin**

Status Gizi	Jenis Kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Kekurangan berat badan tingkat berat	4	28,6	6	8,9
Kekurangan berat badan tingkat ringan	1	7,1	6	8,9
Normal	6	42,9	39	58,4
Kelebihan berat badan tingkat ringan	1	7,1	6	8,9

Kelebihan berat badan tingkat berat	2	14,3	10	14,9
-------------------------------------	---	------	----	------

Berdasarkan tabel 3 distribusi diatas sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 (86,7%) orang dengan kategori normal sedangkan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki berada pada duakategori yaitu gizi kurang tingkat ringan dan gizi lebih tingkat ringan sebanyak 1 (14,3%) orang.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden yang menjadi sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester IV Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo yang berjumlah 81 orang. Berdasarkan hasil yang didapat pada penelitian ini, distribusi sebagian besar responden ada pada kelompok umur 20 tahun dengan persentase 56,8% dibandingkan dengan kelompok umur 19 tahun dengan persentase 32,1%, kelompok umur 21 tahun dengan persentase 8,6% dan kelompok umur 22 tahun dengan persentase 2,5%. Distribusi responden menurut jenis kelamin sebagian besar pada perempuan dengan persentase 82,7% dibandingkan dengan laki-laki dengan persentase 17,3%.

### Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Status gizi adalah keadaan fisik seseorang yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dengan masukan zat gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi merupakan masalah gizi yang cenderung pada gangguan kesehatan. Kesehatan yang optimal dapat dicapai dengan meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat, salah satunya berupa pelayanan gizi masyarakat yang bertujuan

meningkatkan status gizi masyarakat yang optimal (Hairudidin, 2018).

Hasil penelitian yang sudah dilakukan, menjelaskan sebagian besar responden mempunyai status gizi kategori normal yaitu berjumlah 45 (55,6%) orang, dibandingkan dengan kelebihan berat badan tingkat berat yaitu 12 (14,8%) orang, kekurangan berat badan tingkat berat yaitu 10 (12,3%) orang, kekurangan berat badan tingkat ringan yaitu 7 (8,7%) orang, dan kelebihan berat badan tingkat ringan yaitu 7 (8,7%) orang. Dari hasil yang didapatkan maka status gizi dibagi kedalam lima kategori yaitu status gizi kurang tingkat berat jika hasilnya <17,0, status gizi kurang tingkat ringan jika ada pada angka 17,0-18,4, dikatakan normal jika ada pada angka 18,5-25,0, status gizi lebih tingkat ringan jika ada pada angka 25,1-27,0 dan status gizi lebih tingkat berat jika hasilnya >27,0. Dari hasil penelitian ini secara garis besar diketahui hampir sebagian responden mempunyai status gizi normal, hal ini mungkin karena latar belakang responden merupakan mahasiswa kesehatan yang mengetahui pentingnya mengonsumsi makanan yang tinggi akan kandungan gizi yang baik guna untuk memelihara kesehatan.

Hasil ini juga sejalan dengan laporan yang dilakukan Dwimayanti (2020) mahasiswa semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Khaldun Bogor menunjukkan bahwa status gizi kategori normal terdapat 46 orang (54,2%).

### Gambaran Status Gizi Menurut Jenis Kelamin

Hasil penelitian menjelaskan jenis kelamin responden sebagian besar berada pada perempuan yaitu berjumlah 39 (58,4%) dengan kategori normal dan laki-laki sebanyak 6 (42,9%) orang, kategori kelebihan berat badan tingkat berat berjenis kelamin perempuan 10 (14,9%) dan laki-laki 2 (14,3%) orang, kategori kekurangan berat badan tingkat berat dengan jenis kelamin

perempuan 6 (8,9%) orang dan laki-laki 4 (28,6%) orang, kekurangan berat badan tingkat ringan berjenis kelamin perempuan 6 orang (42,9%) dan laki-laki 1 orang (7,1%) sedangkan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan jenis kelamin perempuan 6 orang (42,9%) orang dan laki-laki 1 (7,1%) orang. Hasil penelitian ini terdapat dua kategori yang memiliki persentase yang sama yaitu kekurangan berat badan tingkat ringan dan kelebihan berat badan tingkat ringan pada jenis kelamin laki-laki.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Triandaru (2019) di Universitas Islam Syarif Hidayatullah, menunjukkan bahwa status gizi normal terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai gambaran status gizi mahasiswa dapat diperoleh kesimpulan yaitu Status gizi responden berdasarkan IMT sebagian besar mempunyai kategori normal sebanyak 45 (55,6%) orang sedangkan status gizi responden paling sedikit terdapat pada duakategori yaitu kekurangan status gizi tingkat ringan dan kelebihan status gizi tingkat ringan sebanyak 7 orang (8,6%). Adapun Status gizi responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar terdapat pada kategori normal dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (86,7%) sedangkan status gizi berdasarkan jenis kelamin paling sedikit terdapat pada duakategori yaitu kekurangan status gizi tingkat ringan dan kelebihan status gizi tingkat ringan sebanyak 1 orang (14,3%) dengan jenis kelamin laki-laki.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam

Ratulangi Manado, orang tua, serta semua pihak yang membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cakrawati D. & Mustika H. (2014). *Bahan Pangan, Gizi dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Damayanti D. Pritasari. Lestari N. (2017). *Buku Ajar, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Republik Indonesia <http://bppsdmk.kemendes.go.id>
- Dwimawati. (2020). *Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas IBN Khaldun Bogor*. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. <http://ejournal.uika.bogor.ac.id> diakses Februari 2020
- Hairuddin A. (2018). *Penyakit Infeksi dan Praktek Pemberian MP-ASI terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam*. Medan: *Jurnal Dunia Gizi*
- Hodio A. (2016). *Analisis Status Gizi dan Kebiasaan Makan (food habit) pada Mahasiswa Jurusan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo*. Gorontalo: *Jurnal FKM UNG*. <http://repository.ung.ac.id/skripsi>
- Kemendes RI. (2022). *Profil Poltekkes Gorontalo*. Gorontalo: (Online) <https://poltekkesgorontalo.ac.id>.
- Kemendes RI. (2019). *Ambang Batas Indeks Massa Tubuh untuk Indonesia*. Direktorat Jendral P2P, (Online) <http://p2ptm.kemendes.go.id>.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.litbang.kemendes.go.id>
- Mardalena I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan, Konsep, dan*

- Penerapan pada asuhan Keperawatan.*  
Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Notoatjomo S. (2017). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Pane HW. Tasnim. Sulfiani. Puspita HR. Hastuti P. Apriza. Siantuian PE. Rifai A. Hulu VT. 2020. *Gizi dan Kesehatan.* Medan: Yayasan Kita Menulis
- Triandaru R. (2019). *Gambaran Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Angkatan 2012, 2013, 2017.* Jakarta: Program Studi Kedokteran  
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49130/1/Refiyandi%20Triandaru-FK.pdf>