



GAMBARAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

Lasnita Azarni, Arie Krisnasary*, Kusdalinah

Program Studi Diploma tiga Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
Bengkulu, Indonesia

*e-mail: ariegizibkl@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional status is a measure of a persons body condition which can be seen from the food consumed and the use of nutrients in the body. Good nutrition is an important factor in achieving optimal health. The aim of the research was to describe the nutritional status of nutrition students. The research was a descriptive observational study with a survey approach. Data analysis in this study used SPSS with univariate tests. The sample in this study was 189 students majoring in nutrition at the Health Polytechnic, Ministry of Health, Bengkulu, taken using the total sampling method. The research results showed that the majority of respondents were female (91%), and aged 20 years. The average height of students was 156 cm and the average weight of students was 53 kg. The nutritional status of students based on body mass index (BMI) in underweight category was 22.2%, with good nutritional status 59.3%, overweight 8.5%, and obesity 10%. Most of the students nutritional status based on body mass index was normal. Students with overweight and obese nutritional status should pay more attention to their diet and the amount of food consume to maintain an ideal body weight and maintain normal nutritional status.

Keywords: age; body mass index; gender; nutritional status

ABSTRAK

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang menunjukkan gambaran asupan makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi di dalam tubuh. Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *observasional* dengan pendekatan *survey*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS dengan analisis univariat. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebanyak 189 mahasiswa tingkat II yang diambil dengan metode total sampling. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (91%) dan berusia 20 tahun. Rata-rata tinggi badan mahasiswa yaitu 156 cm dan rata-rata berat badan mahasiswa yaitu 53 kg. Status gizi mahasiswa berdasarkan indeks massa tubuh dengan kategori kurus atau *underweight* sebesar 22,2%, dengan kategori status gizi baik sebesar 59,3%, kategori status gizi *overweight* sebesar 8,5%, dan status gizi obesitas sebesar 10%. Sebagian besar status gizi mahasiswa berdasarkan indeks massa tubuh berada pada kategori normal. Pada mahasiswa dengan status gizi gemuk dan obesitas agar lebih memperhatikan pola makan dan jumlah makanan yang dikonsumsi agar tetap dapat menjaga berat badan yang ideal dan mempertahankan status gizi normal.

Kata kunci: usia; indeks massa tubuh; jenis kelamin; status gizi

PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi di dalam tubuh (Budiman dkk, 2021). Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif. Permasalahan yang muncul adalah gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk dikemudian hari (Zurrahmi, 2022).

Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal (Abimayu dan Rahmawati, 2023). Gizi





merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat (Pangow dkk, 2021). Akan tetapi di Indonesia masih ditemukan banyak sekali masalah gizi seperti remaja dengan status gizi kurus dan obesitas (Ilmi dkk, 2021).

Kelompok yang berisiko mengalami bentuk masalah gizi salah satunya yaitu remaja (Rahayu dkk, 2022). Periode terjadi puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja (Pangow dkk, 2021). Salah satu usia remaja yang masih tergolong remaja akhir yaitu mahasiswa (Fahrudodji dan Rofikoh, 2023). Banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Pangow dkk, 2021). Perubahan perilaku dapat terwujud salah satunya yaitu perubahan diet pada remaja (Utomo and Renyoet, 2022). Sebagian besar remaja ingin menjadi lebih kurus ketika mengalami *body image dissatisfaction* (BID) karena indeks massa tubuh (IMT) memiliki korelasi kuat 2,8 kali dengan kebiasaan makan, dan melakukan diet ketat yang tidak sehat (Agestika dan Ratnayani, 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan tahun 2018 (Riskesdas) menunjukkan status gizi pada remaja usia 16-19 tahun di Indonesia 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas (Kemenkes, 2018). Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Bengkulu (Dinkes) tahun 2023 untuk status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) di kota Bengkulu terdapat sebanyak 123 remaja dengan status gizi sangat kurus, 598 orang dengan status gizi kurus, 403 orang dengan status gizi gemuk dan 206 orang dengan status gizi kelebihan berat badan.

Hasil penelitian Fahrudodji dan Rofikoh (2023) yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan hasil pengukuran status gizi mahasiswa yaitu status gizi normal sebanyak 13 orang dengan persentase 51%, diikuti oleh status gizi kurus (tingkat ringan) sebanyak 8 orang dengan persentase 36,4%, dan status gizi gemuk (tingkat ringan) sebanyak 1 orang dengan persentase 4,5% pada penelitian ini kategori status gizi kurus tergolong tinggi dikarenakan banyak mayoritas mahasiswa ada yang merupakan anak yang tinggal di kos dan jauh dari keluarga. Hasil penelitian Angesti dan Manikam (2020) yang dilakukan kepada mahasiswa mendapat kesimpulan bahwa masalah gizi pada mahasiswa tingkat akhir lebih banyak pada gizi lebih dibandingkan dengan gizi kurang dimana hasil penelitian dari 95 mahasiswa tingkat akhir, hampir setengah dari total responden mengalami masalah gizi, di mana proporsi gizi lebih (29,5%) lebih tinggi dibandingkan dengan gizi kurang (15,8%). Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berusia 19 tahun sebanyak 10 orang responden maka didapatkan gambaran status gizi mahasiswa diantaranya gizi lebih (obesitas) sebanyak 1 orang (10%), gizi normal sebanyak 7 orang (70%) dan gizi kurang (*underweight*) sebanyak 2 orang (20%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan survey. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara obyektif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024 di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan gizi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berusia 19 tahun, dengan jumlah 189 orang. Sampel diambil dengan metode *total sampling*. Data yang diambil meliputi data usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan status gizi. Pengambilan data diperoleh





dengan melakukan kuesioner untuk data usia, kelas dan jenis kelamin. Pengukuran tinggi badan (TB) menggunakan *microtoice* (*GEA medical*) dan berat badan (BB) menggunakan dan timbangan injak digital (*Seca*). Analisa data menggunakan analisa deskriptif yaitu menggambarkan berat badan, tinggi badan, dan presentase status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden penelitian yang mencakup jenis kelamin, usia, berat badan dan tinggi badan serta status gizi ditunjukkan pada Tabel 1. Hampir semua mahasiswa berjenis kelamin perempuan (91%) dan hampir sebagian besar mahasiswa berusia 20 tahun (46%). Responden memiliki rata-rata tinggi badan 156 cm dan berat badan 53 kg. Sementara hasil pengukuran status gizi dengan indeks IMT menunjukkan sebanyak 42 responden (22,2%) dengan status gizi kurus.

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Mahasiswa Jurusan Gizi

Karakteristik	Rata-rata	Min	Maks	Jumlah	
				n	%
Jenis kelamin					
Laki Laki				16	9
Perempuan				173	91
Usia					
19 Tahun				85	45
20 Tahun				87	46
21 Tahun				14	7,5
22 Tahun				3	1,5
Tinggi badan (m)	156	156	173		
Berat badan (kg)	53	33	85		
Status gizi (kg/m ²)					
Kurus/ <i>Underweight</i>				42	22,2
Normal				112	59,3
<i>Overweight</i>				16	8,5
Obesitas				19	10
Total				189	100

Hasil pengukuran status gizi menunjukkan sebagian besar mahasiswa dengan kategori status baik berjumlah 112 orang (59,3%). Sejalan dengan hasil penelitian Kasim dkk (2022) pada mahasiswa semester IV di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo menunjukkan sebagian besar 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 hampir seluruh mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan persentase 82,7%.

Tinggi badan merupakan gambaran pertumbuhan skeletal pada seseorang. Tinggi badan dapat dipengaruhi oleh kekurangan asupan gizi kronik, pemberian makanan dan perawatan bayi dan anak yang tidak tepat di awal kehidupan. Tinggi badan juga merupakan salah satu faktor penting sebagai parameter antropometri yang digunakan dalam perhitungan status gizi (Supariasa dkk, 2020). Pada keadaan normal, tinggi badan seseorang tumbuh seiring dengan penambahan umur, sehingga sering banyak orang menduga dan memperkirakan tinggi badan tersebut sesuai dengan umur seseorang. Pertumbuhan tinggi badan seseorang berbeda dengan proses pertumbuhan berat badan. Pertambahan tinggi badan kurang sensitif dalam masalah kekurangan gizi dalam waktu





yang singkat. Pengaruh zat gizi terhadap tinggi badan dapat terjadi dalam waktu yang relatif lama. Pada penelitian ini bagi mahasiswa dengan status gizi kurus menyatakan kebiasaan makan mereka berupa lebih suka makan indomie saja dalam satu hari, makan satu kali sehari, porsi makan sedikit sedangkan mahasiswa dengan status gizi *overweight* dan obesitas memiliki kebiasaan makan berupa suka mengonsumsi makanan manis, makan dengan porsi besar, kadang makan lebih dari 3 kali sehari dengan lauk hewani *double* dan lebih sedikit beraktivitas. Pada penelitian ini juga menunjukkan mahasiswa gizi dengan masalah gizi kurus, kegemukan dan obesitas memiliki ciri yang berbeda dengan mahasiswa dengan status gizi normal. Pada mahasiswa dengan status gizi kurus terlihat memiliki postur tubuh lebih kecil, mudah lelah dan kurang bersemangat sedangkan mahasiswa dengan status gizi obesitas memiliki postur tubuh yang lebih besar dan mudah berkeringat. Status gizi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor penyebab langsung seperti penyakit, konsumsi zat gizi dan penyebab tidak langsung seperti gaya hidup, pengetahuan gizi, faktor ekonomi, dan pendidikan (Marissa, 2019).

Sejalan dengan penelitian Fahrurodji dan Rofikoh (2023) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta memiliki status gizi normal. Hal tersebut terjadi karena latar belakang mereka merupakan mahasiswa gizi yang tentunya paham mengenai makanan apa saja yang perlu dan baik untuk dikonsumsi serta sesuai dengan kebutuhan tubuh dan memiliki kandungan zat gizi yang baik. Meski tinggal di kosan dan jauh dari orang tua mereka tetap memperhatikan makanan yang mereka konsumsi, baik atau tidak bagi kesehatan tubuh. Sejalan juga dengan penelitian Angesti dan Ratnayano (2020) tentang faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH.Thamrin menyatakan bahwa sebagian besar status gizi responden adalah gizi normal (54,7%), kemudian gizi lebih (29,5%) dan gizi kurang (15,8%). Rata-rata status gizi responden yaitu IMT 22,9 kg/m² dengan standar deviasi 4,38. Status gizi terendah responden yaitu IMT 15,4 kg/m² dan paling tinggi IMT 32,7 kg/m². Hasil penelitian dari Cholidah dkk (2020) menunjukkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat Mahasiswa dengan status gizi kurang berjumlah 18 orang (20,45%), mahasiswa dengan status gizi normal berjumlah 58 orang (65,91%), mahasiswa dengan status gizi berat badan lebih (*overweight*) berjumlah 8 orang (9,09%) dan mahasiswa dengan status gizi obesitas berjumlah 4 orang (4,54%).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan berusia 20 tahun, rata-rata tinggi badan mahasiswa yaitu 156 cm, rata-rata berat badan mahasiswa yaitu 53 kg dan status gizi mahasiswa berdasarkan indeks massa tubuh sebagian besar dalam kategori normal. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah perlu dilakukan penelitian terkait kebiasaan makan mahasiswa, termasuk frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi dan mengevaluasi tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menjaga berat badan yang sehat.

DAFTAR REFERENSI

Abimayu AT dan Rahmawati ND. 2023. Analisis Faktor Risiko Kejadian Stunted, Underweight, dan Wasted Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkapan Jaya, Kota Depok, Jawa Barat Tahun 2022. Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan. 3(2): 88-95.





- Agestika L dan Ratnayani R. 2023. Kebiasaan Jajan, Diet Ketat, Indeks Masa Tubuh dan Persepsi Body Image pada Remaja di Tiga Kecamatan di Depok dan Bogor. *Amerta Nutrition*. 7(1): 14–19.
- Angesti AN dan Manikam RM. 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 12 (1): 1-14.
- Budiman LA, Rosiyana R, Sari AS, Safitri SJ, Prasetyo RD, Rizqina HA. 2021. Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan, *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*. 1(1): 6-15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>.
- Cholidah R, Ida AE, Widiastuti, Lina N, Seto P. 2020. Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis Journal*. 2 (11): 416-420.
- Fahrurodji DI dan Rofikoh SN. 2023. Gambaran status gizi mahasiswa prodi gizi Universitas Tirtayasa yang tinggal secara indekos. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2(4): 232–237.
- Ilmi VYA, Nani M, Fillah FD, Deny YF. 2021. Asupan protein, zink, dan defisiensi zink pada santriwati underweight. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 18(2): 69-75.
- Kasim SK, Punuh MI, Kaunang WP. 2022. Gambaran Status Gizi Mahasiswa Semester Iv Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. *Prefotip Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6(3): 1776–1780.
- Kemenkes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kemenkes RI. Jakarta.
- Marissa. 2019. Asupan Zat Gizi pada Remaja Overweight Studi Kasus Pada Siswa Kelas X Dan XI Di SMAN 4 Kota Kupang. *Karya Tulis Ilmiah*. 1(2): 1–43.
- Pangow S, Bodhi W, Budiarmo F. 2021. Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Tesis*. 12(28): 43–47.
- Rahayu PS, Suparman S, Dewi M, Agung F, Hastuti W. 2022. Asupan Energi, Asupan Protein, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 2(3): 995-1003. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.888>.
- Supariasa IDN, Bachyar B, Ibnu F. 2020. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Utomo KYK and Renyoet BS. 2022. Literature Study: Calorie Surplus Diet for Adolescents With Underweight. *JGK*. 14(2): 198–206.
- Zurrahmi Z. 2022. Gambaran Status Gizi pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*. 4(1): 68–74.

