

**GAMBARAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN
MASYARAKAT FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN ALAUDDIN
MAKASSAR**

**DESCRIPTION OF NUTRITIONAL STATUS IN STUDENTS OF PUBLIC HEALTH STUDY
PROGRAM, FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES UIN ALAUDDIN
MAKASSAR**

Nildawati^{1*}, Syarfaini², Syamsul Alam³, Sukfitrianty Syahrir⁴,

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN
Alauddin Makassar

*) nildawatiaahmad@uin-alauddin.ac.id

Students are a group of teenagers who are very vulnerable to experiencing nutritional problems. Students' nutritional status is an important aspect that influences their physical, mental health and academic performance. This research aims to determine the nutritional status of students, especially BMI status, energy intake, carbohydrates, protein and fat. This research used a descriptive study design, with a sample size of 102 students. Data on nutritional status was obtained from measuring body weight and height, while data on energy, carbohydrate, fat and protein intake was obtained using the 2x24 hour Food Recall method. The results of the univariate test analysis showed that of the 102 respondents there were 25 respondents (24.5%) who were included in the undernourished category, 62 respondents (60.8%) who were included in the normal category, and 15 respondents (14.7%) who were included in the overnourished category. Students need to make efforts to maintain nutritional status so that it is always in optimal condition, namely by adhering to balanced nutrition, where consuming food according to each individual's portion and avoiding imbalances between nutrients.

Keywords : *Nutritional Status, Student, BMI*

ABSTRAK

Mahasiswa termasuk golongan remaja yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi. Status gizi mahasiswa merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa khususnya status IMT, asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif *study*, dengan jumlah sampel sebesar 102 mahasiswa. Data status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan diukur sedangkan data asupan energi, karbohidrat, lemak dan protein diperoleh dengan menggunakan metode 2x24 jam *Food Recall*. Hasil analisis uji univariat, menunjukkan dari 102 responden terdapat 25 responden (24.5%) yang termasuk dalam kategori gizi kurang, 62 responden (60.8%) yang termasuk dalam kategori normal, dan 15 responden (14.7%) yang termasuk dalam kategori gizi lebih. Pada mahasiswa perlu upaya untuk menjaga status gizi agar selalu berada dalam kondisi yang optimal yaitu dengan berpedoman pada gizi seimbang, dimana mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi masing-masing individu dan menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi.

Kata kunci : Status Gizi, Mahasiswa, BMI

PENDAHULUAN

Pada masa ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Sebaliknya, masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu yang disertai dengan kurangnya pemahaman tentang gizi, menu seimbang, dan makanan. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang mereka peroleh untuk pertumbuhan dan perkembangan. Asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup bagi remaja untuk mendukung aktivitas fisik mereka yang meningkat. Jika asupan zat gizi dari makanan sehari-hari kurang mencukupi, maka kemungkinan remaja mengalami kekurangan zat gizi makro. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif serta menjadi faktor risiko utama penyakit infeksi (Charina et al, 2022).

Fase remaja merupakan fase dimana pertumbuhan fisik berjalan sangat pesat dan perkembangan hormonal yang makin matang, sehingga pemenuhan zat-zat gizi menjadi hal yang sangat mutlak. Kekurangan zat gizi pada saat remaja akan berdampak hingga dewasa. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia pada rentang 10 hingga 18 tahun, dimana usia tersebut merupakan momen penting bagi perkembangan fisik, kemampuan berpikir, moral, dan kreativitas pada manusia sehingga, perhatian khusus perlu diberikan pada seseorang ketika menginjak usia remaja.

Berdasarkan hasil Risesdas 2018, sejak tahun 2007-2018, masalah obesitas usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan, yaitu 10.5–21.8%. Pada rentang usia 20–24 tahun, terdapat 12.1% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Secara spesifik beberapa masalah gizi pada remaja yaitu sebanyak 25.7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26.9% remaja berusia 16-18 tahun mengalami status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, sekitar 8.7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8.1% remaja berusia 16-18 tahun memiliki status gizi

kurang, yaitu kurus dan sangat kurus. Sementara itu, remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas mencapai 16.0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13.5% pada remaja berusia 16-18 tahun (R. D. C. Dewi et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa permasalahan gizi banyak dialami oleh remaja dalam hal ini yang berstatus sebagai mahasiswa seperti penelitian yang dilakukan di Negara Bosnia yang memperlihatkan permasalahan gizi pada mahasiswa sebesar 18.09% (Delvarianzadeh, Saadat, Ebrahimi, 2016). Begitu pula di Negara Iran sebanyak 17,8% mahasiswa dengan status gizi kurang (Najarkolaei, Hossein, Simin 2015), serta Malaysia sebanyak 21% (Hakim, ND Muniandy, 2012). Selain itu, pada mahasiswa Indonesia sendiri, seperti di Universitas Ibn Khaldun Bogor sebesar 41.7% mengalami gizi kurang (Dwimawati and Gizi, 2020), pada mahasiswa semester IV Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo sebanyak 36 (43,3%) mahasiswa yang memiliki status gizi tidak normal (Masyarakat, Sam and Manado, 2022). Pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga, sebagian besar mahasiswa berstatus gizi normal (baik) (Mahidin, 2022), pada mahasiswa STIKES Bogor Husada diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 45 (48.3%) mahasiswa, sebanyak 22 (23.6%) berada dalam klasifikasi status gizi kurus (Pola *et al.*, 2022). Selain kurang gizi, Masalah kegemukan dan obesitas juga banyak dijumpai pada mahasiswa tingkat akhir yaitu di Surakarta yaitu sebanyak 6.8%, Semarang 41.3% (Wijayanti, et al, 2019) dan 13.63% di Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. Dalam kondisi ini, mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tuntutan seperti IPK yang tinggi, tugas dengan deadline singkat, kegiatan sosial mahasiswa, ditambah dengan tugas akhir pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan. Hal tersebut disebabkan adanya stres, perubahan perilaku makan (*emotional eating*), kualitas tidur dan asupan gizi sehingga berdampak pada masalah gizi lebih (Wijayanti, et al, 2019). Pada perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya

Mahasiswa yang termasuk golongan remaja sangat rentan mengalami

permasalahan gizi (Febriana et al, 2022). Status gizi mahasiswa merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik mereka. Pada tahap kehidupan ini, banyak mahasiswa mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti kebebasan dalam memilih makanan, peningkatan stres akademik, dan mungkin keterbatasan keuangan, yang semuanya dapat mempengaruhi pola makan dan status gizi mereka. Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya terpadu untuk melakukan pencegahan dan penanganan permasalahan gizi pada mahasiswa sehingga tidak berdampak jangka panjang. Status gizi mahasiswa adalah gambaran kondisi kesehatan yang berkaitan dengan asupan nutrisi dan perkembangan fisik selama masa remaja. Masa remaja adalah periode penting dalam siklus hidup karena mencakup pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, yang memerlukan peningkatan kebutuhan gizi. Status gizi yang baik selama masa remaja sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional yang optimal.

Dari beberapa uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif *study* dengan populasi seluruh Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penentuan jumlah sampel ditentukan dengan teknik *Purpose sampling*, dimana sampel yaitu mahasiswa

tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat. Kriteria inklusi adalah mahasiswa S1 tingkat akhir yaitu mahasiswa aktif semester 7 ke atas, dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *inform consent* penelitian. Adapun kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang menjalani diet khusus dan sedang sakit atau menjalani pengobatan rawat jalan. Data primer berupa status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan diukur menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Adapun data asupan energi, karbohidrat, lemak dan protein dikumpulkan menggunakan dengan metode 2x24 jam *Food Recall*. Sedangkan data sekunder berupa informasi pelengkap dan pendukung yang berhubungan dengan data penelitian, diperoleh dari buku, jurnal atau situs web.

Klasifikasi status gizi pada penelitian ini berdasarkan Kemenkes (2012) yaitu menggunakan nilai ambang batas IMT, gizi lebih (> 25.0), gizi normal ($18.5 - 25.0$), dan gizi kurang (< 18.5). Data emotional eating dikelompokkan menjadi over eating ($>$ mean skor, 107) dan under eating (\leq mean skor, 107). Data asupan energi, karbohidrat, lemak dan protein dikategorikan asupan lebih dan asupan cukup. Klasifikasi untuk stres yaitu stres ($>$ mean, 21.40) dan tidak stres (\leq mean, 21.40). Kemudian data kualitas tidur dibagi menjadi kualitas tidur kurang ($<$ mean, 7.06 jam) dan cukup (\geq mean, 7.06 jam). Analisis data dilakukan dalam bentuk univariat, yang dilakukan untuk mendapat gambaran masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi yang meliputi karakteristik responden, variabel status gizi berdasarkan IMT, variabel asupan energi, variabel asupan lemak, variabel asupan karbohidrat dan variabel asupan protein.

HASIL

Subjek pada penelitian ini mahasiswa akhir yang ada di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Pemilihan mahasiswa akhir sebagai subjek penelitian didasari pertimbangan bahwa secara umum mahasiswa akhir memiliki beban perkuliahan yang berat, karena harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan studi, sehingga berdampak pada kesehatan mental dan juga status gizi mahasiswa, akibat pola konsumsi asupan zat gizi yang tidak seimbang.

Tabel 1
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Karakteristik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
----------	-----------	----------------

Umur		
<21 Tahun	17	16.7
≥21 Tahun	85	83.3
Total	102	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	12.7
Perempuan	89	87.3
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis univariat terkait karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan umur, diketahui bahwa dari 102 responden terdapat 17 responden (16.7%) yang berusia di bawah 21 tahun dan 85 responden (83.3%) yang berusia di atas 21 tahun. Sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (12.7%) dan 89 responden (87.3%) yang berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 2
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

IMT (Indeks Massa Tubuh)	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	25	24.5
Normal	62	60.8
Gizi Lebih	15	14.7
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas diperoleh bahwa dari 102 responden terdapat 25 responden (24.5%) yang termasuk dalam kategori gizi kurang, 62 responden (60.8%) yang termasuk dalam kategori normal, dan 15 responden (14.7%) yang termasuk dalam kategori gizi lebih.

Tabel 3
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Asupan Energi

Asupan Energi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	94	92.2
Cukup	8	7.8
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas diperoleh bahwa dari 102 responden. Terdapat 94 responden (92.2%) yang memiliki kategori kebutuhan energi kurang dan 8 responden (7.8%) yang memiliki kategori kebutuhan energi cukup.

Tabel 4
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Asupan Lemak

Asupan Lemak	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	45	44.1
Cukup	57	55.9
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas diperoleh bahwa dari 102 responden. Terdapat 45 responden (44.1%) yang memiliki kategori kebutuhan lemak kurang dan 57 responden (55.9%) yang memiliki kategori kebutuhan lemak cukup.

Tabel 5
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	98	96.1
Cukup	4	3.9
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas diperoleh bahwa dari 102 responden. Terdapat 99 responden (96.1%) yang memiliki kategori kebutuhan karbohidrat kurang dan 4 responden (3.9%) yang memiliki kategori kebutuhan karbohidrat cukup.

Tabel 6
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Asupan Protein

Asupan Protein	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	63	61,8
Cukup	39	38,2
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas diperoleh bahwa dari 102 responden. Terdapat 63 responden (61.8%) yang memiliki kategori kebutuhan protein kurang dan 39 responden (38.2%) yang memiliki kategori kebutuhan protein cukup.

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, protein dan karbohidrat. Secara alami komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral sehingga apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beraneka ragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup dan produktif. Dengan kata lain, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari beragam makanan (Katiso, Kerbo and Dake, 2021)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 102 responden terdapat 25 responden (24,5%) yang termasuk dalam kategori gizi kurang, 62 responden (60,8%) yang termasuk dalam kategori normal, dan

15 responden (14,7%) yang termasuk dalam kategori gizi lebih. Penelitian lain oleh (Omage and Omuemu, 2018) menyatakan bahwa Lebih dari dua pertiga responden 564 (70.5%) memiliki BMI normal, 112 (14.0%) kelebihan berat badan, dan 76 (9.5%) kekurangan berat badan di salah satu Universitas Swasta, Nigeria.

Sekitar 67.5% mahasiswa keperawatan Universitas Mumbai, India memiliki BMI kurang dari 18. Tidak sesuai pola makan, sering sakit, dan kebiasaan pribadi yang tidak tepat menyebabkan status gizi buruk mereka. Kurangnya pengetahuan yang tepat tentang pola makan seimbang, stres di tempat kerja, dan tantangan seperti kendala keuangan, tekanan teman sebaya, dan penyakit kesehatan serta hal-hal yang tidak patut Persepsi body image pada mahasiswa perawat merupakan faktor pencetus utama penyebab terjadinya malnutrisi (Hadaye, Pathak and Lavangare, 2019). Penelitian lain menemukan bahwa mahasiswa sarjana

dari *University of Education, Winneba*, memiliki berat badan normal dibandingkan kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan, sedangkan obesitas peringkat paling sedikit (Oti and Eshun, 2020). Adapun Status gizi mahasiswa Fakultas Teknik UNNES, Dimana sebesar 64,2% mahasiswa mempunyai berat badan normal, 23,5% diantaranya kurus, 4,0% kelebihan berat badan, dan 5,2% obesitas (Fatonah, 2018).

Status gizi adalah indikator yang mencerminkan kondisi tubuh, yang tercermin dari jenis makanan yang dikonsumsi dan pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh. Faktor-faktor tidak langsung memengaruhi status gizi, dan mahasiswa, sebagai individu yang sibuk dengan berbagai tugas dan kegiatan, cenderung mengonsumsi makanan bervariasi yang mungkin tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Salah satu kebiasaan mahasiswa, seperti mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam, yang tidak selalu diikuti oleh kepatuhan terhadap pola makan, juga dapat mempengaruhi status gizi mereka. Hal ini diperkuat oleh aspek kehidupan sosial dan kesibukan mereka (Shivanela, 2020).

Energi merupakan salah satu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi adalah zat yang dibutuhkan makhluk hidup untuk menunjang pertumbuhan, mempertahankan hidup dan melakukan aktivitas. Berdasarkan hasil variable energi diperoleh bahwa dari 102 responden terdapat 94 responden (92.2%) yang memiliki kategori kebutuhan energi kurang dan 8 responden (7.8%) yang memiliki kategori kebutuhan energi cukup.

Konsumsi makanan sehari-hari dengan menu yang bervariasi sangatlah penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Zat gizi ini yang akan berperan dalam memberi energi pada tubuh untuk melakukan aktivitas, untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan, dan untuk mengatur proses tubuh. Asupan energi merupakan total asupan makanan maupun minuman selama satu hari dan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Jika asupan tidak terpenuhi, maka akan terjadi gangguan gizi.

Gangguan gizi merupakan faktor

predisposisi yang dapat dimodifikasi dan menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian dini saat ini, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker. Pengenalan dini atas intervensi yang tepat dapat mengurangi beban biaya pengobatan dan meningkatkan harapan hidup sehat.

Berdasarkan hasil analisis variabel lemak diperoleh bahwa dari 102 responden terdapat 45 responden (44.1%) yang memiliki kategori kebutuhan lemak kurang dan 57 responden (55.9%) yang memiliki kategori kebutuhan lemak cukup. Hasil penelitian Almira, dkk (2022) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecukupan lemak subjek ($p=0.206$), dengan nilai rata-rata $46.7 \pm 27\%$. Tingkat kecukupan lemak sebagian besar subjek sebanyak 27 orang (67.5%) tergolong lebih. Hasil penelitian lainnya Afia (2021), yang menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat kecukupan lemak yang berlebih (36.7%). Asupan lemak remaja sebagian besar tergolong lebih, berkaitan dengan kontribusi lemak pada makanan yang cukup tinggi saat pandemi cenderung mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara digoreng.

Penelitian lain oleh Sutriani (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja. Konsumsi asupan lemak yang mengandung zat gizi seimbang menjadi faktor utama terwujudnya status gizi yang baik (Supariasa, 2002). Kelebihan lemak dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan kolesterol darah dan akibat kekurangan lemak akan menyebabkan kekurangan asupan kalori, dapat menimbulkan defisiensi vitamin larut lemak dan tubuh menjadi kurus (Almatsier, 2009).

Penelitian Sumarmik (2018) menyatakan terdapat hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja. Tubuh yang mengalami kekurangan lemak membuat persediaan lemak dalam tubuh akan digunakan, penggunaan cadangan lemak secara terus menerus akan membuat cadangan lemak berkurang dan dapat menyebabkan kurus. Hal ini dapat disimpulkan semakin baik asupan lemak maka status gizinya normal. Penelitian Muchlisa, dkk (2013) yang menyatakan ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Hasanuddin Makasar dengan nilai $P = 0.002$.

Hasil analisis univariat lainnya untuk variabel karbohidrat diketahui terdapat 99 responden (96.1%) yang memiliki kategori kebutuhan karbohidrat kurang dan 4 responden (3.9%) yang memiliki kategori kebutuhan karbohidrat cukup. Hasil penelitian sebelumnya (Almira, 2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat subjek ($p=0.889$), dengan nilai rata-rata $62.5 \pm 22\%$. Tingkat kecukupan karbohidrat subjek sebanyak 14 orang tergolong lebih (35%) dan normal (35%).

Lainnya halnya yang dikemukakan oleh Andina dkk, (2018) bahwa ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja, pada remaja perlu upaya untuk menjaga status gizi agar selalu berada dalam kondisi yang optimal yaitu dengan berpedoman pada gizi seimbang, dimana mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi masing-masing individu dan menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi. Karbohidrat digunakan untuk keperluan energi, namun sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot dan sebagian lagi diubah menjadi lemak kemudian disimpan sebagai cadangan energi didalam jaringan lemak.

Penelitian diperkuat oleh hasil penelitian dari Nova (2018) bahwa ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi. Karbohidrat merupakan sumber energi untuk tubuh, zat ini terdapat pada bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti padi, jagung, singkong, sagu, gandum, talas dan lainnya. Karbohidrat berfungsi sebagai penyedia tenaga atau kalori untuk memenuhi kebutuhan kegiatan tubuh dan juga untuk mempertahankan suhu badan. Apabila kelebihan karbohidrat maka akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penelitian lain oleh Rahmawati (2017) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ($p = 0,002$), dengan status gizi pada mahasiswa STIKES PKU Muhammadiyah.

Hasil analisis univariat untuk variabel protein diketahui bahwa terdapat 63 responden (61.8%) yang memiliki kategori

kebutuhan protein kurang dan 39 responden (38.2%) yang memiliki kategori kebutuhan protein cukup. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein subjek ($p=0.669$), dengan nilai rata-rata $92.8 \pm 91\%$. Sebagian besar subjek tingkat kecukupan protein sebanyak 19 orang (47.5%) tergolong defisit berat (Almira, 2022).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mawitjere et al., (2021), pada mahasiswa saat pandemi menunjukkan tingkat asupan protein tergolong kurang sebanyak 49%. Hal ini dikarenakan subjek hanya mengonsumsi sumber protein hewani saja dalam porsi yang sedikit sehingga belum mencukupi kebutuhan protein yang dianjurkan. Sutriani (2018) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja. Apabila asupan protein seseorang cukup dan dapat dikatakan baik maka status gizinya juga akan baik, status gizi seseorang dipengaruhi oleh jumlah dan mutu pangan yang dikonsumsi serta keadaan tubuh seseorang.

Dalam perhitungannya konsumsi pangan lebih ditekankan pada kebutuhan energi dan protein. Sebab apabila kebutuhan gizi energi dan protein sudah terpenuhi maka kebutuhan zat gizi yang lainnya akan lebih mudah dipenuhi. Kekurangan protein yang terus menerus akan menimbulkan gejala yaitu pertumbuhan kurang baik, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreatifitas dan daya kerja merosot, mental lemah dan lainlain. Tingkat kecukupan asupan protein akan mempengaruhi status gizi pada mahasiswa (Sophia,2010).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 102 responden terdapat 25 responden (24.5%) yang termasuk dalam kategori gizi kurang, 62 responden (60.8%) yang termasuk dalam kategori normal, dan 15 responden (14.7%) yang termasuk dalam kategori gizi lebih. Sebagian besar mahasiswa memiliki kategori kebutuhan energi, karbohidrat dan protein kurang yaitu masing-masing sebesar 92.2%, 96.1% dan 61,8%. Sedangkan terdapat 44.1% yang

memiliki kategori kebutuhan lemak kurang dan 55.9% yang memiliki kategori kebutuhan lemak cukup. Hal ini terjadi karena mahasiswa kurang mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein, mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan siap saji seperti gorengan yang mengandung tinggi lemak, sehingga terjadi perbedaan asupan kebutuhan mahasiswa antara energi, karbohidrat, protein yang kurang dan asupan lemak yang Sebagian besar termasuk kategori cukup.

SARAN

Status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, protein dan karbohidrat. Untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari beragam makanan, hal inilah yang menjadi penguatan untuk terus melakukan sosialisasi dan upaya terpadu untuk menjaga status gizi pada mahasiswa agar selalu berada dalam kondisi yang optimal yaitu dengan berpedoman pada gizi seimbang, dimana mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi masing-masing individu dan menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi. Upaya lainnya untuk terus melakukan penelitian lanjutan serta intervensi lanjutan untuk melakukan pengendalian permasalahan gizi pada mahasiswa di seluruh Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh civitas akademika Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar atas terselenggaranya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Cipta. Jakarta.
- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di

SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.05.02.6>

Almira N,Hamidatun. (2022). Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan Dan Kesehatan Universitas Sahid Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan*, 4(1), 20-24. <https://doi.org/10.36441/jtepakes.v4i1.830>

Afia D. (2021). Hubungan Tingkat Stres, Emotional eating, Kebiasaan Snacking dan Asupan zat gizi mahasiswa selama pandemi Covid-19. Skripsi. Program Studi Gizi, Institut Pertanian Bogor. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/110533>

Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cendana. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>

Delvarianzadeh, Mehri, Saeed Saadat, Mohammad Hossein Ebrahimi. (2016). Assessment Of Nutritional Status Its Related Factors Among Iranian University Students: A Cross-Sectional Study. *Iranian Journal of Health Sciences*, 4(4), 56-68. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jhs.4.4.56>

Dewi, R. D. C., Utami, C. D., & Cahyaningrum, D. G. (2022). Sosialisasi Informasi Gizi Remaja Dalam Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Terkait Anemia dan Diet Rendah Serat Di Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta. *J-Abdi*, 2(1), 3763– 3768. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i1.2274>

Dwimawati, E. and Gizi, S. (2020) 'Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat

- Universitas Ibn Khaldun Bogor', 3(1).
- Fatonah, S. (2018) 'The influence of activities and nutrition status to university students' achievements', 020008.
- Hakim, Abdul, N.D Muniandy, Ajau Danish. (2012). Nutritional Status Eatin Practices Among University Students In Selected Universities In Selangor, Malaysia. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 4(3), 77-87. [10.3923/ajcn.2012.77.87](https://doi.org/10.3923/ajcn.2012.77.87)
- Hadaye, R., Pathak, B. and Lavangare, S. (2019) 'Nutritional status of the student nurses of a tertiary health care center – A mixed method study'. Available at: <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Katiso, S.W., Kerbo, A.A. and Dake, S.K. (2021) 'Adolescents ' nutritional status and its association with academic performance in South Ethiopia; a facility-based cross- sectional study', pp. 1–9.
- Khoerunisa D, Istianah I. (2021). Hubungan Asupan ZatGizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *J Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 51–61. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.236>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Mahidin (2022) 'Gambaran Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana di Kota Salatiga', Nutrition Science [Preprint]. Available at: <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/23868>.
- Mawitjere MCL, Amisi MD, Sanggelong Y. (2021). Gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa semester IV Universitas Sam Ratulangi Saat PPKM Masa Pandemi Covid19. *J Kesmas*, 10(2), 1-11. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32269>.
- Masyarakat, F.K., Sam, U. and Manado, R. (2022) 'Gambaran Status Gizi Mahasiswa Semester IV Politeknik Kesehatan KEMENKES Gorontalo', 6.
- Muchlisa., Citrakesumasari., Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makasar Tahun 2013. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Muchtar F, Sabrin S, Effendy S D, Lestari H, Bahar H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 4(1), 43-48. <http://dx.doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa mts.s an-nurkota padang. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 5(2), 169–175. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.145>
- Najarkolaei, Fatemeh Rahmati, Hossein, Dini Talatappeh, Simin Naghavi. (2015). Physical Activity And Nutritional Status In The University Students: A Mix Method Study. *Journal of Health Policy and Sustainable Health*, 2(2), 201-206. <https://www.semanticscholar.org/paper/Physical-Activity-and-Nutrition>
- Omage, K. and Omuemu, V.O. (2018) 'Assessment of dietary pattern and nutritional status of undergraduate students in a private university in southern Nigeria', (July), pp. 1890–1897. Available at: <https://doi.org/10.1002/fsn3.759>.
- Oti, A. and Eshun, G. (2020) 'Dietary Habits and Nutritional Status of Undergraduate Students of Winneba Campus of University of Education ,

- Winneba , Ghana', pp. 1–10. Available at:
<https://doi.org/10.46715/jfsn2020.10.1000109>.
- Pola, G. et al. (2022) 'Gambaran Pola Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Status Gizi Mahasiswa STIKES Bogor Husada', 2(1), pp. 20–25.
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117-121.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117-122>
- Rahmawati T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta. *J Profesi*, 14(2), 49-59.
<https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Sophia R. (2010). Penyelenggaraan Makanan Ditinjau Dari Konsumsi Energi Protein Dan Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Santri Putri Usia 10-18 Tahun (Karya Tulis Ilmiah). Universitas Diponegoro. Semarang.
- Sumarmik, S & Praditasari, J. A. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117.
- Sutriani. (2018). Iron Deficiency and Cognitive Achievement among School-Aged Children and Adolescents in the United States. *Pediatrics*: 107(6): 13811386,
<https://doi.org/10.1542/peds.107.6.1381>
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., dan Fajar, I. (2002). Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC, pp:37-121. Jakarta
- Wijayanti Annisa, Margawati Ani,dkk. (2019). Hubungan Stress, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.238>