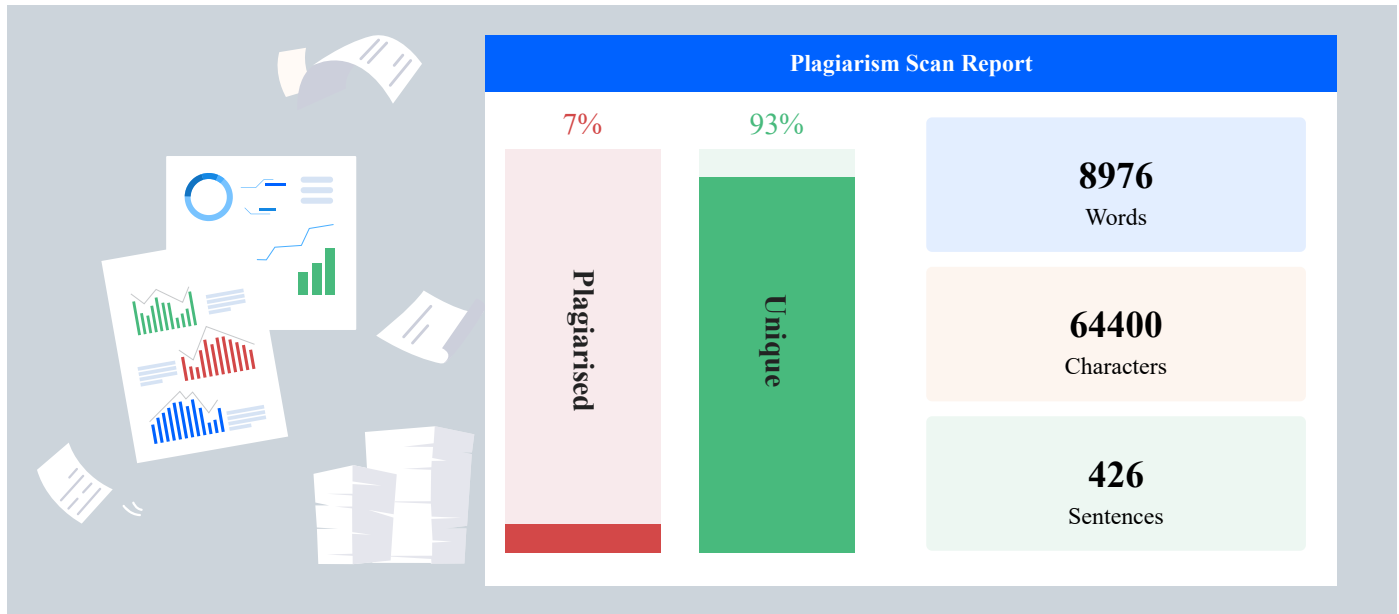




Given Content

5

HUBUNGAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DAN PEMANTAUAN BERAT BADAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA

Vini Andriani Taher

NIM. 201902049

Abstrak

Pendahuluan: Masalah gizi lebih pada remaja berdampak pada kerentanan terhadap penyakit dan tingkat produktivitas terutama pada mahasiswa. Penerapan prinsip gizi seimbang merupakan upaya dalam mempertahankan dan mencapai status gizi optimal, salah satunya adalah makan beragam dan pemantauan berat badan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keragaman konsumsi pangan dan pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 69 mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling.

Pengumpulan data menggunakan Dietary Diversity Score (DDS) yang diperoleh dari food recall 2x24 hours dan kuesioner pemantauan berat badan. Data tersebut dianalisis dengan uji Chi-Square.

Hasil: Sebanyak 34,8% mahasiswa memiliki status gizi lebih, keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih diketahui $p\text{-value} = 0,052$, pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih diketahui $p\text{-value} = 0,005$ dengan Odds Ratio sebesar 4,402.

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan bermakna antara keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, namun terdapat hubungan bermakna antara pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci: Gizi Lebih, Keragaman Konsumsi Pangan, Mahasiswa, Pemantauan Berat, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIVERSITY OF FOOD CONSUMPTION AND WEIGHT MONITORING WITH THE OCCURRENCE OF OVERNUTRITION IN STIKES MITRA KELUARGA STUDENTS

Vini Andriani Taher

201902049

ABSTRACT

The problem of overnutrition in adolescents has impacts on the susceptibility to disease and the productivity level, especially in college students. The application of the principle of balanced nutrition is an effort to maintain and achieve optimal nutritional status, such as dietary diversity and monitoring body weight regularly. This study aimed to analyze the relationship between diversity in food consumption and monitoring of body weight with the occurrence of overnutrition in STIKes Mitra

Keluarga students. This research is an quantitative research with cross sectional design. The total sample was 69 STIKes Mitra Keluarga students who were selected using the consecutive sampling technique. Data collection used the Dietary Diversity Score (DDS) which was obtained from a 2x24 hours food recall and a weight monitoring questionnaire. The data was analyzed by Chi-Square test. The results of the analysis showed that 34.8% of students had overnutrition status, the diversity of food consumption with the occurrence of overnutrition p-value = 0.052 and monitoring of body weight with the occurrence of overnutrition p-value = 0.005 and Odds Ratio of 4.402. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the diversity of food consumption and the occurrence of overweight in STIKes Mitra Keluarga students, but there is a significant relationship between monitoring weight and the occurrence of overnutrition in STIKes Mitra Keluarga students. Key words: College Student, Diversity of Food Consumption, Nutritional Status, Overnutrition. Weight Monitoring

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan untuk mengoptimalkan kemampuan diri di Perguruan Tinggi agar menjadi intelektual dan/atau profesional (PDDikti, 2020). Kisaran usia mahasiswa umumnya berusia 18-24 tahun (PDDikti, 2020). Menurut WHO (2018), usia 15-24 tahun merupakan masa transisi usia remaja menuju dewasa. Banyak dari mahasiswa memiliki perilaku gizi seimbang yang tidak baik sehingga meningkatkan risiko memiliki masalah gizi. Masalah gizi pada mahasiswa dapat mempengaruhi status kesehatan dan tingkat produktivitas (Rahmadhani, 2017).

Masalah gizi pada remaja bukan hanya kekurangan gizi, melainkan gizi lebih juga masih menjadi masalah di Indonesia (Kemenkes RI, 2020a). Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar (2018), diketahui bahwa prevalensi gizi lebih pada kelompok remaja di Indonesia mengalami peningkatan dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi sebesar 13,5% pada tahun 2018. Prevalensi remaja dengan status gizi lebih di Provinsi Jawa Barat sebanyak 15,4% dan di Kota Bekasi sebesar 17,4% pada tahun 2018. Gizi lebih memberikan dampak pada kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko penyakit tidak menular sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian (Kemenkes RI, 2018).

Status gizi optimal dapat mencapai individu yang berpikir kritis, kreatif, dan memiliki produktivitas tinggi (Kemenkes RI, 2020a). Status gizi optimal dapat dicapai melalui penerapan prinsip gizi seimbang yang tertuang di dalam Pedoman Gizi Seimbang. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yaitu konsumsi pangan beragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, dan pemantauan berat badan secara rutin.

Konsumsi makanan yang bergizi seimbang dapat dicapai melalui keragaman konsumsi pangan yang baik. Keragaman konsumsi pangan adalah indikator kualitas asupan gizi yang mencerminkan akses dan kecukupan gizi dari konsumsi pangan individu ataupun rumah tangga (FAO, 2011). Semakin mengonsumsi pangan beragam, maka kebutuhan gizi dapat tercukupi dengan baik. Penelitian Fitriyani (2017) menyatakan bahwa semakin baik skor keragaman konsumsi pangan, maka semakin baik pula status gizi. Keragaman pangan yang kurang akan berdampak pada kualitas zat gizi yang dikonsumsi. Konsumsi pangan beragam dapat mengurangi risiko masalah gizi (Fitriyani, 2017).

Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) di Indonesia (2014), pola konsumsi makanan penduduk Indonesia masih kurang beragam, rendahnya rerata konsumsi sayur dan buah, makanan masih didominasi kelompok padi-padian seperti beras dan terigu dan rendah konsumsi umbi-umbian. Selain itu, terdapat rendahnya rerata tingkat kecukupan energi dan protein pada kelompok umur remaja (13-18 tahun) dibanding kelompok umur lainnya yaitu sebesar 72,3% dan 82,5%. Kementerian Pertanian RI menargetkan untuk meningkatkan diversifikasi pangan terutama pada peningkatan pola konsumsi umbi-umbian dengan pengurangan konsumsi padi-padian, serta peningkatan konsumsi lauk hewani, nabati, sayuran dan buah-buahan agar terpenuhinya kebutuhan gizi terhadap kualitas dan jenis pangan (Kementerian Pertanian RI, 2021).

Upaya lainnya dalam mempertahankan dan mencapai status gizi optimal adalah melalui pemantauan berat badan secara rutin. Pemantauan berat badan dapat

menggambarkan tingkat kecukupan gizi individu tersebut apakah sesuai, kekurangan, maupun kelebihan gizi (Kemenkes RI, 2014). Penelitian Rahmadhani (2017) menyatakan bahwa pemantauan berat badan memiliki pengaruh terhadap status gizi mahasiswa program studi gizi di Universitas Indonesia. Penelitian lebih lanjut oleh Lubis (2018) juga menunjukkan ada hubungan antara pemantauan berat badan dengan status gizi mahasiswa program studi gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga merupakan calon tenaga kesehatan yang memiliki peran aktif dalam mempromosikan kesehatan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa STIKes Mitra Keluarga memiliki masalah gizi lebih. Penelitian Sagala (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 34,8% mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Kota Bekasi memiliki status gizi lebih dan sebanyak 37% mahasiswa memiliki status gizi lebih dengan pola makan yang tidak baik. Penelitian lebih lanjut oleh Noerfitri, Tivanny dan Rizky (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 40% mahasiswa STIKes Mitra Keluarga memiliki status gizi lebih dan asupan sayur dan buah yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik meneliti mengenai hubungan keragaman konsumsi pangan dan pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga menjadi target penelitian ini karena mahasiswa kesehatan yang telah menjadi tokoh bagi masyarakat dalam promosi kesehatan, peneliti berharap mahasiswa dapat menerapkan ke diri sendiri dan mengajak masyarakat untuk berperilaku sesuai pedoman gizi seimbang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan keragaman konsumsi pangan dan pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara keragaman konsumsi pangan dan pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Secara khusus tujuan dari penelitian ini untuk:

- Mendeskripsikan karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan program studi pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.
- Menganalisis proporsi kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.
- Menganalisis keragaman konsumsi pangan pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga Bekasi.
- Menganalisis pemantauan berat badan pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga Bekasi.
- Menganalisis hubungan antara keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.
- Menganalisis hubungan antara pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran kepada masyarakat khususnya untuk menerapkan pedoman gizi seimbang di kehidupan sehari-hari guna mencapai atau mempertahankan status gizi normal.

2. Bagi Institusi

Hasil Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor terjadinya kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dan sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki status gizi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran, latihan dan pengalaman dalam melakukan penelitian terkait masalah gizi masyarakat serta mengembangkan kompetensi dan wawasan dengan meneliti masalah gizi dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama kuliah.

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang perubahan berlangsung pesat, baik secara fisik, sikap maupun perilaku (Gainau, 2019). Kelompok remaja adalah proses peralihan dari anak ke remaja muda hingga dewasa (Kemenkes RI, 2014). Menurut WHO, masa remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan rentang usia 15-24 tahun merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa (WHO, 2018).

b. Gizi Seimbang pada Remaja

Kesehatan generasi bangsa di masa depan ditentukan oleh kesehatan remaja saat ini. Kesehatan dan gizi untuk remaja berperan penting dalam meningkatkan berprestasi akademik (Rachmi et al., 2019). Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kualitas di masa depan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi remaja merupakan kondisi penting yang berpengaruh terhadap pertumbuhan cepat, masa pubertas, haid atau menstruasi, perhatian terhadap citra tubuh (body image), dan kebiasaan makan jajanan (Kemenkes RI, 2014).

Kecukupan gizi seimbang bagi remaja adalah remaja mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi sebagai energi dari karbohidrat, zat pembangun dari protein dan zat pengatur dari lemak serta vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan gizi. Remaja dengan pola makan beragam dan gizi seimbang kebutuhan gizinya akan terpenuhi (Pritasari et al., 2017). Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah sejumlah rata-rata dari kebutuhan gizi yang perlu dipenuhi setiap hari untuk hidup sehat

(Permenkes No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang

38 Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, 2019). Kebutuhan gizi seorang individu disesuaikan dengan karakteristik seperti umur, faktor aktivitas fisik, jenis kelamin, dan keadaan fisiologi. Kebutuhan gizi laki-laki (19-29 tahun) adalah energi 2650 kkal, 65 gram untuk protein, 75 gram untuk lemak dan 430 gram untuk karbohidrat. Sedangkan AKG perempuan (19-29 tahun) adalah energi 2250 kkal, 60 gram untuk protein, 65 gram untuk lemak dan 360 gram untuk karbohidrat (Permenkes No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, 2019).

c. Masalah Gizi Remaja

Masalah gizi terjadi apabila terjadi ketidaksesuaian/ketidakseimbangan antara asupan dan yang digunakan tubuh untuk proses metabolisme tubuh. Menurut teori Bloom, masalah gizi dapat terjadi akibat adanya interaksi faktor host (kondisi individu), agent (kurang asupan atau kelebihan asupan), dan environment (lingkungan, life style, pola asuh, keadaan tertentu, dll) (Sitasari et al., 2022). Berbagai masalah gizi yang biasa dialami pada remaja dan penyebabnya sebagai berikut:

1) Gizi Lebih

Gizi lebih disebabkan oleh kebiasaan makan dan minum yang kaya energi, lemak jenuh atau saturated fat, gula dan natrium sedangkan ketidakcukupan untuk asupan pangan kaya gizi seperti serat dari sayur, buah dan sereal, serta kurangnya aktivitas fisik sehari-hari (Kemenkes RI, 2014). Kelebihan berat badan pada remaja diakibatkan oleh aktivitas fisik yang kurang dan gaya hidup atau kebiasaan remaja yang dapat memperburuk kondisi tersebut (Indrasari & Sutikno, 2020).

2) Kurang Energi Kronis

Kekurangan Energi Kronis (KEK) terjadi karena defisiensi gizi dari kebutuhan gizi dalam jangka waktu yang panjang dan/atau penyakit

infeksi (Rachmi et al., 2019). KEK pada remaja bisa disebabkan kekurangan asupan gizi baik dengan faktor ekonomi ataupun

39

psikososial seperti pada remaja yang ingin menurunkan berat badan untuk penampilan (Kemenkes RI, 2018).

3) Gangguan Makan

Salah satu pemicu gangguan makan pada remaja yaitu citra tubuh negative yang mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis hingga tidak makan dengan baik dan teratur. Gangguan makan dapat diklasifikasikan menjadi bulimia, anoreksia, makan berlebihan, dan gangguan makan lain (Burnette, Kwistowski & Mazzeo, 2017).

4) Anemia

Anemia pada remaja umumnya terjadi karena kekurangan zat besi. Setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi, dengan terjadinya menstruasi rutin dapat menjadi penyebab kekurangan zat besi dan anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, zat besi dibutuhkan remaja perempuan lebih banyak daripada laki laki yang setara usianya. Konsumsi tablet tambah darah secara rutin dianjurkan untuk remaja putri dan wanita usia subur (Rachmi et al., 2019).

2. Gizi Lebih

a. Definisi Status Gizi Lebih

Gizi adalah segala sesuatu yang dikonsumsi manusia, yang dimana mengandung unsur-unsur penting dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan kehidupan (Purnamasari et al., 2022). Status Gizi adalah kondisi tubuh yang diakibatkan oleh keadaan keseimbangan antara asupan gizi sehari-hari dengan kebutuhan gizi untuk fungsi tubuh secara normal (Sitasari et al., 2022). Gizi yang tidak sesuai akan menyebabkan konsumsi energi berlebih ataupun kurang, Asupan gizi berlebih dapat meningkatkan berat badan dan menyebabkan status gizi lebih yaitu kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas (Purnamasari et al., 2022).

Status gizi lebih adalah keadaan gizi individu yang mengalami berat badan berlebih akibat kelebihan jumlah asupan makanan dan gizi dan kurangnya

40

aktifitas fisik (Kemenkes RI, 2014). Gizi lebih dapat disebabkan berbagai macam faktor seperti gaya hidup, terlalu banyak mengonsumsi makanan tinggi gula atau lemak namun kurang serat, kurang olahraga atau aktifitas ringan atau sedentary. Gizi lebih dapat berdampak pada rentan munculnya penyakit tidak menular seperti gangguan ginjal, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, perlemakan hati dan lainnya (Jamil et al., 2021)

b. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penilaian yang penting dilakukan untuk mendiagnosis status gizi dan dasar tatalaksana jika dijumpai masalah gizi pada individu. Penilaian status gizi terdapat 4 metode yaitu metode antropometri, biokimia laboratorium, fisik klinis, riwayat makan (Sutanto et al., 2022).

Antropometri merupakan indikator status gizi karena pertumbuhan tulang dan massa jaringan seseorang akan berlangsung baik, jika asupan gizi sesuai dengan kebutuhan (Sutanto et al., 2022). Untuk menilai status gizi seseorang berusia 5-18 tahun menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), sedangkan Individu dengan usia diatas 18 tahun menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kemenkes RI, 2020c). Nilai IMT dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut (Kemenkes RI, 2014):

$BB \text{ (kg)}$

$IMT =$

$\frac{TB^2 \text{ (m)}}{}$

Keterangan:

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

WHO telah menentukan batas ambang IMT untuk Indonesia yang diuji di sejumlah negara berkembang dan pengalaman klinis (Kemenkes RI, 2014).

Berikut batas ambang IMT untuk masyarakat Indonesia:

Tabel 2. 1 Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)

41

Sumber: Kemenkes RI, 2014

Gizi lebih dibagi menjadi dua kategori yaitu overweight dan obesitas. Batas ambang indeks masa tubuh untuk overweight yaitu $>25,0 - 27,0 \text{ kg/m}^2$, sedangkan obesitas yaitu $>27,0 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes RI, 2014). Individu dengan IMT $>25,0 \text{ kg/m}^2$ perlu menurunkan berat badan dalam batas normal (Kemenkes RI, 2014).

IMT/U merupakan salah satu indikator untuk menilai status gizi usia 5-18 tahun dengan kategori status gizi buruk, kurang, gizi baik, overweight dan obesitas (Obese). Gizi lebih menurut IMT/U yaitu $>+1 \text{ SD}$. Indeks IMT/U lebih sensitif untuk penampisan gizi lebih baik overweight dan obesitas (Kemenkes RI, 2020c).

Tabel 2. 2 Kategori dan Ambang Batas indeks IMT/U

Sumber : Kemenkes RI, 2020b

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Lebih

Gizi lebih dipengaruhi berbagai faktor yaitu sebagai berikut:

1) Asupan gizi berlebih

Asupan zat gizi baik makro maupun mikro dapat mempengaruhi status gizi. Asupan gizi seimbang pada masa remaja menentukan kematangan di masa yang akan datang. Status gizi lebih terjadi ketika tubuh menerima ketidakseimbangan asupan gizi yaitu asupan gizi berlebih dibanding kebutuhan gizi. Faktor primer dari gangguan gizi adalah ketidaktepatan asupan secara kuantitas dan/atau kualitas karena ketidakmampuan penyediaan pangan, tidak meratanya pendistribusian pangan, pengetahuan kurang, ekonomi rendah, kebiasaan makan buruk, dan sebagainya. Faktor sekunder meliputi semua yang menyebabkan tidak optimalnya gizi di gunakan sel tubuh setelah konsumsi pangan (Santosa & Fatwa, 2022).

42

2) Kurang aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat terjadinya penumpukan lemak akibat banyak energi yang tersimpan, sehingga menjadi gemuk. Tingkat aktivitas fisik juga mempengaruhi kejadian gizi lebih seperti kebiasaan duduk terus-menerus, menonton dan kegiatan sangat ringan lainnya (Santosa & Fatwa, 2022)

3) Pengetahuan gizi yang kurang

Sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang semakin baik, semakin diperhitungkan makanan yang dikonsumsi baik macam dan kualitas pangan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan seseorang mengonsumsi makanan yang baik sehingga dapat memperoleh status gizi yang baik pula (Gifari et al., 2019).

4) Faktor lingkungan tidak baik dan gaya hidup modern

Paparan lingkungan dan teman sebaya mempengaruhi terbentuknya kebiasaan seseorang. Remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan belum stabil sepenuhnya. Kesibukan remaja menyebabkan makan atau kudapan di luar. Banyak remaja saat ini menerapkan pola hidup instan, mudah dan praktis sehingga sedikit beraktivitas sedangkan pola makan sering mengonsumsi makanan instan yang tinggi energi dan berlemak. Oleh karena itu, gaya hidup modern menyebabkan status gizi berlebih sehingga menjadi overweight atau obesitas (Hanani, Badrah & Noviasy, 2021).

3. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman gizi nasional merupakan rekomendasi makan, kelompok makan dan pola konsumsi makanan yang dapat menyediakan kecukupan zat gizi untuk mendukung kesehatan secara umum dan tercegahnya penyakit kronik (FAO, 2019). Indonesia sendiri memiliki pedoman gizi nasional yang dinamakan 'Pedoman Gizi Seimbang' yang telah dibuat sejak tahun 1995, yang direvisi dan diperbarui pada tahun 2014 (FAO, 2019).

43

Berdasarkan Permenkes RI No. 41 tahun 2014, gizi seimbang merupakan susunan pangan mengandung zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehari-hari baik jenis maupun jumlah (Kemenkes RI, 2014). Prinsip gizi seimbang merupakan suatu upaya untuk terjadinya keseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang digunakan tubuh dengan berat badan yang dipantau secara rutin. Dengan diimplementasikannya gizi seimbang sesuai pedoman secara tepat diharapkan masalah gizi dapat teratasi (Kemenkes RI, 2014). Prinsip pedoman gizi seimbang tertuang dalam empat pilar gizi seimbang untuk mencegah serta menangani masalah gizi. Adapun empat pilar gizi seimbang meliputi sebagai berikut:

- 1) Mengonsumsi pangan beragam
- 2) Pola hidup bersih
- 3) Aktivitas fisik
- 4) Pemantauan berat badan secara rutin (Kemenkes RI, 2014).

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber: Kemenkes, 2014

Indonesia menampilkan dua panduan makanan yaitu Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) dan piring makanku. Pada gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang sebagai bahan menggambarkan dari empat pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi pangan beragam, aktivitas fisik, pola perilaku hidup bersih dan berat badan

44

dipantau secara rutin. Tumpeng Gizi Seimbang memiliki empat tingkat yang setiap tingkat bawah lebih besar dari tingkat bagian atas. Hal ini mengartikan bahwa kelompok pangan pada tingkat teratas jumlah dikonsumsi paling sedikit dan perlu dibatasi, sedangkan tingkat paling bawah jumlahnya paling besar (Kemenkes RI, 2014).

Selain Tumpeng Gizi Seimbang, terdapat pedoman Isi piringku. Isi piringku merupakan panduan makan dan minum pada satu waktu makan. Isi piringku merupakan transformasi oleh pedoman gizi seimbang dari slogan 4 sehat 5 sempurna yang belum mencukupi untuk memperoleh hidup sehat. Isi Piringku menggambarkan lauk pauk (hewani & nabati) 1/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring setengah, makanan pokok 2/3 dari setengah piring dan sayuran 2/3 dari setengah piring.

Gambar 2. 2 Isi Piringku

Sumber: Kemenkes, 2018

Isi Piringku menganjurkan bahwa dalam 1 piring makan terisi porsi sayuran lebih banyak dibanding porsi buah, dan isi porsi karbohidrat lebih banyak dibanding porsi lauk-pauk hewani serta nabati. Selain porsi makan, juga dianjurkan minum sebelum, saat atau setelah makan (Gambar 2.2). Piring makanku juga menganjurkan untuk selalu menjaga kebersihan tangan baik sebelum maupun setelah makan (Kemenkes RI, 2014). Tangan dan peralatan makan yang tidak bersih dan aman menyebabkan makan dan minum tidak ada

45

artinya. Dengan itu, visual Isi Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan setelah makan (Kemenkes RI, 2014).

4. Keragaman Konsumsi Pangan

a. Pengertian Keragaman Konsumsi Pangan

Pangan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk Bahan Tambahan Pangan (BTP), bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan

atau pembuatan makanan dan minuman (Kemenkes RI, 2014).

Keanekaragaman pangan adalah berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun dalam setiap kelompok pangan. Konsumsi makanan beragam adalah keanekaragaman kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan (Kemenkes RI, 2014).

Tidak ada satu jenis makanan apapun yang mengandung semua zat gizi baik gizi makro dan mikro untuk tubuh mempertahankan kesehatannya dan menjamin pertumbuhan, kecuali Air Susu Ibu (Kemenkes RI, 2014).

Keragaman konsumsi pangan yang baik dilihat dari kualitas konsumsi makanannya, diukur menggunakan Dietary Diversity Score (DDS). DDS merupakan indikator efektif untuk mengukur keragaman konsumsi pangan individu maupun rumah tangga (FAO, 2011). Keragaman konsumsi pangan yang baik jika individu mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan/atau buah dalam 2x24 jam dengan minimal 10 gram (Felinda, 2021). Semakin tinggi skor DDS maka semakin baik ragam konsumsi makanan individu tersebut.

46

Keanekaragaman pangan telah diakui sebagai salah satu penentu status gizi. Dengan mengonsumsi makanan beranekaragam, maka tubuh dapat menjalankan fungsi biologisnya dengan optimal. Semakin mengonsumsi pangan beragam, maka kebutuhan gizi dapat tercukupi dengan baik. Hal ini dibuktikan oleh Fitriyani (2017) menyatakan bahwa semakin tinggi skor keragaman konsumsi pangan, semakin baik status gizi pada remaja putri. Penelitian oleh Gazali (2015) menyebutkan bahwa peningkatan status gizi tidak normal dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak beragam.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, berikut adalah contoh macam pangan pada masing-masing kelompok pangan:

1) Makanan pokok: beras, jagung, sagu, singkong, sukun, kentang, ubi jalar, talas, bihun, roti, mi, havermout, tepung, dan lainnya.

2) Lauk pauk hewani: ikan, telur, ayam, bebek, susu, daging merah.

Berdasarkan kandungan lemak, sumber protein hewani digolongkan menjadi 3 sebagai berikut:

a) Golongan A, rendah lemak (2 g lemak/1 satuan penukar): babat, cumi, daging ayam tanpa kulit, ikan, telur putih ayam, udang segar dan lain lainnya.

b) Golongan B, lemak sedang (5 g lemak/1 satuan penukar): bakso, daging kambing, sapi, hati ayam dan sapi, telur.

c) Golongan C, tinggi lemak (13 g lemak/1 satuan penukar): kuning telur, bebek, daging olahan (kornet, sosis), belut, kulit ayam, ayam dengan kulit, daging tinggi lemak.

3) Lauk pauk nabati: kelompok sumber protein nabati yaitu kacang dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, kacang merah, kacang tanah, kacang merah dan lain-lain. 1 penukar lauk pauk nabati yaitu sebesar 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

47

4) Sayuran: sayuran hijau dan warna lainnya. Terdapat 3 golongan sayuran sebagai berikut:

a) Sayuran golongan A, kalori sangat rendah yaitu selada, jamur kuping, ketikun, tomat, oyong, lobak, labu air dan lain lainnya.

b) Sayuran golongan B (25 kkal, 5 g karbohidrat dan 1g protein/100 g) yaitu bayam, brokoli, labu siam, sawi, taoge, wortel, kangkong, terong, jagung muda, kembang kol, kemangi, buncis dan lain lainnya.

c) Sayuran golongan C (50 kkal, 10 g karbohidrat dan 3 g protein/100

g) yaitu bayam merah, katuk, daun talas, daumelinjo, daun melinjo, kacang kapri, daun singkong, taoke kedelai, daun pepaya dan mangkokan

5) Buah-buahan: buah dengan berbagai jenis warna. Kandungan 1 penukar mengandung 50 kkal yaitu alpokat, anggur, apel, durian, jabu, jeruk, kedondong, pisang, manga, leci, manggis, melon, nanas, pepaya, semangka, sirsak, stroberi, dan lainnya (Kemenkes RI, 2014).

b. Faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi makanan
Keragaman konsumsi pangan berhubungan dengan beberapa faktor berikut:

1) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan dasar perilaku makan seseorang, yang akan berpengaruh pada asupan gizi dan status gizi. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan gizi dengan status gizi (Chandra & Aisah, 2023). Pengetahuan gizi berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan. Pengetahuan gizi semakin baik maka perilaku gizi akan baik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Aisy et al., (2019), menyatakan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan keragaman konsumsi makanan pada anak jalan di Semarang.

48

2) Ekonomi

Kualitas serta kuantitas makan seseorang dipengaruhi oleh faktor pendapatan. Seseorang atau rumah tangga dengan status ekonomi rendah akan memiliki keragaman pangan yang kurang beranekaragam dibandingkan dengan status ekonomi tinggi. Penelitian Destriana (2021) menunjukkan semakin tinggi status sosial ekonomi dan pendapatan keluarga pada WUS maka semakin tinggi keragaman pangannya. Penelitian Chandra & Aisah (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara sosial ekonomi keluarga dengan status gizi remaja (IMT/U). Tingkat ekonomi tinggi mendukung individu mampu membeli dan mengonsumsi makanan berkualitas, bergizi dan beragam untuk membantu terpenuhinya kebutuhan gizi (Chandra & Aisah, 2023).

3) Jumlah keluarga

Jumlah keluarga adalah total anggota keluarga yang tinggal bersama dalam satu rumah. Keluarga dengan banyak anggota keluarga akan mengakibatkan kurangnya keragaman konsumsi jenis pangan dibandingkan dengan keluarga dengan sedikit anggota keluarga (Prasetyaningtyas & Nindya, 2018). Keluarga dengan jumlah anggota keluarga yang lebih banyak akan menerima porsi makan yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan jumlah keluarga yang lebih sedikit dan ketersediaan makan yang sama (Nurrachmat, 2016)

4) Teman sebaya

Teman sebaya berperan sangat penting dalam sikap dan perilaku makan remaja. Masa remaja banyak kegiatan di luar rumah dengan teman sebaya yang dapat berdampak pada preferensi memilih makanan. Preferensi asupan makan mempengaruhi keragaman pangan. Teman sebaya mempengaruhi pemilihan jenis makanan (Santosa & Fatwa, 2022). Studi menyebutkan jika ada teman sebaya tidak menyukai sayur

49

maka anak akan tidak suka sayur (Septiani, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi dari pengaruh teman sebaya dengan terjadinya gizi lebih pada remaja (Fatmawati & Wahyudi, 2021).

5) Budaya dan religi

Pola konsumsi pangan dapat dipengaruhi oleh agama dan budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Ammar (2021) membuktikan bahwa

agama dan suku budaya berpengaruh pada pola konsumsi makanan di kota Denpasar, Bali yang dimana masing masing terdapat 5 suku dan agama yang dianut. Penduduk Bali mayoritas beragama hindu, yang dimana memiliki batasan terhadap konsumsi salah satu protein hewani yaitu daging sapi. Bagi penganut agama hindu, sapi merupakan hewan suci dan dimuliakan (Aprigreen, 2021). Hal tersebut akan berpengaruh dengan keragaman konsumsi pangan seorang penganut agama hindu.

6) Tempat tinggal

Tempat tinggal menjadi salah satu faktor menentukan konsumsi makan seseorang. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Alghamdi et al. (2018) menyebutkan bahwa terdapat perubahan signifikan terhadap perilaku makan pada mahasiswa yang tinggal di rumah atau di asrama kampus. Selain perbedaan rumah dan asrama, terdapat juga perbedaan antara konsumsi pangan pada penduduk yang tinggal di perkotaan dan pedesaan. Pada komoditas protein hewani seperti daging, telur dan ikan di perkotaan jauh lebih tinggi dan sayur serta buah dianggap makanan mewah bagi penduduk perkotaan (Sari, 2016).

c. Survei Konsumsi Keragaman Pangan

Survei konsumsi makanan atau pengukuran konsumsi makanan merupakan metode penilaian status gizi dengan metode riwayat makan. Tujuan utama dari pengukuran konsumsi yaitu untuk mengetahui kebiasaan dan pola makanan dan asupan gizi tingkat individu, tingkat rumah tangga maupun

50 tingkat kelompok masyarakat (Thamaria, 2017). Konsumsi keragaman pangan sangat penting untuk dinilai agar dapat mengukur kualitas konsumsi pangan (Swamilaksita & Sa'pang, 2017).

Skor keragaman pangan merupakan salah satu survei untuk menilai kualitas konsumsi makanan (FAO, 2011). Dietary Diversity Score (DDS) adalah metode pengukuran konsumsi pangan untuk membedakan keragaman konsumsi pangan dengan sederhana namun mudah dan sangat efektif pada tingkat rumah tangga, individu (Individual Dietary Diversity Score (IDDS), atau Wanita (FAO, 2011).

Keragaman pangan adalah semua jenis pangan yang dikonsumsi baik di luar atau di dalam rumah dalam waktu 24 jam. Survei data keragaman pangan berdasarkan periode recall 24 jam lebih mudah dibandingkan dengan periode yang lebih lama. Namun, pola konsumsi bisa tidak sesuai selama periode hari libur perayaan seperti ramadan, maka tidak disarankan untuk menggunakan survei konsumsi pangan pada periode hari libur perayaan, dimana kemungkinan tidak mencerminkan konsumsi yang biasanya (FAO, 2011). IDDS atau skor keragaman konsumsi pangan individu menggunakan 5 jenis pangan pada masing-masing kelompok, yaitu makanan pokok, lauk pauk hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan. Cara perhitungan IDDS yaitu skor dari semua kelompok pangan dijumlahkan, sehingga skor total IDDS berkisar antara 0-5. Skor total IDDS dikategorikan menjadi skor IDDS ≥ 4 (baik), skor < 4 (kurang) (Felinda, 2021).

Setiap kelompok pangan mendapatkan skor 1 jika mengonsumsi lebih dari sama dengan 10 gram dan diberi skor 0 jika mengonsumsi kurang dari 10 gram. (Felinda, 2021). Penelitian Mahmudiono, Andadari & Segalita (2020) menemukan bahwa ada perbedaan hasil DDS tanpa minimum 10 gram dan dengan 10 gram. DDS menghitung jumlah asupan dari setiap

51 kelompok makanan. Hal ini dapat menyebabkan nilai gizi yang lebih rendah dari asupan gizi yang sebenarnya, maka DDS dengan minimal 10 gram membantu menghilangkan makanan dalam jumlah kecil yang tidak signifikan.

5. Pemantauan Berat Badan

Pemantauan berat badan menjadi pilar keempat dari pedoman gizi Seimbang.

Pemantauan berat badan merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan berat badan normal. Hal ini harus menjadi bagian dari Kebiasaan Hidup dan Gizi Seimbang agar dapat segera melakukan tindakan pencegahan dan penanganan apabila terjadi penimbangan berat badan dari berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Pemantauan berat badan dianjurkan minimal satu kali pengukuran dalam satu bulan untuk memantau perubahan berat badan. Berat badan normal penting dipertahankan agar individu dapat tercegah dari berbagai macam penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2014). Pemantauan berat badan penting dilakukan karena sebagai indikator menentukan status gizi seseorang. Penelitian Lubis (2018) menyatakan bahwa pemantauan berat badan terdapat hubungan dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Hal ini disebabkan sebagian besar mahasiswa ingin melakukan penurunan atau peningkatan berat badan (Lubis, 2018).

52

B. Kerangka Teori

Status Gizi

Keragaman Aktifitas Pola Hidup Pemantauan

Konsumsi Pangan Fisik Bersih Berat Badan

Faktor Individu: Faktor Lingkungan:

Usia, jenis kelamin, uang saku, Tempat tinggal, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, religi pendidikan orang tua, jumlah keluarga, sosial budaya, teman sebaya, fasilitas kesehatan

Gambar 2. 3 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Kemenkes (2014) dan Fitria (2017).

Keterangan:

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

: Hubungan yang diteliti

53

A. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori, maka kerangka konsep penelitian disusun sebagai berikut:

Keragaman Konsumsi

Pangan

Status Gizi Lebih

Pemantauan Berat Badan

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.
2. Terdapat hubungan antara pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Mitra Keluarga yang berlokasi di Jl.

Pengasinan, RT. 04/ RW. 012, Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur,

Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat. STIKes Mitra Keluarga merupakan Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan yang didirikan oleh Yayasan Pendidikan Mitra Keluarga

bernaung pada Grup Rumah Sakit Mitra Keluarga. STIKes Mitra Keluarga saat ini

memiliki 4 program studi yaitu S1 Gizi, DIII Teknik Laboratorium Medis (TLM),

S1 Farmasi dan S1 Keperawatan+Profesi Ners.

54

B. Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat pada penelitian ini meliputi karakteristik responden,

sebaran status gizi, sebaran keragaman konsumsi pangan dan sebaran pemantauan berat badan.

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Jumlah responden penelitian adalah sebanyak 69 mahasiswa yang berasal dari seluruh program studi. Data karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan program studi. Data sebaran responden berdasarkan karakteristik dapat dilihat pada tabel 5.1.

Tabel 5. 1 Sebaran Responden menurut Karakteristik Responden

Variabel Jumlah (n) Persentase (%)

Usia (tahun):

18 2 2,9

19 20 29

20 26 37

21 16 23,2

22 3 4,3

23 2 2,9

Jenis Kelamin:

Laki-laki 0 0

Perempuan 69 100

Tempat Tinggal:

Kos 1 1,4

Rumah 68 98,6

Program Studi:

S1 Gizi 36 52,2

D3 TLM 11 15,7

S1 Farmasi 14 20,3

S1 Keperawatan+Ners 8 11,6

Total 69 100

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.1 diketahui bahwa terdapat jumlah responden penelitian yang berusia 20 tahun paling banyak yaitu 37%. Seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Mayoritas responden bertempat tinggal di rumah

55 yaitu sebesar 98,6%. Responden sebagian besar adalah mahasiswa program studi S1 Gizi (52,2%).

2. Sebaran Responden menurut Kejadian Gizi Lebih

Responden yang termasuk dalam gizi lebih pada penelitian ini adalah responden dengan kategori IMT $>25 \text{ kg/m}^2$ atau IMT/U $>+1 \text{ SD}$ untuk responden usia ≤ 18 tahun. Sebaran status gizi pada responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 2 Sebaran Responden menurut Status Gizi

Status Gizi Jumlah Persentase Rata-rata Minimum -

(n) (%) Maksimum

Normal 45 65,2 IMT/U: IMT/U:

Berat badan berlebih 9 13,1 -0,5 SD -1,2 - 0,14 SD

Obesitas 15 21,7 IMT: IMT:

24,3 kg/m^2 18,5 - 37,3 kg/m^2

Total 69 100 %

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui bahwa rata rata IMT dan IMT/U pada responden adalah berstatus gizi normal yaitu IMT = $24,3 \text{ kg/m}^2$ dan IMT/U = -0,5 SD. Sebaran kejadian gizi lebih pada responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 3 Sebaran Responden menurut Kejadian Gizi Lebih

Gizi Lebih Jumlah (n) Persentase (%)

Ya 24 34,8

Tidak 45 65,2

Total 69 100 %

Sumber: Data Primer (2023)

Hasil analisis menunjukkan bahwa kejadian gizi lebih pada responden penelitian sebesar 34,8% dengan status gizi berat badan lebih (13,1%) dan obesitas (21,7%), sedangkan terdapat 65,2% subjek penelitian berstatus gizi normal. Oleh karena ini, status gizi responden penelitian lebih banyak memiliki status gizi normal.

56

3. Sebaran Responden menurut Keragaman Konsumsi Pangan dan Asupan Gizi

Instrumen Dietary Diversity Score (DDS) digunakan untuk menilai keragaman konsumsi pangan pada responden. Adapun dua kategori dalam skor IDDS penelitian ini yaitu kurang (<4 kelompok) dan baik (≥ 4 kelompok). Sebaran keragaman konsumsi pangan pada responden penelitian disajikan pada Tabel 5.4.

Tabel 5. 4 Sebaran Responden menurut Keragaman Konsumsi Pangan
Keragaman Konsumsi Pangan Jumlah (n) Persentase (%)

Kurang (<4 kelompok) 44 63,8

Baik (≥ 4 kelompok) 25 36,2

Total 69 100 %

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.4 diketahui sebanyak 63,8% responden memiliki keragaman konsumsi pangan tergolong kurang, yang dimana individu tersebut mengonsumsi <4 kelompok makanan.

Tabel 5. 5 Sebaran Responden menurut Kelompok Pangan yang dikonsumsi

Kelompok Pangan Jumlah (n) Persentase (%)

1. Makanan pokok 69 100

2. Lauk hewani 68 98,6

3. Lauk nabati 25 36,2

4. Sayuran 45 65,2

5. Buah-buahan 16 23,2

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.5 diketahui bahwa hasil jumlah kelompok pangan yang paling sedikit dikonsumsi responden ialah kelompok buah-buahan hanya 23,2% responden mengonsumsi, kemudian diikuti 36,2% responden mengonsumsi lauk nabati.

57

Adapun daftar bahan makanan berdasarkan kelompok makanan yang dikonsumsi responden berdasarkan analisis food recall 2x24 hours dapat dilihat pada gambar berikut:

Persentase Bahan Makanan Kelompok Makanan Pokok yang dikonsumsi Responden

94.2%

100%

56.5%

36.2%

50%

24.6%21.2%

15.9%14.5%

8.7%8.7%8.7%7.2%7.2%

2.9%2.9%2.9%

0%

Makanan Pokok

Beras Mi Terigu Roti

Bihun Biskuit Tapioka Makaroni

Kwetiau Kentang Jagung Spaghetti

Havermout Tepung beras Singkong

Gambar 5. 1 Persentase Bahan Makanan Kelompok Makanan Pokok yang dikonsumsi Responden

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Gambar 5.1 diketahui beras menjadi makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi yaitu sebanyak 94,2% responden mengonsumsi beras, yaitu nasi, lontong dan/atau bubur. Jenis makanan pokok kedua yang paling banyak dikonsumsi responden adalah Mi dengan persentase sebanyak 56,5% responden mengonsumsi Mi, berupa mi instan kemasan dan mi kuning.

Persentase Bahan Makanan Kelompok Lauk Hewani yang dikonsumsi Responden

100%
68.1%68.1%
50% 30.4%
18.8%17.4%15.9%
11.6%10.1%10.1%
5.8%4.3%4.3%4.3%4.3%4.3%2.9%2.9%2.9%1.4%1.4%1.4%1.4%
0%

Lauk Hewani

Daging ayam Telur ayam Bakso daging Susu sapi

Sosis Nugget Daging sapi Cumi

Ikan Hati ampela ayam Usus ayam Telur puyuh

Kikil Bakso ikan Teri asin Daging kambing

Bebek Udang Siput/tutut Belut

Beef Ikan sarden

58

Gambar 5. 2 Persentase Bahan Makanan Kelompok Lauk

Hewani yang dikonsumsi Responden

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Gambar 5.2 diketahui bahwa daging ayam dan telur menjadi bahan makanan kelompok lauk hewani yang paling banyak dikonsumsi responden dengan banyak yang sama yaitu 68,1%. Bakso daging menjadi bahan makanan kelompok lauk hewani ketiga yang paling banyak dikonsumsi responden sebesar 30.4%.

Persentase Bahan Makanan Kelompok Lauk Nabati yang dikonsumsi Responden

100%
24.6% 24.6%
50%
5.8% 4.3% 2.9% 1.4%
0%

Lauk Nabati

Tempe Tahu Kacang tanah Oncum Kedelai Kacang hijau

Gambar 5. 3 Persentase Bahan Makanan Kelompok Lauk Nabati

yang dikonsumsi Responden

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Gambar 5.3 menunjukkan bahwa tempe dan tahu menjadi bahan makanan kelompok lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi responden dengan besar yang sama yaitu 24.6%. Kacang tanah menjadi bahan makanan kelompok lauk nabati ketiga yang paling banyak dikonsumsi responden sebesar 5,8 %.

Persentase Bahan Makanan Kelompok Sayuran yang dikonsumsi Responden

100%
50% 30.4%
23.2%
15.9%14.5%14.5%13.0%
8.7%8.7%7.2%5.8%4.3%4.3%4.3%4.3%
2.9%2.9%2.9%1.4%1.4%1.4%1.4%1.4%1.4%
0%

Sayuran

Wortel Sawi hijau Kol Tauge
 Sawi Putih Mentimun Daun singkong Buncis
 Kacang Panjang Labu Siam Kangkung Bayam
 Selada Jamur Melinjo Daun Melinjo
 Terung Oyong Kemangi Tomat
 Brokoli Kembang kol Pakcoy

59
 Gambar 5. 4 Persentase Bahan Makanan Kelompok Sayuran yang dikonsumsi Responden
 Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Gambar 5.4 diketahui bahwa sayuran yang paling banyak dikonsumsi adalah wortel sebesar 30,4%. Sawi hijau menjadi sayuran kedua yang paling banyak dikonsumsi responden sebesar 23,2%.

Persentase Bahan Makanan Kelompok Buah-buahan yang dikonsumsi Responden

100%
 50%
 8.7%7.2%5.8%2.9%2.9%
 1.4%1.4%1.4%1.4%1.4%1.4%1.4%1.4%
 0%
 Buah-buahan

Jeruk Pisang Melon Nangka Pir
 Nanas Jambu Anggur Naga Timun suri
 Manggis Pepaya Apel

Gambar 5. 5 Persentase Bahan Makanan Kelompok Buah-buahan yang dikonsumsi Responden
 Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Gambar 5.5 diketahui buah yang paling banyak dikonsumsi adalah jeruk dengan presentase sebesar 8,7%. Pisang menjadi buah kedua yang paling banyak dikonsumsi responden dengan persentase sebesar 7,2%.

Hasil analisis asupan energi dan zat gizi makro meliputi rata-rata energi, karbohidrat, protein, dan lemak disajikan pada tabel 5.6.

Tabel 5. 6 Rata-rata Asupan Zat Gizi Makro pada Responden
 No Analisis Zat Gizi Hari Kuliah Hari libur Rata-rata Anjuran
 (unita, %b) AKGc

1 Energi 1375 (61,1%) 1607 (71,4%) 1491 (66,3%) 2250
 2 Karbohidrat 177 (49,1%) 205 (57%) 191 (53%) 360
 3 Protein 52 (86%) 55 (91,6%) 53 (88%) 60
 4 Lemak 51 (78,5%) 63 (97%) 57 (87,7%) 65

Keterangan:

a unit= Energi (kkal), karbohidrat (gram), protein (gram), lemak (gram)

b %= Persentase kecukupan asupan terhadap AKG

60

c Angka Kecukupan Gizi (AKG) kategori perempuan usia 19-29 tahun (Kemenkes, 2019)

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.6 diketahui bahwa asupan gizi pada hari kuliah lebih rendah dibandingkan hari libur. Rata-rata asupan energi responden lebih rendah dari AKG yang dianjurkan pada kelompok perempuan usianya, yaitu 2250 kkal. Rata rata semua zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) yang dikonsumsi responden berada di bawah AKG.

4. Sebaran Responden Menurut Pemantauan Berat Badan

Pemantauan berat badan dinilai berdasarkan dari jumlah kebiasaan menimbang berat badan dalam sebulan, dikatakan rutin jika menimbang berat badan minimal 1 kali per bulan. Sebaran pemantauan berat badan dapat dilihat pada Tabel 5.7.

Tabel 5. 7 Sebaran Responden menurut Kategori Pemantauan Berat Badan

Pemantauan Berat Badan Jumlah (n) Persentase (%)

Tidak rutin 33 47,8

Rutin 36 52,2

Total 69 100 %

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.7 diketahui bahwa sebesar 52,2% responden memantau berat badannya secara rutin minimal 1 kali per bulan dan 47,8% responden tidak rutin memantau berat badan setiap bulan.

Tabel 5. 8 Sebaran Responden menurut Frekuensi Pemantauan Berat

Badan dalam Sebulan

Pemantauan Berat Badan/bulan Jumlah (n) Persentase (%)

0 33 47,8

1x 13 18,8

2x 10 14,5

3x atau lebih 13 18,8

Total 69 100 %

Sumber: Data Primer (2023)

61

Berdasarkan Tabel 5.8, diketahui bahwa frekuensi penimbangan berat badan dalam sebulan pada responden yaitu 1 kali dan 3 kali atau lebih masing-masing sebesar 18,8%.

C. Hasil Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini meliputi hubungan variabel independen dengan dependen menggunakan uji Chi Square, yaitu hubungan keragaman konsumsi pangan dan pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

1. Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Kejadian Gizi Lebih

Hubungan keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih dilakukan analisis menggunakan uji statistik, hasil analisis dapat dilihat dalam Tabel 5.9.

Tabel 5. 9 Hasil Analisis Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Kejadian Gizi Lebih

Keragaman konsumsi pangan Gizi Lebih Total p-value

Ya Tidak

n % n % n %

Kurang 19 43,2 25 56,8 44 100

Baik 5 20 20 80 25 100 0,052

Total 24 34,8 46 65,2 69 100

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.9 diketahui bahwa hasil proporsi responden yang termasuk gizi lebih terbesar terjadi pada responden dengan kelompok keragaman konsumsi pangan kurang yaitu 43,2%, kemudian proporsi yang tidak gizi lebih terbesar adalah kelompok responden dengan keragaman konsumsi pangan baik sebesar 80%. Hasil uji statistik menunjukkan besar nilai $p = 0,052$ ($p > 0,05$). Disimpulkan bahwa H_0 diterima atau tidak terdapat hubungan bermakna antara keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

62

2. Hubungan Pemantauan Berat Badan dengan Kejadian Gizi Lebih

Hubungan pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih responden dilakukan analisis menggunakan uji statistik, hasil analisis dapat dilihat dalam Tabel 5.10.

Tabel 5. 10 Hasil Analisis Hubungan Pemantauan Berat Badan dengan

Kejadian Gizi Lebih

Pemantauan Gizi Lebih Total Odds Ratio p-

berat badan Ya Tidak (95% CI) value

n % n % n %

Tidak rutin 17 51,5 16 48,5 33 100

4,402 (1,508-

Rutin 7 19,4 29 80,6 36 100 0,005

12,847)

Total 24 34,8 46 65,2 69 100

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.10 diketahui bahwa hasil proporsi responden yang termasuk gizi lebih terbesar adalah responden dengan kelompok tidak rutin memantau berat badan yaitu 51,5%, kemudian proporsi yang tidak gizi lebih terbesar adalah kelompok responden dengan rutin memantau berat badan sebesar 80,6%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa besar $p\text{-value} = 0,005$ ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau terdapat hubungan bermakna antara pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada responden. Hasil uji Odds Ratio (OR) diketahui senilai 4,4. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang tidak melakukan pemantauan berat badan secara rutin berisiko 4,4 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan responden yang melakukan pemantauan berat badan secara rutin minimal 1 kali sebulan.

47

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan program studi. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 69 responden. Usia responden terbanyak yaitu responden berusia 20 tahun sebanyak 32%. Seluruh responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Responden penelitian ini mayoritas bertempat tinggal di rumah sebanyak 98,5%. Penelitian Shafira (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal di rumah bersama keluarga lebih memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Hal ini disebabkan responden yang tinggal di rumah bersama keluarga memiliki akses dan ketersediaan makanan yang lebih baik sehingga lebih memungkinkan mereka untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat dibandingkan responden yang tinggal di kost/asrama. Mahasiswa yang paling banyak menjadi responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa S1 Gizi sebanyak 52,2%.

B. Kejadian Gizi Lebih pada Responden

Responden yang mengalami gizi lebih dalam penelitian ini merupakan responden dengan berat badan berlebih (overweight) atau obesitas. Batas ambang indeks masa tubuh untuk overweight yaitu $>25,0 - 27,0 \text{ kg/m}^2$, sedangkan obesitas yaitu $>27,0 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes RI, 2014). Pada responden usia ≤ 18 tahun menggunakan IMT/U. Kategori gizi lebih menurut IMT/U yaitu $>+1 \text{ SD}$ (Kemenkes RI, 2020c). Kejadian gizi lebih pada penelitian ini yaitu sebanyak 34,8% responden mengalami gizi lebih, dengan proporsi berat badan berlebih sebanyak 13,1% dan obesitas sebanyak 21,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sagala (2020) menunjukkan sebanyak 34,8% mahasiswa STIKes Mitra Keluarga mengalami kejadian gizi lebih. Penelitian Noerfitri, Putri & Febriati (2021) menunjukkan sebanyak 40% mahasiswa STIKes Mitra Keluarga mengalami gizi lebih. Faktor faktor terjadinya masalah gizi pada mahasiswa meliputi asupan gizi tidak adekuat, pola makan buruk, kualitas pangan rendah, dan aktifitas fisik yang kurang (Permana et al., 2020). Hal ini dapat disebabkan oleh jadwal mahasiswa yang

48

cukup padat, stress, serta tidak cukup waktu untuk memasak sendiri (Permana et al., 2020).

C. Keragaman Konsumsi Pangan dan Asupan Gizi pada Responden

Konsumsi makanan beragam adalah keanekaragaman kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan (Kemenkes RI, 2014). Keragaman konsumsi pangan pada penelitian ini menggunakan instrumen yaitu Dietary Diversity Score (DDS). DDS merupakan instrumen pengukuran konsumsi pangan untuk membedakan keragaman konsumsi pangan dengan sederhana namun mudah dan sangat efektif (FAO, 2011).

Dalam penelitian ini menggunakan DDS berdasarkan 5 kelompok makanan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani, nabati, sayuran dan buah-buahan.

Keragaman konsumsi pangan berkategori kurang jika mengonsumsi <4 kelompok makanan. Proporsi responden dengan keragaman konsumsi pangan kurang

sebesar 43,2%. Hal ini disebabkan banyak responden kurang atau tidak mengonsumsi kelompok makanan lauk nabati, sayur dan/atau buah-buahan, ditandai oleh lebih rendahnya persentase responden yang mengonsumsi lauk nabati, sayur dan buah-buahan. Sejalan dengan penelitian Fitriyani (2017) menunjukkan bahwa responden dengan status gizi lebih memiliki kecenderungan terhadap skor keragaman konsumsi pangan yang kurang, serta asupan sayur dan buah yang lebih rendah.

Berdasarkan Tabel 5.5 diketahui bahwa seluruh responden penelitian mengonsumsi makanan pokok. Jenis makanan pokok yang dikonsumsi responden yaitu beras, mi, tepung terigu, roti, bihun, biskuit, tapioka, makaroni, kwetiau, kentang, jagung, spaghetti, havermout, tepung beras, dan singkong. Beras menjadi makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi yaitu sebanyak 96,2%. Jenis makanan pokok turunan dari terigu yang dikonsumsi responden seperti mi, roti, biskuit dan pasta. Perkembangan pola konsumsi makanan pokok di Indonesia

49 masih didominasi kelompok padi-padian seperti beras dan terigu, sedangkan rendah pada konsumsi makanan pokok bersumber umbi-umbian (Kementerian Pertanian RI, 2021). Jenis umbi-umbian yang dikonsumsi responden antara lain kentang dan singkong dengan masing-masing proporsi sebesar 8,7% dan 2,9% responden. Menurut Kementerian Pertanian RI (2021), agar tercapainya pola konsumsi pangan yang beragam, aman dan bergizi seimbang, Kementerian Pertanian menargetkan untuk meningkatkan diversifikasi pangan terutama pada peningkatan pola konsumsi umbi-umbian dengan pengurangan konsumsi padi-padian, serta peningkatan konsumsi lauk hewani, nabati, sayuran dan buah-buahan. Pangan hewani menjadi kelompok pangan yang hampir seluruh responden konsumsi yaitu sebesar 98,6%. Daging ayam dan telur ayam menjadi lauk pangan hewani yang paling banyak dikonsumsi (Gambar 5.2). Jika dibandingkan dengan jenis daging lainnya seperti daging sapi dan kambing, masyarakat lebih menyukai daging ayam. Hal ini diduga selain daging ayam mudah diperoleh, juga harganya lebih terjangkau dan mudah diolah sehingga banyak dikonsumsi masyarakat (Kementerian Pertanian RI, 2021). Sama halnya dengan telur, telur merupakan sumber protein bergizi tinggi dan relatif murah dibandingkan dengan pangan hewani lain seperti daging-dagingan bahkan daging ayam. Konsumsi telur ayam pada masyarakat Indonesia juga terus meningkat setiap tahunnya. Hal ini disebabkan oleh kesadaran masyarakat terhadap gizi yang semakin baik sehingga adanya perubahan pola konsumsi protein hewani (Kementerian Pertanian RI, 2022).

Tempe dan tahu menjadi lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi (Gambar 5.3). Tempe dan tahu merupakan makanan berbahan dasar dari kedelai. Mayoritas masyarakat Indonesia lebih gemar konsumsi kedelai olahan seperti tempe, tahu, oncom (Kementerian Pertanian RI, 2022). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, responden lebih banyak mengonsumsi lauk nabati olahan bersumber dari kedelai seperti tempe dan tahu. Proporsi tempe dan tahu masing masing sebesar 24,6%, sedangkan oncom hanya sebesar 4,3%. Selain itu, beberapa

50 responden mengonsumsi jenis hidangan lain mengandung bahan kedelai seperti kedelai goreng pada bubur ayam dan sari kedelai yaitu sebanyak 2,9%. Namun konsumsi lauk nabati pada penelitian ini cukup rendah yaitu hanya 36,2% responden mengonsumsi lauk nabati, baik bersumber kedelai maupun non kedelai/kacang-kacangan seperti kacang tanah dan kacang hijau.

Jenis kelompok sayuran yang paling banyak dikonsumsi responden adalah wortel, diikuti olah sawi hijau, kol, tauge, sawi putih, mentimun, daun singkong, buncis dan lain-lainnya (Gambar 5.4). Di sisi lain, buah jeruk dan pisang merupakan buah yang paling banyak responden konsumsi. Merujuk pada data Badan Pusat Statistik (2022), buah pisang merupakan buah yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, diikuti jeruk, pepaya, salak dan semangka. Sedangkan, terdapat bayam dan kangkung menjadi sayuran yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia.

Proporsi konsumsi sayur dan buah responden tergolong rendah karena hanya ada sebagian responden mengonsumsi sayur dan/atau buah pada makanan sehari-harinya. Namun, responden yang mengonsumsi sayuran lebih banyak dibandingkan dengan mengonsumsi buah-buahan. Kurang mengonsumsi serat dari sayur dan buah dapat berisiko memiliki masalah gizi seperti gizi lebih dan obesitas pada remaja dan dewasa muda. Penelitian Noerfitri, Putri & Febriati (2021), menunjukkan bahwa proporsi kejadian gizi lebih cenderung terjadi lebih besar pada kelompok responden yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah dengan jumlah yang cukup, maka dapat menurunkan risiko obesitas serta penyakit tidak menular seperti diabetes, sindrom metabolik dan penyakit jantung (Singh et al., 2019).

Adapun perbedaan asupan gizi responden pada hari kuliah dan akhir minggu. Asupan energi dan zat gizi makro responden pada hari akhir minggu cenderung lebih banyak dibandingkan hari kuliah. Hal ini diduga karena responden melewati waktu makan saat jadwal kuliah padat dan mempengaruhi jumlah dari

51
asupan gizi. Oleh karena itu, rata-rata asupan gizi dari hari kuliah dan hari libur/akhir minggu masih belum mencukupi dibandingkan dengan anjuran AKG untuk masyarakat Indonesia (Permenkes No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2017), bahwa mahasiswa cenderung melewati waktu makan karena jadwal yang padat sehingga asupan gizi pada hari kuliah lebih rendah dibandingkan hari akhir minggu dan konsumsi sayur dan buah yang sangat rendah.

D. Pemantauan Berat Badan pada Responden

Pemantauan berat badan dianjurkan minimal satu kali pengukuran setiap bulan untuk memantau perubahan berat badan (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu, dalam penelitian ini dikatakan memantau berat badan secara rutin jika responden biasa menimbang berat badan minimal 1 kali dalam sebulan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden telah menerapkan pemantauan berat badan secara rutin yang ditandai dengan proporsi responden yang menimbang berat badan minimal 1 kali dalam sebulan sebanyak 52,2%. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah responden yang dalam sebulan melakukan penimbangan berat badan 1 kali sebanyak 18,8%, 2 kali sebanyak 14,5% dan 3 kali atau lebih sebanyak 18,8%.

Pemantauan berat badan secara teratur penting dilakukan karena berat badan merupakan indikator sederhana untuk melihat perubahan status gizi dan kesehatan. Individu dengan berat badan yang normal maka dapat memiliki kesehatan yang optimal. Pemantauan berat badan secara rutin merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan berat badan normal dan mencegah terjadinya masalah gizi (Kemenkes RI, 2014b).

52

E. Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Kejadian Gizi Lebih
Keanekaragaman pangan telah diakui sebagai salah satu penentu status gizi. Skor keragaman pangan atau Dietary Diversity Score (DDS) merupakan salah satu survei untuk menilai kualitas konsumsi makanan (FAO, 2011). Penelitian oleh Gazali (2015) menyebutkan bahwa peningkatan status gizi tidak normal dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak beragam. Dalam penelitian ini, keragaman konsumsi pangan dihubungkan dengan kejadian gizi lebih. Berdasarkan hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih. Namun, proporsi kejadian gizi lebih cenderung lebih kecil pada kelompok responden dengan keragaman konsumsi pangan yang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Swamilaksita & Sa'pang (2017) dan Melani (2016) menyatakan bahwa tidak ada hubungan keragaman konsumsi pangan dan status gizi obesitas pada remaja. Hal ini diduga karena responden banyak mengonsumsi jenis makanan tinggi kalori sehingga meskipun keragaman konsumsi pangannya baik, asupan kalorinya melebihi kebutuhan gizi sehingga menyebabkan terjadinya gizi lebih. Seorang

individu mengonsumsi asupan berlebih dan kurang aktifitas fisik dalam jangka waktu panjang, maka akan berisiko terjadinya gizi lebih (Praditasari & Sri, 2018). Hasil analisis menunjukkan kelompok keragaman konsumsi pangan kurang pada kelompok status gizi normal lebih banyak daripada kelompok gizi lebih yaitu 56,8%. Oleh karena itu, responden dengan status gizi normal pun memiliki skor keragaman konsumsi makan yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Lestari (2017) menyatakan bahwa terdapat responden dengan status gizi lebih (overweight dan obesitas) memiliki skor DDS baik, sehingga hasil penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat keragaman konsumsi pangan, semakin tinggi tingkat status gizi. Namun, hasil penelitian Fitriyani (2017) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu terdapat hubungan antara keragaman konsumsi pangan dengan status gizi pada remaja putri, maka responden dengan skor tingkat keragaman konsumsi pangan yang tinggi cenderung memiliki status gizi normal.

53

Berdasarkan hasil analisis dan keterkaitan dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kejadian gizi lebih tidak hanya dipengaruhi oleh keragaman kelompok pangan yang dikonsumsi, melainkan juga dari penyebab multifaktor terhadap kejadian gizi lebih. Penyebab kejadian gizi lebih dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ketidakseimbangan energi serta pola makan tidak baik, pola tidur yang buruk, stres dan aktifitas fisik yang kurang (Amrynia & Prameswari, 2022). Keragaman konsumsi pangan juga perlu memperhatikan makanan dengan proporsi yang seimbang, jumlah tidak berlebihan dan dikonsumsi dengan teratur (Kemenkes RI, 2014).

F. Hubungan Pemantauan Berat Badan dengan Kejadian Gizi Lebih

Pemantauan berat badan secara rutin menjadi salah satu dari empat pilar gizi seimbang. Pemantauan berat badan merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014). Pada penelitian ini, pemantauan berat badan secara rutin dihubungkan dengan kejadian gizi lebih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi responden yang tidak menimbang berat badan secara rutin dan memiliki status gizi lebih sebesar 51%. Berdasarkan hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih. Responden yang tidak rutin melakukan pemantauan berat badan berisiko 4,4 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan responden yang melakukan pemantauan berat badan secara rutin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmadhani (2017), terdapat hubungan antara pemantauan berat badan secara rutin dengan status gizi pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak melakukan pemantauan berat badan berisiko 2,4 kali lebih besar mengalami gizi lebih. Pemantauan berat badan secara mandiri dan rutin merupakan salah satu strategi dalam manajemen berat badan pada individu dengan obesitas (Carpenter et al., 2022). Pemantauan berat badan secara rutin dapat

54

memberikan informasi terhadap penyimpangan berat badan yang mungkin dialami individu sehingga dapat bermanfaat dalam pengelolaan berat badan (Kemenkes RI, 2014).

G. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan penelitian dalam penelitian ini yaitu tidak terdapat data riwayat kondisi responden sebelum penelitian seperti riwayat obesitas pada keluarga dan riwayat obesitas sejak kecil. Di samping itu, terdapat kelemahan dari instrumen food recall yang belum dapat menggambarkan kebiasaan makan individu dalam jangka waktu panjang. Sementara itu, salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi lebih yaitu kebiasaan makan dalam jangka waktu panjang.

55

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu responden paling banyak

berusia 20 tahun (37%), seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%), mayoritas bertempat tinggal di rumah (98,6%) dan sebagian besar berasal dari program studi S1 Gizi (52,2%).

2. Kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga sebesar 34,8% yang terdiri dari kategori berat badan berlebih sebesar 13,1% dan obesitas sebesar 21,7%.

3. Sebagian besar keragaman konsumsi pangan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga tergolong kurang yaitu sebanyak 63,8% responden mengonsumsi <4 kelompok pangan.

4. Sebagian besar responden memantau berat badan secara rutin (52,2%) dan sebanyak 47,8% responden tidak memantau berat badan secara rutin.

5. Tidak terdapat hubungan signifikan antara keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

6. Terdapat hubungan signifikan antara pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Mahasiswa yang tidak melakukan pemantauan berat badan secara rutin berisiko 4,4 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan mahasiswa yang melakukan pemantauan berat badan secara rutin.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menerapkan perilaku gizi seimbang sesuai dengan pedoman untuk menurunkan risiko terjadinya masalah gizi.

56

2. Bagi STIKes Mitra Keluarga

Pihak kampus sebaiknya melakukan sosialisasi terkait prinsip gizi seimbang dan status gizi kepada seluruh program studi, baik melalui poster, ceramah atau seminar. Dengan terlaksananya sosialisasi diharapkan dapat memperbaiki perilaku gizi seimbang pada mahasiswa terutama dalam menerapkan kebiasaan makan yang beragam dan pemantauan berat badan secara rutin.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor-faktor kejadian gizi lebih yang belum ada dalam penelitian ini dengan lebih mendalam. Serta sebaiknya melakukan wawancara mendalam terkait kebiasaan pemantauan berat badan pada responden.

0.47%

Mar 6, 2021 — ... yang signifikan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi. aktivitas sedentary tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Kata kunci: aktivitas, fast food, gizi lebih, ...

Mar 6, 2021 — ... yang signifikan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi. aktivitas sedentary tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Kata kunci: aktivitas, fast food, gizi lebih, ...

<https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/152>

0.23%

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pergantian direktur dengan investasi penelitian dan pengembangan, dengan menguji.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pergantian direktur dengan investasi penelitian dan pengembangan, dengan menguji.

<https://repofeb.undip.ac.id/4391/3/5.%20S-Abstrak-12030110151181.pdf>

0.23%

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Zarit Burden Interview. Penelitian ini melibatkan 56 caregiver sebagai sample dengan kriteria inklusi caregiver berusia ≥ 26 tahun, caregiver utama yang merawat pasien stroke selama minimal 3 bulan.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Zarit Burden Interview. Penelitian ini melibatkan 56 caregiver sebagai sample dengan kriteria inklusi caregiver berusia ≥ 26 tahun, caregiver utama yang merawat pasien stroke selama minimal 3 bulan.

<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/download/9357/4715>

0.23%

WebMetode: Studi cross sectional dilakukan pada 161 mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu ...

WebMetode: Studi cross sectional dilakukan pada 161 mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu ...

0.23%

Sep 26, 2022 — Data tersebut dianalisis dengan uji chi- square dengan batas kemaknaan $\alpha=0,05$ untuk mengetahui adanya hubungan kecacingan dengan status gizi ...

Sep 26, 2022 — Data tersebut dianalisis dengan uji chi- square dengan batas kemaknaan $\alpha=0,05$ untuk mengetahui adanya hubungan kecacingan dengan status gizi ...

<https://repository.unsri.ac.id/79927>

0.23%

and the application of the principle of balanced nutrition. Based on the results of this study, respondents must maintain immunity through doing physical ...

and the application of the principle of balanced nutrition. Based on the results of this study, respondents must maintain immunity through doing physical ...

<https://www.hrpub.org/download/20220330/UJPH2-17626300.pdf>

0.23%

by K Yao · 2019 · Cited by 101 — The data was analyzed by chi-square test using IBM SPSS Statistics v. 21.0. Results: The oral health behavior, consciousness and status of ...by K Yao · 2019 · Cited by 101 — The data was analyzed by chi-square test using IBM SPSS Statistics v. 21.0. Results. The oral health behavior, consciousness and status of ...

by K Yao · 2019 · Cited by 101 — The data was analyzed by chi-square test using IBM SPSS Statistics v. 21.0. Results: The oral health behavior, consciousness and status of ...by K Yao · 2019 · Cited by 101 — The data was analyzed by chi-square test using IBM SPSS Statistics v. 21.0. Results. The oral health behavior, consciousness and status of ...

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30696440>

0.23%

Jan 12, 2021 — ... aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, dan yang terakhir adalah pemantauan berat badan secara berkala untuk malnutrisi.

Jan 12, 2021 — ... aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, dan yang terakhir adalah pemantauan berat badan secara berkala untuk malnutrisi.

<https://hpm.fk.ugm.ac.id/2021/01/12/pemaparan-tentang-menu-gizi-seimbang-bersama-lastdes-cristiany-friday-s-gz-mp>

0.23%

by ED Putri · 2021 — Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah struktur dan ciri pembeda yang terdapat pada jenis-jenis fungsi turunan.

by ED Putri · 2021 — Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah struktur dan ciri pembeda yang terdapat pada jenis-jenis fungsi turunan.

<https://repo.undiksha.ac.id/5438/3/1512061013-BAB%201%20PENDAHULUAN.pdf>

0.23%

by N Noerfitri · 2021 — Perilaku Makan dan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Noerfitri Noerfitri, Pravangasta Aneliana Aulia ...

by N Noerfitri · 2021 — Perilaku Makan dan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Noerfitri Noerfitri, Pravangasta Aneliana Aulia ...

<https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf13nk118>

0.23%

by RAVE MARIA · 2017 · Cited by 4 — Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang menjadi kendala dalam implementasi SIMRS di RS Santo Borromeus ...

by RAVE MARIA · 2017 · Cited by 4 — Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang menjadi kendala dalam implementasi SIMRS di RS Santo Borromeus ...

<http://repository.unpas.ac.id/31425>

0.23%

by N Siti Faiza · 2023 — Masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Harga diri bagi remaja merupakan penilaian, perasaan atau pandangan remaja ...by N Siti Faiza · 2023 — Masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Harga diri bagi remaja merupakan penilaian, perasaan atau ...

by N Siti Faiza · 2023 — Masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Harga diri bagi remaja merupakan penilaian, perasaan atau pandangan remaja ...by N Siti Faiza · 2023 — Masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Harga diri bagi remaja merupakan penilaian, perasaan atau ...

<http://repo.poltekkesbandung.ac.id/8075/6/ABSTRAK%20SITI%20FAIZA%20NURALIVA.pdf>

0.23%

Masa remaja merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan untuk menjadi dewasa. Namun, beda halnya dengan remaja masa kini.

Masa remaja merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan untuk menjadi dewasa. Namun, beda halnya dengan remaja masa kini.

https://www.academia.edu/57486890/Representasi_Pelacur_Perempuan_dalam_Novel_Re_karya_Maman_Suherman

0.47%

Page 3 -3- Pasal 1 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia yang selanjutnya disingkat AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan ...

Page 3 -3- Pasal 1 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia yang selanjutnya disingkat AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan ...

http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf

0.23%

Aug 9, 2022 — Intinya, baik zat gizi mikro maupun zat gizi makro memiliki peran yang sama pentingnya bagi kelancaran fungsi tubuh. Oleh karena itu, asupan ...

Aug 9, 2022 — Intinya, baik zat gizi mikro maupun zat gizi makro memiliki peran yang sama pentingnya bagi kelancaran fungsi tubuh. Oleh karena itu, asupan ...

<https://www.alodokter.com/ketahui-berbagai-zat-gizi-mikro-dan-zat-gizi-makro-beserta-fungsinya>

0.23%

by WA Syawitri · 2022 · Cited by 2 — Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan.

by WA Syawitri · 2022 · Cited by 2 — Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/download/32194/27535>

0.23%

by R Nuzrina · Cited by 6 — Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang ... Tumpeng Gizi Seimbang memiliki empat tingkat yang berurutan dari bawah ke atas, dan.

by R Nuzrina · Cited by 6 — Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang ... Tumpeng Gizi Seimbang memiliki empat tingkat yang berurutan dari bawah ke atas, dan.

https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-14463-11_0105.pdf

0.23%

Feb 20, 2022 — Pangan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk konsumsi ...

Feb 20, 2022 — Pangan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk konsumsi ...

<https://infopublik.sijunjung.go.id/lomba-olahan-pangan-ramaikan-peringatan-hari-jadi-kabupaten-sijunjung-ke-73>

0.23%

PANGAN Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk.

PANGAN Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk.

<https://slideplayer.info/slide/11882468>

0.23%

Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dalam ...

Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dalam ...

<https://books.google.com/books?id=IPx5EAAAQBAJ>

0.23%

Webpangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

Webpangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

0.23%

Nov 30, 2022 — Makanan beragam adalah berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun ...

Nov 30, 2022 — Makanan beragam adalah berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun ...

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1867/fungsi-pangan-dan-gizi-untuk-kesehatan

0.23%

Keaneka ragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beraneka ragam ...

Keaneka ragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beraneka ragam ...

<https://krakataumedika.com/info-media/artikel/pentingnya-gizi-seimbang-bagi-kesehatan>

0.23%

Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat. Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe adalah: ...

Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat. Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe adalah: ...

<https://pdfcoffee.com/download/makalah-ilmu-gizi-makanan-dn-permasalahan-gizi-pdf-free.html>

0.23%

Jan 18, 2017 — Demikian halnya bagi penganut agama Hindu. Sapi merupakan hewan suci yang wajib dijaga. Sapi juga relatif lebih mahal dibandingkan babi.

Jan 18, 2017 — Demikian halnya bagi penganut agama Hindu. Sapi merupakan hewan suci yang wajib dijaga. Sapi juga relatif lebih mahal dibandingkan babi.

<https://fikes.uinjkt.ac.id/dosen-uin-jakarta-ciptakan-gelatin-halal-dari-kambing-etawah>

0.23%

kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragaman dalam setiap kelompok pangan. Pangan yang beraneka ragam merupakan persyaratan penting untuk menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Keragaman konsumsi pangan

kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragaman dalam setiap kelompok pangan. Pangan yang beraneka ragam merupakan persyaratan penting untuk menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Keragaman konsumsi pangan

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1655193&val=11416&title=KERAGAMAN%20KONSUMSI%20PANGAN%20SEBAGAI%20FAKTOR%20RISIKO%20STUNTING%20PADA%20BALITA%20USIA%206-24%20BULAN>