

PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA PRODI GIZI

The Impact of Lifestyle on Dietary Patterns and Nutritional Status Among Nutrition Students

Ismiati¹, Syarifah Asyura², Nanda Fitriana³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

²Fakultas Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Koresponding Author :

ismciati@uui.ac.id

Abstrak

Mahasiswa mengalami tantangan dalam menjaga pola makan yang sehat akibat keterbatasan waktu, stres akademik, dan aktivitas yang padat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Ubudiyah Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 80 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai pola makan dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk menilai status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan buruk (67,5%) dan status gizi normal (72,5%). Uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p = 0,043$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola makan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga diperlukan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi secara seimbang dalam menjaga status gizi yang optimal.

Kata Kunci: Gaya hidup, Pola Makan, Status Gizi, Mahasiswa,

Abstract

College students face challenges in maintaining a healthy diet due to time constraints, academic stress, and busy schedules. This study aims to determine the effect of diet on nutritional status among students at Ubudiyah University, Indonesia. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. A sample of 80 students was selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess dietary patterns and body mass index (BMI) measurements to assess nutritional status. The results showed that most respondents had poor dietary patterns (67.5%) and normal nutritional status (72.5%). The Chi-Square test showed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.043$). The conclusion of this study is that dietary patterns influence the nutritional status of students who work part-time, so awareness of the importance of consuming balanced nutritious food is needed to maintain optimal nutritional status.

Keywords: Lifestyle, Diet, Nutritional Status, Students,

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan

masukannya. Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang memengaruhi status gizi diantaranya adalah keadaan infeksi dan konsumsi makanan. Sedangkan faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi adalah pengaruh budaya, pola

pemberian makanan, faktor sosial ekonomi, pola asuh keluarga, produksi pangan, pelayanan kesehatan dan pendidikan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2013) hampir separuh proporsi penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun sekitar 42% tergolong memiliki gaya hidup tidak aktif (*sedentary/* kurang aktivitas fisik). Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga dewasa muda (15-24) sebesar 52%. Mahasiswa berada pada tahap usia dewasa awal, yaitu antara 18 hingga 26 tahun, yang merupakan periode penting bagi perkembangan individu. Pada usia ini, seseorang berada dalam fase kritis di mana berbagai perubahan, termasuk perubahan perilaku, dapat terjadi (Fatmahanik dkk., 2022). Pada periode ini, status gizi mahasiswa menjadi aspek yang sangat krusial untuk diperhatikan. Status gizi adalah cerminan dari keseimbangan antara asupan nutrisi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung proses metabolisme. Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, bergantung pada berbagai faktor seperti usia, aktivitas fisik, berat badan, jenis kelamin, dan aspek lainnya (Nur dkk., 2023). Status ini dapat didefinisikan sebagai gambaran keseimbangan nutrisi yang terlihat melalui sejumlah variabel tertentu, atau sebagai evaluasi terhadap kecukupan asupan makanan harian. Memiliki status gizi yang baik sangatlah penting untuk menjaga kebugaran tubuh, mempertahankan kesehatan, mendukung pertumbuhan anak, serta meningkatkan performa fisik, khususnya pada atlet (Dwimawati, 2020).

Terkait dengan masalah gizi, asupan makanan yang tidak seimbang. Secara nasional, prevalensi kurus 11,1%

terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Data World Health Organization (WHO) tahun 2022 mencatat Indonesia menempati urutan kedua kasus gizi buruk tertinggi dari 84 negara dengan jumlah 812.564 balita. Di Kalimantan Selatan, berdasarkan data tahun 2020 prevalensi stunting mencapai 11,9% dan balita kurus 6,5%. Kasus tertinggi balita kurus ditemukan di Kabupaten Banjar sebesar 10,9%, sedangkan kasus gizi kurang tertinggi mencapai 14,5% selain itu, faktor pemberian ASI, pola asupan makanan, serta adanya penyakit penyerta juga turut berkontribusi terhadap terjadinya gizi buruk.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Dharma dan Nugraheni (2025) ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 71 siswi kelas XI dan XII menggunakan metode *convenience sampling*. Data *body image* diukur menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)*, sedangkan status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Analisis data dengan program SPSS menggunakan uji korelasi Spearman Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki *body image* positif dengan status gizi baik 53,5%. Kemudian 22,5% memiliki *body image* negatif dengan status gizi lebih. Hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi ($p = 0,000$; $r = 0,704$). Terdapat hubungan positif dan kuat antara *body image* dan status gizi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap pola makan dan status gizi mahasiswa prodi gizi. Jenis dari penelitian ini adalah *observasional* dengan desain *cross sectional* karena variabel dependen dan independen diamati secara bersamaan. Penelitian dilaksanakan pada bulan 18 – 25 September 2024 . Besar sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa prodi gizi yang berjumlah 80 orang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang mengutamakan pengumpulan data dan analisis data kuantitatif, yaitu data atau variabel numerik. Pendekatan ini bertujuan untuk pengaruh antara variabel atau memahami fenomena melalui statistik. Jenis desain penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional yaitu penelitian yang dilakukan pengumpulan data kali pada satu waktu tertentu. Pada penelitian ini untuk mendeskripsikan mengenai pengaruh gaya hidup terhadap pola makan dan status gizi mahasiswa prodi gizi. Tempat penelitian di Universitas Ubudiyah Indonesia pada bulan pada bulan Mei-Juni 2023. Besar sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa prodi gizi. Pada Penelitian ini menggunakan populasi Inifinitif merupakan populasi yang jumlahnya tidak pernah diketahui secara pasti, atau yang jumlahnya mengalami sebuah proses kejadian yang berkembang secara terus menerus, jadi jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 100 populasi. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi gizi di Universitas Ubudiyah Indonesia dengan total 80 sampel. Variabel independent merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. supaya bisa mengetahui dampak dalam variabel dependen (Lukman,2022). Variabel Independ dalam penelitian ini yaitu pola makan (X). Variabel dependen merupakan variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel independen (Catur, 2022). Variabel dependen dalam penelitian adalah status gizi (Y). Pola makan merupakan kebiasaan makan mahasiswa yang meliputi pemilihan makan, pengetahuan dan frekuensi makan makan sehari-hari sesuai dengan pedoman gizi

seimbang. Status gizi merupakan keadaan gizi mahasiswa yang dikategorikan melalui hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan atau mengukur data variabel (Yusup, 2018). Instrumen penelitian ini meliputi, Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan formulir pengukuran dan penilai status gizi. Data hasil input spss dari analisis univariat, bivariat dan uji chi square untuk mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap pola makan dengan status gizi mahasiswa di Universitas Ubudiyah Indonesia dengan Tingkat signifikan jika Nilai Sig. (P Value) 0,05 maka tidak terdapat pengaruh secara signifikan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian pengaruh gaya hidup terhadap pola makan dengan Status Gizi Mahasiswa. Sampel yang digunakan sebanyak 80 sampel dengan pengambilan data berupa nama, usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, pola makan serta berat badan dan tinggi badan dengan penyebaran menggunakan kuesioner pola makan (FFQ) dan lembar penilai status gizi. Hasil analisis univariat pola makan mahasiswa disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Hasil analisis univariat pola makan mahasiswa Karakteristik Pola Makan Mahasiswa

Pola Makan	Responden	
	n	%
pola makan baik	26	32,5%
Pola Makan Buruk	54	67,5%
Jumlah	80	100%

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 26 mahasiswa atau sebesar 32,5% memiliki pola makan yang baik sedangkan 54 mahasiswa atau sebesar 67,5% memiliki pola makan buruk. Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa pola makan

mahasiswa yang memiliki pola makan yang buruk. Pola makan mahasiswa yang buruk disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya jumlah makan, jenis makanan dan frekuensi makan. Mahasiswa cenderung memiliki waktu yang terbatas untuk menyiapkan makanan atau mengkonsumsi makanan sehat. Kesibukan antara kuliah dan pekerjaan membuat mahasiswa lebih mengandalkan makanan cepat saji, atau makanan instan yang mudah dan cepat saji atau namun rendah gizi, serta kurangnya pemahaman mahasiswa tentang gizi seimbang juga bisa menyebabkan masalah utama.

Tabel 2 Karakteristik Status Gizi Mahasiswa

Pola Makan		Responden	
		n	%
Berat Kurang	Badan	13	16,3%
Normal		58	72,5%
kelebihan berat badan		6	7.5%
obesitas I		3	3.8%
JUMLAH		80	100%

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 13 atau sebanyak 16,3% memiliki status gizi kurang, sebanyak 58 atau sebanyak 72,5% memiliki status gizi normal, sebanyak 6 atau 7.5% memiliki status gizi gemuk, sebanyak 3 atau 3,8% memiliki status gizi obesitas I. Berdasarkan hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa Sebagian mahasiswa yang memiliki status gizi normal sebanyak 58 mahasiswa atau sebanyak 72,5% dikarenakan Sebagian mahasiswa mampu menjaga keseimbangan asupan nutrisi dan aktivitas mahasiswa adanya kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup seimbang selain itu juga Sebagian mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki akses atau pengetahuan yang lebih baik tentang pemilihan makanan yang bergizi sedangkan, sebagian mahasiswa yang memiliki status gizi kurang, gemuk dan obesitas I dikarenakan kondisi pola makan yang tidak seimbang dan asupan energi yang tidak mencukupi kebutuhan harian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien kolerasi sebesar 0.043 artinya

hubungan cuku dengan arah kolerasi positif. Hal ini menjelaskan bahwa pola makan yang baik berjumlah 26 responden memberikan status gizi normal sebanyak 58 responden 72,5%, sedangkan pola makan buruk sejumlah 54 responden (67,5%) diikuti dengan status gizi kurang sebanyak 13 responden (16,3%), gemuk sebanyak 6 responden (7,5) dan obesitas I sebanyak 3 responden (3,8%). Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa, yang dapat dilihat dari nilai Asymptotic significance (nilai signifikansi) 0.043 dimana nilai ini ≤ 0.050 . hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sunarto, S., Adam, A (2023) dengan judul penelitian hubungan pengetahuan gizi dan pola makan selama pandemi covid -19 terhadap status gizi mahasiswa fisoterapi poltekkes kemenkes makasar hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi dengan nilai hitungan $p\text{-value } 0,038 > 0,05$.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penggunaan desain cross-sectional yang hanya menunjukkan pengaruh antar variabel pada satu waktu saja, tanpa menjelaskan hubungan sebab-akibat. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner FFQ dan kemampuan responden untuk mengingat, sehingga bisa menyebabkan bias dalam hasil. Jumlah sampel yang digunakan hanya terbatas pada 80 mahasiswa, sehingga hasil penelitian tidak bisa diterapkan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya memfokuskan pada dua variabel utama, yaitu pola makan dan status gizi, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti status tingkat stres, kualitas tidur, dan kondisi sosial ekonomi yang mungkin juga berpengaruh. Waktu pengumpulan data yang singkat juga menjadi keterbatasan karena tidak bisa menangkap variasi data dalam jangka waktu yang lebih lama.

Berdasarkan data penelitian dapat dijelaskan bahwa pola makan pada mahasiswa memiliki kategori pola makan buruk. Hal ini

ditunjang dengan mahasiswa terbatas untuk menyiapkan makan, pemilihan jenis makanan, jumlah makan serta frekuensi makan yang terganggu sehingga membuat mahasiswa mengkonsumsi makanan cepat saji tanpa memperhatikan unsur gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sunarto (2023) bahwa sebanyak 64 responden (90,1%) dari 71 mahasiswa memiliki kategori pola makan baik sedangkan pola makan buruk sebanyak 7 responden (9,9%) memiliki kategori pola makan buruk indeks massa tubuh merupakan untuk menentukan status gizi mahasiswa. Status gizi di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, kondisi fisik, sosial ekonomi dan pendidikan. Hubungan antara tinggi badan dan berat badan di gunakan untuk menilai status gizi dan gambaran komposisi lemak tubuh secara umum. Dalam penelitian ini mahasiswa memiliki kategori status gizi normal di karenakan sebagian mahasiswa yang memiliki perilaku atau pola makan yang sehat serta memiliki tingkat pengetahuan tentang pemilihan makanan yang bergizi serta sehat. penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Sunarto (2023) dengan hasil rata-rata status gizi mahasiswa fisioterapi poltekes makassar tergolong normal yaitu status gizi normal sebanyak 39 responden (54,9%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji Chi -Square, diperoleh nilai signifikan 0,050, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

Adi, Annis Catur. (2022). Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi : Karbohidrat. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55.

Fatie, S. D., Briannita, A., & Florensia, W. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Arts*, 15(2), 81–92.

Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30.

Sunarto, S., Adam, A., & Hasanuddin, W. (2023). Hubungan Pegetahuan Gizi Dan Pola Makan Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 119-122.

Lukman, and Rahmat Mulyana. 2022. "Pemodelan Nilai Teknologi Informasi Menggunakan Structural Equation Modeling (Sem)". *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)* 7(2): 469–77.

