

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Riau

Politeknik Kesehatan (Poltekkes) Kemenkes Riau merupakan perguruan tinggi Negeri sebagai salah satu Unit Pelaksanaan teknis (UPT) di lingkungan Kementerian Kesehatan yang berada di bawah Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia (BPPSDM) Republik Indonesia berada dibawah naungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Didirikan pada tahun 2001 dengan nama Poltekkes Pekanbaru sesuai dengan surat keputusan Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial Republik Indonesia Nomor 298/MENKES-KESSOS/SK/IV/2001 tanggal 16 April 2001. Kampus utama Beralamatkan di jalan Melur No.103, Harjosari, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru, Riau dengan empat program studi yaitu, D3-Kebidanan, D4-Kebidanan D3-Keperawatan, D3 Gizi dan ditambah dengan Program Studi Diluar Kampus Utama (PSDKU) D3-Keperawatan yang berada di Kabupaten Indragiri Hulu yang berdiri sejak tahun 2018.

5.2 Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini berjumlah 103 orang yang diambil dari jumlah seluruh mahasiswa rantau jurusan gizi tingkat 1 dan 2 yang ada di Poltekkes Kemenkes Riau tahun ajaran 2022/2023 dengan karakteristiknya dilihat dari usia, jenis kelamin, uang saku, tempat tinggal dan jarak kota asal domisili dari kota pekanbaru.

Table 6. Karakteristik Responden di Poltekkes Kemenkes Riau

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	55	53,4
>20-21	48	46,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	5,8
Perempuan	97	94,2
Uang Saku		
<1juta/bulan	35	34,0
>1 juta/bulan	52	50,5
2-3 juta/bulan	15	14,6
>3 juta/bulan	1	1,0

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tempat Tinggal		
Kos (sendiri)	64	62,1
Kos (bersama teman)	32	31,1
Dirumah Keluarga/saudara	7	6,8
Jarak Kota Asal		
<100 km	16	15,5
100-300 km	74	71,8
>300 km	13	12,6
Total	103	100%

Berdasarkan Tabel 6 yang menampilkan data karakteristik responden mahasiswa Prodi Gizi di Poltekkes Riau, responden paling banyak berusia 20 tahun dengan persentase (42,7%), dalam kategori jenis kelamin, responden yang paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan persentase (94,2%). Mahasiswa yang menjadi responden termasuk dalam kategori dewasa, menurut Santrock (2011) masa dewasa awal berkisar pada rentang usia 18-25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi.

Sebagai mahasiswa rantau yang menyewa kamar kos sendiri, membuat pengeluaran tetap setiap bulannya ialah untuk membayar uang sewa. Jarak kota asal yang sangat jauh tidak memungkinkan untuk mahasiswa pulang ke kampung halaman dalam jangka waktu yang berdekatan, hal itu membuat responden bertanggung jawab penuh dalam mengelola keuangan dan pola makannya sendiri. Pola makan yang baru tersebut dalam kurung waktu yang lama akan mempengaruhi status gizi mahasiswa selama ia berada di kota rantau-an

Pemberian uang saku merupakan salah satu alat bantu dalam menilai pola konsumsi pangan seorang individu, semakin besar ataupun tinggi uang saku yang diterima atau yang diberikan maka hal tersebut akan mendukung seorang individu dalam kegiatan mengonsumsi suatu makanan atau minuman, begitu juga sebaliknya (Wahydi, 2017). Pola konsumsi tersebut yang kemudian mempengaruhi status gizi mahasiswa selama menjalani perkuliahan di kota rantau tempat ia mengenyam pendidikan di perguruan tinggi.

Dalam beberapa penelitian ada yang mengungkapkan bahwa keluarga dengan kondisi ekonomi lebih rendah memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat dibandingkan dengan keluarga yang memiliki sosial ekonomi yang lebih tinggi. Remaja dengan status sosial ekonomi rendah memiliki resiko yang lebih tinggi dalam memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat. Sedangkan remaja dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang sehat lebih sering (Omidvar & Begum, 2024).

Mahasiswa rantau jurusan gizi 62,1% memilih tinggal dengan menyewa kamar kos sendiri. Tempat tinggal merupakan sebuah tempat berwujud bangunan rumah, tempat istirahat, atau struktur lainnya yang digunakan untuk tempat tinggal manusia. Tinggal satu rumah dengan orangtua memiliki peluang besar dalam melakukan pola hidup yang lebih teratur, karena peran orang tua dalam menjaga anaknya masih besar (S.Lalu, Ayini et al., 2023). Tinggal di kamar kos sendiri, membuat hal yang sebelumnya dilakukan dengan adanya peran orang tua menjadi harus dilakukan sendiri, salah satunya ialah ketersediaan makan. Cara pengadaan makanan biasanya dilakukan dengan memasak, membeli makanan siap saji, berlangganan catering, dan ada juga yang disediakan langsung oleh tempat kos sebagai salah satu fasilitas. Membeli makanan siap saji menjadi pilihan sebagian besar mahasiswa rantau jurusan gizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka setiap harinya.

Hidup berjauhan dengan keluarga dan harus memenuhi kebutuhan dan keperluan hidup sendiri merupakan hal yang pasti dirasakan oleh seorang mahasiswa rantau. Salah satu kebutuhan utama yang harus dipenuhi sendiri ialah kebutuhan pangan untuk makan setiap harinya. Uang saku dari orang tua merupakan dana utama atau bahkan satu-satunya bagi seorang mahasiswa yang masih menjadi tanggungan orang tua. Terkhusus mahasiswa rantau, uang saku menjadi modal untuk memenuhi kebutuhan pangan, papan, dan juga kebutuhan sehari-hari lainnya. Oleh karena itu, tingkat nominal uang saku yang dimiliki seorang mahasiswa rantau, dapat mempengaruhi bagaimana pola makan karena uang saku yang terbatas dapat menjadi penghalang untuk seseorang memenuhi kebutuhan makan mereka setiap harinya.

Kebutuhan papan atau tempat tinggal dikota rantauan menjadi pengeluaran yang cukup besar yang harus dipenuhi. Tinggal bersama teman menjadi salah satu solusi yang dapat mengurangi pengeluaran untuk membayar sewa tempat tinggal. Jika pengeluaran biaya untuk tempat tinggal dapat dikuangi, maka dana tersebut dapat digunakan untuk kebutuhan lain, salah satunya memenuhi pola makan harian menjadi lebih baik.

5.3 Pola Makan

Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Menjaga pola makan dengan cara mengatur jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi merupakan suatu cara atau usaha untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu mengobati kesembuhan suatu penyakit.

Penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam frekuensi, jumlah dan prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi. Komponen yang harus dipenuhi dalam penerapan pola makan gizi seimbang mencakup cukup secara kuantitas, kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral), serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh (Izwardy, 2021). Pola makan mahasiswa rantau jurusan gizi dilihat melalui hasil recall dan ffq masij jauh dari kata gizi seimbang serta tidak baik dari segi jenis, frekuensi dan juga jumlah. Jenis makanan yang dikonsumsi tidak beragam dan cenderung monoton setiap waktunya, dalam satu kali makan utama hanya mengkonsumsi makanan pokok dan lauk hewani dan sedikit tambahan lauk nabati. Sayuran dan buah hampir jarang sekali dikonsumsi oleh mahasiswa setiap harinya. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Rifana Cholidah et al (2020) tentang gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat diketahui bahwa dari 88 mahasiswa diperoleh 50 mahasiswa (56,82%) dengan pola makan yang salah dan 46 mahasiswa (52.27%) berada pada angka kecukupan gizi kurang.

5.3.1 Jenis Makanan

Setiap orang perlu mengonsumsi beraneka ragam makanan dikarenakan tidak seluruh jenis makanan yang berisi kandungan seluruh zat gizi yang bisa menciptakan individu agar mempunyai kehidupan sehat, bertumbuh kembang, serta berproduktif (Mandagie et al., 2023). Jenis makanan merupakan bahan makan yang bervariasi yang jika dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan susunan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi. Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral (Oetero, 2022). Jenis makanan untuk memenuhi gizi seimbang tidak bisa didapatkan hanya dari satu jenis makanan saja, melainkan harus dipenuhi dari bermacam-macam jenis bahan makanan. Diantara bermacam-macam jenis makanan tersebut terdapat bahan makanan yang kaya akan zat gizi sementara ada juga yang kurang akan zat gizi. Menurut (Sulistyoningsih, 2021) jenis makan adalah sejenis makanan utama yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari.

Tabel 7. Distribusi Jenis Bahan Makanan pada Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Jenis Bahan Makanan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Makanan Pokok		
Nasi	103	100
Roti	55	56,7
Mie Instan	51	52,5
Lauk Hewani		
Ayam	89	86,4
Telur	73	70,9
Ikan	21	20,4
Lauk Nabati		
Tahu	61	59,2
Tempe	47	45,6
Sayuran		
Timun	34	33,0
Bayam	28	27,1
Daun Singkong	12	11,7
Buah		
Jeruk	26	25,2
Pepaya	19	18,4
Jambu biji	3	2,91

Berdasarkan Tabel 7 yang menampilkan data jenis bahan makanan yang dikonsumsi responden dan dirurutkan berdasarkan peringkat tiga terbanyak jenis bahan makanan dalam setiap kategori, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan juga buah-buahan. Dalam pemenuhan gizi harian, konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis, jumlah (porasi) dan frekuensi yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yang salah satunya adalah keanekaragaman pangan.

Makanan pokok yang biasa untuk memenuhi kebutuhan energi dan juga karbohidrat menjadi sesuatu yang dikonsumsi setiap harinya. Bahan makanan untuk makanan pokok yang biasa dikonsumsi pada mahasiswa rantau jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Riau adalah nasi, roti dan juga mie instan kemasan. Nasi sebagai bahan makanan yang dikonsumsi 100% responden menjadikan bahan makanan ini menjadi bahan makanan utama sumber karbohidrat yang dikonsumsi para mahasiswa rantau. Selain cara pengolahannya yang mudah dan harga yang terjangkau, nasi juga bahan makanan yang sangat mudah ditemukan terutama di lingkungan kampus Poltekkes Kemenkes Riau. Roti, salah satu bahan makanan pokok sumber karbohidrat yang banyak dikonsumsi para responden mahasiswa rantau dengan persentase 56,7%, biasa dikonsumsi responden setiap pagi untuk sarapan dan juga makanan selingan. Sama halnya seperti nasi, roti merupakan bahan makanan dengan harga yang terjangkau dan mudah didapatkan. Menjadikan roti untuk sarapan menjadi pilihan karena menghemat waktu di pagi hari serta tidak perlu diolah sedemikian rupa sebelum dikonsumsi dan dapat disimpan dimanapun. Mie instan juga menjadi salah satu bahan makanan sumber karbohidrat yang banyak dikonsumsi para mahasiswa rantau dengan persentase 52,5%. Mie instan merupakan makanan yang digemari banyak kalangan usia. Selain jenis dan rasanya yang bervariasi, mie instan dapat dijangkau dengan harga yang murah dan dapat dinikmati tanpa bahan makanan tambahan lain. Tetapi kebiasaan mengonsumsi mie instan sebagai makanan utama tanpa adanya bahan makanan tambahan lain, tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang yang dibutuhkan dalam satu kali makan utama karena terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi

kandungan protein, vitamin, dan mineralnya hanya sedikit. Fungsi pemenuhan kebutuhan gizi mie instan hanya dapat diperoleh jika ada penambahan sayuran dan sumber protein. Jenis sayuran yang dapat ditambahkan adalah wortel, sawi, tomat, kol, dan tauge, sedangkan sumber proteinnya dapat berupa telur, daging, ikan, tempe dan tahu.

Lauk pauk merupakan salah satu jenis makanan pendamping makanan pokok. Lauk terdiri dari lauk hewani dan lauk nabati. Lauk hewani merupakan salah satu sumber protein hewani yang mengandung semua jenis asam amino esensial sehingga dikenal sebagai protein lengkap (Karunawati, 2019). Lauk hewani dikonsumsi untuk pemenuhan kebutuhan protein didalam tubuh (Paramita & Kusuma, 2020). Lauk hewani yang biasa dikonsumsi responden diurutkan berdasarkan tiga terbanyak ialah ayam dengan persentase 86,4%, telur 70,9% dan ikan 20,4%. Dalam hal ini banyak mahasiswa mengkonsumsi ikan dan telur karena kedua lauk tersebut murah dan mudah didapatkan, banyak warung makan disekitar tempat tinggal/kost mahasiswa menjual ikan dan telur masak dengan harga yang sangat terjangkau, sehingga mereka bisa membeli hanya dengan beberapa potong ikan /telur bisa dimakan seharian (pagi, siang, malam).

Lauk nabati juga merupakan salah satu sumber bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan protein. Protein nabati merupakan sumber yang baik dari banyak asam amino esensial, makronutrien penting, dan cukup untuk mencapai nutrisi protein lengkap. Berdasarkan tabel 7 juga menunjukkan tingkat konsumsi lauk nabati responden mahasiswa rantau jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Riau di urutan dua terbanyak ialah tahu dan tempe. Persentase konsumsi tahu ada di angka 59,2% dan tempe 45,6%. Selain tidak banyaknya sumber bahan makanan lauk hewani, tahu dan tempe merupakan bahan makanan yang mudah ditemukan, cara pengolahan yang bervariasi serta harganya yang relatif murah. Tahu dan tempe juga banyak ditemukan sebagai pendamping menu pecel lele, ayam geprek, gado-gado, ketoprak dan menu lainnya yang banyak ditemukan disekitaran kampus dan sekitarnya.

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia (Wibawa et al., 2021). Berdasarkan Tabel 7, dapat dilihat jenis sayuran dan buah yang dikonsumsi mahasiswa rantau jurusan gizi yang diurutkan berdasarkan 3 teratas. Untuk sayuran, ada timun dengan persentase 33%, bayam 27,1% dan daun singkong 11,7%. Jika dilihat berdasarkan cara pengadaan makanan para responden yang 43% hanya membeli makanan dari luar, menu makanan yang biasa dibeli dan dikonsumsi diantaranya ayam geprek, nasi bungkus/nasi padang, dan ayam kentucky hanya menyediakan jenis sayuran seperti timun, tomat, kol, bayam dan daun singkong. Tidak ada dari mereka para responden yang dengan sengaja membeli menu tambahan sayur untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Sedangkan untuk 20,6% responden yang memenuhi kebutuhan makan hariannya hanya dengan memasak, dan 39,1% responden yang memasak tetapi juga membeli makanan dari luar, timun, bayam, kangkung, dan buncis menjadi bahan makanan yang banyak dikonsumsi. Selain tidak membutuhkan cara pengolahan yang sulit, sayuran seperti mentimun yang dapat bertahan di suhu ruang menjadi pilihan bagi mereka yang tidak memiliki fasilitas kulkas ditempat tinggalnya. Bayam dan kangkung merupakan sayuran yang cukup banyak disukai diantara sayuran lainnya, hal ini menjadikannya bahan makanan sayur yang banyak dikonsumsi oleh sebagian banyak orang, termasuk para responden mahasiswa rantau.

Untuk persentase jenis buah-buahan, buah yang banyak dikonsumsi oleh responden ialah, ada jeruk dengan persentase 25,2%, pepaya 18,4% dan jambu biji 2,91%. Jeruk merupakan buah yang dapat bertahan lama di suhu ruang, hal ini menjadikan buah jeruk banyak dikonsumsi oleh para responden karena dapat dibeli dalam jumlah yang banyak dan dapat disimpan tanpa takut akan busuk. Satu buah jeruk juga cukup untuk satu kali makan tanpa takut bersisa jika hanya akan dikonsumsi sendiri. Selain itu, hampir keseluruhan dari responden membeli buah dari pedagang buah eceran yang menjual buah yang sudah dipotong dan diolah untuk satu kali makan.

Sayuran dan buah-buahan merupakan kategori bahan makanan yang sangat kurang dikonsumsi oleh para responden mahasiswa rantau jurusan gizi Potekkes Kemenkes Riau, padahal sebagai mahasiswa yang mempelajari ilmu gizi tentu saja mereka sangat tahu tentang pentingnya mengonsumsi sayuran serta buah-buahan. Namun jika dilihat dari permasalahan yang ada, kurangnya konsumsi sayuran dan buah tersebut terjadi karena kurangnya kesadaran, kurangnya sarana dan prasarana untuk pengolahannya, kurangnya penjual makanan terdekat yang menyediakan sayuran dan buah, serta yang terakhir ketidaksukaan responden itu sendiri terhadap sayur dan juga buah. Permenkes No 41 tahun 2014, menganjurkan mengonsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja yaitu 400-600 gram/orang/hari dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Apabila kelompok umur remaja mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk dalam kategori “kurang” dan apabila mengonsumsi ≥ 400 gram/orang/hari maka termasuk kategori “cukup” mengonsumsi sayur dan buah (Permenkes, 2014).

5.3.2 Frekuensi Makanan

Frekuensi makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari frekuensi atau pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan tersebut. Pembentukan kebiasaan makan atau Frekuensi dimulai dari tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah (Qomariah et al., 2022). Menjadi seorang menjadi seorang mahasiswa rantau yang harus tinggal berjauhan dari orang tua membuat kebiasaan makan terutama dari frekuensi makan menjadi berubah menyesuaikan keadaan dan lingkungan baru.

Table 8. Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Frekuensi Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Makan Utama		
1 x sehari	20	19,4
2 x sehari	48	46,6
3 x sehari	35	34,0
Selingan		
1 x sehari	41	39,8
2 x sehari	62	60,1
Jumlah	103	100

Berdasarkan tabel 7 tentang pola makan mahasiswa rantau jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Riau, Frekuensi makan responden dengan presentase terbanyak ialah frekuensi makan utama 2x sehari yaitu di angka 46,6%, dan frekuensi selingan terbanyak ialah 2x sehari dengan persentase 60,1%. Pola makan mahasiswa rantau jurusan gizi dilihat dari frekuensi makan yang tidak teratur karena hanya makan 2x/sehari dan ada juga yang makan hanya 1x/sehari tanpa sarapan pagi. Beberapa diantaranya beralasan karena kesibukan perkuliahan dan ada juga yang mengatakan untuk menghemat pengeluaran makan.

Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting sebelum memulai kegiatan dan aktifitas di pagi hari, dan juga dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Sarapan pagi juga bisa memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) pada rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan atau makan pagi akan membekali tubuh akan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan kegiatan aktivitas fisik secara optimal dari pagi. Bagi pelajar seperti mahasiswa, sarapan cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang pada tanggal 11 November 2017 didapatkan 10 remaja yang biasa melakukan sarapan pagi, 8 diantaranya mengatakan jika tidak melakukan sarapan maka badan terasa lemas, sulit untuk menerima pelajaran, mengantuk, tidak bisa berkonsentrasi, dan perhatian terganggu. 2 orang lainnya mengatakan kepala menjadi pusing, dan daya ingat berkurang.

Makan siang merupakan waktu makan yang paling banyak dilakukan setiap responden mahasiswa rantau. Selain karena memang sudah merasa lapar, waktu ini juga berada di waktu isoma (istirahat solat makan) dimana mahasiswa dibebaskan dari segala aktifitas perkuliahan. Selain dari makan siang, mahasiswa cenderung hanya makan jajan-jajanan atau selingan di waktu yang tidak menentu. Saat makan malam mahasiswa juga banyak yang hanya mengonsumsi jajan-jajanan ringan seperti snack, coklat, kopi dan minuman kemasan lainnya sembari mengerjakan tugas di malam hari.

5.3.3 Jumlah Makanan

Tingkat kecukupan zat gizi dapat dilihat dari persentase kecukupan asupan makanan individu dalam satu hari (Adha & Suseno, 2020). Terpenuhinya kebutuhan gizi remaja bermanfaat dalam menstabilkan berat badan, melindungi tubuh dari infeksi, meningkatkan produktivitas hingga mengurangi risiko penyakit kronis yang berkaitan dengan gizi. Diantara faktor yang turut berkontribusi besar terhadap kondisi gizi remaja ialah pola makan rendah gizi dan perilaku minim gerak (sedenter) (United Nations Children's Fund, 2020). Berikut ini merupakan data jumlah asupan zat gizi mahasiswa rantau jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Riau:

Table 9. Distribusi Jumlah Asupan Makan pada Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Asupan Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Energi		
Defisit Berat	9	8,7
Defisit Sedang	24	23,3
Desisit Ringan	30	29,1
Normal	35	34,0
Lebih	5	4,9
Protein		
Defisit Berat	25	24,3
Defisit Sedang	19	18,4
Desisit Ringan	26	25,2
Normal	23	22,3
Lebih	10	9,7
Karbohidrat		
Defisit Berat	8	7,8
Defisit Sedang	23	22,3
Desisit Ringan	25	24,3
Normal	44	42,7
Lebih	3	2,9
Lemak		
Defisit Berat	10	9,7
Defisit Sedang	19	18,4
Desisit Ringan	28	27,2
Normal	39	37,9
Lebih	7	6,8

Berdasarkan Tabel 9 mengenai jumlah asupan makan yang dikonsumsi mahasiswa rantau jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Riau dilihat dari persentase tertinggi, 34,4% responden dengan asupan energi normal, 25,2% responden dengan defisit ringan asupan protein, 42,7% responden dengan asupan karbohidrat normal, dan 37,9% responden dengan asupan lemak normal. Persentase tersebut menunjukkan lebih dari 50% responden mahasiswa rantau jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Riau yang memiliki permasalahan jumlah asupan zat gizi makro yang diantaranya ada defisit berat, defisit sedang, defisit ringan, dan juga lebih.

Kecukupan energi dipengaruhi oleh berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, usia dan energi cadangan. Saat usia produktif, energi yang diperlukan lebih tinggi untuk melakukan aktivitas fisik. Kecukupan energi ini diperlukan tubuh untuk melaksanakan fungsinya. Namun, asupan energi pada mahasiswa rantau jurusan gizi banyak yang belum memenuhi kecukupan gizi (AKG) yang telah ditetapkan. Selain itu, asupan protein yang tidak kalah pentingnya untuk membangun jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. Asupan protein berdasarkan data pada tabel 7, menunjukkan bahwa perlunya penyesuaian konsumsi harian pangan sumber zat gizi protein. Responden yang mengalami defisit protein sebaiknya menambah asupan pangan sumber protein dan sebaliknya bagi responden yang mengalami kelebihan sumber pangan protein sebaiknya mengurangi porsi asupan. Langkah lain yang dapat diambil adalah dengan mengonsumsi jenis pangan yang lebih beragam.

Sebagai mahasiswa kesehatan jurusan gizi yang setiap harinya belajar tentang ilmu gizi terutama pemenuhan gizi seimbang yang harus dikonsumsi setiap harinya, membuat responden yang merupakan mahasiswa gizi seharusnya paham tentang konsep gizi seimbang dan cara memenuhi kebutuhan gizi harian dengan baik. Tetapi berdasarkan data asupan makan mahasiswa gizi poltekkes kemenkes riau menunjukkan mahasiswa rantau jurusan gizi, belum bisa memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang gizi seimbang pada mahasiswa baru FKM Unhas yang juga merupakan mahasiswa kesehatan, ditemukan bahwa hanya 56,6% mahasiswa yang melakukan praktik gizi seimbang. Sedangkan 43,4% sisanya, belum menerapkan

gizi seimbang dalam keseharian mereka. Penelitian ini tidak menemukan hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan praktik gizi seimbang (Syam, 2021).

Melihat gambaran pola makan dari segi jumlah asupan yang dikonsumsi, dapat dilihat sebagian besar responden mengalami defisit berat asupan gizi makro. Kecukupan energi dipengaruhi oleh berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, usia dan energi cadangan. Saat usia produktif, energi yang diperlukan lebih tinggi untuk melakukan aktivitas fisik. Kecukupan energi ini diperlukan tubuh untuk melaksanakan fungsinya. Energi dihasilkan dari zat gizi makro, seperti protein, lemak dan karbohidrat.

Kurangnya asupan protein pada mahasiswa bisa disebabkan oleh banyak hal. Salah satu alasan penyebabnya ialah karena jenis-jenis makanan yang dikonsumsi responden yang mengandung sumber protein yaitu sebagian besar responden rata-rata hanya mengonsumsi sumber protein hewani saja seperti ayam dan telur goreng dalam jumlah atau porsi yang sedikit. Sehingga asupan protein dari responden belum mencukupi kebutuhan protein yang dianjurkan. Protein yang tidak didapatkan dengan jumlah yang seharusnya dan tidak hanya berasal dari lauk hewani yang tidak beragam, sebagian besar hanya didapatkan dari ayam dan telur saja.

Kurangnya asupan lemak yang mengakibatkan defisit berat pada sebagian besar mahasiswa rantau disebabkan karena jenis-jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden yang mengandung sumber lemak yaitu ayam goreng, ikan kembung goreng, ikan tongkol goreng, telur goreng, tahu goreng, tempe goreng, dan pisang goreng sehingga sebagian besar makanan tersebut berasal dari minyak makanan yang digoreng dan ditumis, tetapi responden hanya mengonsumsi dalam jumlah atau porsi yang sedikit. Serta responden yang mengonsumsi sumber lemak yang berasal dari bahan makanan lain seperti kacang-kacangan dan biji-bijian hanya sebagian kecil sehingga asupan lemak dari responden belum mencukupi kebutuhan lemak yang dianjurkan (Nusi & Arbie, 2018). Panduan Gizi Seimbang menjelaskan bahwa konsumsi asupan lemak dibutuhkan setiap harinya tetapi harus dibatasi juga sesuai dengan yang dianjurkan dan ditetapkan. Asupan lemak dibatasi dengan cara membatasi

penggunaan minyak yang berlebih serta menghindari lemak trans pada makanan olahan.

Persentase responden dengan defisit zat gizi makro paling banyak di alami oleh mahasiswa dengan status gizi normal, hal ini menunjukkan status gizi responden masih belum mengalami permasalahan gizi meskipun dengan asupan zat gizi yang kurang. Namun hal itu mungkin terjadi karena responden yang sebagian besar berada di tingkat 1 perkuliahan atau baru merantau selama kurang lebih 1 tahun. Tetapi pola makan yang buruk seperti jumlah yang tidak sesuai kebutuhan, jenis bahan makanan yang tidak beragam serta minim nilai gizi dan juga frekuensi makan yang tidak teratur jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Selain status gizi, pada usia produktif ini, asupan makan yang buruk dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari mahasiswa. Jadwal perkuliahan yang padat ditambah dengan tugas yang harus dikerjakan, membuat tubuh membutuhkan energi dan zat gizi yang cukup, jika tidak maka akan mempengaruhi kesehatan dan rentan terkena penyakit.

Tingkat konsumsi buah dan sayur yang sangat rendah menjadi salah satu permasalahan asupan makan seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Fredman (2021) yang memaparkan persentase orang dewasa muda yang memenuhi pedoman konsumsi buah dan sayuran hanya sebesar 25% setelah masa transisi ke universitas. Salah satu alasan yang menyebabkannya ialah mahasiswa sebagian besar menempuh pendidikan perguruan tinggi tidak di kota mereka berasal atau biasa disebut merantau. Namun, bagi mereka yang tetap tinggal di rumah selama masa perkuliahan, asupan sayur dan buah relatif tidak menunjukkan perubahan. Temuan ini menunjukkan proses meninggalkan rumah dan membuat pilihan independen berdampak pada penurunan konsumsi buah dan sayur. Kesimpulan ini didukung oleh fakta mahasiswa yang hidup jauh dari rumah, juga mengkonsumsi buah dan sayur lebih sedikit daripada saat mereka tinggal di rumah (Nelson et al., 2019).

Mahasiswa saat ini banyak menggemari fast food seperti mie instan, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang vitamin, mineral, serat dan gizi lainnya. Ada beberapa dampak yang akan timbul apabila kekurangan atau kelebihan dalam konsumsi makanan. Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan penelitian Bahria, ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur bersiko terhadap penyakit degeneratif, namun dampak langsungnya ialah rentan mengalami masalah pencernaan.

Menurut (Nusi dan Arbie, 2018) konsumsi energi secara nasional oleh penduduk Indonesia yaitu berada di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% AKG) yaitu sebanyak 40,7%. Sedangkan konsumsi protein juga berada di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 80% AKG) yaitu sebanyak 37%

5.4 Status Gizi

Status gizi adalah ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi harian yang harus dipenuhi, baik berdasarkan jumlah kalori yang dibutuhkan maupun kandungan nutrisi yang dikonsumsi. Untuk mengetahui status gizi seseorang dalam hal ini mahasiswa dapat digunakan kategori ambang batas indeks masa tubuh (IMT). Dalam penelitian ini masa tubuh yang digunakan adalah tinggi badan (m) dan berat badan (kg). Berdasarkan pengukuran, diketahui data mengenai rata-rata tinggi badan dan berat badan responden sebagai berikut:

Table 10. Distribusi Frekuensi Status gizi pada Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurus (berat)	10	9,7
Kurus (ringan)	19	18,4
Normal	62	60,2
Gemuk (ringan)	6	5,8
Gemuk (berat)	6	5,8
Jumlah	103	100

Berdasarkan tabel status gizi diatas, dapat diketahui 62 orang (60,2%) memiliki status gizi normal, dibawah itu diketahui 19 orang (18,4%) dengan permasalahan gizi kurus yang masih dalam kategori ringan. Status gizi normal

terjadi apabila kebutuhan tubuh untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi. Status gizi dikatakan baik bila pola makan seimbang, bila yang dikonsumsi melebihi kebutuhan akan menyebabkan kegemukan, dan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan data diatas, mahasiswa yang memiliki status gizi kurus kategori berat (9,7%) dan kurus kategori berat (18,4%), yang artinya lebih dari seperempat mahasiswa rantau yang kekurangan berat badan. Kekurangan berat badan dapat terjadi karena zat gizi yang diperlukan oleh tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan. Salah satu penyebabnya ialah kebiasaan makan mahasiswa yang hanya sekali atau dua kali dalam sehari dengan porsi seadanya dan tidak memenuhi aturan gizi seimbang yang sekali makan utama harus ada makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan juga buah.

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, etnis, asupan makanan, durasi tidur, dan tingkat aktivitas fisik. Jika pola asupan makanan tidak sesuai, mahasiswa berisiko mengalami status gizi yang kurang ideal, baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Semakin tinggi asupan makanan seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk memiliki status gizi yang berlebih atau overweight. Oleh karena itu, kebiasaan makan yang tidak sejalan dengan prinsip-prinsip gizi dapat menyebabkan masalah berat badan yang berlebihan atau kekurangan.

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama (Marlenywati et al., 2017). Kondisi gizi mahasiswa rantau jurusan gizi menunjukkan adanya masalah gizi, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan tubuh terhadap makanan. Konsumsi pangan yang kurang dari kebutuhan gizinya akan berpotensi mengalami gangguan kesehatan dan berisiko terkena penyakit yang berkaitan dengan gizi (Sudrajat & Sinaga, 2016). Asupan zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan mengarah pada status gizi kurang sedangkan asupan yang melebihi kebutuhan mengarah pada status gizi lebih. Hal ini berkaitan dengan zat gizi ditentukan oleh jenis makanan yang bergizi berdasarkan kebutuhan tubuh masing-masing. Pemenuhan kebutuhan gizi bagi mahasiswa sangat penting dikarenakan berpengaruh

terhadap kemampuan dan aktivitas selama perkuliahan (Pangemanan et al., 2021). Hal ini sejalan dengan Penelitian Rahmadi et al (2021) yang menggambarkan Tingkat kecukupan energi berhubungan dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan. Akan tetapi, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein, lemak, dan karbohidrat pada mahasiswa.

Masalah gizi, baik berupa kekurangan dan kelebihan energi dan gizi masih menjadi masalah baik di berbagai Negara. Masalah gizi ini dapat dialami semua kalangan, termasuk mahasiswa. Mahasiswa dianggap mewakili golongan yang berbeda dari kelompok masyarakat pada umumnya terkait dengan pengetahuan gizi. Hal ini karena mahasiswa memiliki pengetahuan yang relatif lebih tinggi mengenai pola makan dan gizi (Cholidah et al., 2020) terutama mahasiswa jurusan gizi yang khusus belajar dan mendalami permasalahan gizi dan sekaligus cara pencegahan dan penanganannya.

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Menkes RI, 2014).

Sebagai mahasiswa jurusan gizi yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang ilmu dasar tentang cara pemenuhan gizi dan bagaimana yang disebut dengan gizi yang baik. Angka status gizi normal di angka 60,2% sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arieska & Herdiani (2020) tentang hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan diperoleh bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa. Semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi dan pola konsumsi mahasiswa yang kurang baik

berakibat pada semakin besar kemungkinan seseorang memiliki permasalahan status gizi, namun selain tingkat pengetahuan, dalam kasus penelitian status gizi dan pola makan mahasiswa rantau jurusan gizi ini, faktor internal yang ternyata juga menjadi dampak langsung terhadap pola makan serta dampak tidak langsung terhadap status gizi mahasiswa ialah uang saku, jarak kota asal domisili, tempat tinggal dan juga cara pengadaan makanan.