

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa STIK Immanuel Bandung

Indah Palupi¹ Nia Kaniawaty² Kiki Kristiandi³
^{1,2,3}Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung
indah.palupi28@yahoo.com

Abstrak

Remaja sering kali mengalami permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Salah satunya adalah kebiasaan makan remaja yang melewatkan waktu makan, makan tidak teratur, tidak menyukai makanan tertentu, serta mengurangi frekuensi makan. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung. Desain dalam penelitian ini menggunakan *cross sectional study*, dengan pendekatan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIK Immanuel Bandung. Rumus yang digunakan untuk perhitungan sampel adalah slovin, sehingga berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus tersebut didapatkan 68 sampel. Kebiasaan makan diukur menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* dan status gizi diukur menggunakan alat *microtoise* serta timbangan berat badan. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-square*. Hasil dalam penelitian didapatkan nilai signifikan 0,648 ($p > 0,05$) ini berarti tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung.

Kata Kunci : kebiasaan Makan, Status Gizi, Mahasiswa

Abstract

Teenagers often experience nutritional problems, both malnutrition and over weight. This is because many factors can affect nutritional status in adolescents. Adolescents have many eating habits. Some of adolescents often skip meals, eat irregularly, do not like certain foods, and reduce the frequency of eating. The aimed of this study was to determine the relationship between food behavior with nutritional status in Immanuel Institute of Health Science's Student College. Design of this study was cross sectional, with purposive sampling. 68 students college from Immanuel Institute of Health Science used as participant. Food behavior was measured by Food Frequency Questionnaire (FFQ). Nutritional status was measured by stature meter and weight scales. Data were analyzed by Chi-square. Results showed that there were no relationship between food behavior and nutritional status in Immanuel Institute of Health Science's student college ($r = 0,648$; $p = > 0.05$).

Keyword: food behavior, nutritional status, student college.

LATAR BELAKANG

Masalah gizi disamping merupakan sindroma kemiskinan yang erat kaitannya dengan masalah ketahanan pangan tingkat rumah tangga juga menyangkut aspek pengetahuan dan kebiasaan makan yang kurang mendukung pola hidup sehat (Supriasa, 2012).

Prevalensi masalah gizi dilaporkan meningkat dari tahun 1999-2014 kenaikan diperkirakan sebesar 2% setiap tahunnya (NCHS, 2015). Sedangkan untuk Asia Tenggara prevalensi masalah gizi meningkat setiap tahunnya dari tahun 2006-2012 dengan kenaikan rata-rata sebesar 0,8%. Masalah gizi yang ada tersebut dapat menyebabkan tinggi masalah status gizi dan penyakit degeneratif (kanker, hipertensi, asam urat dan jenis penyakit menular lainnya) (Kemenkes RI, 2014).

Permasalahan Status gizi kurang pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya anemia, dan apabila remaja memiliki status gizi lebih dapat memicu untuk terjadinya obesitas yang berlanjut mengakibatkan timbulnya penyakit degeneratif sehingga dapat meningkatkan angka kematian (Mortalitas) (WHO, 2016).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi menurut Kurniawati (2014), adalah pengetahuan gizi, citra tubuh, kebiasaan makan dan lain-lainnya. Kebiasaan makan yang tidak baik menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja seperti makan tidak teratur, tidak menyukai makanan tertentu, mengurangi frekuensi makan, serta lebih banyak mengonsumsi makanan tidak seimbang (Tambunan, 2002).

Kebiasaan makan mahasiswa sering kali meninggalkan sarapan dikarenakan kesibukan-kesibukan dalam perkuliahan serta aktivitas mahasiswa yang padat (Ethasari 2014 ; Arifin 2015). Widiarti (2012) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak makan secara teratur, hal ini dapat dilihat dari hasil persentase yang menunjukkan remaja putri

yang melewatkan waktu makan sebanyak 56,9 % disebabkan untuk menjaga *body image*. Penelitian ini didukung pula oleh Haq (2014) yang menunjukkan bahwa dalam sehari sebagian besar remaja putri 67,8% memiliki kebiasaan makan kurang dari 3 kali sehari.

Usia mahasiswa tergolong kedalam usia remaja akhir sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki status kesehatan yang baik, karena dengan memiliki status kesehatan yang baik dapat mendukung tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2010). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung.

METODE PENELITIAN

Jenis, Desain, Waktu

Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan desain yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret sampai agustus 2018 di STIK Immanuel Bandung.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIK Immanuel Bandung berusia 17-21 tahun yang masih terdaftar pada tahun 2016- 2017 yaitu sejumlah 205 orang. Dan sampel yang diambil sejumlah 68 mahasiswa dengan menggunakan perhitungan besar minimal sampel menggunakan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* alasan menggunakan teknik tersebut dikarenakan adanya mahasiswa yang sedang mengikuti kuliah praktek.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Data primer berupa karakteristik responden, kebiasaan makan

dan data status gizi yaitu berupa berat badan dan tinggi badan sampel. Data sekunder dalam penelitian ini berupa informasi tentang jumlah seluruh mahasiswa STIK Immanuel Bandung. Penelitian ini sudah mendapatkan *ethical approval* dari Komisi Etik STIK Immanuel Bandung dengan nomor 51/EC/STIKI/2018.

Kebiasaan makan mahasiswa adalah kebiasaan mahasiswa dalam memilih apa yang dikonsumsinya dengan parameter mengacu pada pedoman gizi seimbang. Diukur menggunakan kuesioner FFQ. Mengukur status gizi yaitu dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara langsung yang dilakukan oleh peneliti. Alat yang digunakan untuk pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Sedangkan untuk penimbangan berat badan menggunakan timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg.

Pengolahan dan analisa data

Dalam penelitian ini peneliti melakukan analisis univariat untuk memperoleh gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel independen maupun variabel dependen. Dengan melihat distribusi frekuensi dapat diketahui deskripsi dari masing-masing variabel yang meliputi kebiasaan makan dan status gizi mahasiswa juga variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap hasil penelitian seperti karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Chi Square*.

HASIL

Karakteristik Sampel

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Sampel

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	
Jenis kelamin	Laki-laki	7	10,3
	Perempuan	61	89,7
Usia	Remaja awal	0	0
	Remaja akhir	68	100
Status Tempat Tinggal	Kost	38	55,9
	Tidak Kost	30	44,1

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan berjumlah 61 orang (89,7%). Sampel dalam penelitian ini berusia 17-21 tahun, dengan rata-rata umur sampel 19-20 tahun. Menurut World Health Organization

(2005) rentang usia tersebut termasuk ke dalam masa remaja akhir (17-21 tahun). Dari Tabel di atas diketahui bahwa semua sampel tergolong kedalam remaja akhir. Sebagian besar sampel bertempat tinggal di tempat kost sebanyak 38 orang (55,9%).

Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Kebiasaan Makan Sampel

Kategori	Frekuensi	persentase
Baik	5	7,4
Kurang	63	92,6
Total	68	100

Kebiasaan makan dinilai berdasarkan frekuensi makan sampel yang dibandingkan dengan Pedoman Gizi Seimbang, hasil yang didapatkan sebagian besar sampel memiliki kebiasaan makan kurang 92,6%.

Kebiasaan makan yang kurang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik yang sudah tertanam sejak kecil maka dapat terus terjadi pada usia remaja. Remaja

cenderung menerima makanan atau nasihat mengenai makanan dari teman-teman atau orang lain yang mereka percaya (Brown *et al*, 2013). Sehingga pada usia tersebut cenderung makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Daryanti, 2018).

Tabel 2 Distribusi Status Gizi Sampel

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	38	55,9
Tidak normal	30	44,1
Total	68	100

Status gizi dinilai berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang diukur menggunakan indeks massa tubuh. Hasil dalam penelitian ini sebagian besar sampel memiliki status gizi normal 55,9%.

Jumlah indeks massa tubuh (IMT) dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti asupan nutrisi, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, status sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, keadaan lingkungan, paparan penyakit kronis dan persentase lemak (Sari, 2012).

Seperti diketahui, berat badan ideal bisa dihitung berdasarkan BMI nya, yaitu perbandingan antara berat dan tingginya. BMI adalah angka yang cukup dapat diandalkan sebagai indikator body fatness untuk sebagian besar orang, meskipun BMI tidak mengukur secara langsung kandungan lemak tubuh. Namun demikian penelitian terdahulu mengatakan bahwa IMT berkorelasi dengan lemak tubuh (Grummer-Strawn LM et al, 2002).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil Analisis Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa STIK Immanuel Bandung

Kebiasaan Makan	Status Gizi				Total	P-value	
	Normal		Tidak Normal				
	N	%	N	%	n	%	
Baik	2	40	3	60	5	100	0.648
Kurang	36	57.1	27	42,9	63	100	

Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung Dari hasil perhitungan korelasi *Chi-square*, diperoleh nilai signifikansi 0,648 ($p > 0,05$). Ini berarti tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung.

Dari hasil penelitian ini tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung, karena memang status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan saja, banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Kebiasaan makan dengan status gizi juga kemungkinan adanya pengaruh dari tempat tinggal. Sampel yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih baik, karena makanan yang telah disediakan dirumah sehingga memiliki kebiasaan makan yang teratur dibandingkan dengan sampel yang tinggal di tempat kost harus memasak atau membeli makanannya sendiri sehingga sering melewatkn waktu makan (Kurniawan dan Widyaningsih, 2017).

Hasil penelitian ini didukung oleh Nurkhopipah, Probandari, dan Anantanyu (2017) dalam penelitiannya, didapatkan hasil analisis uji kolelasi chi square antara kebiasaan makan dengan status gizi menunjukkan nilai p value = 0,321 ($p > 0,05$). Artinya tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa. Begitu juga dengan penelitian daryanti (2018) diperoleh hasil uji chi square tidak adanya hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan indeks massa tubuh.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung, dapat ditarik kesimpulan yaitu : sebagian besar mahasiswa STIK Immanuel Bandung memiliki kebiasaan makan yang kurang, dan sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal. Tidak adanya hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa STIK Immanuel Bandung, nilai signifikan 0,648 ($p > 0,05$).

SARAN

Bagi mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan kebiasaan makannya dengan cara menerapkan kebiasaan makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dengan memperbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, dan juga melakukan aktivitas fisik untuk menjaga berat badan tetap normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Leo, A., Prihanto, J. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 03(01): 203-207.
- Brown, J.E., Isaacs, J., Krinke, B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M., 2013. *Nutrition Through The Life Cycle*. Cengage Learning.
- Daryanti, M.S. 2018. Hubungan Kebiasaan makan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Tingkat Satu Program Studi Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*. DOI : 10.26714/jk.7.1.2018.7-13.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ethasari, N. 2014. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal of Nutrition College*, Vol.3(3).
- Grummer-Strawn LM. 2002. Centers of Assessing Your Weight: About BMI for Adult [internet]. Tersedia : http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html. [Diakses: 20 juni 2018].
- Haq, A.B., Murbawani, E., 2014. Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir yang Berprofesi Sebagai Model. *Journal of Nutrition College*, Vol.3(4).
- Kementrian Kesehatan [Kemenkes RI]. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan RI.

- Kurniawan dan Widyaningsih. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Pangan Dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis Dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, Vol.5, No.1, Januari 2017: 1-12.
- Kurniawati, S. D. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Diponegoro Tahun 2014 [Naskah Publikasi]. Semarang.
- National Center for Health Statistics [NCHS]. 2015. Prevalence of Obesity Among Adulth and Youth : United Stated, 2011-2014. U.S. : Department of Health and Human Services.
- Nurkhopipah, A., Probandari, A.N., dan Anantanyu, S. 2017. Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. E-ISSN 2355-3987.
- Sari, RI. 2012. *Faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja usia 12-15 tahun di Indonesia tahun 2007 (analisis data sekunder Riskesdas tahun 2007)*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Tambunan, R. 2002. Anorexia Nervosa. E-Psikologi [internet]. Tersedia : <http://www.e-psikolohi.com/remaja/180102.html>. [10 juni 2018].
- Widianti, N. 2012. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Artikel Penelitian Program Studi Ilmu Gizi FK*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- World Health Organization [WHO]. 2005. *Nutrition In Adolescence-Issues And Challenges For The Health Sector: Issues In Adolescent Health And Developmet*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization [WHO]. 2016. *Energy and protein Requirements Report of a join FAO/WHO/UN expert consultation*. Geneva : WHO press.