

# GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, PRAKTIK MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Rohani Retnauli Simanjuntak  
Poltekkes Kemenkes Medan  
e-mail: retnauli@gmail.com

## ABSTRACT

*Knowledge, attitudes and food practice in balanced nutrition known as eating behavior. Eating behavior can affect a person's nutritional status as a result of the intake of nutrients consumed. The purpose of this study was to describe the knowledge, attitudes, food practice and nutritional status of the students at Department of Nutrition, Medan Health Polytechnic of Ministry of Health. The research was conducted at Department of Nutrition of Medan Health Polytechnic of Ministry of Health. When data collection was carried out for female students. This type of research was observational with a cross sectional design. The research sample was 68 female students consisting of D-III students at 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> grade. Data collection consisted of data on knowledge, attitudes, food practice and nutritional status. Data of knowledge, attitudes and food practice in balanced nutrition were collected using a questionnaire. Nutritional status data were collected by measuring body mass indeks and age. Univariate data analysis was descriptive and presented in the form of a frequency distribution. The results showed that eating behavior consisted of female students' knowledge of balanced nutrition with a sufficient category of 50.0%, attitudes about balanced nutrition with a positive category of 80.9%, actions on balanced nutrition with a good category of 72.1%. The nutritional status of most female students (76.5%) was in the normal category. It is hoped that the results of this research can be a source of information about the eating behavior and nutritional status of female students in Department of Nutrition, Medan Health Polytechnic of Ministry of Health.*

**Keywords:** *Knowledge, attitudes, food practice, Eating Behavior, Nutritional Status*

## ABSTRAK

Pengetahuan, sikap dan praktik makan gizi seimbang dikenal dengan istilah perilaku makan. Perilaku makan dapat mempengaruhi status gizi seseorang sebagai akibat dari asupan zat-zat gizi yang dikonsumsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Penelitian dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi pada mahasiswa. Jenis penelitian ini bersifat observasi dengan rancangan *Cross Sectional*. Sampel penelitian sebanyak 68 mahasiswa terdiri dari mahasiswa D-III tingkat I dan II. Pengumpulan data terdiri dari data pengetahuan, sikap, praktik makan dan status gizi. Data pengetahuan, sikap, praktik makan gizi seimbang dikumpulkan menggunakan kuesioner. Data status gizi didapatkan dengan membandingkan Indeks Masa Tubuh dengan umur (IMT/U). Analisis data univariat secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang dengan kategori cukup sebesar 50,0%, sikap tentang gizi seimbang dengan kategori positif sebesar 80,9%, praktik makan tentang gizi seimbang dengan kategori baik sebesar 72,1%. Status gizi sebagian besar mahasiswa (76,5%) dengan kategori normal. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang perilaku makan dan status gizi mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, sikap, praktik makan, perilaku makan, status gizi

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi di Indonesia umumnya berkaitan dengan masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih terutama pada remaja putri.<sup>1</sup> Permasalahan ini terjadi akibat perilaku tidak sehat dan informasi yang kurang benar mengenai kesehatan reproduksi dan gizi.<sup>2</sup> Sebagai negara berkembang, Indonesia mengalami beban ganda yang artinya masalah gizi kurang yang terjadi belum dapat diatasi secara menyeluruh, sementara muncul masalah baru yaitu gizi lebih.<sup>3</sup>

Pengetahuan, sikap dan praktik makan merupakan respon perilaku yang berhubungan dengan makanan.<sup>4</sup> Praktik makan berkaitan dengan konsumsi makanan yang meliputi pemilihan jenis makanan, kebiasaan makan, pola makan, frekuensi makan dan asupan energi.<sup>5</sup> Praktik makan dapat mempengaruhi asupan zat-zat gizi yang dikonsumsi. Apabila asupan zat gizi kurang maka akan menyebabkan *under-nutrition* (gizi kurang) dan sebaliknya asupan zat gizi yang lebih akan menyebabkan *over-nutrition*.<sup>6</sup> Asupan energi yang kurang dapat disebabkan karena pengetahuan, sikap dan praktik makan yang tidak baik sehingga berpotensi terjadi penurunan status gizi.<sup>4</sup>

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang berasal dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Status gizi dapat ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh.<sup>5</sup> Asupan energi dan protein mempengaruhi status gizi seseorang, selain itu juga dapat dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan, dan budaya.<sup>8</sup>

Remaja adalah suatu masa dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun) dan terjadi suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa.<sup>8</sup> Definisi remaja menurut WHO adalah penduduk yang berusia antara 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia remaja adalah antara 10-24 tahun dan belum menikah. Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja, dengan kisaran umur antara 17-22 tahun.<sup>9</sup>

Mahasiswi Jurusan Gizi merupakan mahasiswa wanita yang telah memperoleh ilmu dan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan

diperkuliahan sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap dan praktik makan mahasiswi yang akhirnya menghasilkan status gizi baik. Berdasarkan survey pendahuluan banyak mahasiswi memiliki praktik makan yang buruk meskipun memiliki pengetahuan baik. Gambaran pengetahuan, sikap dan praktik makan mahasiswa dibutuhkan untuk mencegah terjadinya masalah gizi baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu variabel independen dan variabel dependen diobservasi sekaligus dalam waktu yang sama (potong lintang).<sup>7</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi prodi D- III tingkat I dan II Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Teknik pengambilan sampel secara acak sederhana (*random sampling*) dengan menggunakan aplikasi RNG Plus (*Random Number Generator*) dan didapat sebanyak 68 orang mahasiswi terdiri dari 45 orang tingkat I dan 23 orang tingkat II sebagai sample.

Adapun metode pengumpulan data untuk masing-masing variable adalah sebagai berikut :

### **a. Pengetahuan**

Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, kurang

### **b. Sikap**

Data sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sikap yang terdiri dari pernyataan positif dan negative. Pemberian skor sikap menggunakan skala *Likert* dan dibagi menjadi 2 kategori yaitu sikap positif dan sikap negatif

### **c. Praktik Makan**

Data praktik makan dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi tentang frekuensi makan makanan dan minuman tertentu. Praktik makan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu praktik makan baik dan praktik makan buruk

### **d. Status Gizi**

Data status gizi dihitung dengan membandingkan Indeks Masa Tubuh dengan umur (IMT/U). Indeks masa tubuh

dikumpulkan dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan.

Data yang telah diolah dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan gambaran pengetahuan, sikap, praktik makan dan status gizi responden. Hasil analisis univariat ditayangkan dalam distribusi frekuensi untuk masing-masing variable.

## HASIL

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah mahasiswi tingkat I yaitu sebesar 66,3% (45 orang) sedangkan tingkat II yaitu sebesar 33,8% (23 orang). Distribusi frekuensi berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebesar 44,1% (30 orang) berumur 19 tahun, 25% (17 orang) berumur 20 tahun, 17,6 % (12 orang) berumur 18 tahun, 7,4 % (5 orang) berumur 21 tahun dan 5,9% (4 orang) berumur 17 tahun. Usia responden antara 17-21 tahun merupakan kelompok remaja akhir.

Pada Tabel 1 juga terlihat sebesar 86,8% (59 orang) mahasiswi tinggal di kos atau asrama dan 13,2% (9 orang) mahasiswi tinggal bersama orangtua atau keluarga. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswi yang tinggal di kos atau asrama memperoleh makanan selalu dengan cara membeli makanan siap saji sedangkan mahasiswi yang tinggal bersama orang tua atau keluar memperoleh makanan hasil masakan rumah yang sudah disiapkan keluarga.

### B. Gambaran Pengetahuan

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang sebesar 50% (34 orang), pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang sebesar 26,5% (18 orang) dan pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang sebesar 23,5% (16 orang).

Pada pertanyaan konsumsi makanan pokok sesuai anjuran isi piringku sebanyak (48,5%) responden salah menjawab. Pada pertanyaan konsumsi lauk pauk sesuai anjuran isi piringku sebanyak (54,4%) responden salah menjawab. Pada pertanyaan konsumsi sayuran sesuai anjuran gizi seimbang sebanyak (66,2%) responden salah menjawab. Pada pertanyaan konsumsi buah

sesuai anjuran gizi seimbang (55,9%) responden salah menjawab. Pada pertanyaan anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari sebanyak (57,4%) salah menjawab. Tingginya persentase responden yang salah menjawab pada pertanyaan berkaitan dengan gizi seimbang dan isi piringku menggambarkan responden belum memahami pedoman gizi seimbang.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kelas, Umur & Tempat Tinggal**

Tingkat kelas	n	%
I A	14	20,6
I B	13	19,2
I C	18	26,5
II A	11	16,2
II B	12	17,6
Kategori Umur	n	%
17 Tahun	4	5,9
18 Tahun	12	17,6
19 Tahun	30	44,1
20 Tahun	17	25,0
21 Tahun	5	7,4
Tempat Tinggal	n	%
Kos	59	86,8
Tinggal bersama orangtua atau keluarga	9	13,2

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan**

Kategori Pengetahuan	n	%
Baik	18	26,5
Cukup	34	50,0
Kurang	16	23,5
Total	68	100,0

### C. Gambaran Sikap

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki sikap positif mengenai gizi seimbang sebesar 80,9% (55 orang), sedangkan sikap negatif mengenai gizi seimbang sebesar 19,1% (13 orang).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap**

Kategori Sikap	n	%
Sikap Positif	55	80,9
Sikap Negatif	13	19,1
Total	68	100,0

### D. Gambaran Praktik Makan

Tabel 4 menunjukkan bahwa 72,1% (49 orang) mahasiswi memiliki praktik makan baik, sedangkan 27,9% (19 orang) memiliki praktik makan yang buruk.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Praktik Makan**

Kategori Tindakan	n	%
Baik	49	72,1
Buruk	19	27,9
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100,0</b>

#### E. Gambaran Status Gizi

Pada penelitian ini status gizi ditentukan dengan indikator Indeks Masa Tubuh berdasarkan umur atau IMT/U. Tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kategori status gizi normal sebesar 76,5% (52 orang), status gizi gemuk sebesar 16,2% (11 orang), status gizi kurus sebesar 4,4% (3 orang) dan status obesitas sebesar 2,9% (2 orang).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi**

Kategori Status Gizi	n	%
Kurus	3	4,4
Normal	52	76,5
Gemuk	11	16,2
Obesitas	2	2,9
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100,0</b>

## PEMBAHASAN

Usia responden yang berkisar 17-21 tahun merupakan kelompok remaja tahap akhir.<sup>10</sup> Kelompok remaja tergolong dalam kelompok rentan gizi.<sup>7</sup> Pada masa remaja akhir, kebutuhan gizi relatif lebih besar disebabkan karena pada usia ini terjadi pertumbuhan yang cepat disertai perubahan fisiologi sehingga dibutuhkan gizi yang tepat, meliputi frekuensi makan, jenis dan sumber bahan makanan yang akan dikonsumsi.<sup>11</sup>

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada frekuensi makan mahasiswa yang tinggal bersama orangtua atau keluarga dan yang tinggal di kos atau asrama dengan nilai  $p=0,001$ . Pada mahasiswa yang tinggal bersama orangtua atau keluarga memiliki frekuensi makan lebih baik daripada mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama. Hal ini disebabkan karena pada saat jam makan siang sebagian mahasiswa yang tinggal bersama orangtua atau keluarga pulang ke

rumah untuk makan atau bila tempat tinggal cukup jauh maka mahasiswa yang tinggal dengan orang tua atau keluarga membawa bekal. Mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama harus membeli makanan.<sup>12</sup> Apabila daya beli rendah, nafsu makan rendah atau aktifitas di kampus tinggi maka mahasiswa memutuskan untuk melewatkan waktu makan.

Pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan panduan untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi.<sup>13</sup> Pada penelitian ini ada 16 orang (23,5%) mahasiswi yang memiliki pengetahuan kurang. Tingginya persentase tersebut menandakan kurangnya pemahaman mahasiswi tentang panduan gizi seimbang melalui Isi Piringku. Penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2016), menyatakan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kecukupan gizi mahasiswa. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan gizi yang kurang baik akan mendasari pemilihan makanan, namun hal ini masih dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli. Terbentuknya pengetahuan berasal dari penerimaan stimulus oleh organisme melalui pengamatan dengan panca indra. Terlihat bahwa mahasiswi gizi kurang mengaplikasikan panduan Isi piringku sehingga tidak terbentuk pengetahuan baru.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil penilaian kuesioner sikap sebanyak 64,7% (44 orang) setuju terhadap pernyataan sumber makanan yang berasal dari hewani lebih banyak zat gizinya daripada sumber makanan nabati. Sebanyak 48,5% (33 orang) setuju bahwa makanan manis dan tinggi garam dapat meningkatkan resiko penyakit degeneratif dan pedoman gizi seimbang menganjurkan mengurangi makanan manis dan asin untuk menurunkan resiko penyakit degeneratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki pengetahuan kurang dengan sikap negatif sebanyak 7 orang (10,3%), hal ini kurang sesuai dengan hasil penelitian Fadillah (2018) yang mengungkapkan bahwa sikap positif dihasilkan dari pengetahuan yang baik dan sebaliknya.<sup>15</sup> Ketidaksiharian ini bisa terjadi karena faktor pembentuk sikap bukan hanya pengetahuan. Faktor lain yang mempengaruhi sikap salah satunya adalah pengalaman.

Berdasarkan kuesioner praktik makan, menunjukkan 42,6% mahasiswi memilih buah sebagai camilan sebanyak 1-3 hari dalam seminggu dan sisanya lebih memilih gorengan dan snack manis untuk dikonsumsi. Sebanyak

16,2% (11 orang) mahasiswi sarapan hanya 1-3 hari dalam seminggu dan termasuk dalam golongan tidak teratur sarapan.<sup>16</sup> Kebiasaan sarapan tidak teratur akan mempengaruhi konsentrasi dalam belajar, mempengaruhi memori jangka pendek, serta menurunkan produktivitas kerja.<sup>17</sup>

Hasil penelitian tentang status gizi menggambarkan bahwa terdapat masalah gizi ganda pada responden yaitu kurus dan obesitas. Masalah gizi ganda yang terjadi pada remaja akhir dikarenakan masa ini merupakan fase transisi menuju dewasa sehingga terjadi perubahan dalam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.<sup>18</sup> Penelitian dilakukan oleh Khairiyah (2016) menyatakan bahwa pola makan pada mahasiswa kos dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan sewaktu tinggal bersama orangtua. Namun pada mahasiswi juga ditemukan tindakan buruk terjadi pada mahasiswi yang tinggal bersama orangtua atau keluarga, hal ini terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan dan penerapan pedoman gizi seimbang.<sup>19</sup>

## KESIMPULAN

1. Pengetahuan mahasiswi tentang gizi seimbang dengan kategori baik sebesar 36,5% (18 orang), kategori cukup sebesar 50,0% (34 orang) dan kategori kurang sebesar 23,5% (16 orang).
2. Sikap mahasiswi tentang gizi seimbang dengan kategori positif sebesar 80,9% (55 orang) dan kategori negatif sebesar 19,1% (13 orang).
3. Praktik makan mahasiswi dengan kategori baik sebesar 72,1% (49 orang) dan kategori buruk sebesar 27,9% (19 orang).
4. Status gizi mahasiswi dengan kategori normal sebesar 76,5% (52 orang), kategori gemuk sebesar 16,2% (11 orang), kategori kurus sebesar 4,4% (3 orang) dan kategori obesitas sebesar 2,9% (2 orang).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Yusintha, Alivia Norma., Adriyanto. 2018. Hubungan antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15 – 18 Tahun. *Reseach Study*. Amerta Nutrition

2. Wijono, Djoko. 2011. Manajemen Perbaikan Gizi Masyarakat. Duta Prima Erlangga. Surabaya
3. Supriasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. 2016. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran ECG. Jakarta
4. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia. 2015. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau
5. Bening Salsa, Ani Margawati. 2014. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Universitas Diponegoro. *Journal of Nutritional Collage, Volume 3, Nomor 4, Halaman 715 – 722*
6. Supriasa, I Dewa Nyoman. 2012. Pendidikan & Konsultasi Gizi. Penerbit Buku Kedokteran ECG. Jakarta
7. Notoatmodjo, Soekidjo. 2017. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
8. Kusuma, Ilma Anidya., Saifuddin Sirajuddin, Nurhaedar Jafar. 2013. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin: Makassar, ([repository.unhas.ac.id > bitstream > handle](https://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/), diakses pada 30 Agustus 2019).
9. Kusumaryani, Merry. 2017. Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia
10. Karunawati, Maya. 2019. Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharama. Yogyakarta
11. Haq, Ana Betal., Etisa Adi. 2014. Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir Yang Berprofesi Sebagai Model. *Jurnal of Nutrition Collage, Volume 3, Halaman 489-494*.
12. Karunawati, Maya. 2019. Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharama. Yogyakarta



13. Emilia, Esi. 2011. Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner, Volume 1 No 1*
14. Fadillah, Myang. 2016. Hubungan Pengetahuan dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata boga. Skripsi. Fakultas Pariwisata dan Perhotelan. Universitas Negeri Padang. Padang.
15. Fadhilah, Farah H., Bagoes., dan Zahroh. 2018. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Anak Gizi Lebih di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal), Volume 6, No.1.*
16. Tanti, Marina Yuniar. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta.
17. Yunitasari, Andini Retno, dkk. 2019. Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Jurnal Media Gizi Indonesia, Volume 2 : 197 – 206.*
18. Khomsan, Ali. 2010. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. PT Raja Grafindo. Jakarta.
19. Khairiyah, Evi Luthfiah. 2016. Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Jakarta.