



## Gambaran status gizi mahasiswa prodi gizi Universitas Tirtayasa yang tinggal secara indekos

Divi IImi Fahrurudji<sup>1</sup>, Siti Nayatu Rofikoh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

<sup>1</sup>[divailmfh14@gmail.com](mailto:divailmfh14@gmail.com), <sup>2</sup>[navaturofikoh@gmail.com](mailto:navaturofikoh@gmail.com)

### Info Artikel :

Diterima :

7 Juli 2023

Disetujui :

12 Juli 2023

Dipublikasikan :

17 Juli 2023

### ABSTRAK

Pentingnya zat gizi bagi kehidupan, membuat seseorang perlu untuk mencapai gizi seimbang. Zat gizi yang dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Keadaan malnutrisi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan hingga gangguan pada struktur dan fungsi otak. Sementara, kelebihan zat gizi juga memberikan dampak buruk, karena dapat menyebabkan obesitas yang menjadi salah satu faktor risiko infeksi penyakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi mahasiswa yang tinggal secara indekos. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode pengambilan sampel berupa Simple Random Sampling, nantinya sampel ditentukan secara acak dari populasi. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta yang tinggal secara indekos dengan jumlah 28 orang responden, dan sampel diambil sebanyak 22 orang menggunakan Rumus Slovin. Hasil temuan penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal dengan total responden sebanyak 13 orang, diikuti dengan status gizi kurus (tingkat ringan) sebanyak 8 orang dan status gizi gemuk (tingkat ringan) sebanyak 1 orang. Seluruh responden berjenis kelamin perempuan dengan kelompok usia antara 18-20 tahun.

**Kata Kunci:** Indeks massa tubuh, Mahasiswa indekos, Status gizi

### ABSTRACT

*The importance of nutrients for life makes it necessary to achieve balanced nutrition. The nutrients consumed can affect a person's nutritional status. Malnutrition can cause growth disorders and impairment of brain structure and function. Meanwhile, excess nutrients also have a negative impact because they can cause obesity which is one of the risk factors for disease infection. This study aimed to determine the nutritional status of students who live in boarding houses. This research method uses descriptive research with a sampling method in the form of Simple Random Sampling; later, the sample is determined randomly from the population. The population in the study were 2nd-semester students of the Untirta Nutrition Study Programme who lived in boarding houses with a total of 28 respondents, and the sample was taken as many as 22 people using the Slovin Formula. The research showed that most respondents had normal nutritional status, with 13 respondents, followed by lean nutritional status (mild level) in as many as eight people and obese nutritional status (mild level) in as many as one person. All respondents were female, aged between 18-20 years.*

**Keywords:** Body mass index, Boarding students, Nutritional status



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Mayoritas mahasiswa ada yang merupakan anak indekos dan tinggal jauh dari keluarga. Indekos merupakan kebutuhan tempat tinggal sementara dengan jumlah pembayaran yang umumnya dilakukan setiap bulan bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di daerah lain dari luar kampung halaman (Nugraha, 2019). Indekos berbeda dengan kontrakan dari segi fasilitas, sistem pembayaran, kebebasan bertamu, dan lain sebagainya. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi. Mayoritas mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat dan memiliki pola makan yang kurang teratur akibat sibuknya aktivitas perkuliahan yang menjadi penyebab terganggunya pola makan dan status gizi kurang. Pola makan atau kebiasaan makan merupakan perilaku makan suatu individu atau kelompok yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan

makanannya yang sesuai dengan kebutuhan, dan perilaku yang melibatkan sikap, keyakinan, serta preferensi diet (Kadir, 2016).

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh akibat dari adanya konsumsi makanan serta penggunaan zat-zat gizi tertentu (Almatsier, 2014). Status gizi ini dapat digunakan sebagai suatu gambaran dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau juga dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator terpenuhi atau tidaknya makanan serta zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Asupan makanan yang kaya akan zat gizi sangat memengaruhi keadaan status gizi seseorang. Terdapat dua faktor yang memengaruhi pemanfaatan zat gizi pada makanan dalam tubuh, diantaranya faktor primer dan sekunder (Candra, 2020). Faktor primer meliputi kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi kurang tepat, serta faktor sekunder yang meliputi gangguan pemanfaatan pada zat gizi yang dikonsumsi sehingga menyebabkan kecukupan zat gizi tidak terpenuhi. Untuk melakukan penilaian terhadap status gizi, ada 4 cara atau metode yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu pengukuran antropometri, klinis, laboratorium, serta penilaian terhadap asupan makan. Pengukuran terhadap status gizi yang umum digunakan adalah pengukuran antropometri. Pengukuran tersebut menggunakan data ukuran tubuh seperti berat badan dan tinggi badan sebagai bahan pengukurannya. Pengukuran ini umum digunakan karena prosedurnya yang tidak sulit dilakukan dan alat yang digunakan pun tidak mahal (Sutanto & dkk., 2022). Menggunakan prosedur pengukuran antropometri, status gizi seseorang dapat diketahui dengan mencari nilai IMT. Nilai IMT atau Indeks Massa Tubuh ini dapat dicari dengan membagi antara berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Sumber daya manusia dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah gizi. Malnutrisi dapat menghambat perkembangan fisik, pertumbuhan intelektual, produktivitas tenaga kerja, dan fungsi imunologi, yang meningkatkan morbiditas dan kematian. Dari janin dalam kandungan hingga bayi baru lahir, anak-anak, remaja, dewasa, dan manula, semua orang membutuhkan nutrisi yang cukup. Setiap individu pada siklus kehidupan yang berbeda, memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda. Angka kebutuhan terhadap zat gizi atau yang disebut dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Indonesia diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Angka kecukupan gizi merupakan sebuah nilai yang menggambarkan rata-rata kebutuhan akan zat gizi tertentu yang wajib dipenuhi setiap hari untuk hampir setiap orang berdasarkan karakteristik tertentu yang berkaitan dengan usia, jenis kelamin, kondisi fisiologis dan tingkat aktivitas fisik demi menuju hidup yang sehat (Permenkes RI, 2019).

Mahasiswa dapat dikatakan sebagai kelompok yang sulit untuk memenuhi angka kecukupan gizinya dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal hal tersebut akan berpengaruh terhadap fokus dan konsentrasi belajar mereka. Hal ini menjelaskan bahwa pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi amat perlu diperhatikan oleh para mahasiswa. Pola makan yang baik dapat memberi orang khususnya para mahasiswa cukup energi, nutrisi, dan serat untuk mempertahankan tubuh yang sehat. Karena memiliki tingkat pengetahuan yang relatif lebih tinggi tentang diet dan gizi dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lain atau masyarakat pada umumnya, mahasiswa kesehatan yang mewakili berbagai kelompok masyarakat pada umumnya memiliki keterkaitan yang erat dengan gizi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifana (2020) melaporkan sebanyak 27 (57,45%) mahasiswa memiliki pola makan yang benar dan 20 (42,55%) mahasiswa dengan pola makan yang tidak benar. Pola makanan tersebut tentunya sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Buruknya pola makan dan asupan gizi, akan mengakibatkan seseorang mudah untuk terserang penyakit. Hal tersebut karena tubuh mengalami defisit zat gizi sehingga tak dapat mencukupi kebutuhan gizinya. Orang yang terserang penyakit infeksi umumnya berpengaruh pada nafsu makannya dan menyebabkan asupan gizi yang kurang, hal ini tentu akan berlanjut pada penurunan status gizi seseorang (Laswati, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa tahun 2023. Gambaran status gizi akan didapat dari hasil pengukuran IMT para responden.

## METODE PENELITIAN

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *Simple Random Sampling* dimana sampel diambil secara acak dari populasi yang ada. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta yang tinggal secara indekos. Dari 52 orang mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta, sebanyak 28 orang tinggal

secara indekos. Dari 28 orang populasi yang ada, diambil sampel sebanyak 22 orang menggunakan Rumus Slovin. Instrumen pengambilan data yang digunakan berupa kuesioner atau angket yang isinya pertanyaan tentang usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan. Pertanyaan dalam kuesioner disebarakan melalui bentuk *google form*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil mencari terkait tulisan-tulisan di jurnal yang relevan dan sesuai dengan judul yang peneliti angkat Berikut ini disajikan tabel hasil penelitian status gizi mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang tinggal secara indekos.

**Tabel 1. Gambaran karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin responden (n=22)**

Karakteristik	n	%
Usia	14	63,6
19 tahun	6	27,3
20 tahun	2	9,1
Jumlah	22	100,0
Jenis kelamin		
Perempuan	22	100
Laki-laki	0	0
Jumlah	22	100

Berdasarkan data dalam tabel 1. diketahui informasi bahwa 22 orang responden penelitian memiliki usia antara 18-20 tahun. Mayoritas responden terdistribusi pada kelompok usia 18 tahun dengan jumlah 14 (63,6%) orang. Sementara paling sedikit ada pada kelompok usia 20 tahun dengan jumlah 2 (9,1%) orang. Dari 22 (100%) orang responden penelitian, tidak ada responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki, semua responden penelitian berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 2. Gambaran berat badan responden (n=22)**

Variabel	Rata-rata	Min-Maks
Berat badan (kg)	49,82	40-69

Berdasarkan data dalam tabel 2. diketahui bahwa rata-rata berat badan mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta adalah 49,82 kg dengan berat paling rendah berada pada angka 40 kg dan berat paling tinggi berada pada angka 69 kg.

**Tabel 3. Gambaran tinggi badan responden (n=22)**

Variabel	Rata-rata	Min-Maks
Tinggi badan (cm)	157,82	145-172

Berdasarkan data yang tertera dalam tabel 3. diketahui informasi bahwa rata-rata tinggi badan mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta adalah 157,82 cm dengan tinggi badan paling rendah berada pada angka 145 cm dan tinggi badan paling tinggi berada pada angka 172 cm.

**Tabel 4. Gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) milik responden (n=22)**

Status Gizi	n	%
Kurus (tingkat ringan)	8	36,4
Normal	13	59,1
Gemuk (tingkat ringan)	1	4,5
Jumlah	22	100,0

Berdasarkan data yang ada dalam tabel 4. diketahui informasi bahwa status gizi mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta yang diukur menggunakan IMT mayoritas berada pada status gizi normal dengan total 13 (59%) orang, kemudian ada sebanyak 8 (36,4%) orang yang berstatus gizi kurus (tingkat ringan), dan 1 (4,5%) berada dalam status gizi gemuk (tingkat ringan).

## Pembahasan

Ditinjau dari asal katanya, gizi berasal dari bahasa Arab yaitu “*ghidza*” yang berarti makanan. Sementara dalam bahasa Inggris, gizi berarti *nutrition*. Gizi merupakan serangkaian proses pencernaan makanan secara organik yang dilakukan oleh tubuh atas dasar untuk memenuhi kebutuhan tubuh, serta mempertahankan kehidupan seseorang (Mardalena, 2021). Untuk memenuhi kebutuhan gizinya, seseorang memerlukan asupan zat gizi dari makanan. Makanan merupakan bahan selain obat-obatan yang memiliki kandungan zat gizi atau ikatan yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh proses di dalam tubuh, yang bermanfaat bila dikonsumsi (Almatsier, 2014). Zat-zat gizi ini diperlukan oleh tubuh sebagai penghasil energi, pembangun dan pemelihara jaringan, serta pengatur proses-proses kehidupan.

Pentingnya zat gizi bagi kehidupan, membuat seseorang perlu untuk mencapai gizi seimbang agar segala proses dalam tubuh dapat berjalan dengan baik tanpa gangguan. Regimen diet yang memasukkan nutrisi dalam jumlah dan variasi yang tepat untuk kebutuhan tubuh dikenal sebagai pedoman gizi seimbang (Silalahi dkk., 2020). Sebelumnya, orang mengenal 4 sehat 5 sempurna sebagai rujukan makannya. Namun, karena dinilai sudah tidak relevan dengan masyarakat, rujukan tersebut telah digantikan oleh pedoman gizi seimbang (Dwimawati, 2020). Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh akibat dari adanya konsumsi makanan serta penggunaan zat-zat gizi tertentu. Status gizi sendiri dapat dikategorikan menjadi status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2014). Orang yang memiliki gizi kurang akan berpengaruh terhadap proses-proses di dalam tubuhnya. Malnutrisi dapat mempengaruhi perilaku seseorang serta kemampuannya untuk berkembang, menghasilkan energi, melindungi tubuh, dan mempertahankan diri. Sementara kelebihan zat gizi juga tidak baik, karena dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas yang menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif. Status gizi seseorang dapat diukur dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan data berat badan dan tinggi badan.

## Karakteristik Responden

Responden yang berperan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta. Seluruh responden telah mengisi pertanyaan dalam *google form* dengan baik. Berdasarkan hasil yang telah didapat, seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang dengan persentase 100%. Mayoritas responden terdistribusi pada kelompok usia 18 tahun dengan persentase 63,6%, diikuti dengan kelompok usia 19 tahun dengan persentase 27,3%, serta distribusi paling kecil terletak pada kelompok usia 20 tahun dengan persentase 9,1%.

## Gambaran Berat Badan (BB)

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui informasi bahwa rata-rata berat badan mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta adalah 49,82 kg. Dengan berat badan paling rendah adalah 40 kg dan berat badan paling tinggi adalah 69 kg. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adha, dkk (2019) pada mahasiswi FIKes UIKA Bogor tahun 2019 menunjukkan bahwa berat badan responden penelitian di FIKes UIKA Bogor memiliki rata-rata 52,93 kg, dengan berat paling rendah adalah 34,9 kg dan berat badan paling tinggi adalah 92,5 kg. Responden dalam penelitian Adha, dkk (2019) tersebut memiliki karakteristik umur yang cukup mirip dengan penelitian yang dilakukan dan kedua hasil penelitian memiliki nilai yang tak jauh berbeda.

## Gambaran Tinggi Badan (TB)

Berdasarkan temuan penelitian, dapat diketahui informasi bahwa rata-rata tinggi badan mahasiswa semester 2 Prodi Gizi Untirta adalah 157,82 cm. Tinggi badan minimum yang diketahui adalah 145 cm dan tinggi badan maksimum adalah 172 cm. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian milik Adha, dkk (2019) pada mahasiswi FIKes UIKA Bogor yang memiliki rata-rata tinggi badan 154,27 cm dengan ukuran terendah adalah 143 cm dan mahasiswi dengan ukuran paling tinggi adalah 167 cm. Subjek yang digunakan dalam kedua penelitian tersebut berada pada kelompok yang mirip, dan hasil penelitian yang tidak jauh berbeda.

## Gambaran Status Gizi

Status gizi suatu individu dapat ditentukan dengan metode pengukuran antropometri menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dicari menggunakan data berat badan serta tinggi badan. Caranya adalah dengan membandingkan data berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi

badan dalam satuan meter kuadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Menurut Kemenkes RI (2013), status gizi seseorang berdasarkan IMT dapat dibedakan menjadi empat kategori, diantaranya status gizi kurus (tingkat berat) dengan nilai IMT  $<17,0$ , status gizi kurus (tingkat ringan) dengan nilai IMT  $17,0 - 18,4$ , status gizi normal dengan nilai IMT  $18,5 - 25,0$ , status gizi gemuk (tingkat ringan) dengan nilai IMT  $25,1 - 27,0$ , dan status gizi gemuk (tingkat berat) dengan nilai IMT  $>27$ .

Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas responden terdistribusi ke dalam 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%. Dapat ditarik kesimpulan 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 secara indekos, mereka tetap memperhatikan makanan yang mereka konsumsi, baik atau tidak bagi kesehatan tubuh. Apabila dibandingkan dengan penelitian milik Kasim, dkk (2022), ditemukan kemiripan data dengan temuan penelitian yang telah dilakukan. Dimana mayoritas responden juga terdistribusi pada kelompok status gizi normal yaitu berjumlah 45 (55,6%) orang. Responden dalam penelitian tersebut juga memiliki latar belakang kesehatan yang tentunya paham mengenai konsumsi makanan yang bergizi untuk tubuh yang dapat memelihara status gizi normal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan dengan kelompok usia antara 18-20 tahun. Didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal dengan total responden sebanyak 13 (59,1%) orang, sedangkan responden dengan status gizi kurus (tingkat ringan) sebanyak 8 (36,4%) orang dan status gizi gemuk (tingkat ringan) sebanyak 1 (4,5%) orang. Saran diberikan kepada mahasiswa yang masih masuk ke dalam status gizi kurus (tingkat ringan) dan mahasiswa status gizi gemuk (tingkat ringan), agar dapat lebih memperbaiki pola makan dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, mengingat latar belakang mahasiswa yang berkaitan erat dengan dunia gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, C.N., Prastia, T.N., & Rachmania, W. (2019). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa FIKes UIKA Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 340-350.
- Almatsier, S. (2014). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Candra, A. (2020). *Pemeriksaan Status Gizi*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50-55.
- Kadir, A. A. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 49-55.
- Kasim, S. K., Punuh, M.I., & Kaunang, W.P. (2022). Gambaran Status Gizi Mahasiswa Semester IV Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1776-1780.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1– 384. <https://doi.org/1>
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *AGROTECH*, 2(1), 69-73.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nugraha, S. (2019). Keputusan Mahasiswa Memilih Tempat Indekos di Mamuju: *Focused Group Discussion* dengan Mahasiswa Jurusan Manajemen STIE Muhammadiyah Mamuju. *Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 1(2), 136-152.

- 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.
- Rifana, C., & dkk. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Intisari Sains Medis* 11 (2), 416-420.
- Silalahi, V. C. R., & dkk. (2020). Pengetahuan pedoman gizi seimbang dan perilaku pilihan pangan pada remaja putri overweight : studi kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258–266.
- Sutanto, L. B., & dkk. (2022). *Pengukuran Status Gizi Bagi Pemula*. Jakarta: Ukrida Press.
- Triana, A. (2019). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Status Gizi Mahasiswa Indekos. *Jurnal Community of Publishing in Nursing (coping)*. 7(2), 103-110.