

Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor

The relationship between the level of nutritional knowledge and nutritional status of students at Ibn Khaldun University Bogor

Annisa Wulandari^{1*}, Irfan Sudrajat², Kartika Agustika³, Muhammad Fadli Pribadi⁴, Riska Deliana⁵, Siti Atiqa⁶, Ade Saputra Nasution⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Bogor, Indonesia

^{1*}annisawdari11@gmail.com, ²sudrajat.irfan@gmail.com, ³kartikaagustika48@gmail.com, ⁴muhamadfadlipribadi27@gmail.com, ⁵riskadeliana98@gmail.com, ⁶atiqathoriq23@gmail.com, ⁷adenasutioners@gmail.com

Abstrak

Status gizi seseorang menentukan kualitas hidup, sehingga untuk mendapatkan status gizi yang baik maka diperlukan pengetahuan yang baik pula dalam memilih makanan, mengolah serta mencerna makanan yang kaya akan zat gizi. Pada saat ini status gizi dikatakan sebagai sebuah indikator bagi kesehatan setiap individu. Pengetahuan akan status gizi akan menentukan tumbuh dan kembang setiap individu. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris (PBI). Penelitian yang dilakukan adalah termasuk jenis kuantitatif yang ditujukan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Disain penelitian menggunakan *cross sectional* dan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sejumlah 66 mahasiswa PBI dengan proses pengambilan data primer. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa dengan status gizi.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan gizi, status gizi

Abstract

A person's nutritional status determines the quality of life, so to get a good nutritional status, good knowledge is also needed in choosing food, processing, and digesting foods that are rich in nutrients. At this time nutritional status is said to be an indicator of the health of each individual. Knowledge of nutritional status will determine the growth and development of each individual. This study aimed to determine the relationship between nutritional knowledge and nutritional status among students of the English Education Study Program (PBI). The research conducted is a quantitative type that is intended to determine the relationship between variables. The research design was cross-sectional and the sample was taken using simple random sampling of 66 PBI students with the primary data collection process. The results of this study indicate that there is no relationship between nutritional knowledge possessed by students and nutritional status.

Keywords: Level of nutritional knowledge, nutritional status

Pendahuluan

Permasalahan gizi yang dijumpai pada mahasiswa tingkat akhir yaitu status gizi lebih. Hal tersebut dikarenakan faktor stress, makan dalam jumlah banyak, jam tidur seseorang dan asupan makanan bergizi (karbohidrat, lemak, energi dan protein).

Pada tahun 2007–2018, permasalahan obesitas dan kegemukan di atas 18 tahun mengalami kenaikan, sebesar 8,6–13,6% untuk kategori gemuk dan obesitas sebesar 10,5%. Pada kisaran umur 20 sampai 24 tahun, penduduk berstatus gemuk sebesar 8,4% dan obesitas sebesar 12,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Berbagai penelitian

menunjukkan permasalahan gizi lebih sebesar 29,5% jauh lebih tinggi jika dibandingkan gizi kurang sebesar 15,8% di mahasiswa Universitas M.H. Thamrin (Angesti & Manikam, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun memiliki kelebihan berat badan dan lebih dari 600 juta orang dewasa dari jumlah tersebut yang termasuk obesitas. Sekitar 2 miliar populasi orang dewasa di seluruh dunia yang kelebihan berat badan dan lebih dari setengah miliar mengalami obesitas. (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

Prevalensi remaja yang kurus di Provinsi Jawa Barat pada usia 16 sampai 18

tahun yaitu 9,1% (sangat kurus 1,4% dan kurus 7,7%). Prevalensi kategori kurus dengan nilai rendah berada di Tasikmalaya sebesar 3,3% serta tertinggi sebesar 18,7% berada di Cirebon. Prevalensi kategori gemuk atau gizi lebih pada remaja usia 16 sampai 18 tahun yang berada di Provinsi Jawa Barat sebesar 7,6% (gemuk 6,2% dan obesitas 1,4%). Kota Depok menduduki prevalensi kategori gemuk tertinggi (20,8%) serta terendah berada sebesar 3,5% di Sukabumi. Status gizi dewasa pada umur 18 tahun ke atas yaitu 11% kurus, normal 62,1%, berat badan lebih 11,7 % dan obesitas 15,2 % (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018)

Permasalahan gizi yang sering terjadi adalah stunting dan gizi lebih, strata ekonomi masyarakat merupakan salah satu hal yang mempengaruhinya. Kemiskinan bukan hal utama penyebab masalah gizi, namun kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hidup sehat serta asupan gizi cukup (Gustina, 2019).

Permasalahan gizi diakibatkan oleh ketidaksesuaian keadaan gizi yang ada. Biasanya orang yang memiliki tubuh kurus mempunyai keinginan memiliki tubuh gemuk, namun berbeda dengan orang yang memiliki badan gemuk ingin mencapai tubuh yang ideal. Orang mempunyai berat badan ideal akan tampak lebih menarik dan terhindar dari berbagai penyakit (Masyarakat, 2018).

Penelitian studi kualitatif di kabupaten di Indonesia menunjukkan remaja tidak menjalankan kehidupan yang sehat dan pilihan pola makan yang tidak baik. (Yunitasari et al., 2019). Hampir seluruh remaja biasanya tidak aktif dan menggunakan waktu luang untuk bermalas-malasan. Beberapa remaja memilih pergi dengan sepeda motor lalu menghabiskan sedikit waktu untuk berolahraga, bersepeda dan berjalan.

Latar belakang tersebut menunjukan bahwa masih banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan sangat rendah mengenai gizi dan banyaknya remaja yang memiliki masalah akibat gizi tidak seimbang, sehingga membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor.

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif, dengan disain *cross sectional*. Proses pengolahan data menggunakan uji korelasi. Pemilihan uji korelasi dalam penelitian

ini sesuai kebutuhan penelitian untuk melihat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor (UIKA). Lokasi penelitian ini di UIKA Bogor tepatnya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program studi Pendidikan Bahasa Inggris (PBI) karena mudah dalam pengambilan data serta efisien menggunakan kuesioner yang disebar melalui *google form* ke mahasiswa. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi dan status gizi para mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling* dengan jumlah sampel 66 mahasiswa PBI yang telah dihitung dari total seluruh populasi 80 mahasiswa menggunakan rumus *Slovin*.

Hasil

Hasil penelitian ini disajikan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabel analisis. Karakteristik mahasiswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1

Karakteristik Berdasarkan Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, IMT

Karakteristik	n	%
Usia (Tahun)		
≤20	11	16,7
21-25	50	75,8
26-29	3	4,5
≥30	2	3,0
Berat Badan (Kg)		
≤50	32	48,5
51-60	18	27,3
>60	16	24,2
Tinggi Badan (cm)		
≤150	6	9,1
151-160	37	56,1
161-170	19	28,8
≥170	4	6,1
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus	7	10,6
Normal	44	66,7
Gemuk	6	9,1
Obesitas	9	13,6
Total	66	100,0

Tabel 1 menyatakan hasil analisis univariat dari 66 sampel dan dapat dilihat bahwa mayoritas usia mahasiswa yaitu 21-25 tahun sebanyak 75,8%, dengan berat badan rata rata ≤50kg sebanyak 48,5%. Kemudian pada variabel tinggi badan mahasiswa dimulai dari ≤150cm-≥170cm yang mayoritas memiliki tinggi badan sekitar 151-160 cm yaitu sebanyak 56,1% dan didapatkan mayoritas mahasiswa memiliki IMT dengan kategori normal yaitu 66,7%.

Tabel 2
Perbedaan Rata-Rata Indeks Massa Tubuh (IMT)
dengan Tingkat Pengetahuan Gizi

IMT	Mean	SD	P-value
Kurus	42,71	2,870	0,824
Normal	43,91	3,340	
Gemuk	44,50	5,683	
Obesitas	44,22	4,944	

Tabel 2 menyatakan bahwa rerata tingkat pengetahuan gizi paling kecil yaitu mahasiswa yang memiliki tubuh dengan kategori kurus yaitu 42,71% dengan standar deviasi 2,870. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan gizi mahasiswa, ternyata diikuti pula dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang baik. Rata-rata IMT yang paling tinggi adalah mahasiswa yang memiliki tubuh normal yaitu 43,91% dengan standar deviasi 3,340. Hasil uji *Anova* diperoleh *p-value* = 0,824 artinya secara statistik tidak ada perbedaan antara tingkat pengetahuan gizi dengan IMT.

Tabel 3
Perbedaan Rerata IMT dengan Tingkat
Pengetahuan Gizi Mahasiswa

IMT	Mean Difference	P-value
Kurus	Normal	1,000
	Gemuk	1,000
	Obesitas	1,000
Normal	Kurus	1,000
	Gemuk	1,000
	Obesitas	1,000
Gemuk	Kurus	1,000
	Normal	1,000
	Obesitas	1,000
Obesitas	Kurus	1,000
	Normal	1,000
	Gemuk	1,000

Tabel 3 menunjukkan uji *Multiple Comparisons Bonferroni* menunjukkan semua kelompok tidak berbeda secara signifikan antara kurus, normal, gemuk dan obesitas.

Tabel 4
Data Status Gizi Mahasiswa

IMT	Keterangan	n	%
13-17	Kurus	16	24,3
18-23	Normal	35	53,0
24-27	Kegemukan	8	12,1
28-34	Obesitas	7	10,6
Jumlah		66	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa data status gizi diambil dari 66 sampel pada usia mahasiswa dalam penelitian yaitu 20-32 tahun yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Hasil menunjukkan bahwa 35 (53%) sampel mempunyai status gizi yang normal sesuai standar yaitu IMT sebesar 18,5-22,9 kg/m². Namun masih terdapat 16 (24,3%) sampel memiliki status kurus, 8 (12,1%) sampel obesitas, dan 7 (10,6%) sampel kegemukan. Sehingga, setengah mahasiswa PBI Universitas Ibn Khaldun Bogor digolongkan kedalam kategori gizi normal.

Uji Korelasi Rank Spearman

Hasil korelasi *Rank Spearman Test* terdapat pada Tabel 5. Hasil uji menunjukkan nilai koefisien korelasi adalah 0,124, yang mempunyai arti hubungan sangat lemah, dan mempunyai arah yang positif. Namun didapat nilai *p-value* variabel tingkat pengetahuan gizi sebesar 0,319 ($p > 0,05$). Hal ini mempunyai makna bahwa hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi sangat lemah sehingga hubungan tidak berarti untuk menyatakan semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin baik status gizi mahasiswa.

Tabel 5
Uji Kolerasi Rank Spearman

Variabel	IMT	TPG*
Status Gizi	Correlation	1,000
	Coefficient	0,124
	Sig. (2-tailed)	0,319
TPG*	N	66
	Correlation	0,124
	Coefficient	1,000
	Sig. (2-tailed)	0
	N	66
		66

*Tingkat Pengetahuan Gizi

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa sangat lemah ($r = 0,124$), dengan *p-value* sebesar 0,319 ($p > 0,05$), sehingga tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hal ini mempunyai makna semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi tidak mempunyai arti dalam menunjukkan semakin baik juga status gizi mahasiswa Universitas Ibn Khaldun. Mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik belum tentu menerapkan pola konsumsi sehat, beragam, bergizi sehingga status gizinya dapat menjadi tidak baik.

Status gizi adalah proses tubuh dalam mencerna dan mengonsumsi makanan serta penyerapan zat gizi yang dibedakan menjadi 3 status yaitu gizi baik, lebih dan kurang menurut Almatier (seperti kutipan Roring et al, 2020)

. Status gizi merupakan cerminan dari

akibat makanan yang diasup setiap hari. Asupan makanan merupakan faktor langsung yang memengaruhi gizi, sedangkan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung.

Penelitian lain seperti penelitian yang dilakukan oleh Sumartini (2019) juga memperoleh pengetahuan gizi tidak mempunyai hubungan dengan status gizi (nilai p -value=0,94). Walaupun teori yang dinyatakan oleh Supriasa (2016) menjelaskan bahwa status gizi merupakan ekspresi sebuah keadaan keseimbangan dari bentuk tertentu dan perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk tertentu (Alexander, 2018). Sedangkan pengetahuan gizi menurut Emilia (2008) yaitu kemampuan dari seseorang untuk dapat mengingat kembali isi kandungan gizi yang berasal dari makanan dan kegunaan dari zat gizi itu sendiri dalam tubuh (Liana et al., 2018).

Kesimpulan

Penelitian menyimpulkan bahwa dari 66 sampel dengan rentan usia 20-32 tahun ditemukan 66,7% memiliki status gizi normal sedangkan 10,6% kurus, 13,6% obesitas dan 9,1% termasuk kategori kegemukan. Hasil uji koefisien korelasi bernilai positif dan sangat lemah sehingga hubungan antara pengetahuan mahasiswa dengan status gizi tidak mempunyai arti untuk menyatakan semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi maka semakin baik status gizi.

Fakultas disarankan untuk melakukan sosialisasi mengenai gizi sehat dan seimbang kepada mahasiswa agar status gizi mereka normal, jika status gizi baik maka tingkat kesehatan mahasiswa pun akan baik. Mahasiswa PBI Universitas Ibn Khaldun Bogor harus selalu menerapkan pola hidup sehat termasuk asupan makanan bergizi setiap harinya.

Daftar Pustaka

- Alexander, M. (2018). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Balita di Puskesmas PAL III Kabupaten Pontianak Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121*, 8, 213–222
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14 <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2018). *Lkip 2018*. 25, 71
- Gustina, E. (2019). Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang. *Wartakesmas*, 1
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI, 1–96.,634(2014).<https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2019). Pembangunan Gizi di Indonesia. In *Kementerian PPN/ Bappenas*.https://www.bappenas.go.id/files/1515/9339/2047/FA_Preview_HSR_Book04.pdf
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. (2018). Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–139. <https://doi.org/10.33486/jk.v7i2.10>
- Masyarakat, J. K. (2018). Hubungan Konsumsi Makanan, Status Gizi, dan Aktifitas Fisik Dengan Kepadatan Tulang (Studi Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 442–448
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 12(2), 110–116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar [Nutritient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, and Physical Fitness of Elementary School Sport Teacher]. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.197-206>