

# ANALISIS STATUS GIZI MAHASISWA SEBELUM DAN SESUDAH TINGGAL DI ASRAMA

*Analysis of Students Nutritional Status Before and After Stay in Dormitory*

Sarwa<sup>1\*</sup>, Evy Apriani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No 24 Cilacap

\*Alamat korespondensi: sarwa@stikesalirsyadelp.ac.id

## ABSTRAK

Masalah gizi yang terjadi pada mahasiswa akan berdampak negatif pada tingkat kesehatannya. Respon mahasiswa dalam menghadapi stress di antaranya adalah terjadinya perubahan pola makan dan gangguan pola tidur yang memungkinkan akan berpengaruh terhadap status gizinya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran status gizi mahasiswa sebelum dan sesudah tinggal di asrama. Penelitian ini merupakan penelitian analisis observasional menggunakan disain *cross sectional*. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* sebanyak 110 orang. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa sebelum tinggal di asrama berada pada status normal ( $Mean = 19,95$ ) dan sesudah tinggal di asrama juga berada pada status normal ( $Mean IMT = 20,93$ ). Ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara status gizi mahasiswa sebelum dan sesudah tinggal di asrama ( $p = 0,000$  pada  $\alpha = 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka standar menu yang telah diberikan pada mahasiswa di asrama telah memberikan asupan gizi yang baik untuk mendukung aktivitas yang harus dilaksanakan mahasiswa di asrama maupun di kampus sehingga dapat dipertahankan.

Kata kunci: status gizi, mahasiswa, asrama.

## ABSTRACT

*Nutritional problems that occur in the student would have a negative impact on the level of health. Student response in the face of stress which are the dietary changes and disruption of sleep patterns that enable will affect the nutritional status. The purpose of the study was to describe the nutritional status of students before and after staying in the dorm. This study is an observational analysis using cross-sectional design. Samples were taken by purposive sampling as many as 110 people. The results showed an average body mass index (BMI) before students living in dormitories are at normal status ( $Mean = 19.95$  and after staying in the hostel are also in normal status (mean BMI = 20.93). There is a significant difference statistically between nutritional status before and after the students living in dormitories ( $p = 0.000$  at  $\alpha = 0.05$ ). Based on these results, the standard menu that has been given to a student in a dorm has given good nutrition to support activities that should implemented a student in a dorm or on campus so it can be maintained.*

*Keywords: nutritional status, student, dorm*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Individu yang terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Menurut Rangga (2006), hal demikian menyebabkan mahasiswa memiliki kedudukan yang sangat strategis yaitu sebagai generasi muda dan merupakan aset SDM unggul di masa yang akan datang sehingga memerlukan perhatian dalam banyak hal khususnya yang terkait dengan status kesehatannya.

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan pembangunan. Menurut Khomsan dalam (Permaisih, 2006) menyebutkan bahwa kesehatan adalah investasi, oleh karena itu individu yang selalu memelihara kesehatannya akan memperoleh hasil berupa produktivitas kerja yang semakin meningkat, peluang hidup yang lebih panjang, dan kehidupan yang

sejahtera tanpa di ganggu penyakit. Gangguan kesehatan sekecil apapun akan mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang. Bagi mahasiswa tinggi rendahnya produktifitas dapat tercermin pada prestasi belajarnya.

Berdasarkan usianya, mahasiswa tergolong ke dalam usia remaja akhir. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) menyebutkan masa ini merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Menurut Elnovriza, dkk (2008) menyebutkan bahwa apabila asupan zat-zat gizi pada remaja kurang akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya.

Banyak penelitian telah dilakukan menunjukkan kelompok remaja mengalami banyak masalah gizi. Berdasarkan data SUSENAS 2002 dalam (Achadi E.L., 2010) diketahui bahwa masalah gizi tersebut antara lain anemia dan Indeks Masa Tubuh (IMT)

kurang dari batas normal atau kurus. Prevalensi anemia berkisar antara 40 – 88 % dan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30 – 40 %.

Indikator untuk menilai status kesehatan remaja yang mudah dan murah adalah melalui penilaian status gizinya. Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun secara antropometri. Kekurangan kadar hemoglobin atau anemia ditentukan dengan pemeriksaan darah. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan murah. Indeks Massa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja. Data tinggi badan dan berat badan merupakan komponen data yang diperlukan untuk menentukan IMT (Kuniasih, dkk, 2010).

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap (STIKES AIAIC) sebagai salah satu perguruan tinggi swasta di Propinsi Jawa Tengah, telah mewajibkan seluruh mahasiswa baru tinggal bersama dalam asrama selama satu tahun pada tahun pertama sejak tahun 2010. Rata-rata jumlah mahasiswa yang tinggal di asrama setiap tahun mencapai 350 orang. Tahun pertama bagi mahasiswa baru STIKES AIAIC disebut juga tingkat untuk

pembinaan awal. Perubahan lingkungan dan kebiasaan sehari-hari dari semula tinggal di rumah bersama keluarga menjadi tinggal di asrama seringkali membuat stress sebagian mahasiswa. Berdasarkan data bagian kemahasiswaan STIKES AIAIC tahun 2012 menunjukkan bahwa beberapa respon mahasiswa dalam menghadapi stress adalah terjadinya perubahan pola makan, gangguan pola tidur, sampai dengan mengundurkan diri dengan alasan tidak *betah* tinggal di asrama. Hal ini dikhawatirkan akan mempengaruhi status gizi mahasiswa yang bersangkutan. Menurut hasil penelitian Elnovriza, dkk (2008) menunjukkan bahwa asupan energi mahasiswa rata-rata hanya mencapai 84,44 % dari angka kecukupan gizi. Penyebab kurangnya energi yang masuk karena kurangnya asupan lemak dan karbohidrat. Pola makan bagi mahasiswa yang tinggal di asrama lebih cenderung ke arah sumber karbohidrat kompleks dan rendah konsumsi sayuran dan buah-buahan.

## **METODE**

Tahapan penelitian yang dilakukan meliputi: tahap penyusunan proposal penelitian, persiapan penelitian, pengumpulan data, analisa data, penulisan laporan, dan penulisan artikel ilmiah. Penelitian ini merupakan penelitian analisis oservasional menggunakan disain cross

sectional. Dalam penelitian ini observasi atau pengumpulan data status gizi dilakukan sekaligus pada saat yang sama, artinya tiap mahasiswa hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan pada saat pemeriksaan. Lokasi penelitian dilakukan di asrama mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap, Jalan Cerme Nomor 24 Cilacap, Jawa Tengah tahun 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama STIKES AIAIC yang berdomisili di asrama kampus sebanyak 350 orang. Besar sampel minimal sebanyak 96 orang yang dihitung dengan menggunakan rumus :

$$n = \frac{Z^2 1-\alpha / 2 \cdot p \cdot q}{d^2}$$

n = jumlah sampel

Z= nilai baku distribusi normal  $\alpha$  tertentu dengan derajat kemaknaan 95 % yaitu 1,96.

p = proporsi sesuatu dimana p = 50 %.

q = 1 – p

d= derajat akurasi (presisi) yang diinginkan 10 %.

Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* sebanyak 110 orang dengan kriteria inklusi mahasiswa yang kontinu tinggal di asrama dan mahasiswa yang

tingkat konsumsi jatah makanan yang disediakan di asrama di atas 75%.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yaitu dengan formulir kuisisioner terstruktur untuk mendapatkan data dasar responden, timbangan berdiri merk SNIC untuk data berat badan mahasiswa dan microtoise metline merk SNIC untuk data tinggi badan mahasiswa setelah tinggal di asrama. Data sekunder meliputi data berat badan dan tinggi badan mahasiswa sebelum tinggal di asrama diperoleh melalui Data Arsip Hasil Pemeriksaan Kesehatan Panitia Penerimaan Mahasiswa Baru STIKES AIAIC tahun akademik 2012/2013. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara untuk data dasar, pengukuran untuk data tinggi badan dan berat badan sesudah tinggal di asrama, dan formulir check list dokumen untuk data tinggi badan dan berat badan sebelum tinggal di asrama.

Data yang telah terkumpul dikelompokkan menurut jenisnya dan keperluannya. Analisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik elementary statistic yang digambarkan dalam bentuk rata – rata, minimum – maksimum dan standar deviasi. Dilakukan analisis uji t

dependen untuk melihat perbedaan status gizi mahasiswa sebelum dan sesudah tinggal di asrama STIKES AIAIC.

## HASIL

### Status gizi mahasiswa sebelum tinggal di asrama

Analisis data hasil penelitian untuk melihat gambaran status gizi mahasiswa sebelum tinggal di asrama dilakukan analisis dengan statistik deskriptif. Hasil analisis disajikan dalam Tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi status gizi mahasiswa sebelum tinggal di asrama

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	SE	Mod
Status gizi sebelum (IMT)	19,95	19,13	3,32	15,42	35,11	0,31	18,22

Sumber : Data Primer diolah tahun 2013.

Tabel 1. menunjukkan rerata IMT mahasiswa STIKES AIAIC sebelum tinggal di asrama adalah 19,95 atau tergolong ke dalam status gizi normal dan status gizi mahasiswa paling banyak (*modus*) adalah 18,22 atau tergolong ke dalam status gizi kurus.

### Status gizi mahasiswa sesudah tinggal di asrama

Analisis data hasil penelitian untuk melihat gambaran status gizi mahasiswa sesudah tinggal di asrama dilakukan analisis

dengan statistik deskriptif. Hasil analisis disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Sesudah Tinggal di Asrama

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	SE	Mod
Status gizi sesudah (IMT)	20,93	20,44	3,24	16,42	35,11	0,30	20,00

Sumber : Data Primer diolah tahun 2013.

Tabel 2. menunjukkan rerata IMT mahasiswa STIKES AIAIC sesudah tinggal di asrama adalah 20,93 atau tergolong ke dalam status gizi normal dan status gizi mahasiswa yang paling banyak (*modus*) adalah 20,00 atau tergolong ke dalam status gizi normal.

### Perbedaan status gizi mahasiswa sebelum dan sesudah tinggal di asrama

Hasil analisis uji statistik dengan *uji t dependen* untuk melihat perbedaan status gizi mahasiswa sebelum dan sesudah tinggal di asrama berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Rata-Rata Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Tinggal Di Asrama

Variabel	Mean	SD	SE
Status gizi sebelum (IMT)	19,95	3,32	0,316
Status gizi Sesudah (IMT)	20,93	3,24	0,309
n=110	Pv = 0,000	$\alpha = 0,05$	

Sumber : Data Primer diolah Tahun 2013

Tabel 3 menunjukkan rerata IMT pada pengukuran sebelum tinggal di asrama adalah 19,95 dengan standar deviasi 3.32. Pada pengukuran sesudah tinggal di asrama didapat rerata IMT adalah 20,93 dengan standar deviasi 3,24. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p_v = 0,000$  ( $\alpha = 0,05$ ), yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara status gizi mahasiswa sebelum.

## PEMBAHASAN

Tabel 1 adalah data hasil analisis status gizi mahasiswa STIKES AIAIC sebelum tinggal di asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata IMT mahasiswa sebelum tinggal di asrama adalah 19,95 yang artinya tergolong ke dalam status gizi normal. Nilai IMT terendah adalah 15,42 yang artinya ada mahasiswa dengan status gizi yang sangat kurus. Nilai IMT tertinggi adalah 35,11 yang artinya ada mahasiswa dengan status gizi sangat gemuk (obesitas). Namun demikian, walaupun status gizi rata – rata berada pada status normal, tetapi bila dilihat dari nilai *modus* menunjukkan bahwa IMT mahasiswa sebelum tinggal di asrama adalah 18,22 yang artinya jumlah mahasiswa dengan status kurus atau *underweight* masih banyak. Hal ini sesuai dengan pendapat Hartono (2006) yang menyebutkan bahwa  $IMT < 18,50$  disebut kualifikasi status gizi

kurus atau *underweight*, 18,5 – 22,5 status gizi normal dan  $> 30$  status gizi *obese II* (sangat gemuk). Banyaknya mahasiswa dengan status gizi kurus sebelum tinggal di asrama dapat disebabkan karena frekuensi makan mahasiswa sebelum tinggal di asrama (masa SMA) banyak yang tidak teratur sehingga asupan gizi dan tingkat aktifitas fisiknya tidak seimbang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Widianti (2012) yang menunjukkan bahwa 56,9 % remaja SMA mempunyai pola makan yang kurang baik. Hasil penelitian Fitria (2012) juga menyebutkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara frekuensi makan harian dengan status gizi remaja SMA ( $p_v = 0,002$ ,  $r_s = 0,398$ ). Remaja SMA yang mempunyai pola makan dengan frekuensi  $< 3$  kali dalam sehari cenderung mempunyai resiko terjadinya mal nutrisi.

Tabel 2 adalah data hasil analisis status gizi mahasiswa STIKES AIAIC sesudah tinggal di asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata IMT mahasiswa sesudah tinggal di asrama adalah 20,93 yang artinya tergolong ke dalam status gizi normal. Nilai IMT terendah adalah 16,42 yang artinya walaupun masih ada mahasiswa dengan status gizi sangat kurus tetapi sudah ada peningkatan dibandingkan dengan sebelum tinggal di asrama. Nilai

IMT tertinggi adalah 35,11 yang artinya sesudah tinggal di asrama masih ada mahasiswa dengan status gizi sangat gemuk (*obesitas II*). Nilai *modus* adalah 20,00 yang artinya jumlah mahasiswa dengan status gizi normal lebih banyak dibandingkan dengan sebelum tinggal di asrama. Banyaknya mahasiswa dengan status gizi normal sesudah tinggal di asrama dapat disebabkan karena pola makan (*eating behavior*) mahasiswa sesudah tinggal di asrama lebih sehat dan teratur sehingga mampu memenuhi keseimbangan asupan gizi dan tingkat aktifitas fisiknya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Widianti (2012) yang menyebutkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara pola makan (*eating behavior*) dengan status gizi remaja putri ( $p = 0,001$ ,  $r = 0,507$ ).

Tabel 3 adalah data hasil analisis perbedaan status gizi mahasiswa STIKES AIAIC sebelum dan sesudah tinggal di asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara status gizi mahasiswa sebelum dan sesudah tinggal di asrama. Mahasiswa yang tinggal di asrama dengan kontinu dan mengkonsumsi menu makan yang disediakan  $\geq 75$  % akan mengalami peningkatan status gizi. Adanya peningkatan status gizi mahasiswa yang signifikan antara

sebelum dan sesudah tinggal di asrama ini dapat terjadi karena adanya perubahan pola makan mahasiswa yang lebih teratur dan menu makanan yang disediakan oleh pengelola asrama sudah sesuai dengan kebutuhan gizi mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Fitria (2012) yang menyebutkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara frekuensi makan harian dengan status gizi remaja ( $p = 0,002$ ,  $r = 0,398$ ) dan juga penelitian Widianti (2012) yang menyebutkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja putri ( $p = 0,001$ ,  $r = 0,507$ ). Namun demikian, hasil penelitian ini kurang sesuai dengan hasil penelitian Rismayanthi (2011) yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan status gizi mahasiswa antara yang tinggal di Wisma Olah Raga dengan Mahasiswa yang tinggal di luar Wisma Olah Raga. Perbedaan hasil penelitian ini mungkin disebabkan karena pola makan dan menu makanan mahasiswa yang tinggal di asrama STIKES AIAIC sudah diatur dan disediakan oleh pihak pengelola asrama, sementara mahasiswa yang tinggal di Wisma Olah Raga pada penelitian Rismayanthi (2011) tersebut belum diatur dan disediakan oleh pengelola wisma.

## KESIMPULAN

1. Gambaran status gizi mahasiswa STIKES AIAIC sebelum tinggal di asrama berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) rata-rata berada pada status normal dengan nilai rerata 19,95
2. Gambaran status gizi mahasiswa STIKES AIAIC sesudah tinggal di asrama berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) rata-rata berada pada status normal dengan nilai rerata 20,93.
3. Ada perbedaan yang signifikan status gizi mahasiswa STIKES AIAIC antara sebelum dan sesudah tinggal di asrama ( $p = 0,000$  pada  $\alpha = 0,05$ ).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Dirjen DIKTI Republik Indonesia yang telah membiayai penelitian ini, Unit Pelaksana Teknis Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap yang telah memfasilitasi terselenggaranya penelitian ini, dan asrama STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap yang telah memberikan fasilitas data untuk kepentingan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achadi E.L., 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT Radjagrafindo: Jakarta.
- Adriani M., Wirjatmadi B., 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group : Jakarta.
- Elnovriza D., Yenriana R., Bachtiar H., 2008. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Zat Gizi Mahasiswa Universitas Andalas yang Berdomisili di Asrama Mahasiswa.*, Artikel Ilmiah. Universitas Andalas.
- Fitria Hastutik, I.H., 2012. *Hubungan Aktivitas Fisik, Body Image dan Pola Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Pada Remaja SMA di Kabupaten Lumajang.*, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga Surabaya.
- Hartono, A., 2006. *Terapi Diet dan Diet Rumah Sakit*. EGC : Jakarta.
- Kuniasih, Dedeh, 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Gramedia : Jakarta.
- Permaisih, 2006. *Status Gizi Remaja dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya.*, diunduh tanggal 16 Januari 2013 < [http : // repository. ipb. ac.id](http://repository.ipb.ac.id) >.
- Rangga K.R., 2006. *Kajian Konsumsi Makanan dan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Mahasiswa Universitas Lampung*. Laporan Hasil Penelitian. DIPA LPNBP Universitas Lampung.

Rismayanthi, C., 2011. *Perbedaan Status Gizi Antara Mahasiswa Yang Tinggal di Wisma Olah Raga dengan Mahasiswa yang Tinggal di Luar Wisma Olah Raga Pada Mahasiswa IKORA 2011*. Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Widianti, N., Kusumastuti, A.C., 2012. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College* ( Vol. 1, No 1 Tahun 2012 ).