**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI
SEMESTER 3 STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**THE CORRELATION OF NUTRIENT INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS
OF STUDENTS IN NUTRITIONAL PROGRAM 3RD SEMESTER
OF STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Tuti Rahmawati

Prodi S1 Gizi, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta
email: tutirahmawati97@yahoo.com

Abstrak

Status gizi merupakan keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relatif terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Jumlah responden penelitian ini adalah 40 orang. Pengambilan data asupan makan menggunakan metode recall 24 jam selama 3 hari berturut-turut. Penentuan status gizi diperoleh dari parameter IMT (Indeks Massa Tubuh) dari pengukuran berat badan dalam kg dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Uji statistik yang digunakan adalah Pearson Product Moment. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan asupan energi dengan status gizi ($P = 0,227$), tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi ($P = 0,162$), tidak ada hubungan asupan lemak dengan status gizi ($P = 0,218$) dan tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi ($P = 0,634$). Tidak ada hubungan asupan zat gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi mahasiswa gizi semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci: Asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, status gizi.

Abstract

Nutritional status is a condition of a person caused by consumption, absorption and use of food nutrients. Adolescence is a time of drastic changes in a person. Growth at a relatively young age occurs at the same speed, a sudden increase when entering adolescence. All of these changes require special nutrients. This study aims to know the correlation of nutrient intake with nutritional status of students in nutritional program 3rd semester of STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. This research used observational research design with cross sectional research design. The number of research sample was 40 samples. The data of food intake used a 24-hour recall method for 3 consecutive days. The determination of nutrition status used BMI (Body Mass Index) of measurements of body weight in kilograms divided by height in meters squared. The statistical test used Pearson Product Moments. The result of statistical test shows that there is no correlation of energy intake with nutritional status ($P = 0.227$), no correlation of protein intake with nutritional status ($P = 0.162$), no correlation of fat intake with nutritional status ($P = 0.218$), no correlation of carbohydrate intake with nutritional status ($P = 0.634$). There is no correlation of nutrient intake with nutritional status of students in nutritional program 3rd semester of STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

Keywords: Energy intake, protein, fat, carbohydrate, nutritional status.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Penentu zat gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh (Baliwati dkk, 2010). Zat gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh (Almatsier dkk, 2010).

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal (Almatsier dkk, 2011). Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang apabila terjadi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Status gizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan *overweight* dan obesitas (Nilsapril, 2008).

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerjanya. Oleh karena itu pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan oleh setiap orang secara berkesinambungan (Astarwan, 2008).

Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu periode remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja dengan kisaran usia antara 17-22 tahun (Indrawigata, 2009).

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relatif terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih

tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan gizi yang khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang (Almatsier dkk, 2011).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 tentang status gizi penduduk usia remaja oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 8,9 % penduduk Indonesia usia 16-18 tahun mengalami gizi akut (kurus), 31,2 % mengalami gizi kronis (pendek), dan 1,4% mengalami gizi lebih (kegemukan). Sedangkan Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi remaja (16-18 tahun) remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3 persen(2013). Prevalensi penduduk umur > 18 tahun kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4%.

Asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi baik dan gizi lebih maupun gizi kurang (Soetjiningsih, 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi angkatan 2015 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Gizi tingkat 2 angkatan 2015 dan sampel ditentukan secara total sampling responden sejumlah 40 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa S1 Gizi tingkat 2 angkatan 2016, bersedia diwawancara dan bersedia diukur berat badan dan tinggi badan. Jenis data adalah data primer, cara pengumpulan data dengan wawancara terstruktur menggunakan kuesioner untuk data identitas dan *form food recall* untuk data asupan zat gizi. Untuk data status gizi diukur dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dengan kete-

litian 0.1 kg dan mengukur tinggi badan menggunakan microtoa dengan ketelitian 0.1 cm. Pengolahan dan analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Pearson Product moment* untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah mahasiswa Prodi S1 Gizi semester 3 sebanyak 40 orang dan rata-rata umur responden 19 tahun dengan umur minimal 18 tahun dan umur maksimal 22 tahun. Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	3	7.5
Perempuan	37	92.5
Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sampel terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (92.5%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (7.5%). Prodi S1 Gizi rata-rata didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Analisis Univariat

a. Asupan Zat Gizi

Asupan zat gizi diperoleh dari hasil wawancara asupan makan menggunakan Food Recall. Yang selanjutnya data tersebut diolah menggunakan Nutrisurvey untuk menganalisa jumlah asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Distribusi asupan zat gizi responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat Responden

Asupan	Energi		Protein		Lemak		KH	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	8	20	8	20	10	25	14	35
Kurang	32	80	19	47.5	22	55	25	62.5
Lebih	0	0	13	32.5	8	20	1	2.5
Total	40	100	40	100	40	100	40	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 32 responden

(80%) memiliki asupan energi kurang, 8 responden (20%) memiliki asupan energi baik dan tidak ada responden yang memiliki asupan energi lebih. Asupan energi responden dikategorikan baik jika asupan energi sebesar 90-110% dari total kebutuhan berdasarkan AKG untuk remaja usia 19-29 tahun pada laki-laki dan perempuan. Ditemukan rata-rata asupan energi responden sebanyak 1447,92 kkal. Angka ini tergolong kurang bila dibandingkan dengan angka kecukupan energi menurut Departemen Kesehatan Tahun 2013 untuk kelompok umur 19-29 tahun yaitu 2250 kkal untuk perempuan dan 2725 kkal untuk laki-laki. Sejalan dengan penelitian Amelia (2013) yang meneliti asupan energi pada remaja putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makasar menunjukkan tingkat kecukupan energi pada remaja putri sebagian besar (87%) memiliki asupan energi kurang dan hanya 13% saja yang memiliki asupan energi cukup. Penelitian Sopacoly (2012) ditemukan hasil penelitian terhadap 62 responden diperoleh rata-rata asupan energi mahasiswa laki-laki angkatan 2011 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado sebesar 1690 kkal. Paling banyak responden memiliki asupan energi kurang yaitu 54 orang (87.1%) sedangkan asupan energi cukup sebanyak 6 orang (9.7%).

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan asupan protein kurang sebanyak 19 responden (47.5%), yang memiliki asupan protein lebih sebanyak 13 responden (32.5%) dan yang memiliki asupan protein baik sebanyak 8 responden (20%). Asupan protein responden dikategorikan baik jika asupan protein sebesar 90-110% dari total kebutuhan berdasarkan AKG untuk remaja usia 19-29 tahun pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil *recall* 24 jam ditemukan rata-rata asupan protein responden sebanyak 50.47 g. Bila dibandingkan dengan angka kecukupan protein menurut Departemen Kesehatan Tahun 2015 untuk kelompok umur 19-29 tahun yaitu 56 g untuk perempuan dan 62 g untuk laki-laki, rata-rata asupan protein responden termasuk kurang.

Berdasarkan hasil *recall* menunjukkan responden dengan asupan lemak kurang sebanyak 22 responden (55%), yang memiliki asupan lemak baik sebanyak 10 responden (25%) dan asupan lemak lebih sebanyak 8 responden (20%). Asupan lemak responden dikategorikan baik jika asupan protein sebesar 90-110% dari total kebutuhan berdasarkan AKG untuk remaja usia

19-29 tahun pada laki-laki dan perempuan. Ditemukan rata-rata asupan lemak responden sebesar 45.23 g. Angka ini termasuk kurang bila dibandingkan dengan angka kecukupan lemak menurut Departemen Kesehatan Tahun 2013 untuk kelompok umur 19-29 tahun yaitu 55 g untuk perempuan dan laki-laki. Asupan karbohidrat responden berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kurang sebanyak 25 responden (62.5%), yang memiliki asupan karbohidrat baik sebanyak 14 responden (35%) dan yang memiliki asupan karbohidrat kurang sebanyak 1 responden (2.5%). Asupan karbohidrat responden dikategorikan baik jika asupan protein sebesar 90-110% dari total kebutuhan berdasarkan AKG untuk remaja usia 19-29 tahun pada laki-laki dan perempuan Berdasarkan hasil *recall* 24 jam ditemukan rata-rata asupan karbohidrat responden sebanyak 221.24 g. Bila dibandingkan dengan angka kecukupan karbohidrat menurut Departemen Kesehatan Tahun 2013 untuk kelompok umur 19-29 tahun yaitu 309 g untuk perempuan dan 375 g untuk laki-laki, rata-rata asupan karbohidrat responden termasuk kurang.

Asupan zat gizi merupakan salah satu komponen penting dalam pembangunan yang dapat memberikan kontribusi dalam mewujudkan sumberdaya manusia yang berkualitas sehingga mampu berperan secara optimal dalam pembangunan (Riyadi, 2001). Asupan energi pada remaja perempuan usia 19-29 tahun pada tahap perkembangan pasca pubertas berhubungan dengan tingkat perkembangan fisiologis, bukan dengan usia. Kebutuhan lemak pada remaja dihitung sekitar 37% dari asupan total energi, baik pada laki-laki maupun pada perempuan. Remaja sering mengonsumsi lemak yang berlebih sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah gizi. Cara yang dipergunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah memanfaatkan aneka buah dan sayur serta produk padi-padian dan sereal, juga dengan memilih produk makanan rendah lemak (Cakrawati, dkk, 2011).

b. Status Gizi

Hasil pengukuran IMT yang diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan (TB) dan penimbangan berat badan (BB). Rata-rata tinggi badan responden adalah 155.15 cm dengan tinggi badan minimal 144 cm dan tinggi badan maksimal 178 cm. Rata-rata berat badan responden adalah 53.5 kg dengan berat badan

minimal 39 kg dan berat badan maksimal 90 kg. Data status gizi responden pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	N	%
Underweight	7	17.5
Normal	21	52.5
Overweight	9	22.5
Obesitas	3	7.5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 21 responden (52.5%), yang memiliki status gizi *underweight* sebanyak 7 responden (17.5%), sebanyak 9 responden (22.5%) memiliki status *overweight* dan yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 3 responden (7.5%). Status gizi baik atau normal pada usia remaja sangat diperlukan terutama remaja putri agar di masa kehamilannya nanti sehat dan penambahan berat badannya adekuat (Fanny dkk, 2010). Indeks Massa Tubuh merupakan metode yang digunakan dalam penentuan status gizi seseorang. Pada remaja, penentuan ini berdasarkan penghitungan Indeks Massa Tubuh atau *Body Mass Indeks* (BMI) yang kemudian di cocokkan dengan grafik pertumbuhan sesuai dengan usia dan jenis kelamin (Sumardillah dkk, 2010). Faktor yang mempengaruhi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Pengaruh tidak langsung dari status gizi ada tiga factor yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan dan lingkungan kesehatan yang tepat, termasuk akses terhadap pelayanan kesehatan (Supariasa, dkk, 2002).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fanny dkk (2010) di SMU PGRI Maros yang menunjukkan bahwa dari 113 responden, terdapat 64.6% yang status gizinya tergolong normal. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang memiliki status gizi kurang atau berada dibawah ukuran berat badan normal memiliki resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang

yang berada di atas ukuran berat badan normal memiliki resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

Analisis Bivariat

a. Asupan Energi dan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan, responden yang memiliki status gizi normal tetapi asupan energinya kurang sebanyak 17 orang (42.5%) lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan yang status gizinya normal tetapi asupan

energinya baik sebanyak 4 orang (10%). Demikian juga pada responden yang memiliki status gizi *underweight* tetapi asupan energinya kurang (10%) jumlahnya lebih banyak daripada yang memiliki status gizi *underweight* tetapi asupan energinya baik (7.5%). Responden dengan asupan makan kurang tetapi memiliki status gizi *overweight* sebanyak 9 orang (22.5%), sedangkan responden yang memiliki status gizi obesitas tetapi asupan energinya kurang (5%) jumlahnya lebih banyak daripada yang memiliki status gizi obesitas tetapi asupan energinya baik (2.5%).

Distribusi responden menurut asupan energi dan status gizi dan analisa uji statistik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Asupan Energi dan Status Gizi

Status Gizi	Asupan energy						Total		P Value
	Baik		Kurang		Lebih		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Underweighth	3	7.5	4	10	0	0	7	17.5	0.227
Normal	4	10	17	42.5	0	0	21	52.5	
Overweight	0	0	9	22.5	0	0	9	22.5	
Obesitas	1	2.5	2	5	0	0	3	7.5	
Jumlah	8	20	32	80	0	0	40	100	

Ditemukannya responden dengan status gizi *underweight* tetapi asupan energinya baik (7.5%), disebabkan karena asupan energi yang tidak seimbang dengan olahraga atau aktifitas yang baik. Sedangkan ditemukannya responden dengan status gizi normal tetapi asupannya kurang (42.5%), disebabkan karena keadaan status gizi saat ini merupakan refleksi asupan energi secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber karbohidrat, lemak dan protein.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh nilai $p = 0.227$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi. Tidak terdapatnya hubungan antara asupan energi dan status gizi disebabkan karena saat *recall*, responden lupa apa saja yang sudah dikonsumsi. Sehingga jumlah asupan hasil perhitungan tidak menunjukkan kesesuaian dengan status gizi responden. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang berada pada keadaan gizi baik saat ini mempunyai resiko untuk mengalami penurunan status gizi menuju gizi kurang bila

tidak diperhatikan konsumsi makanan mereka. Menurut Almatsier (2001), kekurangan energi akan menyebabkan tubuh mengalami keseimbangan negatif. Akibatnya berat badan kurang dari berat seharusnya dan dapat menyebabkan kerusakan jaringan tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuliansyah (2007), yaitu tidak ada hubungan yang bermakna antara kecukupan asupan energi dengan status gizi remaja putri SMU Negeri Toho Pontianak. Sejalan juga dengan hasil penelitian Sopacoly (2012) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi (IMT) pada mahasiswa pria angkatan 2011 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

Berdasarkan hasil penelitian dari data *food recall* 24 jam, sebagian besar responden memiliki asupan energi yang kurang namun bila dibandingkan dengan status gizi, lebih banyak responden yang memiliki status gizi normal. Hal ini dapat menunjukkan bahwa seseorang dengan

status gizi normal belum tentu mengonsumsi energi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya per hari. Sedangkan pada responden yang mempunyai asupan energi tinggi dapat meningkatkan resiko mengalami gizi lebih. Hal ini disebabkan sisa energi yang tidak dikeluarkan tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak (Almatsier, 2001).

b. Asupan Protein dan Status Gizi

Distribusi responden menurut asupan protein dan status gizi dan analisa uji statistik dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Asupan Protein dan Status Gizi

Status Gizi	Asupan Protein						Total		P Value
	Baik		Kurang		Lebih		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Underweighth	2	5	2	5	3	7.5	7	17.5	0.162
Normal	6	15	7	17.5	8	20	21	52.5	
Overweight	0	0	9	22.5	0	0	9	22.5	
Obesitas	0	0	1	2.5	2	5	3	7.5	
Jumlah	8	20	19	47.5	13	32.5	40	100	

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan status gizi normal persentase terbesar terdapat pada responden yang asupan protein lebih yaitu 8 orang (20%), responden dengan status gizi underweight tetapi asupan protein lebih (7.5%) memiliki persentase lebih besar dibandingkan dengan yang asupan proteinnya baik dan kurang. Persentase terbesar adalah responden yang memiliki status gizi overweight tetapi asupan protein kurang yaitu 9 orang (22.5%).

Dilihat dari karakteristik tinggi badan, rata-rata tinggi badan responden termasuk dalam kategori pendek jika dibandingkan dengan dengan rata-rata tinggi badan anak Indonesia yang terdapat dalam tabel AKG. Hal ini menunjukkan keadaan gizi masa lalu yang tidak baik, karena menurut Waryana (2010), seseorang yang tergolong pendek tidak sesuai umur kemungkinan keadaan gizi masa lalu tidak baik.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh nilai $p = 0.162$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Belum diketahui secara pasti factor yang menyebabkan tidak terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi, tetapi menurut Soekirman (2000) menyebutkan status gizi

adalah keadaan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Sedangkan menurut Almatsier (2001), bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliansyah (2007) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri SMU Negeri Toho Pontianak ($P = 0.405$) dengan nilai odds ratio $OR = 1.431$ yang artinya bahwa pada asupan protein yang kurang mempunyai resiko terjadinya gizi kurus 1.4 kali lebih besar dibandingkan dengan asupan proteinnya baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Klau, dkk (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi pelajar di SMPN 1 KOKAP Kulon Progo Yogyakarta.

c. Asupan Lemak dan Status Gizi

Distribusi responden menurut asupan lemak dan status gizi dan analisa uji statistik dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak dan Status Gizi

Status Gizi	Asupan Lemak						Total		<i>P Value</i>
	Baik		Kurang		Lebih		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Underweigh	1	2.5	4	10	2	5	7	17.5	0.218
Normal	8	20	8	20	5	12.5	21	52.5	
Overweight	0	0	8	20	1	2.5	9	22.5	
Obesitas	1	2.5	2	5	0	0	3	7.5	
Jumlah	10	25	22	55	8	20	40	100	

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal tetapi memiliki asupan lemak baik (20%) jumlahnya sama dengan responden yang memiliki asupan protein kurang (20%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi underweight tetapi asupan protein kurang (10%) jumlahnya lebih banyak daripada yang asupan proteinnya baik (2.5%). Persentase terbesar juga ditunjukkan pada responden yang memiliki status gizi overweight tetapi asupan protein kurang (20%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi normal tetapi asupan lemak cenderung lebih sebanyak 5 orang (12.5%). Pada responden yang memiliki status gizi obesitas tetapi asupan lemaknya cenderung kurang sebesar 5% (2 orang).

Hal ini disebabkan seperti halnya pada asupan energi, status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, protein dan karbohidrat. Hal ini juga disebabkan karena responden hanya mengonsumsi bahan makanan yang mengandung sedikit lemak, seperti sayuran yang ditumis, tahu goreng, ikan goreng dan telur goreng.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh nilai $p = 0.218$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliansyah (2007) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara proporsi energi yang berasal dari lemak dengan status gizi. Obesitas bukan hanya disebabkan oleh kontribusi lemak terhadap total energi saja tetapi dari supan lain seperti karbohidrat dan protein.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Klau, dkk (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi ($P = 0.42$). Penelitian berbeda dengan penelitian Muchlisa, dkk (2013) yang menyatakan ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar dengan nilai $P = 0.002$.

d. Asupan Karbohidrat dan Status Gizi

Distribusi responden menurut asupan karbohidrat dan status gizi dan analisa uji statistik dapat dilihat pada tabel 7 berikut :

Tabel 7. Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat dan Status Gizi

Status Gizi	Asupan Karbohidrat						Total		P Value
	Baik		Kurang		Lebih		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Underweigh	3	7.5	4	10	0	0	7	17.5	0.634
Normal	8	20	12	30	1	2.5	21	52.5	
Overweight	1	2.5	8	20	0	0	9	22.5	
Obesitas	2	5	1	2.5	0	0	3	7.5	
Jumlah	14	35	25	62.5	1	2.5	40	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal tetapi memiliki asupan karbohidrat kurang (30%) jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan yang asupan karbohidratnya baik (20%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi overweight tetapi asupan karbohidratnya kurang (20%) lebih besar jumlahnya daripada yang asupan karbohidratnya baik (2.5%). Responden dengan status gizi obesitas tetapi asupan karbohidratnya cenderung baik (5%). Persentase terbesar juga terjadi pada responden yang memiliki status gizi overweigh tetapi asupan karbohidratnya kurang sebesar 20%.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh nilai $p = 0.634$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Hal ini disebabkan seperti halnya pada asupan energi, 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 aneka ragam makanan.

Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa harus memperhatikan asupan makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi (Hardiansyah, dkk, 2005).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Klau dkk (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pelajar di SMPN 1 KOKAP Kulon Progo Yogyakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester 3 angkatan 2015 Program Studi S1 Gizi STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta sebagian besar (80%) memiliki asupan energi kurang, asupan protein kurang (47.5%), asupan lemak kurang (55%) dan sebagian besar (62.5%) memiliki asupan karbohidrat kurang. Sebagian besar mahasiswa (52.5%) memiliki status gizi normal. Tidak ada hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa semester 3 angkatan 2015 Program Studi S1 Gizi. Disarankan perlu adanya penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja untuk meningkatkan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Bagi responden diharapkan supaya memperhatikan antropometri tubuhnya untuk mengetahui status gizi dan resiko kesehatannya. Perlu penelitian lebih lanjut tentang hubungan asupan zat gizi dengan status gizi dengan variable yang lebih lengkap.

REFERENSI

- Almatsier S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier S, Soetardjo S, Soekarti M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia AR. 2013. Asupan Energi pada Remaja Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makasar Sulawesi Selatan. *Skripsi*. Makasar: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin.
- Astarwan. 2008. *Lanjut Usia Yang Produktif*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Baliwati, Yayuk F, dkk. 2010. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Cakrawati, Dewi dkk. 2011. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Fanny dkk. 2010. Tingkat Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMU PGRI Kabupaten Maros Propinsi Sulsel. *Skripsi*.

- <http://poltekes.makasar.ac.id>. Volume IX Edisi Januari-Juni.
- Hardiansyah, Briawan D. 2005. *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Laporan Penelitian. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Indrawigata L. 2009. Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Klau, Y.H., Ciptorini, D., Styaningrum, S.D. 2013. Hubungan Asupan Energi Protein Lemak dan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pelajar di SMPN 1 KOKAP Kulon Progo Yogyakarta. *journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/download/96/9*. Program Studi S1 Ilmu Gizi. Universitas Respati Yogyakarta.
- Muchlisa., Citrakesumasari., Indriasari, R. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makasar Tahun 2013. *Jurnal MKMI*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Nilsapril NR. 2008. *Hubungan Konsumsi Energi, Protein, dan Serat Terhadap Status Gizi Usia Lanjut di Sasana Tresna Werdha Budi Mulia*. Jakarta Selatan: Universitas Indonusa Esa Unggul.
- Riset Kesehatan Dasar. 2010. *Laporan Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Laporan Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riyadi H. 2001. *Metode Penilaian Status Gizi*. Bogor: Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Soetjningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV Agung Seto
- Sopacoly MG. 2012. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Pria Angkatan 2011. *Skripsi*. Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Univeristas Sam Ratulangi.
- Sumardillah dkk. 2010. Hubungan Tingkat Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Siswa SMA di Bandar Lampung 2009. *Jurnal Kesehatan* Volume 1 No. 1 April 2010.
- Supariasa IDN, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Utama.
- Yuliansyah D. 2007. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.