

STATUS GIZI MAHASISWI STIKES YARSI MATARAM

Irni Setyawati¹, Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha², Hardaniyati³, Kusniyati Utami⁴,
Siskha Maya Herlina⁵

^{1,2,3,5}Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKes Yarsi Mataram, Indonesia

⁴Prodi Keperawatan Jenjang D3, STIKes Yarsi Mataram, Indonesia

erny.gunawan07@gmail.com, diansoekmawaty.ra@gmail.com, hardaniyatidaniya88@gmail.com,
kusniyatiutami4@gmail.com,

ABSTRAK

Article History:

Received : 3-1-20XX
Revised : 7-1-20XX
Accepted : 14-1-2022
Online : 31-1-2022

Keyword:

Status gizi
IMT
Lila
Mahasiswa



Kualitas generasi penerus bangsa sangat ditentukan oleh remaja perempuan yang berperan sebagai calon ibu. Kematangan fisik dan psikologis remaja perempuan sangat mempengaruhi kesiapan perempuan menjadi seorang ibu di dalam sebuah keluarga yang sehat. Data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus berdasarkan IMT sebanyak 12%, dan kota Mataram mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus terbanyak kedua (14,02%) setelah kabupaten Lombok Utara yaitu 15,99%. Survei awal yang dilakukan pada 20 orang mahasiswa di STIKes Yarsi Mataram pada bulan Pebruari 2021 ditemukan 30% mahasiswa mempunyai Lila $< 23,5$ cm. Keadaan ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa di STIKes Yarsi Mataram mempunyai status gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi status gizi mahasiswa STIKes Yarsi Mataram sebagai deteksi awal kejadian kurang energi kronis di lingkungan perguruan tinggi kesehatan. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif observasional dengan pendekatan potong lintang. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Program studi Keperawatan jenjang D3, program studi kebidanan jenjang D3 dan program sarjana semester 1 dan 3 di STIKes Yarsi Mataram. Sampel diambil dengan menggunakan tehnik purposive sampling pada mahasiswa semester 1 dan 3 yang menggunakan metode pembelajaran luring dan tidak sedang praktek di luar kampus dengan jumlah 176 orang mahasiswa. Data primer yang diambil berupa BB, TB, dan Lila. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021 - Januari tahun 2022 di STIKes Yarsi Mataram. Hasil penelitian ini menemukan sebagian besar mahasiswa STIKes Yarsi Mataram mempunyai IMT normal (18,5-25), meskipun terdapat sebagian kecil mahasiswa yang mempunyai IMT kurus ($< 18,5$) dan IMT gemuk (> 25). Sebagian besar mahasiswa STIKes Yarsi Mataram mempunyai Lila normal ($> 23,5$ cm), namun sisanya mempunyai Lila risiko KEK ($< 23,5$ cm). Diharapkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku mahasiswa tentang pola makan, asupan zat gizi dan body image secara intensif dari dosen bekerjasama dengan ahli gizi.



This is an open access article under the **CC-BY-SA** license

A. PENDAHULUAN

Kualitas generasi penerus bangsa sangat ditentukan oleh remaja perempuan yang berperan sebagai calon ibu. Kematangan fisik dan psikologis remaja perempuan sangat

mempengaruhi kesiapan perempuan menjadi seorang ibu di dalam sebuah keluarga yang sehat. Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis (Satgas remaja IDAI, 2013).

Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak lelaki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender (*gender specific*) sehingga kebutuhan nutrisinya pun menjadi berlainan. Sebagai contoh, remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan. Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas dengan ko-morbiditasnya yang keduanya seringkali berkaitan dengan perilaku makan salah (Satgas remaja IDAI, 2013).

Data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) sebanyak 12%. Persentase ini merupakan persentase tertinggi kedua setelah provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yang mempunyai perempuan kurus sebanyak 19,2% di seluruh Indonesia, sedangkan persentase terendah dimiliki oleh provinsi Sumatera Utara dan Sulawesi Utara sebanyak 5,2% (KemenkesRI, 2018). Persentase ini menunjukkan bahwa masih banyak perempuan usia ≥ 18 tahun di provinsi NTB yang status gizinya kurang baik.

Data laporan Riskesdas provinsi NTB tahun 2018 melaporkan kota Mataram mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus terbanyak kedua (14,02%) setelah kabupaten Lombok Utara yaitu 15,99%. Kabupaten Lombok Tengah mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus sebanyak 13,71% (KemenkesRI, 2019). Persentase di atas menunjukkan bahwa kota Mataram mempunyai perempuan yang bermasalah status gizinya meskipun kota Mataram sebagai ibukota provinsi. Kota Mataram telah masuk kategori kota metropolitan sedang yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas pelayanan ekonomi, sosial, pendidikan, sarana dan prasarana. Dari sekian banyak fasilitas yang telah ada, idealnya perempuan di kota Mataram mempunyai kecukupan asupan nutrisi.

Sebagai pusat pendidikan di provinsi NTB, kota Mataram mempunyai 14 perguruan tinggi bidang kesehatan dan olahraga, salah satu diantaranya yaitu STIKes Yarsi Mataram. STIKes Yarsi Mataram merupakan salah satu perguruan tinggi di bidang kesehatan tertua di provinsi NTB. Sebagai perguruan tinggi yang mencetak calon tenaga kesehatan, STIKes Yarsi Mataram tentunya telah mendidik mahasiswinya secara fisik dan mental agar menjadi tenaga kesehatan yang profesional, diawali dengan kesiapan fisik minimal mempunyai IMT normal.

Survei awal yang dilakukan pada 20 orang mahasiswi di STIKes Yarsi Mataram pada bulan Pebruari 2021 ditemukan 30% mahasiswi mempunyai Lila $< 23,5$ cm. Keadaan ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswi di STIKes Yarsi Mataram mempunyai status gizi yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi status gizi

mahasiswi STIKes Yarsi Mataram sebagai deteksi awal kejadian kurang energi kronis di lingkungan perguruan tinggi kesehatan.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif observasional dengan pendekatan potong lintang. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswi Program studi Keperawatan jenjang D3, program studi kebidanan jenjang D3 dan program sarjana semester 1 dan 3 di STIKes Yarsi Mataram. Sampel diambil dengan menggunakan tehnik purposive sampling pada mahasiswi semester 1 dan 3 yang menggunakan metode pembelajaran luring dan tidak sedang praktek di luar kampus dengan jumlah 176 orang mahasiswi. Data primer yang diambil berupa berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan (Lila) mahasiswi. Data berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi yang dikategorikan menggunakan standar IMT perempuan Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI yaitu IMT <18,5 dinyatakan kurus, 18,5-25 disebut normal, dan >25 dinyatakan berlebih/gemuk. Data yang diperoleh kemudian diediting, diskoring, dikoding, dientri, ditabulasi dan diolah. Data diolah secara univariat yang digambarkan melalui distribusi frekuensi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021 sampai dengan bulan Januari tahun 2022 di STIKes Yarsi Mataram.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Responden yang mengikuti penelitian ini sebanyak 176 orang yang berasal dari program studi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden menurut program studi

Program studi	N	%
Kebidanan program sarjana	74	42,05
Kebidanan jenjang D3	67	38,07
Keperawatan jenjang D3	35	19,89
Total	176	100

Sumber: data primer

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa persentase terbanyak responden berasal dari program studi kebidanan program sarjana yaitu sebanyak 42,05%.

Status gizi responden dinilai dari IMT dan Lilanya. Tabel di bawah ini menggambarkan distribusi frekuensi IMT responden:

Tabel 2. Distribusi frekuensi IMT responden menurut program studi

IMT	S1 Keb	D3 Keb	D3 Kep	Total
Kurus (N)	19	18	10	47
%	10,80	10,23	5,68	26,70
Normal (N)	51	46	21	118
%	28,98	26,14	11,93	67,05
Gemuk (N)	4	3	4	11
%	2,27	1,71	2,27	6,25
Total	74	67	35	176
%	42,05	38,07	19,89	100

Sumber: data primer

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai IMT normal (18,5-25) sebanyak 67,05%. Program studi kebidanan program sarjana mempunyai responden kurus terbanyak yaitu 10,80% dan responden berlebih terbanyak dimiliki oleh program studi kebidanan program sarjana dan keperawatan jenjang D3 sebanyak 2,27%.

Distribusi frekuensi Lila responden digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi frekuensi Lila responden menurut program studi

Lila	S1 Keb	D3 Keb	D3 Kep	Total
Risiko KEK (N)	27	28	23	78
%	15,34	15,91	13,07	44,32
Normal (N)	47	39	12	98
%	26,70	22,16	6,82	55,68
Total	74	67	35	176
%	42,05	38,07	19,89	100

Sumber: data primer

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai Lila normal (>23,5 cm) sebanyak 55,68%, dan ditemukan persentase responden yang mempunyai Lila risiko KEK terbanyak pada program studi kebidanan jenjang D3 yaitu sebanyak 15,91%.

2. Pembahasan

Status gizi merupakan akibat keseimbangan makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh seorang remaja perempuan yang dapat dilihat melalui penilaian langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung yang biasa dilakukan yaitu menggunakan antropometri. Indeks antropometri yang sering digunakan yaitu indeks massa tubuh dan lingkaran lengan kiri (Almatsier, 2011) (Supariasa, 2013).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai IMT normal (18,5-25) sebanyak 67,05%, namun ditemukan 26,70% responden dengan kategori kurus (<18,5) dan 6,25% responden dengan kategori berlebih (>25). Hasil ini sejalan dengan penelitian Suhartini yang menemukan 29,3% remaja putri mempunyai status gizi kurang dari normal (Suhartini & Ahmad, 2018). Penelitian yang dilakukan Syahfitri menemukan hasil yang serupa yaitu sebagian besar respondennya mempunyai IMT normal, namun terdapat 8% responden yang mempunyai IMT kurus dan 33% responden mempunyai IMT gemuk (Syahfitri et al., 2017).

Status gizi remaja perempuan dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan infeksi. Kebiasaan makan yang buruk pada usia remaja dapat disebabkan oleh kebiasaan yang salah atau budaya adat makan pada keluarga ataupun teman sebaya (Supariasa, 2013) (Almatsier, 2011). Remaja perempuan sering melakukan program penurunan berat badan dengan cara mengurangi asupan makanan tanpa disertai aktivitas fisik yang lain tanpa berkonsultasi dengan ahli gizi atau petugas kesehatan (Syahfitri et al., 2017).

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai Lila normal (>23,5 cm) sebanyak 55,68%, namun 44,32% sisanya mempunyai Lila risiko KEK (<23,5 cm). Persentase ini memperlihatkan bahwa hampir sebagian dari responden mempunyai masalah status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista yang menemukan 45,70% remaja putri KEK (Arista et al., 2017). Lila dapat menggambarkan ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit. Jaringan adiposa yang disimpan di bawah kulit merupakan salah satu cadangan energi di tubuh. Kejadian KEK pada remaja putri dapat disebabkan oleh pola makan, asupan zat gizi, Asupan zat gizi yang berhubungan dengan kejadian KEK yaitu

energi, protein, lemak dan zat besi. Body image atau persepsi remaja perempuan terhadap tubuh ideal yang terdiri dari appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight juga dapat menyebabkan KEK pada remaja perempuan. Asupan energi yang kurang dari kebutuhan dapat menyebabkan cadangan lemak diubah menjadi energi oleh tubuh. Bila cadangan lemak ini digunakan secara terus menerus, maka akan menyebabkan kurang energi kronis (Ardi, 2021).

Beberapa aspek dalam body image terdiri dari appearance evaluation atau evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh apakah menarik atau tidak, appearance orientation atau orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri, body area satisfaction atau kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas, tengah, bawah serta bagian tubuh secara keseluruhan, overweight preoccupation atau kecemasan menjadi gemuk yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan, dan self-classified weight yaitu bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk (Denich & Ifdil, 2015).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar mahasiswi STIKes Yarsi Mataram mempunyai IMT normal (18,5-25), meskipun terdapat sebagian kecil mahasiswi yang mempunyai IMT kurus (<18,5) dan IMT gemuk (>25). Sebagian besar mahasiswi STIKes Yarsi Mataram mempunyai Lila normal (>23,5 cm), namun sisanya mempunyai Lila risiko KEK (<23,5 cm).

Dari hasil penelitian ini diharapkan adanya penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi penyebab IMT kurus dan Lila risiko KEK mahasiswi STIKes Yarsi Mataram, selain itu perlu ditingkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku mahasiswi tentang pola makan, asupan zat gizi dan body image secara intensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Ketua Stikes Yarsi Mataram, Ketua Prodi Kebidanan program sarjana dan jenjang D3, serta Ketua Prodi Keperawatan jenjang D3 yang telah memberikan izin penelitian ini.

REFERENCES

Almatsier. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia.

Ardi, A. 'Izza. (2021). Literatur review: Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri. *Media Gizi Kesmas*, 10(2). <https://e-journal.unair.ac.id>

Arista, A., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). Hubungan pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi, protein, dan indeks massa tubuh/umur dengan kekurangan energi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 585–591. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18722>

Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://jurnal.konselingindonesia.com>

KemendesRI. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

KemenkesRI. (2019). *Laporan provinsi NTB riskesdas 2018*. Balitbangkes. <https://drive.google.com/file/d/1DWjMp8va4hWzZiasWgcHXLBiWQBNaUYZ/view>

Satgas remaja IDAI. (2013). *Nutrisi pada remaja*. <https://idai.or.id>

Suhartini, & Ahmad. (2018). Analisis faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri pada siswi kelas VII SMPN 2 desa Tambak Baya kecamatan Cibadak kabupaten Lebak tahun 2017. *Jurnal Medikes*, 5(1), 72–82. <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id>

Supariasa, I. (2013). *Penilaian status gizi (Revisi)*. Jakarta: EGC.

Syahfitri, Y., Ermalia, Y., & Restuastuti, T. (2017). Gambaran status gizi siswa-siswi SMP negeri 13 Pekanbaru tahun 2016. *JOM FK*, 4(2), 1–12. <https://media.neliti.com>