

Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA

Mapping of nutrition status in UNTIRTA students Nutrition Study Program

Ratu Diah Koerniawati, Mukhlidah Hanun Siregar

Prodi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: ratudiahk@untirta.ac.id

ABSTRAK

Obesitas sentral merupakan salah satu masalah gizi pada mahasiswa. Permasalahan status gizi ini akan memberikan dampak terhadap kondisi belajar mahasiswa. Tujuan penelitian adalah untuk melakukan pemetaan profil status gizi mahasiswa di Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Tahun 2019. Desain penelitian yang digunakan adalah metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive*. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan pertama Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebanyak 37 Mahasiswa. Teknik pengambilan data penelitian dengan melakukan pengukuran antropometri, antara lain penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital, pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice*, dan pengukuran lingkaran pinggang menggunakan pita ukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 16,2% mahasiswa yang mengalami obesitas dimana sebanyak 83,3% diantaranya mengalami obesitas sentral. Berdasarkan lingkaran pinggang dilaporkan bahwa sebesar 16,2% mengalami obesitas sentral. Prevalensi obesitas dan obesitas sentral pada Mahasiswa Gizi Untirta masih tergolong rendah.

Kata kunci: Mahasiswa gizi, indeks massa tubuh, lingkaran perut, obesitas sentral, status gizi

ABSTRACT

Central obesity is one of the nutritional problems among students. This nutritional status problem will have an impact on student learning conditions. The research objective was to map the nutritional status profiles of students in the Nutrition Study Program of the Faculty of Medicine, Sultan Ageng Tirtayasa University in 2019. The research design used was a cross sectional method with purposive sampling technique. This research was conducted at the Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Sultan Ageng Tirtayasa University. The research subjects were 37 students of the first batch of Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Sultan Ageng Tirtayasa University. The research data collection technique used anthropometric measurements, including weighing using digital scales, measuring height using a microtoice, and measuring waist and hip circumference using a measuring tape. The results showed that there were 16.2% of students who were obese where 83.3% of them had central obesity. Based on the waist circumference it was reported that 16.2% had central obesity. The prevalence of obesity and central obesity among Nutrition Students in Untirta is still low.

Keywords: *Nutrition students, body mass index, abdominal circumference, central obesity, nutritional status*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan Universitas.(1) Berdasarkan kelompok usia Kemenkes, mahasiswa termasuk dalam masa transisi antara remaja dan dewasa, walaupun sudah dikategorikan

sebagai kelompok remaja akhir (17-25 tahun), tetapi karena merupakan masa transisi, maka pada fase ini seringkali terbentuk suatu gaya hidup yang menetap dan sulit diubah sampai dewasa bahkan lanjut usia. Oleh karena itu, perlu dilakukan identifikasi permasalahan kesehatan yang dialami masa transisi ini untuk dilakukan perbaikan gaya hidup.(2) Di sisi lain, mahasiswa dianggap merupakan kelompok yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik dari masyarakat awam, sehingga proses perubahan perilaku lebih mudah untuk dilakukan.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Pada beberapa kondisi akan terjadi masalah pada status gizi yang merupakan efek dari kekurangan atau kelebihan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.(3) Status gizi pada usia remaja akhir dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dinilai dengan membandingkan berat badan (kg) dengan pangkat dua tinggi badan (meter).

Selain itu, mahasiswa juga berisiko mengalami obesitas sentral. Obesitas sentral adalah kondisi lingkar pinggang >90 cm bagi laki-laki dan >80 cm bagi perempuan. Status obesitas sentral menunjukkan risiko individu terhadap sindrom metabolik. Peningkatan ukuran lingkar pinggang dapat menyebabkan risiko penyakit jantung koroner yang lebih tinggi. Selain itu, individu dengan obesitas sentral berisiko mengalami penyakit diabetes melitus tipe 2, dislipidemia, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, dan lainnya.(4) Obesitas sentral lebih menjadi perhatian dalam mencegah kejadian penyakit kardiovaskular dibandingkan obesitas menurut IMT. (5)

Mahasiswa sering mengalami permasalahan gizi karena adanya gaya hidup yang kurang baik. Hasil temuan Ubro menunjukkan bahwa sebesar 5,3% mahasiswa mengalami status gizi kurang dan 8% status gizi lebih.(6) Sedangkan temuan Rismayanthi menunjukkan bahwa sebesar 28,19% mahasiswa mengalami masalah status gizi kurang dan lebih.(7) Dan Rudiyanthi (8) menemukan bahwa sebesar 54,8% mahasiswa kebidanan mengalami status gizi tidak baik, termasuk di dalamnya kekurangan dan kelebihan status gizi. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami masalah status gizi, baik yang status gizi kurang maupun status gizi lebih.

Obesitas sentral juga menjadi salah satu masalah gizi pada mahasiswa. Hasil penelitian Pibriyanti menunjukkan bahwa 11,1% mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat mengalami obesitas sentral.(9) Temuan lain dilaporkan bahwa sebesar 19,7% dan 23,5% mahasiswa mengalami obesitas sentral. (10,11) Sedangkan Putri melaporkan sebesar 44% mahasiswa laki-laki di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro mengalami obesitas sentral.(12)

Adanya permasalahan status gizi ini akan memberikan dampak terhadap kondisi belajar mahasiswa. Hasil analisis Ali menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani. Artinya, dengan status gizi yang baik akan memberikan kesegaran jasmani yang lebih baik dan meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.(13) Selain itu, pada Novianingsih menemukan adanya hubungan obesitas sentral dengan tekanan darah diastolik.(11)

Kondisi ini menjadi dasar pemikiran peneliti untuk melakukan pemetaan profil status gizi mahasiswa di Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa tahun 2019. Diharapkan data ini dapat digunakan untuk melakukan pemantauan secara longitudinal sampai mahasiswa menjadi sarjana.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive*. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan pertama Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebanyak 37 Mahasiswa. Teknik pengambilan data penelitian dengan melakukan pengukuran antropometri, antara lain penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital, pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice*, dan pengukuran lingkaran pinggang menggunakan pita ukur. Status gizi dikategorikan berdasarkan IMT dengan 5 kategori, sedangkan lingkaran pinggang dikategorikan menjadi 2 kategori dengan kriteria >90 cm pada laki-laki dan >80 cm pada perempuan masuk kategori obesitas sentral, sisanya termasuk normal. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif. Proses pengolahan meliputi kegiatan *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan software penganalisis data.

HASIL

Total mahasiswa angkatan 2019 sebanyak 39 orang, namun ada 2 orang yang berhalangan datang untuk melakukan pengukuran, sehingga total mahasiswa Prodi Gizi yang diukur sebanyak 37 orang.

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai status gizi normal (IMT dan LP). Selain itu ditemukan ada 10,8% mahasiswa yang mengalami kekurangan berat badan tingkat berat dengan $IMT < 17$. Dan terdapat 16,2% mahasiswa yang mengalami obesitas. Berdasarkan lingkaran pinggang dilaporkan bahwa sebesar 16,2% mengalami obesitas sentral.

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Berdasarkan IMT dan Lingkaran Pinggang

Status Gizi	n	%
Berdasarkan IMT		
Kekurangan berat badan tingkat berat	4	10,8
Kekurangan berat badan tingkat ringan	10	27,0
Normal	17	45,9
Obesitas	6	16,2
Berdasarkan Lingkaran Pinggang		
Normal	31	83,8
Obesitas Sentral	6	16,2
Total	37	100

Selanjutnya dilakukan pemetaan untuk mengetahui lebih lanjut status gizi mahasiswa. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa terdapat mahasiswa yang IMT normal mengalami obesitas sentral sebesar 5,9%. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami obesitas juga mengalami obesitas sentral (83,3%).

Tabel 2. Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Berdasarkan IMT dan Lingkar Pinggang

Status gizi IMT	Status Gizi LP				Total	
	Normal		Obesitas Sentral		n	%
	n	%	n	%		
Kekurangan berat badan tingkat berat	4	100	0	0	4	100
Kekurangan berat badan tingkat ringan	10	100	0	0	10	100
Normal	16	94,1	1	5,9	17	100
Obesitas	1	16,7	5	83,3	6	100
Total	31		6		37	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik subjek dilaporkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang dan laki-laki sebanyak 2 orang. Kondisi ini sering terjadi pada jurusan perkuliahan bidang kedokteran dan kesehatan, dimana jumlah perempuan mendominasi. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Santoso yang melaporkan bahwa 70,4% subjek penelitiannya berjenis kelamin perempuan.(14)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Prodi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa memiliki status gizi normal sebesar 45,9%, kekurangan tingkat ringan 27% dan tingkat berat 10,8%, serta obesitas 16,2%. Persentase status gizi normal tidak berbeda jauh dengan beberapa penelitian sebelumnya. Temuan Jannah menunjukkan bahwa sebesar 49,2% status normal, 23,9% mengalami obesitas, 15,9% mengalami *overweight* dan 10,9% mengalami *underweight*.(10) Hasil penelitian Rudiyantri juga tidak berbeda jauh dengan hasil penelitian ini. Rudiyantri melaporkan bahwa 45,2% memiliki status gizi normal dan 54,8% mengalami status gizi tidak normal.(8)

Kondisi status gizi yang tidak normal dapat berdampak pada status kesehatan mahasiswa pada masa yang akan datang. Kondisi kekurangan berat badan (*underweight*) dapat berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang menjadi salah satu permasalahan pada ibu hamil. KEK merupakan salah satu keadaan malnutrisi yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi.(15) Efek lanjutannya dapat menyebabkan kekurangan pada janin dan berlanjut pada *stunting*, serta meningkatkan angka morbiditas, mortalitas dan disabilitas pada anak.(16) Selain itu, *underweight* juga sering dikaitkan dengan kekurangan zat gizi mikro yang sangat esensial untuk kesehatan. Pada perempuan, kekurangan zat

gizi besi dan folat menjadi permasalahan lanjutan yang akan berdampak pada kesehatan saat masa kehamilan.(17)

Sebaliknya, status gizi obesitas juga memberikan dampak yang juga perlu dicegah sejak dini. Obesitas di usia remaja akhir akan berlanjut pada usia dewasa. Obesitas pada usia dewasa identik dengan penyakit degeneratif yang dimulai dengan sindrom metabolik. Oleh karena itu, kondisi tidak normal, kekurangan dan kelebihan adalah kondisi status gizi yang harus segera diperbaiki dengan pola gizi seimbang.(2)

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebesar 16,2% subjek mengalami obesitas sentral. Hasil ini lebih rendah dengan hasil penelitian Santoso, yaitu 24,6% mahasiswa dan 23,2% mahasiswi mengalami obesitas sentral.(14) Begitu juga pada penelitian Jannah yang melaporkan bahwa sebesar 19,7% mahasiswa kedokteran mengalami obesitas sentral.(10) Artinya secara nasional hasil penelitian ini tidak menunjukkan proporsi obesitas sentral tertinggi pada mahasiswa jurusan kesehatan. Sedangkan pada penelitian Pibriyanti ditemukan hasil yang lebih rendah dari temuan pada penelitian ini. Dilaporkan bahwa sebesar 11,1% mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat di Sukoharjo mengalami obesitas sentral.(9)

Kemudian dilakukan analisis lanjutan untuk mengetahui sebaran obesitas menurut IMT dan lingkaran pinggang, dan ditemukan bahwa 5,9% subjek yang status gizi normal dan mengalami obesitas sentral. Sedangkan 83,3% subjek yang status gizi obesitas dan mengalami obesitas sentral. Dari hasil temuan ini diketahui bahwa obesitas sentral dapat dialami oleh mahasiswa dengan status gizi apapun menurut IMT. Kondisi ini penting untuk diperhatikan karena obesitas sentral merupakan kejadian yang cukup besar dampaknya pada kesehatan kardiovaskular. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa obesitas sentral dapat meningkatkan kadar LDL dan trigliserida dalam darah.(18) Selain itu, pada hasil penelitian Owolabi et al ditemukan bahwa obesitas sentral berhubungan dengan hipertensi, walaupun pada subjek yang status gizi normal menurut IMT.(5)

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka perlu dilakukan intervensi gizi melalui perubahan perilaku dan gaya hidup pada mahasiswa. Hal ini mengingat bahwa obesitas yang terjadi di saat remaja akan memberikan potensi untuk mengalami obesitas pada usia dewasa sebesar 80%, artinya dari 10 orang remaja obesitas, 8 orang saat dewasa akan tetap obesitas.(2) Efek obesitas menurut IMT dan lingkaran pinggang saat remaja juga berhubungan dengan tekanan darah sistolik dan diastolik.(11) Kondisi ini akan meningkatkan risiko remaja saat deasa mengalami berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, di masyarakat juga berkembang stigma dan pengucilan terhadap mereka yang obesitas, dan ini menyebabkan masalah psikologis dan sosial.(19,20)

KESIMPULAN DAN SARAN

Prevalensi obesitas dan obesitas sentral pada mahasiswa gizi Untirta masih tergolong rendah. Terdapat subjek yang status gizi menurut IMT normal namun mengalami obesitas sentral, dan sebagian besar subjek obesitas menurut IMT juga mengalami obesitas sentral. Penting menjadi perhatian untuk menjaga pola gizi seimbang untuk menghindari kejadian obesitas dan obesitas sentral. Selanjutnya disarankan untuk menganalisis gaya hidup dan konsumsi mahasiswa gizi yang berhubungan dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hartaji D. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Universitas Gunadarma; 2012.
2. Guo SS, Chumlea WC. Tracking of body mass index in children in relation to overweight in adulthood. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(1):145–8.
3. Supriasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi Edisi 2. Jakarta: EGC; 2016. 20 p.
4. Tchernof A, Després JP. Pathophysiology of human visceral obesity: An update. *Physiol Rev.* 2013;93(1):359–404.
5. Owolabi EO, Ter Goon D, Adeniyi OV. Central obesity and normal-weight central obesity among adults attending healthcare facilities in Buffalo City Metropolitan Municipality, South Africa: A cross-sectional study. *J Heal Popul Nutr.* 2017;36(1):1–10.
6. Ubro I. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *J e-Biomedik.* 2014;2(1).
7. Rismayanthi C. Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *J Kependidikan.* 2012;42(1):29–38.
8. Rudiyanti N, Nurchairina. Hubungan Status Gizi Dan Stress Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. *J Keperawatan.* 2015;XI(1):41–6.
9. Pibriyanti K. Studi Obesitas Sentral pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. *J Kesehat.* 2018;11(1):16–23.
10. Jannah W, Bebasari E, Ernalina Y. Profil Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2012 dan 2013 Berdasarkan Indeks Massa Tubuh, Waist Hip Ratio dan Lingkar Pinggang. *J Chem Inf Model.* 2015;2(1):1–7.
11. Novianingsih E, Kartini A. Hubungan Antara Beberapa Indikator Status Gizi Dengan Tekanan Darah Pada Remaja. *J Nutr Coll.* 2012;1(1):169–75.
12. Putri M, Udiyono A, Adi M, Saraswati L. Gambaran Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *J Kesehat Masy.* 2016;4(4):424–8.
13. Ali M. Kontribusi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Terhadap Dan Kesehatan Universitas Jambi. *J Pendidik Jasm Indones.* 2011;8(April):62–70.
14. Santoso AH, Karjadidjaja I, Charissa O. Pemetaan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Sebagai Indikator Obesitas Di Kalangan Mahasiswa. *J Muara Sains, Teknol Kedokt dan Ilmu Kesehat.* 2018;1(2):2013–8.

15. Sipahutar HF. Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan dalam Pemenuhan Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kabupaten Toba Samosir Tahun 2013. Universitas Sumatera Utara; 2013.
16. Paramata Y, Sandalayuk M. Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo J Public Heal*. 2019;2(1):120.
17. Patel A, Prakash AA, Das PK, Gupta S, Pusdekar YV, Hibberd PL. Maternal anemia and underweight as determinants of pregnancy outcomes: Cohort study in eastern rural Maharashtra, India. *BMJ Open*. 2018;8(8):1–15.
18. Restyani AE. Hubungan Pola Konsumsi Lemak Jenuh dan Obesitas Sentral Terhadap Kadar Kolesterol Total. Universitas Muhammadiyah Malang; 2015.
19. Puhl RM, Latner JD. Stigma, Obesity, and the Health of the Nation's Children. *Psychol Bull*. 2007;133(4):557–80.
20. Suryaputra K, Nadhiroh SR. Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara, Kesehatan*. 2012;16(1):45–50.