



**Hubungan Pendidikan Gizi Keluarga Dengan
Status Gizi Mahasiswa Di Universitas Indraprasta PGRI**

Zakiah Fithah A'ini¹, Zuhana Realita Alfy²

^{1,2}Universitas Indraprasta PGRI

* zaza.senyum@gmail.com

Info Artikel

Kata kunci:

Pendidikan Gizi, Status Gizi,
Mahasiswa

Abstrak

Pengetahuan gizi yang kurang memadai, lemahnya perhatian terhadap nilai gizi, dan kebiasaan pola konsumsi yang keliru dapat menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Pendidikan gizi keluarga terhadap status gizi mahasiswa di Universitas Indraprasta PGRI. Penelitian ini bersifat cross-sectional analitik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Biologi FMIPA di Universitas Indraprasta PGRI dengan jumlah responden 103 mahasiswa yang terdiri dari 95 perempuan dan 8 laki-laki. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan gizi keluarga dengan status gizi mahasiswa di Universitas Indraprasta PGRI.

How to Cite: A'ini, Z.F & Alfy, Z.R. (2020). Hubungan Pendidikan Gizi Keluarga Dengan Status Gizi Mahasiswa Di Universitas Indraprasta PGRI. *Prosiding Seminar Nasional Sains 2020*, 1(1): 176-180.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan komponen utama yang diperlukan sel-sel tubuh untuk menjalankan fungsional jaringan, mendukung kemampuan tumbuh dan berkembang, serta meningkatkan daya berpikir. Kalangan muda saat ini sering mengikuti tren yang sedang berkembang dan salah satunya adalah inovasi di bidang kuliner. Di negara maju maupun di negara berkembang bidang kuliner mengalami perubahan yang cukup signifikan mulai dari penggunaan bahan pangan, metode memasak, hingga penyajian. Namun, pesatnya perubahan tersebut juga diiringi oleh kebiasaan kurang baik, yaitu banyak masyarakat yang keliru dalam menerapkan konsumsi pangan. Temuan yang sering didapatkan di lingkungan masyarakat adalah masalah gizi ganda. Masalah gizi ganda merupakan kurangnya zat gizi dan kelebihan zat gizi pada masyarakat di wilayah tertentu dengan rentang usia yang luas. Data Riskesdas tahun 2013 menyebutkan balita di Indonesia mengalami prevalensi berat kurang 17,19% , stunting 35,6% , dan gizi lebih 5,8%. Sedangkan pada anak usia 6-12 tahun didapatkan 12,2% gizi kurang dan 9,2% gizi lebih. Pada orang dewasa dengan mengacu indeks massa tubuh (IMT) didapatkan 12,6% kurus dan 21,7% gemuk. Sejalan dengan hal tersebut, semakin bertambahnya usia, maka cenderung mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Chelsea Andini Marpaung, dkk pada tahun 2015 menyatakan bahwa kasus gizi kurang telah lama ada di Indonesia, namun dengan berkembangnya pengolahan pangan, kemajuan ekonomi, gaya hidup, serta kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan angka gizi lebih semakin meningkat di Indonesia.

Kondisi tersebut dapat terjadi pada remaja akhir, yaitu mahasiswa. Mahasiswa di Universitas Indraprasta PGRI adalah bagian dari sumber daya manusia (SDM) yang perlu dibimbing, dijaga, dan ditingkatkan kualitasnya sehingga memiliki kesehatan yang prima, mental yang kuat, dan tentunya prestasi yang baik. Akan tetapi, sebagian besar konsumsi pangan harian yang teramati dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa itu sendiri. Konsumsi pangan yang sering dijumpai adalah makanan dan minuman berkadar gula, garam, dan lemak yang tinggi sehingga tidak sesuai

dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). PGS berisikan susunan pangan harian yang mengandung zat gizi terhadap jenis dan jumlah sesuai kebutuhan. Informasi yang terdapat dalam PGS perlu diketahui oleh masyarakat sebagai landasan untuk menyediakan panganan bergizi baik. Namun hal ini belum diketahui oleh masyarakat secara umum. Masyarakat lebih senang mempergunakan tradisi keluarga (dalam hal ini pendidikan gizi keluarga), yaitu pola konsumsi yang diterapkan sesuai dengan kebiasaan dalam rumah tangga. Harper (1986) menyatakan bahwa pola konsumsi merupakan cara seseorang atau pun sekelompok orang memilih panganan dan mengkonsumsinya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya, dan sosial. Untuk itulah pendidikan gizi keluarga menjadi sangat penting sebagai penilaian status gizi, khususnya pada mahasiswa di universitas Indraprasta PGRI.

Universitas Indraprasta PGRI terdapat di dua lokasi berbeda, dengan keduanya berada dekat dengan pemukiman masyarakat, sehingga menjadi faktor utama berdirinya aneka wisata kuliner, mulai dari makanan kecil hingga makanan utama. Melalui lingkungan yang seperti ini, mahasiswa dihadapkan kepada pemilihan konsumsi pangan. Beberapa alasan pun muncul dari hasil pemilihan tersebut. Namun, pemilihan tersebut sebagian besar belum sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan remaja. Guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja sebagai SDM di masa depan, maka perlu diperhatikan kategori status gizi dari remaja. Definisi status gizi menurut Hermans (1993) adalah hasil masukan zat gizi makanan dan pemanfaatannya terhadap tubuh. Sehingga pencapaian status gizi yang baik didukung oleh sumber pangan yang bernilai gizi dan aman dikonsumsi. Hal ini didukung oleh Supriasa et. al (2012) yang menyatakan bahwa status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, seperti variabel ukur (berat badan dan tinggi badan) dan kategori tertentu (baik, kurang, dan buruk). Pertumbuhan seorang remaja lebih dari sekedar ukuran tubuh, namun mengacu kepada keseimbangan asupan dan kebutuhan gizi. Status gizi menjadi salah satu indikator kesehatan. Status gizi yang baik mampu membantu proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Gizi yang baik dapat memperbaiki ketahanan tubuh sehingga tubuh mampu meningkatkan sistem imun secara alami. Selain itu, melalui status gizi dapat dilakukan deteksi lebih dini adanya resiko penyakit. Sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan, maka penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan Pendidikan gizi keluarga dengan status gizi mahasiswa di Universitas Indraprasta PGRI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di kampus B Universitas Indraprasta PGRI pada Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam dari bulan Juli sampai dengan September 2019. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan biologi yang sedang mengikuti mata kuliah Ilmu Gizi, yaitu sebanyak 103 mahasiswa. Variabel penelitian yang diteliti di antaranya adalah jenis kelamin, pola konsumsi harian, indeks massa tubuh, status gizi, dan Pendidikan gizi seimbang. Sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung berupa antropometri dan tak langsung berupa kuesioner. Selanjutnya data hasil diolah menggunakan SPSS dengan uji statistic non-parametric Kruskal Wallis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilaksanakan di universitas Indraprasta PGRI, program studi Pendidikan Biologi FMIPA, terdapat 103 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin, besar keluarga, dan pola konsumsi harian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin, Besar Keluarga, dan Pola Konsumsi Harian

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	7,8
Perempuan	95	92,2
Total	103	100
Besar Keluarga		

Kecil (≤ 4 orang)	39	37,9
Sedang (5-6 orang)	48	46,6
Besar (≥ 7 orang)	16	15,5
Total	103	100
Pola Konsumsi Harian		
Karbohidrat	80	77,7
Protein Hewani	11	10,7
Sayur dan Buah	12	11,6
Total	103	100

Berdasarkan tabel 1. didapatkan hasil bahwa jumlah subjek perempuan 92,2% lebih banyak dibandingkan laki-laki yang hanya 7,8%. Hal ini disebabkan karena program studi Pendidikan Biologi lebih cenderung disukai oleh perempuan yang menyukai dunia tumbuhan dan hewan serta materi-materi yang ada di Pendidikan Biologi lebih menarik bagi kaum perempuan. Sedangkan besar keluarga lebih tinggi pada kategori sedang (5-6 orang) yaitu 46,6 % dan lebih rendah pada kategori besar (≥ 7 orang) yaitu 15,5% , terlihat bahwa civitas akademik di universitas Indraprasta PGRI berasal dari keluarga sedang dengan jumlah anak 3-4 orang, banyaknya jumlah anak dapat mempengaruhi perhatian terhadap pendidikan gizi keluarga. Selain itu, semakin banyak jumlah anak, maka semakin sedikit pengaturan menu seimbang yang dapat diberikan kepada anak dalam keluarga tersebut. Di samping itu, pola konsumsi harian yang teramati selama 3 minggu berturut-turut didapatkan hasil bahwa subjek memiliki kecenderungan tinggi pada jenis makanan berupa karbohidrat yaitu 77,7% , sedangkan kecenderungan terhadap kebutuhan sayur dan buah hanya sebesar 11,6% , tidak jauh dengan kecenderungan terhadap kebutuhan protein hewani, yaitu 10,7%.

Hasil yang didapatkan berikutnya pada penelitian ini adalah distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin dan pola konsumsi harian tercantum pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2
Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pola Konsumsi Harian

Pola Konsumsi Harian	Jenis Kelamin		Jumlah (n)	Persentase (%)
	L	P		
Karbohidrat	7	73	80	77,7
Protein Hewani	0	11	11	11,6
Sayur dan Buah	1	11	12	10,7
Total	8	95	103	100

Berdasarkan tabel 2. terlihat jelas bahwa antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan mayoritas mengkonsumsi karbohidrat dalam kegiatan kesehariannya, subjek lebih mengutamakan sumber energi dari nasi atau olahan karbohidrat lain. Hal ini sejalan dengan tradisi konsumsi yang ada pada keluarga dan penekanan karakter ibu dalam pendidikan gizi. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan pernyataan bahwa para orang tua meminta anaknya untuk sarapan dengan nasi atau pun hal yang mengenyangkan lainnya dan pilihan jatuh kepada karbohidrat. Namun, terdapat 12 subjek penelitian yang memiliki perbedaan dalam tradisi konsumsi dengan mayoritas dari jenis kelamin perempuan. 12 subjek lebih cenderung untuk mengkonsumsi sayur dan buah dibandingkan karbohidrat jenis nasi, dengan alasan sudah terbiasa semenjak kecil dan menjadi tradisi di rumah untuk selalu mengkonsumsi sayur dan buah. Sedangkan 11 subjek lainnya menyatakan lebih menyukai protein hewani (makanan berbau amis) dengan mengurangi atau pun mengesampingkan karbohidrat. Melihat kondisi yang ada, maka pendidikan gizi keluarga terbentuk dari kebiasaan yang dilakukan dalam wilayah keluarga, dalam hal ini peran orang tua memiliki arti penting sebagai agen pendidik.

Hasil pengamatan subjek selanjutnya berdasarkan jenis kelamin dan status gizi, tercantum pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3
Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Gizi

Status Gizi (IMT)	Jenis Kelamin		Jumlah (n)	Persentase (%)
	L	P		
Kurus	1	38	39	37,9
Normal	3	40	43	41,7
Gemuk	3	17	20	19,4
Obesitas	1	0	1	1
Total	8	95	103	100

Berdasarkan tabel 3. didapatkan bahwa status gizi (sesuai IMT) dari 103 subjek penelitian, tertinggi pada kategori normal yaitu 41,7% , berikutnya kategori kurus sebanyak 37,9% , kategori gemuk 19,4% , dan terendah pada kategori obesitas sebesar 1%. Status gizi subjek penelitian didapatkan dari hasil antropometri berat badan dan tinggi badan yang disebut IMT. IMT mampu menggambarkan proporsi antara tinggi badan dengan berat badan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Cakrawati dan Mustika (2012), yaitu keadaan tubuh sesuai dengan hasil akhir keseimbangan zat gizi yang masuk dengan penggunaannya. Supariasa et all (2012) juga menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh jenis konsumsi makanan dan pola hidup yang dilaksanakan setiap hari. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Yunieswati (2014) bahwa persentase perempuan terhadap penyerapan zat pangan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan akan lebih mudah gemuk jika terlalu banyak mengkonsumsi energi terutama dalam bentuk lemak.

Berdasarkan uji tes normalitas, didapatkan bahwa sampel tidak terdistribusi normal. Hal ini terlihat pada tabel 4.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	statistic	df	Sig.
Pendidikan gizi	0.165	103	0
Status gizi	0.174	103	0

Guna mengetahui ada tidaknya hubungan pendidikan gizi keluarga dengan status gizi mahasiswa di universitas Indraprasta PGRI, maka digunakan uji non-parametric Kruskal Wallis, sehingga didapatkan hasil seperti tabel 5.

Tabel 5
Uji Non-parametric Kruskal Wallis

	Status Gizi	N	Mean Rank
Pendidikan Gizi Keluarga	Kurus	39	27.37
	Normal	43	40.29
	Gemuk	20	15.3
	Obesitas	1	10.17
	Total	103	

Test Statistic ^{a,b}	
Pendidikan Gizi Keluarga	
Chi-Square	13.863
df	3
Asymp. Sig.	0.003

Berdasarkan tabel 5. untuk hasil uji non-parametric Kruskal Wallis didapatkan nilai $p = 0,003$ sehingga H_0 ditolak ($p < 0,005$) yang berarti terdapat hubungan antara pendidikan gizi keluarga dengan status gizi mahasiswa di universitas Indraprasta PGRI.

PENUTUP

Penelitian hubungan pendidikan gizi keluarga dengan status gizi mahasiswa di universitas Indraprasta PGRI dengan jumlah subjek penelitian 103 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa karakteristik subjek terbanyak pada penelitian ini adalah perempuan 92,2% sedangkan laki-laki hanya 7,8%. Berdasarkan hasil uji non-parametric Kruskal Wallis memperlihatkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pendidikan gizi keluarga dengan status gizi ($p < 0,005$). Sejalan dengan hasil penelitian ini, diperlukan penyebaran informasi mengenai PGS serta penerapan yang sesuai terhadap kebutuhan asupan gizi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari termasuk di kampus. Di samping itu, edukasi dalam pengaturan menu juga perlu diketahui oleh para orang tua melalui anaknya (mahasiswa).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua program studi Pendidikan Biologi yang telah memberikan kepercayaan sebagai dosen pengampu mata kuliah ilmu gizi serta izin untuk melakukan penelitian dan kepada para mahasiswa yang bersedia menjadi subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Harper I, Deaton BJ, Driskel JA. 1986. Pangan, Gizi dan Pertanian Diterjemahkan oleh Suharjo. Jakarta: UI Press.
- Hermana. 1993. Keamanan Pangan dan Status Gizi. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta: LIPI.
- Rikesdas Badan Litbang Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Studi Diet Total . (2014). Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia. Studi Diet Total (SDT).
- Supariasa, IDN., Bakri, Bachyar., Fajar., Ibnu. (2012). Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.