



DETERMINAN STATUS GIZI MAHASISWA PADA MAHASISWA KESEHATAN

Emiliani*, Asnawi Abdullah, Agustina

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Jl. Muhammadiyah No.91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh, Aceh 23123 Indonesia

*emiliani172003@gmail.com

ABSTRAK

Rendahnya literasi gizi di kalangan mahasiswa dikaitkan dengan malnutrisi, yang memengaruhi keragaman makanan dan kemampuan mengevaluasi informasi makanan. Ketidakseimbangan asupan gizi menyebabkan masalah seperti kekurangan energi, obesitas, gizi buruk, dan anemia. Tujuan penelitian untuk mengetahui determinan status gizi mahasiswa pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian observatif dengan desain penelitian cross sectional, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa aktif semester akhir Universitas Muhammadiyah Aceh. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 93 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Purposive Sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada 27 April 2024 di Universitas Muhammadiyah Aceh. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner dan mengukur status gizi mahasiswa. Analisis data menggunakan uji statistic Regresi Logistik. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara konsumsi fast food (OR=8,46; CI95%=1,8-37,8; p=0,005), aktivitas fisik (OR=3,7; CI95%=1,04-13,3; p=0,043), durasi tidur (OR=4,5; CI95%=1,2-17,1; p=0,025), tingkat stres (OR=6,3; CI95%=1,5-26,1; p=0,010), dan kebiasaan sarapan (OR=5,0; CI95%=1,3-18,9; p=0,016) terhadap status gizi mahasiswa. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara emotional eating (OR=1,09; CI95%=0,2-4,6; p=0,905) dan uang bulanan (OR=0,98; CI95%=0,2-3,4; p=0,978) dengan status gizi. Untuk meningkatkan status gizi mahasiswa.

Kata kunci: aktivitas fisik; durasi tidur; emotional eating; fast food; status gizi

DETERMINANTS OF NUTRITIONAL STATUS OF HEALTH

ABSTRACT

Low nutritional literacy among students is associated with malnutrition, which affects dietary diversity and the ability to evaluate food information. Imbalanced nutritional intake causes problems such as energy deficiency, obesity, malnutrition, and anemia. The purpose of this study was to determine the determinants of the nutritional status of health students at the Muhammadiyah University of Aceh in 2024. This study is an observational study with a cross-sectional research design. The population in this study were all active final semester students at the Muhammadiyah University of Aceh. The sample in this study was 93 respondents. The sampling technique used the Purposive Sampling method. This study was conducted on April 27, 2024 at the Muhammadiyah University of Aceh. Data collection was carried out using a questionnaire and measuring the nutritional status of students. Data analysis used the Logistic Regression statistical test. The results showed that there was a significant relationship between fast food consumption (OR=8.46; CI95%=1.8-37.8; p=0.005), physical activity (OR=3.7; CI95%=1.04-13.3; p=0.043), sleep duration (OR=4.5; CI95%=1.2-17.1; p=0.025), stress level (OR=6.3; CI95%=1.5-26.1; p=0.010), and breakfast habits (OR=5.0; CI95%=1.3-18.9; p=0.016) on the nutritional status of students. There was no significant relationship between emotional eating (OR=1.09; CI95%=0.2-4.6; p=0.905) and monthly money (OR=0.98; CI95%=0.2-3.4; p=0.978) with nutritional status. To improve the nutritional status of students.

Keywords: emotional eating; fast food; nutritional status; physical activity; sleep duration

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan yang belum tertangani dengan baik, baik didunia maupun di Indonesia yaitu masalah gizi. Permasalahan gizi suatu negara merupakan indikasi dari tingkat konsumsi gizi masyarakat tersebut. Kualitas Gizi yang buruk dan kebiasaan makan yang tidak sehat merupakan faktor risiko utama penyakit kronis seperti obesitas, penyakit kardiovaskuler, dan beberapa penyakit ganas (Kusumadilla, 2021). Salah satu strategi yang paling penting dalam mencegah penyakit tidak menular adalah meningkatkan literasi gizi dan pengetahuan gizi masyarakat. Literasi gizi dan pengetahuan gizi merupakan komponen penting dalam mempromosikan dan mempertahankan perilaku makan sehat (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Tingkat literasi gizi menunjukkan tingkat pengetahuan seseorang tentang zat gizi dalam makanan, memungkinkan mereka memahami informasi gizi makanan dan menentukan kebiasaan makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizinya yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Sediaoetama, 2015). Literasi gizi yang rendah pada kalangan mahasiswa dikaitkan dengan malnutrisi, yang menghambat keragaman makanan dan tampaknya menjadi penghalang untuk mengevaluasi informasi dalam pilihan makanan, memahami label makanan, dan menerapkan rekomendasi diet. Oleh karena itu, untuk mempromosikan kebiasaan makan yang sehat, penting untuk meningkatkan literasi gizi, sehingga dapat mengurangi beban penyakit terkait gizi dalam jangka panjang. Dengan informasi gizi yang baik, diharapkan kebiasaan makan sehari-hari dapat sejalan dengan anjuran diet. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan status gizi sehingga status gizi seseorang menjadi normal (Setyawati, 2018).

Mahasiswa kesehatan salah satunya mahasiswa FKM dianggap memiliki pengetahuan kesehatan gizi yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa non FKM (Puspitasari & Rahmani, 2018). Mahasiswa FKM adalah profesional kesehatan masa depan yang memainkan peran kunci dalam meningkatkan literasi gizi pada individu dan masyarakat melalui promosi kesehatan. Sehingga mahasiswa gizi akan memiliki berbagai pengetahuan yang relevan dengan praktik literasi kesehatan dalam studi sarjana mereka dan keterampilan harus diperoleh. Sedangkan pada mahasiswa non FKM biasanya mendapatkan materi kesehatan sendiri hanya berdasarkan informasi yang mereka terima dari orang-orang di sekitarnya (Mohini dkk., 2021). Menurut World Health Organization (WHO, 2019) Di Inggris prevalensi gizi lebih dialami oleh remaja pria 23% dan 24% pada wanita, Di Amerika Serikat, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 19-24 tahun adalah 20,5%. Indonesia prevalensi gizi kurang pada remaja usia 19-24 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gizi lebih (10,8%), Prevalensi gizi seimbang sebesar (9,4%). Indonesia dimana banyak remaja dan dewasa yang melewati sarapan sebesar 17% dan 13% tidak sarapan setiap (Novela, 2019).

Prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 1,4 sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas. Pada kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi pada kelompok usia 5-12 tahun yaitu kurus 6,8% dan gemuk 10,8%. Berdasarkan data tersebut, kelompok usia 13- 15 tahun memiliki prevalensi malnutrisi yang lebih tinggi daripada kelompok usia remaja lainnya (Kemenkes RI, 2021). Masalah gizi mahasiswa banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. menghadapi perubahan dan mencoba untuk memperoleh identitas diri yang matang (Charina et al, 2022). Salah satu dampak negatif antara lain perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Kondisi hormonal pada remaja menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Banyak permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja terutama mengenai pola makan yang biasanya memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi seperti pada masalah obesitas (Hudha, 2016).

Contohnya apabila seseorang konsumsi asupan karbohidrat yang berlebih sehingga mengakibatkan glukosa darah meningkat maka akan disimpan dalam bentuk lemak dalam jaringan adiposa tubuh. Sebaliknya individu yang konsumsi karbohidratnya kurang dibandingkan kebutuhan tubuhnya, maka cadangan lemak akan diproses melalui proses katabolisme menjadi glukosa darah kemudian menjadi energi tubuh (Ronitawati, 2020). Penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang tidak normal, Penilaian status gizi suatu individu menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi. Oleh karena itu dengan diketahuinya status gizi, dapat dilakukan upaya untuk memperbaiki derajat kesehatan dalam kelompok masyarakat (Ronitawati, 2020). Survey awal yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023 di dapatkan jumlah seluruh mahasiswa sebanyak 463 orang, peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang mahasiswa dimana hanya 3 mahasiswa yang sering sarapan pagi, 2 diantaranya mengatakan kadang-kadang sarapan pagi, 5 mahasiswa mengatakan tidak pernah sarapan. Mereka mengatakan membeli makanan dikantin perkuliahan untuk makan siang, terkadang juga mahasiswa ini hanya makan jajanan yang mengenyangkan seperti gorengan, bakso bakar, kue-kue, mie bakso yang dijual dikantin. Tujuan penelitian untuk mengetahui determinan status gizi mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2024

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observatif dengan desain penelitian cross sectional, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif semester akhir Universitas Muhammadiyah Aceh. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 93 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner tentang pola makan, tingkat aktivitas fisik, atau kebiasaan konsumsi makanan dan mengukur status gizi mahasiswa yaitu berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Penelitian dilaksanakan pada 27 April 2024 di Universitas Muhammadiyah Aceh. Analisis data menggunakan uji statistic Regresi Logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 mahasiswa sering mengonsumsi *fast food* sebesar 59,14%, mayoritas mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan 61,29%, mahasiswa memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam sebesar 55,91%, mahasiswa mengalami stres berat sebesar 56,99%, *emotional eating* tinggi 72,04%, uang bulanan relatif seimbang antara mahasiswa yang memiliki uang bulanan tinggi (49,46%) dan rendah (50,54%), mahasiswa tidak sering sarapan, dengan persentase sebesar 55,91%. Sebaliknya, 44,09% mahasiswa sering sarapan dan mahasiswa memiliki status gizi baik 73,12%.

Tabel 1.
Analisis Univariat

No	Variabel	f	%
1	<i>Fast Food</i>		
	Tidak Sering	38	40,86
	Sering	55	59,14
2	Aktivitas Fisik		
	Aktivitas Ringan	57	61,29
	Aktivitas Berat	36	38,71
3	Durasi Tidur		
	7-9 Jam	41	44,09
	<6 Jam	52	55,91
4	Tingkat Stres		
	Stres Ringan	40	43,01
	Stres Berat	53	56,99
5	<i>Emotional Eating</i>		

	Emotional Eating Tinggi	67	72,04
	Emotional Eating Rendah	26	27,96
6	Uang Bulanan		
	Tinggi	46	49,46
	Rendah	47	50,54
7	Kebiasaan Sarapan		
	Sering	41	44,09
	Tidak Sering	52	55,91
8	Status Gizi		
	Status Gizi Baik	68	73,12
	Status Gizi Buruk	25	26,88

Tabel 2.
Analisis Bivariat

Variabel	Status Gizi Mahasiswa				OR	CI 95%	P-value
	Baik		Buruk				
	f	%	f	%			
<i>Fast Food</i>							
Tidak Sering	35	92,11	3	7,89			
Sering	33	60	22	40	8,46	1,8-37,8	0,005
Aktivitas Fisik							
Aktivitas Ringan	46	80,70	11	19,30			
Aktivitas Berat	22	61,11	14	38,89	3,7	1,04-13,3	0,043
Durasi Tidur							
7-9 Jam	35	85,37	6	14,63			
<6 Jam	33	63,46	19	36,54	4,5	1,2-17,1	0,025
Tingkat Stres							
Stres Ringan	34	85	6	15			
Stres Berat	34	64,15	19	35,8	6,3	1,5-26,1	0,010
<i>Emotional Eating</i>							
Emotional Eating Tinggi	48	71,64	19	28,36			
Emotional Eating Rendah	20	76,92	6	23,08	1,09	0,2-4,6	0,905
Uang Bulanan							
Tinggi	33	71,74	13	28,26			
Rendah	35	74,47	12	25,53	0,98	0,2-3,4	0,978
Kebiasaan Sarapan							
Sering	35	85,37	6	14,63			
Tidak Sering	33	63,46	19	36,54	5,0	1,3-18,9	0,016

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang tidak sering mengonsumsi fast food memiliki persentase yang tinggi untuk status gizi baik (92,11%) dibandingkan mahasiswa yang sering mengonsumsi fast food memiliki persentase yang lebih rendah untuk status gizi baik (60%). Nilai OR = 8,46 dan CI 95% (1,8-37,8) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko sebesar 8,46 menyebabkan status gizi buruk. Nilai p-value yang sangat rendah, yaitu 0,005, menunjukkan hubungan yang signifikan antara *fast food* dengan status gizi buruk. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik ringan, persentase status gizi baik adalah 80,70%, dibandingkan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik berat memiliki persentase yang lebih rendah untuk status gizi baik (61,11%). Nilai OR = 3,7 dan CI 95% (1,04-13,3) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki aktivitas berat memiliki risiko 3,7 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Nilai p-value sebesar 0,043 menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang tidur selama 7-9 jam memiliki persentase yang tinggi untuk status gizi baik (85,37%), dibandingkan mahasiswa yang tidur kurang dari 6 jam memiliki persentase yang lebih rendah untuk status gizi baik (63,46%). Nilai OR = 4,5 dan CI 95% (1,2-17,1) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki durasi tidur <6 jam memiliki risiko 4,5 Nilai p-value sebesar 0,025 menunjukkan hubungan yang signifikan antara Durasi Tidur dengan status gizi mahasiswa. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres ringan memiliki persentase yang tinggi untuk status gizi baik (85%), dibandingkan mahasiswa yang mengalami stres berat memiliki persentase yang lebih rendah untuk status gizi baik (64,15%). Nilai OR = 6,3 dan CI 95% (1,5-26,1) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat memiliki risiko 6,3 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Nilai p-value sebesar 0,010 menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang memiliki *emotional eating* tinggi memiliki persentase yang tinggi untuk status gizi baik (71,64%), dibandingkan mahasiswa yang memiliki *emotional eating* rendah memiliki persentase yang lebih tinggi untuk status gizi baik (76,92%). Nilai OR = 1,09 dan CI 95% (0,2-3,4) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *emotional eating* rendah memiliki risiko 1,09 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Nilai p-value sebesar 0,905 tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang memiliki uang bulanan tinggi memiliki persentase yang tinggi untuk status gizi baik (71,74%), dibandingkan mahasiswa yang memiliki uang bulanan rendah memiliki persentase yang lebih tinggi untuk status gizi baik (74,47%). Nilai OR = 0,98, CI 95% (0,2-3,4), dan p-value sebesar 0,978 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara uang bulanan dengan status gizi. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang sering sarapan memiliki persentase yang tinggi untuk status gizi baik (85,37%) dibandingkan mahasiswa yang tidak sering sarapan memiliki persentase yang lebih rendah untuk status gizi baik (63,46%). Nilai OR = 5,0 dan CI 95% (1,3-18,9) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tidak sering sarapan memiliki risiko 5 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Nilai p-value sebesar 0,016 menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

Tabel 3.
Analisis Multivariat

Status Gizi Mahasiswa	OR	CI (95%) Lower - Upper	P-value
Fast Food (Kategori Sering)	8,58	1,98-37,15	0,004
Aktivitas Fisik (Aktivitas Berat)	3,67	1,08-12,47	0,037
Durasi Tidur (<6 Jam)	4,47	1,23-16,19	0,022
Tingkat Stres (Stres Berat)	6,25	1,56-24,94	0,009
Kebiasaan Sarapan (Tidak Sering)	5,11	1,42-18,40	0,012

Dalam analisis regresi logistik dengan metode *Stepwise*, beberapa variabel memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi mahasiswa kesehatan. Konsumsi makanan cepat saji meningkatkan risiko status gizi buruk dengan odds ratio (OR) 8.581 ($p = 0.004$). Aktivitas fisik yang lebih tinggi meningkatkan kemungkinan status gizi baik (OR = 3.675, $p = 0.037$). Kualitas tidur yang baik berhubungan dengan status gizi yang baik (OR = 4.479, $p = 0.022$). Tingkat stres yang tinggi meningkatkan risiko status gizi buruk (OR = 6.254, $p = 0.009$). Kebiasaan sarapan yang teratur juga berhubungan dengan status gizi yang baik (OR = 5.114, $p = 0.012$). Dalam proses seleksi variabel menggunakan metode *Stepwise*, dua variabel ditemukan tidak signifikan dan oleh karena itu dikeluarkan dari model akhir. Variabel "Uang Bulanan" dikeluarkan dengan p-value sebesar 0.9778, menunjukkan bahwa variabel ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi mahasiswa. Selain itu, variabel "Emosional Eating" juga dikeluarkan dari model dengan p-value sebesar 0.9018, menunjukkan bahwa kebiasaan makan secara emosional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi dalam konteks penelitian ini.

Hubungan Fast Food dengan Status Gizi Mahasiswa

Pengukuran variabel fast food diukur berdasarkan frekuensi konsumsi mahasiswa dalam satu minggu. Kategori “tidak sering” didefinisikan sebagai konsumsi fast food ≤ 3 kali/minggu, sedangkan “sering” diartikan sebagai konsumsi fast food > 3 kali/minggu. Hasil yang didapatkan menjelaskan bahwa mahasiswa yang tidak sering mengonsumsi fast food memiliki persentase tinggi untuk status gizi baik (92,11%), sedangkan mahasiswa yang sering mengonsumsi fast food menunjukkan persentase yang lebih rendah untuk status gizi baik (60%) dan lebih tinggi untuk status gizi buruk (40%). Nilai OR = 8,46 dan CI 95% (1,8-37,8) serta p-value 0,005 menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan status gizi buruk, dan kategori mahasiswa yang sering mengonsumsi fast food memiliki risiko 8,46 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Setelah melakukan analisis multivariat dengan metode Stepwise, variabel fast food pada kategori “sering” tetap berada dalam model karena menunjukkan tingkat signifikansi yang memadai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haryadi et al., 2023) yang menemukan hubungan signifikan antara konsumsi fast food dan peningkatan risiko obesitas serta gizi buruk. Konsumsi fast food yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko gizi buruk karena makanan cepat saji sering kali tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula tambahan, namun rendah nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral. Asumsi penelitian menjelaskan bahwa konsumsi fast food yang tinggi dapat mengarah pada rendahnya asupan nutrisi esensial seperti serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk kesehatan optimal. Selain itu, makanan cepat saji umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula tambahan, yang berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas, gangguan metabolisme, dan penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes. Dengan demikian, kebiasaan ini dapat berdampak negatif secara signifikan pada status gizi mahasiswa.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa

Pengukuran variabel Aktivitas fisik diukur menggunakan skor indeks aktivitas fisik. Aktivitas ringan didefinisikan dengan skor indeks $< 8,5$, sedangkan aktivitas berat dengan skor indeks $> 8,5$. Hasil analisis menjelaskan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik ringan memiliki persentase status gizi baik sebesar 80,70%, sementara yang memiliki status gizi buruk hanya 19,30%. Mahasiswa dengan aktivitas fisik berat memiliki persentase lebih rendah untuk status gizi baik (61,11%) dan lebih tinggi untuk status gizi buruk (38,89%). Nilai OR = 3,7 dan CI 95% (1,04-13,3) serta p-value 0,043 menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi, dan aktivitas berat memiliki risiko 3,7 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Setelah melakukan analisis multivariat dengan metode Stepwise, variabel aktivitas fisik pada kategori “aktivitas berat” tetap berada dalam model karena menunjukkan tingkat signifikansi yang memadai.

Asumsi peneliti atas hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Kesehatan tentang aktivitas fisik ini, menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang tidak berat seperti bekerja, angkat beban, dan aktivitas fisik intens lainnya. Kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dan sumber daya keuangan yang mereka miliki untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, yang sering kali terpengaruh oleh fokus mereka pada tugas kuliah dan akademis. Dari asumsi ini, peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang berat pada mahasiswa dapat memberikan risiko terhadap penurunan berat badan yang tidak diinginkan dan dapat berpotensi membuat status gizi mereka menjadi buruk. Keterbatasan waktu untuk berolahraga atau beraktivitas fisik yang intens, kombinasi dengan prioritas akademis yang tinggi, dapat mengarah pada pola hidup yang kurang sehat dan potensi kekurangan nutrisi yang penting bagi kesehatan optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mutiaraningrum et al., 2023) yang menjelaskan aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi pada siswa di Pondok Pesantren ($p = 0,0001$). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi sehingga apabila aktivitas fisik yang rendah, maka kemungkinan terjadinya obesitas akan meningkat, begitu juga sebaliknya jika

aktivitas dilakukan secara berlebihan tidak menutup kemungkinan akan terjadi gizi kurang.

Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa

Penjelasan pengukuran Durasi Tidur diukur berdasarkan durasi tidur rata-rata per minggu. Tidur yang cukup didefinisikan sebagai durasi 7-9 jam, sementara tidur yang kurang didefinisikan sebagai durasi <6 jam. Hasil analisis menjelaskan bahwa mahasiswa dengan durasi tidur 7-9 jam memiliki persentase status gizi baik sebesar 85,37%, sementara yang memiliki status gizi buruk hanya 14,63%. Mahasiswa dengan durasi tidur kurang dari 6 jam memiliki persentase lebih rendah untuk status gizi baik (63,46%) dan lebih tinggi untuk status gizi buruk (36,54%). Nilai OR = 4,5 dan CI 95% (1,2-17,1) serta p-value 0,025 menunjukkan hubungan yang signifikan antara Durasi Tidur dengan status gizi, dan mahasiswa yang Durasi Tidurnya buruk memiliki risiko 4,5 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Setelah melakukan analisis multivariat dengan metode Stepwise, variabel durasi tidur pada kategori “<6 jam” tetap berada dalam model karena menunjukkan tingkat signifikansi yang memadai. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Febytia et al., 2023) dengan hasil penelitian, Durasi Tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa ($p=0,0001$). Kekurangan maupun kelebihan tidur dapat menyebabkan kerugian terutama bagi kesehatan tubuh. Tidur dengan durasi yang pendek yaitu <5-6 jam sehari merupakan salah satu risiko tinggi untuk peningkatan angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular serta obesitas. Peneliti berasumsi Durasi Tidur yang buruk atau durasi tidur yang tidak memadai dapat mengganggu sistem hormon dan metabolisme tubuh. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan keinginan untuk makan makanan berkalori tinggi dan kurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, yang keduanya berkontribusi pada risiko gizi buruk dan masalah kesehatan terkait lainnya pada mahasiswa.

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa

Penjelasan pengukuran tingkat stres diukur dengan klasifikasi stres ringan didefinisikan sebagai skor <7 dan stres berat sebagai skor ≥ 7 , skor diperoleh dari jawaban responden terhadap kuesioner tingkat stres. Hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa dengan stres ringan memiliki persentase status gizi baik sebesar 85%, sementara yang memiliki status gizi buruk hanya 15%. Mahasiswa dengan stres berat memiliki persentase lebih rendah untuk status gizi baik (64,15%) dan lebih tinggi untuk status gizi buruk (35,8%). Nilai OR = 6,3 dan CI 95% (1,5-26,1) serta p-value 0,010 menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi, dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat memiliki risiko 6,3 kali lebih besar menyebabkan status gizi buruk. Setelah melakukan analisis multivariat dengan metode Stepwise, variabel tingkat stres pada kategori “stres berat” tetap berada dalam model karena menunjukkan tingkat signifikansi yang memadai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Miliandani, 2021) dengan hasil, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir ($p=0,024$).

Peneliti berasumsi bahwa stres kronis atau tinggi berpotensi mempengaruhi status gizi mahasiswa melalui berbagai mekanisme. Stres dapat mengganggu pola makan dengan menyebabkan kecenderungan untuk makan berlebihan atau sebaliknya, kehilangan nafsu makan, dan memilih makanan tidak sehat. Hal ini dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi penting yang diperlukan untuk kesehatan tubuh. Selain itu, stres juga dapat mengganggu metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko kondisi seperti resistensi insulin dan gangguan metabolisme lainnya, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi secara keseluruhan pada mahasiswa.

Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Mahasiswa

Penjelasan pengukuran variabel emotional eating diukur berdasarkan kategori tinggi untuk skor 25-65 dan rendah untuk skor 1-24. Skor tersebut diperoleh dari jawaban responden atas kuesioner emotional eating. Hasil analisis menjelaskan mahasiswa dengan emotional eating tinggi memiliki persentase status

gizi baik sebesar 71,64%, sementara yang memiliki status gizi buruk sebesar 28,36%. Mahasiswa dengan emotional eating rendah memiliki persentase lebih tinggi untuk status gizi baik (76,92%) dan lebih rendah untuk status gizi buruk (23,08%). Nilai OR = 1,09 dan CI 95% (0,2-3,4) serta p-value 0,905 tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara emotional eating dengan status gizi. Setelah melakukan analisis multivariat dengan metode Stepwise, variabel Emotional Eating pada kategori “Emotional Eating rendah” tidak tetap berada dalam model karena menunjukkan tingkat signifikansi yang tidak memadai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Permana et al., 2024) dengan hasil, tidak terdapat hubungan antara emotional eating dengan status gizi berdasarkan IMT/U maupun lingkaran perut ($p=0,667$ dan $p=0,498$). Peneliti mengasumsikan bahwa kurangnya hubungan signifikan antara emotional eating dan status gizi, berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U), dalam penelitian ini disebabkan oleh fakta bahwa subjek cenderung mengekspresikan emosi negatif mereka melalui aktivitas lain selain makan. Selain itu, faktor emosional mungkin tidak memiliki pengaruh yang cukup kuat untuk mengubah pola makan subjek secara signifikan yang berdampak pada status gizi mereka. Ada juga faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi IMT/U, seperti pengetahuan gizi, pengaruh kontrol orang tua, dan pengaruh dari teman sebaya.

Hubungan Uang Bulanan dengan Status Gizi Mahasiswa

Penjelasan pengukuran variabel uang bulanan diukur berdasarkan jumlah uang saku mahasiswa dalam sebulan. Kategori rendah didefinisikan sebagai < Rp. 1.500.000 dan tinggi sebagai \geq Rp. 1.500.000. Hasil yang didapatkan adalah mahasiswa dengan uang bulanan tinggi memiliki persentase status gizi baik sebesar 71,74%, sementara yang memiliki status gizi buruk sebesar 28,26%. Mahasiswa dengan uang bulanan rendah memiliki persentase lebih tinggi untuk status gizi baik (74,47%) dan lebih rendah untuk status gizi buruk (25,53%). Nilai OR = 0,98 dan CI 95% (0,2-3,4) serta p-value 0,978 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara uang bulanan dan status gizi. Setelah melakukan analisis multivariat dengan metode Stepwise, variabel uang bulanan pada kategori “rendah” tidak tetap berada dalam model karena menunjukkan tingkat signifikansi yang tidak memadai. Berdasarkan hasil penelitian (Syafira, 2023) dengan hasil tidak terdapat hubungan antara uang saku terhadap status gizi ($p=0,583$). Mahasiswa dengan uang saku yang tinggi tidak selalu memilih makanan yang lebih sehat atau memiliki pola makan yang teratur, sementara mahasiswa dengan uang saku yang rendah mungkin masih dapat memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Peneliti berasumsi sejalan dengan hasil penelitian, bahwa mahasiswa mungkin memiliki preferensi makanan yang lebih dominan oleh faktor selera atau kebiasaan daripada oleh ketersediaan dana, prioritas pengeluaran dan akses terhadap makanan yang sehat juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan nutrisi, yang dapat dilakukan meskipun dengan uang bulanan yang terbatas.

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Mahasiswa

Penjelasan pengukuran variabel kebiasaan sarapan diukur berdasarkan frekuensi sarapan dalam satu minggu. Kategori “tidak sering” didefinisikan sebagai sarapan \leq 3 kali/minggu, sedangkan “sering” diartikan sebagai sarapan 4-7 kali/minggu. Hasil yang didapatkan adalah mahasiswa yang sering sarapan memiliki persentase status gizi baik sebesar 85,37%, sementara yang memiliki status gizi buruk hanya 14,63%. Mahasiswa yang tidak sering sarapan memiliki persentase lebih rendah untuk status gizi baik (63,46%) dan lebih tinggi untuk status gizi buruk (36,54%). Nilai OR = 5,0 dan CI 95% (1,3-18,9) serta p-value 0,016 menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi, dan mahasiswa yang tidak sering melakukan sarapan pagi memiliki risiko 5 kali lebih besar menyebabkan status gizi. Setelah melakukan analisis multivariat dengan metode Stepwise, variabel kebiasaan sarapan pada kategori “tidak sering” tetap berada dalam model karena menunjukkan tingkat signifikansi yang memadai. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Purwanti, 2017) dengan hasil, Hasil terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja ($p = 0,016$)

Asumsi penelitian mengenai mahasiswa yang sering sarapan pagi adalah bahwa kebiasaan ini dapat berpengaruh positif terhadap status gizi mereka. Dengan rutin sarapan pagi, mahasiswa cenderung memulai hari dengan asupan nutrisi yang cukup, yang dapat meningkatkan energi dan konsentrasi selama aktivitas belajar dan sosial mereka. Sarapan pagi yang seimbang juga dapat membantu dalam menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi kecenderungan untuk makan berlebihan di kemudian hari.

SIMPULAN

Hasil analisis multivariat dengan metode Stepwise menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji meningkatkan risiko status gizi buruk dengan odds ratio (OR) 8.581 ($p = 0.004$). Aktivitas fisik yang lebih tinggi meningkatkan kemungkinan status gizi baik (OR = 3.675, $p = 0.037$). Kualitas tidur yang baik berhubungan dengan status gizi yang baik (OR = 4.479, $p = 0.022$). Tingkat stres yang tinggi meningkatkan risiko status gizi buruk (OR = 6.254, $p = 0.009$). Kebiasaan sarapan yang teratur juga berhubungan dengan status gizi yang baik (OR = 5.114, $p = 0.012$). Dalam proses seleksi variabel menggunakan metode Stepwise, dua variabel ditemukan tidak signifikan dan oleh karena itu dikeluarkan dari model akhir. Variabel "Uang Bulanan" dikeluarkan dengan p-value sebesar 0.9778, menunjukkan bahwa variabel ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi mahasiswa. Selain itu, variabel "Emosional Eating" juga dikeluarkan dari model dengan p-value sebesar 0.9018, menunjukkan bahwa kebiasaan makan secara emosional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi dalam konteks penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Charina. M. S. Sagita. S. Koamesah. S. M. J. & Woda. R. R. (2022) 'Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.', *Cendana Medical Journal*, 10(1), pp. 197-204.
- Febytia, N.D. and Dainy, N.C. (2023) 'Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), pp. 204–209. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>.
- Haryadi, S.W., Nugraha, S. and Kawuryan, D.L. (2023) 'Hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, jenis kelamin dan aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada siswa SMP di Surakarta', *GHIDZA: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), pp. 53–63.
- Kemkes RI (2021) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang*, Warta Kemas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumadilla.K.S. (2021) *Zat Gizi dan Anjuran Pola Makan*. Jakarta: GUEPEDIA.
- Miliandani, D. and Meilita, Z. (2021) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'Iyah Jakarta Timur Tahun 2021', *Afiat*, 7(1), pp. 31–43. Available at: <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>.
- Mutiaraningrum, I. et al. (2023) 'Pengaruh Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Santri Putri di Pondok Pesantren Islam At-Tauhid Surabaya', *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), pp. 821–828.
- Novela. V. (2019) 'Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas.', *Jurnal Human Care*, 4(3), pp. 190-198.

- Permana, J.C., Maskar, D.H. and Anwar, K. (2024) 'Hubungan Emotional Eating terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.1-7>.
- Purwanti, S. and Shoufiah, R. (2017) 'Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja', *Buku Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim 2017*, (09), pp. 81–87.
- Sediaoetama (2015) *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Setyawati.V.A (2018) *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Syafira, A. (2023) 'Hubungan Asupan Makan, Kebiasaan Berolahraga, dan Uang Saku Terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas', e-Skripsi Universitas Andalas [Preprint].