

NASKAH PUBLIKASI

ANALISIS PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

MARIANA KAKA ATE

KP.17.01233

PROGRAM STUDISARJANA KEPERAWATAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2021



NASKAH PUBLIKASI

**ANALISIS PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:
Mariana Kaka Ate
KP.17.01.233

Telah Disemirarkan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 25.08.2021

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji II

Prastiwi Putri Basuki, S.K.M.,M.Si

Penguji III

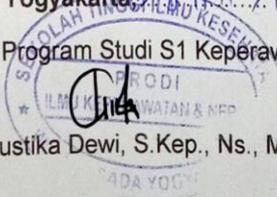
Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

**Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 25.08.2021

Ketua Program Studi S1 Keperawatan,

Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep





PERNYATAAN

Nama : Mariana Kaka Ate

Judul : ANALISIS PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta,

Pembimbing Utama,

Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pembimbing Pendamping,

Prastiwi Putri Basuki, S.K.M.,M.Si



KNOWLEDGE ANALYSIS OF BALANCED NUTRITION WITH NUTRITIONAL STATUS IN NURSING STUDENTS OF NURSING SCIENCE PROGRAM WIRA HUSADA

Mariana Kaka Ate¹, Agnes Erida W², Prastiwi Putri Basuki³

ABSTRACT

Background: A balanced intake of nutrients according to student needs will help students achieve optimal growth and development. Student nutrition problems will have a negative impact on the level of public health, for example a decrease in learning concentration, the risk of giving birth to a baby with low birth weight or a decrease in physical fitness which will ultimately affect performance and productivity. Malnutrition (malnutrition) can reduce the quality of human resources in this case, namely students.

Objectives: To determine the relationship between students' knowledge of balanced nutrition and nutritional status of Nursing Students of STIKES Wira Husada Yogyakarta

Method: This type of research is a non-experimental quantitative research using a descriptive analytic method with approach cross sectional. The technique used in sampling is purposive sampling with a total sample of 68 students of Nursing Stikes Wira Husada Yogyakarta. Data collection using a questionnaire and analysis using the correlation test Spearman Rank.

This type of research is a non-experimental quantitative study that uses a descriptive analytic method with a cross-sectional approach. A total of 68 Nursing students were sampled using purposive sampling at Wira Husada Yogyakarta College of Health Sciences. Data were collected using the questionnaire. Spearman Rank test was used to analyze the data.

Results: Most of the respondents have good knowledge, namely 45 (63.2%) respondents. And those who have normal nutritional status 38 (55.9%) respondents, there was no significant relationship between knowledge of balanced nutrition and nutritional status ($p=0.358$).

Conclusion: There was no significant relationship between knowledge of balanced nutrition and nutritional status in Nursing students of Stikes Wira Husada Yogyakarta with ($p =0.188$).

Keywords: Students, knowledge of balanced nutrition, nutritional status.

¹Student of Nursing Science Program of Wira Husada Yogyakarta College of Health Sciences

²Lectures of Nursing Science Program of Wira Husada Husada Yogyakarta College of Health Sciences

³Lectures of Public Health Program of Wira Husada Husada Yogyakarta College of Health Sciences

ANALISIS PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Mariana Kaka Ate¹, Agnes Erida W², Prastiwi Putri Basuki³

INTISARI

Latar Belakang: Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa akan membantu mahasiswa mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi mahasiswa akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas. Gizi salah (malnutrisi) dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini yaitu mahasiswa.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui Hubungan pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang dengan status gizi Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Metode penelitian: Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 68 mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan analisa menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik yaitu 45 (63,2%) responden. Dan yang mempunyai status gizi normal 38 (55,9%) responden, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ($p=0,358$).

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai $p=0,358$ ($> 0,01$).

Kata kunci: Mahasiswa, pengetahuan gizi seimbang, status gizi.

¹Mahasiswa Prodi Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wirahusada Yogyakarta

³Dosen STIKES Wirahusada Yogyakarta

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan nasional ditentukan adanya sumber daya manusia (SDM). Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Gizi memiliki peranan penting dalam pembangunan, hubungan gizi dengan pembangunan bersifat timbal balik, artinya bahwa gizi akan menentukan keberhasilan suatu bangsa, begitu pula sebaliknya kondisi suatu bangsa dapat mempengaruhi status gizi. Pembangunan suatu bangsa pada hakikatnya adalah untuk mewujudkan kesejahteraan rakyat dan pemenuhan gizi menjadi salah satu alat ukur dalam menilai kualitas hidup manusia, karena gizi yang terpenuhi dapat menjadikan manusia-manusia yang berkualitas. (Kemenkes, 2014).

Mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Mahasiswa yang memiliki gangguan gizi akan menghambat pembangunan nasional, untuk itu mahasiswa membutuhkan perhatian pemerintah dalam mewujudkan cita-citanya. Upaya atau kebijakan pemerintah dalam meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan bagi mahasiswa maka harus melakukan program yang lebih komprehensif, misalnya peningkatan kapasitas SDM, peningkatan kualitas program, penguatan edukasi gizi, penguatan manajemen intervensi gizi di puskesmas dan posyandu. Program pendidikan gizi dan karakter ini akan menambah pengetahuan tentang gizi menjadi suatu kebiasaan bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal. (Kemenkes, 2012).

Pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi bagi mahasiswa berpengaruh terhadap status gizi yang akan digunakan secara efisien untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan pergerakan aktifitas selama perkuliahan. Namun, masih banyak dari mahasiswa yang kebutuhan zat gizinya belum terpenuhi sehingga menyebabkan masalah gizi (Patimah, 2017). Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa akan membantu mahasiswa mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi mahasiswa akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas suatu bangsa. (Dewi, 2014).

Gizi salah (malnutrisi) dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini yaitu mahasiswa. Perubahan gaya hidup dan konsumsi makanan pada mahasiswa mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya yaitu dapat meningkat maupun berkurang. Mahasiswa cenderung mengikuti arus globalisasi yang menyebabkan gaya hidup terpengaruh budaya dari luar seperti pola hidup yang kurang aktif karena kemajuan teknologi dan pola konsumsi makanan kurang tepat sehingga memiliki beberapa masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kegiatan. Mahasiswa biasanya lebih memilih makanan yang cepat saji (*fast food*), daging, dan susu dari pada mengkonsumsi sayur, kacang-kacangan, dan sereal yang dapat berakibat pada status gizi. Karena kemajuan teknologi pula mahasiswa menjadi memiliki sifat pemalas seperti lebih memilih *delivery* makanan dari pada membeli sendiri, hal ini berakibat pada ketidakseimbangan antara aktifitas fisik dengan konsumsi makanan. Aktifitas fisik merupakan setiap pergerakan otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Sebagian mahasiswa memiliki aktifitas fisik yang ringan atau tidak aktif karena

jarang sekali melakukan aktifitas fisik yang berat seperti berjalan cepat, olah raga, menari dan lain-lain. Aktifitas yang biasa dilakukan mahasiswa yaitu kuliah (duduk) bahwa kan berjalan saja jarang karena jika berpergian pun mengendarai kendaraan bermotor. Mahasiswa biasanya jarang dan atau bahkan tidak memperhatikan asupan gizi yang seimbang sehingga dapat meningkatkan resiko mahasiswa memiliki gizi salah (Depkes, 2016)

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun dan lebih tua yang kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta orang dewasa yang obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi dunia dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) yang mengalami obesitas pada tahun 2014. Prevalensi di seluruh dunia obesitas lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014, pada tahun 2014, 39% pria dan 40% wanita berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan (BMI ≥ 25 kg/m²) dan 11% laki-laki dan 15% perempuan yang obesitas (BMI ≥ 30 kg/m²). Dengan demikian, hampir 2 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang kelebihan berat badan dan ini lebih dari setengah miliar mengalami obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas telah menunjukkan peningkatan yang ditandai selama 4 dekade terakhir (WHO, 2016).

Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi kurus remaja secara nasional pada umur 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sedangkan prevalensi gemuk remaja secara nasional pada umur 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas).

Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, status gizi IMT/U (IMT menurut umur) di provinsi D.I. Yogyakarta tercatat umur 16 sampai 18 tahun prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 1,2%, status gizi kurus 6,4%, status gizi

normal 78,0%, status gizi gemuk 8,2%, status gizi obesitas sebesar 6,2%. (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa, Rabu tanggal 23 Desember tahun 2020, terdapat 6 orang mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, mereka mengatakan belum tahu tentang gizi seimbang, 6 orang mahasiswa mengatakan semua makanan dapat dikonsumsi yang penting kenyang dan memenuhi kecukupankebutuhan tanpa harus memperhatikan mengandung gizi seimbang atau tidak yang penting kenyang saja. Dan 4 orang lainnya mengatakan telah mengetahui tentang gizi seimbang seperti makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai. Tetapi mereka mengatakan belum sepenuhnya menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan kesibukkan kuliah, kerja tugas, malas dan keadaan ekonomi. Berdasarkan status gizi diketahui sebanyak 4 orang dengan status gizi kurus, berstatus gizi normal 4 orang, dan 2 orang berstatus gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan masih menjadi masalah utama dalam penerapan prinsip umum gizi seimbang yang dibutuhkan mahasiswa. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta mengatakan bahwa belum pernah ada penelitian terdahulu di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi yang dilakukan sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi agar mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta mengetahui seberapa jauh kepentingan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi itu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi

seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif analitik menggunakan rancangan *cross sectional*. Rancangan *cross sectional* yaitu data yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Jumlah populasi sampai dengan Bulan Desember 2021 sebanyak 211, dengan rincian jumlah mahasiswa semester 2 sejumlah 40 orang, semester 4 sejumlah 65 orang, semester 6 sejumlah 58 orang, semester 8 sejumlah 48 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian objek atau dianggap mewakili seluruh populasi yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Penentuan besar sampel di Kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Menggunakan rumus berikut (Sugiyono,2012).

3. Kriteria *Inklusi* dan *Eksklusi*

a. Kriteria *Inklusi*

- 1) Bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan (*informed consent*)
- 2) Responden adalah mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta semester genap yang aktif pada tahun akademik 2020/2021
- 3) Responden yang di Yogyakarta

b. Kriteria *Eksklusi*

- 1) Responden yang sedang sakit
- 2) Mahasiswa semester 7 ke atas
- 3) Responden yang berusia <18 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin di STIKES Wira Husada Yogyakarta, yaitu sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
Remaja Akhir (19-25)	67	98,5
Dewasa Awal (26-35)	1	1,5
Jenis Kelamin		
Perempuan	52	75,0
Laki-laki	17	25,0
Total	68	100,0

Sumber : Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan tabel 4 usia Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dapat diketahui bahwa karakteristik responden adalah termasuk kategori remaja akhir berusia 19-25 tahun yaitu sebanyak 67 responden (98.5%) dengan rata-rata umur 21,21 tahun.

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 51 responden (75.0%) dan laki-laki sebanyak 17 responden (25.0%).

2. Analisis *Univariate*

a. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta, yaitu sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	43	63.2
Kurang	25	36.8
Total	68	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa terdapat 43 (63,2%) responden termasuk dalam kategori baik dan 25 (36,8%) responden termasuk dalam kategori Kurang.

b. Status gizi mahasiswa S1 Keperawatan di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Tabel 6. Distribusi frekuensi status gizi mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Lebih	21	30,9
Normal	38	55,9
Kurus	9	13.2
Total	68	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan status gizi pada mahasiswa S1 keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, sebagian besar responden termasuk dalam kategori normal, yaitu sebanyak 38 responden (55.9%).

3. Analisis Bivariate

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Pengetahuan	Status Gizi								Correlation Coefficient	Sig
	Lebih		Normal		Kurus		Total			
	N	%	N	%	n	%	n	%		
Baik	11	16,2	27	39,7	5	7,4	43	63,2	,045	,358
Kurang	10	14,7	11	16,2	4	5,9	25	36,8		
Total	21	30,9	38	55,9	9	13,2	68	100,0		

Sumber : Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan Tabel 7. Diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik dan status gizi normal sebanyak 27 (39,7%) responden, sedangkan responden dengan pengetahuan kurang dan status gizi lebih 10 (14,7%) responden.

Berdasarkan tabel 7. Hasil Analisa data spearman rank Menunjukkan bahwa nilai sig *adalah*= 0,358 ($> 0,01$) maka H_0 diterima dan H_a di tolak, sehingga dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan gizi seimbang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, menyatakan bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang terbanyak yaitu dalam kategori baik sebanyak 43 (63,2%) responden. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 25 (36,8%) responden.

Dari hasil tersebut masih ada 25 (36,8%) responden yang berpengetahuan kurang hal ini disebabkan karena sebagian mahasiswa yaitu semester 2 mengatakan belum mendapatkan materi tentang gizi seimbang sedangkan semester 4,6 dan 8 sudah mendapatkan materi tentang gizi namun kebanyakan mengatakan sudah sedikit lupa karena sudah lama mendapatkan materi tersebut, sehingga tidak menutup kemungkinan, dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan mahasiswa dan dapat dipengaruhi juga di saat pengisian kuesioner mahasiswa masih ada dalam mengerjakan kuesioner saling contekan sehingga masih didapatkan mahasiswa dengan berpengetahuan kurang mengenai pemahaman tentang gizi seimbang.

Untuk hasil tabula umur mulai dari usia 19 tahun, 20 tahun, 22 tahun, 23 tahun, 24 tahun, 25 tahun dan 27 tahun. Terdapat umur 21 tahun yang berpengetahuan baik sebanyak 14 (20,6%) responden, sedangkan umur 20 tahun berpengetahuan Kurang sebanyak 10 (14,7%) responden.

Sejalan dengan penelitian (Sitti, 2016) pengetahuan seseorang dalam gizi sangat mempengaruhi dalam menilai atau memikirkan makanan yang baik dan makanan yang tidak baik untuk makanan yang menguntungkan dan tidak menguntungkan bagi kesehatan. Penelitian ini sependapat dengan penelitian (Andi, 2012), menunjukkan bahwa dari 124 responden (100%) remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup terdapat paling banyak remaja memiliki status gizi normal yaitu 113 responden (91.1%) dan yang paling sedikit remaja dengan status gizi kurus 4 responden (3.3%). Disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin baik status gizinya. Pengetahuan ini dapat diperoleh melalui media mana saja seperti media sosial, menurut zarella (2012) media sosial dapat mempermudah mahasiswa memperoleh informasi dan media masa berperan penting juga dalam memperoleh informasi maupun media cetak dan media *elektronik*.

Seseorang akan mempunyai pengetahuan yang baik disebabkan karena orang tersebut telah menggunakan panca indranya dengan maksimal, selain itu terdapat kemungkinan lain yang bisa menyebabkan rendahnya pengetahuan yaitu adanya pemahaman mahasiswa yang kurang tepat mengenai gizi seimbang sehingga pengetahuan mahasiswa dalam berpikir tentu lebih berbeda pola pikirnya. Dalam pengetahuan mahasiswa banyak mengetahui tentang bagaimana mempertahankan kesehatan tubuh dengan cara banyak mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Namun ada juga yang kurang mengetahui tentang gizi karena setiap orang memiliki daya ingat dan daya tangkap yang berbeda-beda, kemampuan dalam menganalisa dan kemampuan dalam berpikir merupakan salah satu penyebab perbedaan pola pikir (Marmi, 2014). Banyak diantara mahasiswa yang sekarang tidak memikirkan gizi pada tubuhnya, padahal gizi

sangat berperan penting dalam tubuh. Tanpa gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi otak dan pertumbuhan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Soekanto, 2012) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi yang diperoleh dari beberapa sumber meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas dan lebih banyak (Wawan, 2012).

2. Status gizi

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa responden yang memiliki status gizi didapatkan hasil terbanyak yaitu pada kategori normal didapatkan sebanyak 38 (55,9%) responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat dua masalah pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, yaitu masalah gizi kurus dan gizi lebih. Kejadian status gizi kurus yang mencapai 9 (13,2%) responden dan Kejadian status gizi lebih mencapai 21 (30,9%) merupakan jumlah yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara kepada Mahasiswa yang memiliki status gizi kurus mereka mengatakan hanya makan 2 kali dalam sehari dan tidak memperhatikan kandungan gizi seimbang dalam makan tersebut, umumnya mahasiswa jarang mengkonsumsi makanan teratur, mengerjakan tugas-tugas kuliah hingga larut malam sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan pola makan yang buruk dan mahasiswa sering mengeluh karena anak rantau (kos-kosan) jadi jarang untuk masak dan biasanya cenderung, mengkonsumsi makanan cepat saji seperti indomie, sarden, makanan ringan dan lain-lain. Status gizi kurus dapat mengakibatkan mahasiswa mudah letih, mudah terkena penyakit infeksi, anemia dan kurang berkonsentrasi dan bekerja keras sehingga sangat mempengaruhi performa

Mahasiswa dibidang akademiknya (Supariasa, 2016). Masalah gizi kurus disebabkan rendahnya konsumsi energi dan protein dalam sehari-hari. Terjadinya gizi kurus karena konsumsi energi lebih rendah dibandingkan dengan kebutuhan yang mengakibatkan sebagian cadangan energi tubuh dalam bentuk lemak akan digunakan (Emilia, 2015). Kejadian gizi lebih mencapai 21 (30,9%) responden sangat beresiko untuk terjadinya penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, gangguan ginjal, gangguan sendi dan tulang serta gangguan kantung empedu dan kanker (Supariasa, 2016). Hal ini sependapat dengan penelitian (Zakiah, 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% mahasiswa memiliki status gizi tidak normal, yaitu 16,8% memiliki status gizi kurus dan 23,2% memiliki status gizi lebih. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat dua masalah gizi pada mahasiswa FKIK UIN Jakarta masalah gizi kurang dan gizi lebih.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Alberthina, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi tidak normal yaitu 25.7%, mahasiswa dengan kategori kurus yaitu 9.9% dan mahasiswa dengan kategori lebih yaitu 15.8%.

Hal ini sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan (muizzah, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16% memiliki status gizi kurus dan 18% memiliki status gizi lebih. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berlebih termasuk suka *ngemil* yang sering, makanan dengan porsi besar, pola *binge-eating*, dan makan di luar, maka dari itu untuk menghindari terjadinya kelebihan berat badan (Obesitas) dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup seperti sering berolahraga, bersepeda, dan kegiatan sehari-hari seperti membersihkan rumah (Zakiyah, 2014). Mahasiswa seharusnya mampu menyeimbangkan antara asupan gizi masuk dan asupan gizi keluar agar tidak terjadinya

masalah status gizi kurus maupun status gizi lebih, dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang yang meliputi kebiasaan mengkonsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan normal.

Status gizi merupakan kesehatan gizi masyarakat tergantung pada tingkat konsumsi dan diperlukan oleh tubuh dalam susunan makanan dan perbandingannya satu dengan yang lain. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat (Hasdianah, 2014)

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi salah satunya informasi. Seseorang dengan informasi yang rendah tentang suatu pengetahuan mengenai status gizi maka akan semakin sulit dalam mengaplikasikan sesuatu yang menyangkut dengan kesehatan seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan status gizinya.

3. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Hasil uji statistik *Spearman Rank* yaitu nilai sig= 0,358 yang berarti nilai sig ($> 0,01$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Dari hasil yang peneliti dapatkan di lapangan terkait pengetahuan gizi seimbang yang dilakukan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Sebagian besar mahasiswa mengetahui pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi tubuh tetapi tidak semua mahasiswa mau menerapkan dalam kehidupan sehari-hari karena malas dan juga perkembangan teknologi Mahasiswa biasanya lebih memilih makanan yang cepat saji (*fast food*), daging, dan susu dari pada mengkonsumsi sayur, kacang-kacangan, dan sereal yang dapat berakibat pada status gizi.

Karena kemajuan teknologi pula mahasiswa menjadi memiliki sifat pemalas seperti lebih memilih *delivery* makanan dari pada membeli sendiri ataupun masak sendiri.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Alberthina, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi tidak normal yaitu 25.7% responden, mahasiswa dengan kategori kurus yaitu 9.9% responden dan mahasiswa dengan kategori lebih yaitu 15.8% responden. Dan hasil uji statistik penelitian 0,189 ($> 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik dan status gizi normal sebanyak 27 (39,7%) responden, sedangkan responden dengan pengetahuan kurang dan status gizi lebih 10 (14,7%) responden.

Hal ini sepedapat dengan hasil penelitian (Dhayu, 2012), menunjukkan bahwa hasil pengetahuan tentang gizi baik yaitu 157 (85%) dimana siswa (73.3%) mempunyai status gizi baik dan 21 siswa (11.7%) mempunyai status gizi tidak baik, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi. Akan tetapi penelitian ini berbeda dengan penelitian (Merinta, 2012) tentang pengetahuan *body image*, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa dari hasil penelitiannya diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi.

Pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi dari beberapa faktor-faktor, menurut (Mubarak, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi

pengetahuan yaitu: pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan, lingkungan dan informasi.

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi yaitu dengan jawaban responden sebagai berikut :

Berdasarkan hasil kuesioner penelitian, kebanyakan responden salah menjawab pernyataan mengenai indikator pengetahuan mahasiswa tentang pengertian gizi seimbang pada item nomor 6 sebanyak 11 responden (16,2%) masih menjawab salah dalam pernyataan kuesioner yang diberikan. Pada indikator penerapan manfaat gizi seimbang pada item nomor 12 sebanyak 40 responden (58,4%) menjawab salah dimana rata-rata mahasiswa dalam penerapan manfaat gizi seimbang masih sangat kurang. Pada indikator pemahaman mahasiswa tentang pesan gizi seimbang pada item nomor 13 sebanyak 6 responden (8,8%) masih menjawab salah dalam pertanyaan kuesioner yang diberikan. Berdasarkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik tidak menjamin status gizi mahasiswa menjadi baik. Hal ini dapat dikaitkan dengan adanya pengetahuan yang tidak diketahui secara mendalam oleh mahasiswa. Seperti mahasiswa harus mampu menerapkan gizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi.

Menurut (Holil, 2016) penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi, sedangkan yang tidak langsung adalah kegiatan fisik, pola pertumbuhan tubuh, gangguan gizi kronis akan berakibat terhadap pertumbuhan, jika kekurangan gizi dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, sebaliknya kelebihan gizi dapat mengakibatkan pertumbuhan berlebihan (gemuk), oleh sebab itu pertumbuhan sangat erat berkaitan dengan asupan energi dan protein dengan

kata lain asupan makanan mempunyai hubungan langsung dengan status gizi, di dukung oleh penelitian Romauli tahun 2013, bahwa besarnya asupan lemak, asupan energi dan asupan protein berpengaruh signifikan.

Didukung juga oleh teori Irianto tahun 2014 menyatakan seseorang dengan makan yang cukup dan nilai status gizinya cukup tinggi, jika kurang banyak bekerja maka orang tersebut akan menjadi gemuk. Apabila seseorang kurang makan dan nilai status gizinya kurang, maka orang tersebut menjadi kurus.

Sejalan dengan penelitian Wulan 2015, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki asupan energi kurang (38,7%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki asupan energi cukup. Presentase tersebut memperlihatkan bahwa proporsi status gizi kurang lebih banyak pada siswa yang memiliki asupan energi kurang mahasiswa yang mengalami status gizi kurang tidak membiasakan pola konsumsi yang beranekaragam dan tidak membiasakan sarapan, sehingga nutrisi dalam keseharian tidak sesuai dengan kebutuhan gizi mahasiswa, yang pada akhirnya mengakibatkan status gizi kurang pada mahasiswa.

Walaupun secara statistik tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun 2021 kebanyakan dari responden yang berpengetahuan baik memiliki status gizi normal.

4. Keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian terkait judul penelitian, yaitu analisis pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta adalah sebagai berikut :
 - a. Keterbatasan waktu dikarenakan peneliti dan responden kuliah secara online sehingga peneliti sedikit kesusahan mengatur jadwal yang tepat untuk turun lapangan
 - b. karena adanya pandemi sehingga dalam menyelesaikan penelitian ini membutuhkan waktu yang cukup lama
 - c. Peneliti harus sesuaikan jam kosong kuliah responden dikarenakan kuliah secara online (daring)
 - d. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional sehingga tidak dapat melihat secara nyata bagaimana pengaruh variabel bebas yang diberikan terhadap status gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, persentase tertinggi pada kategori baik dapat diketahui bahwa terdapat 43(63,2%) responden termasuk dalam kategori baik dan 25 (36,8%) responden termasuk dalam kategori kurang.
2. Status gizi Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, persentase tertinggi dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan status gizi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, sebagian besar responden termasuk dalam kategori normal, yaitu sebanyak 38 (55,9%) responden, kategori kurus 9 (13,2%) responden dan kategori lebih 21 (30,9%) responden.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai sig = 0,358(>0,01).

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka penulis memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi institusi pendidikan STIKES Wira Husada Yogyakarta
Diharapkan hasil penelitian ini untuk dapat dijadikan sebagai suatu sumber kajian ilmiah dan sebagai suatu sumber bacaan serta menambah referensi untuk proses pembelajaran dipergustakaan terkhususnya untuk dibidang keperawatan anak dan gizi.
2. Bagi mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta
Diharapkan untuk memperhatikan pemenuhan gizi seimbang agar dapat mengontrol status gizi supaya mendapatkan kesehatan tubuh yang baik dan berat badan yang ideal.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian ini dijadikan suatu referensi untuk mengembangkan penelitian lainnya yang berhubungan dengan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi, dan diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja dan dewasa awal.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Ketua Program studi S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2012. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta Rineka Cipta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Danim, Sudarwan. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Hardinsyah. Supariasa, 1 Dewa Nyoman, 2017. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EG
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil>
Indonesia. Skripsi. Universitas Indonesia. Jakarta. 2012
- Hasdianah. 2014. *Gizi Pemantapan, Diet, Dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Hidayat. (2011). Pengantar Status Gizi Dan Perkembangan Anak Di Posyandu Tileng Pendoworejo Girimulyo Kulon Progo. *Jurnal: StikesAisyiah Yogyakarta*.
- Holli muhammad. 2016 *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC Profil Kesehatan Kota Pontianak. 2015. *Persentase Pemeriksaan Obesitas Menurut, Jenis Kelamin, Kecamatan, Dan Puskesmas*. Pontianak: Dinkes.
- Irianto. 2013. *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV.Yrama Widya
_____. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrion I Reproductive Health)*. Bandung: ALFABETA.
- Islamiyanti, A. N. Pengetahuan Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan Dan Nurhaedar. 2012. *Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja*. Makassar: Universitas Hassanuddin. Jakarta (id): PT Gramedia Pustaka Utama 2011.
- Kemdikbud. 2012. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
<http://kemdikbud.go.id/kemdibud/sites/default/files/UUPT12-thn-2012.pdf>.
- Kemenkes. 2020. *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Jakarta
- Mubarak, W.I. Dkk. 2012. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Muizzah. 2013. *Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi Dan Aktivita Fisik Pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat*. Skripsi. Universitas Syarif Hidayatullah

- Jakarta. *Nasioan Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). 2014. Prevalensi Overweight dan Obesity.* Ameika Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam (2013). *Metodelogi Penelitian Keperawatan Edisi 3.* Jakarta: Salemba Medika
- Patimah, Sitti. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan Bandung: PT Refika Aditama. Pembangunan Nasional Pendidikan Teknik Boga Univesitas Negeri Yogyakarta. 2014. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan.*
- Pratami, Tessianika Juniar. Laksmi Widayanti. Ronny Aruben. 2016, *Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. ISSN (2356-3346).*
- Rikesdas. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).* Jakarta:
- Salim, Andi. 2012. *Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Mamuju.* Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Mamuju..
- Siti. 2016. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi.* Jakarta: Salemba Medika.
- Soetarjo S, Soekatri M, Almatsier S, editor. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manejemen Institusi.*
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. Bakri, Bachyar. Fajar, Ibnu. 2014. *Penilaian Status Gizi, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.*
- Supariasa, I. D. N, Bakri, B, & Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi (Revisi).* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati. Kuspriyanto. 2016. *Gizi Dalam Daur Kehidupan. Bandung : PT Refika Aditama. Teknologi Bandung. Tugas Akhir. Bandung : Sekolah Bisnis.*
- World Health Organizatioan.* 2016. *Prevalensi Kelebihan dan Kekurangan Gizi di Dunia.*
- Zaskiah. 2014. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syari Hidayatullah Jakarta. Skripsi.*