

GAMBARAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO

Overview of nutritional status among students of the faculty of public health at Halu Oleo University

Irma Yunawati^{1*}, Wa Ode Salma¹, Nurnashriana Jufri¹, Iin Mutmaina¹, Najwa Namrin¹, Dela Ramadhan¹, Revalina Revalina¹, Sri Rahmadani¹, Zamzam Zamzam¹, Nurzahra Ahmad¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Jalan H.E.A. Mokodompit, Kendari, Sulawesi Tenggara 93232, Indonesia

*Email korespondensi: irmayunawati@uho.ac.id

Diterima: 09/01/2025 Disetujui: 15/01/2025 Dipublikasi: 30/01/2025

Abstrak

Informasi status gizi penting diketahui sejak dini agar perkembangan setiap individu bisa berjalan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pengambilan sampel secara acak sebanyak 50 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun (58%) dan berjenis kelamin perempuan (92%). Dari segi status gizi, 42% mahasiswa berada dalam kategori normal, sementara 36% tergolong *underweight*, 2% *overweight*, dan 10% obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh mahasiswa (48%) tidak memiliki status gizi yang ideal, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas mereka. Mahasiswa dengan status gizi *underweight* berisiko mengalami gangguan kesehatan, seperti penurunan daya tahan tubuh dan kemampuan kognitif, sedangkan mereka yang *overweight* atau obesitas berisiko tinggi terhadap penyakit tidak menular, seperti diabetes dan hipertensi. Ketidakseimbangan status gizi ini dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur, pemilihan makanan yang kurang sehat, serta rendahnya pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi. Oleh karena itu, diperlukan program diet yang terencana untuk meningkatkan asupan nutrisi dan memperbaiki status gizi mahasiswa. Program ini harus mencakup edukasi gizi agar mahasiswa memahami pentingnya pola makan sehat dan dapat mengadopsi kebiasaan makan yang baik. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat mencapai status gizi yang optimal dan mendukung kesehatan serta performa akademik mahasiswa.

Kata kunci: antropometri, IMT, mahasiswa, status gizi.

Abstract

Nutritional status information is important to know from an early age so that the development of each individual can run well. This study aims to evaluate the nutritional status of students of the Faculty of Public Health, Halu Oleo University using the Body Mass Index (BMI). The method used was quantitative descriptive with random sampling of 50 respondents. The results showed that the majority of respondents were 19 years old (58%) and female (92%). In terms of nutritional status, 42% of students are in the normal category, while 36% are classified as *underweight*, 2% *overweight*, and 10% obese. These findings indicate that more than half of college students (48%) do not have an ideal nutritional status, either in the form of undernutrition or overnutrition, which can negatively impact their health and productivity. Students with *underweight* nutritional status are at risk of health problems, such as decreased immunity and cognitive ability, while those who are *overweight* or obese are at high risk of non-communicable diseases, such as diabetes and hypertension. This imbalance in nutritional status can be influenced by irregular diets, unhealthy food choices, and low knowledge of nutritional needs. Therefore, a planned diet program is needed to increase nutritional intake and improve the nutritional status of students. This program must include nutrition education so that students understand the importance of a healthy diet and can adopt good eating habits. Thus, it is hoped that students can achieve optimal nutritional status and support students' health and academic performance.

Keywords: anthropometry, BMI, student, nutritional status.

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2025 The Author(s)

PENDAHULUAN

Mahasiswa berperan sebagai agen perubahan yang memegang peran krusial dalam membentuk masa depan bangsa karena mereka merupakan generasi penerus yang akan mendorong terciptanya kemajuan. Oleh sebab itu, kebutuhan gizi yang tepat sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan mereka. Mahasiswa berada pada tahap usia dewasa awal, yaitu antara 18 hingga 26 tahun, yang merupakan periode penting bagi perkembangan individu. Pada usia ini, seseorang berada dalam fase kritis di mana berbagai perubahan, termasuk perubahan perilaku, dapat terjadi (Fatie et al., 2022). Pada periode ini, status gizi mahasiswa menjadi aspek yang sangat krusial untuk diperhatikan.

Status gizi adalah cerminan dari keseimbangan antara asupan nutrisi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung proses metabolisme. Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, bergantung pada berbagai faktor seperti usia, aktivitas fisik, berat badan, jenis kelamin, dan aspek lainnya (Nur et al., 2023). Status gizi menggambarkan kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh pola makan serta kemampuan tubuh dalam menyerap dan memanfaatkan nutrisi yang dikonsumsi. Status ini dapat didefinisikan sebagai gambaran keseimbangan nutrisi yang terlihat melalui sejumlah variabel tertentu, atau sebagai evaluasi terhadap kecukupan asupan makanan harian. Memiliki status gizi yang baik sangatlah penting untuk menjaga kebugaran tubuh, mempertahankan kesehatan, mendukung pertumbuhan anak, serta meningkatkan performa fisik, khususnya pada atlet (Dwimawati, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran status gizi di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Mahasiswa berada pada fase awal transisi menuju kedewasaan, yang biasanya meliputi kelompok usia 18 sampai 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi masyarakat Indonesia kelompok usia lebih dari 18 tahun dengan status gizi *underweight* tercatat sebesar 9,3%, sedangkan prevalensi *overweight* mencapai 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%. Antropometri adalah cabang ilmu yang berfokus pada pengukuran berbagai ukuran tubuh manusia, seperti massa tubuh, panjang tubuh, ukuran lingkar lengan, dan kadar lemak dalam tubuh. Data antropometri ini sering dimanfaatkan untuk menilai status gizi individu dan menganalisis risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat pola makan atau gaya hidup. Dalam konteks kesehatan masyarakat, pengukuran antropometri digunakan sebagai alat diagnostik untuk mengidentifikasi malnutrisi, baik berupa kekurangan gizi seperti *wasting* dan *stunting*, maupun kelebihan gizi seperti obesitas (Purnomo, 2023). Salah satu parameter yang umum digunakan untuk mengevaluasi status gizi pada orang dewasa adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) (Borneo, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengevaluasi status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Halu Oleo berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024. Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa FKM Universitas Halu Oleo. Sampel di pilih menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan alat berupa microtoise. Perhitungan IMT dilakukan menggunakan rumus:

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \times TB \text{ (m)}}$$

Keterangan:

IMT : Indeks Massa Tubuh

BB : Berat Badan (kg)

TB : Tinggi Badan (m)

Hasil perhitungan IMT kemudian diklasifikasikan berdasarkan (Permenkes No 41 Tahun 2014) tentang Pedoman Gizi Seimbang, dengan kategori sebagai berikut:

- Sangat kurus: $IMT < 17,0$
- Kurus: $17,0 \leq IMT < 18,5$
- Normal: $18,5 \leq IMT < 25,0$
- Gemuk (*Overweight*): $25,0 \leq IMT < 27,0$
- Obese (obesitas): $IMT \geq 27,0$

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel* untuk menentukan distribusi dan persentase status gizi mahasiswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel guna memberikan visualisasi yang jelas terkait distribusi status gizi dari 50 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran hasil penelitian mengenai status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Gambaran Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
19	29	58
20	21	42
Total	50	100

Tabel 1 menunjukkan gambaran frekuensi responden berdasarkan umur, terlihat bahwa dari total 50 responden, mayoritas berusia 19 tahun dengan jumlah 29 orang, yang setara dengan 58% dari keseluruhan responden. Sementara itu, responden berusia 20 tahun berjumlah 21 orang, yang mencakup 42% dari total.

Tabel 2. Gambaran Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Perempuan	46	92
Laki-Laki	4	8
Total	50	100

Berdasarkan **Tabel 2** menunjukkan gambaran frekuensi jenis kelamin responden, terlihat bahwa dari total 50 responden mayoritas yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang atau 92%, sedangkan hanya 4 orang atau 8% yang berjenis kelamin laki-laki.

Hasil pada **Tabel 3** diketahui bahwa dari 50 responden sebanyak 20 responden atau 36% dikategorikan, kategori normal sebanyak 26 mahasiswa (42%), kategori *overweight* sebanyak 1 mahasiswa dengan persentase 2% dan kategori obesitas sebanyak 5 mahasiswa dengan persentase 10%.

Tabel 3. Gambaran Frekuensi Status Gizi berdasarkan IMT

Klasifikasi IMT	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Underweight</i>	18	36
Normal	26	42
<i>Overweight</i>	1	2
Obesitas	5	10
Total	50	100

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berusia 19 tahun (58%) dan perempuan (92%). Hal ini menunjukkan dominasi perempuan dalam populasi mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Dari segi status gizi, sebanyak 42% mahasiswa berada dalam kategori normal, menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki keseimbangan asupan dan kebutuhan nutrisi yang baik. Namun, terdapat 36% yang tergolong *underweight*, mengindikasikan kurangnya asupan kalori dan nutrisi. Kondisi ini bisa memengaruhi performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan, seperti lemahnya daya tahan tubuh, penurunan kemampuan kognitif, dan kelelahan. Bahkan akan mempengaruhi kadar hemoglobin pada tubuh jika kurangnya asupan nutrisi yang berefek pada tingkat IMT (Pebrianti & Katharina, 2019). Sebanyak 10% mahasiswa masuk dalam kategori obesitas, sementara 2% lainnya *overweight*. Kondisi ini menjadi perhatian karena berisiko terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa (48%) tidak memiliki status gizi ideal, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Ketidakseimbangan status gizi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak teratur, pemilihan jenis makanan yang kurang sehat, serta rendahnya pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi. Sebagai contoh, mahasiswa sering kali mengandalkan makanan cepat saji yang rendah nutrisi dan tinggi kalori akibat jadwal kuliah yang padat atau keterbatasan ekonomi.

Mahasiswa yang memiliki status gizi *overweight* atau obesitas berisiko mengalami dampak kesehatan yang serius. Kondisi ini sangat berkaitan erat dengan berbagai penyakit serius, seperti hipertensi, gangguan jantung, diabetes mellitus, dan masalah pernapasan (Wibisono et al., 2024). Mahasiswa dengan status gizi *underweight* rentan mengalami berbagai gangguan, seperti melemahnya sistem kekebalan tubuh, menurunnya kemampuan kognitif, kelelahan sehingga kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik (Karno et al., 2024). Salah satu solusi efektif untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan program diet yang sesuai. Program diet bertujuan untuk mengatur pola makan secara terencana guna mencapai tujuan tertentu, baik itu meningkatkan berat badan, menurunkan berat badan, maupun menjaga kesehatan secara umum. Dalam kasus *underweight*, program diet difokuskan pada peningkatan asupan kalori dan nutrisi yang berkualitas, tanpa mengurangi nilai gizi makanan. Pendekatan ini melibatkan konsumsi makanan bergizi tinggi yang mengandung protein, lemak tak jenuh, karbohidrat kompleks, serta vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh. Program ini juga menekankan pentingnya pola makan yang teratur, seperti makan dalam porsi kecil tetapi dengan frekuensi yang lebih sering sehingga tubuh dapat menyerap nutrisi secara optimal. Selain itu, program diet mencakup edukasi gizi agar individu lebih memahami kebutuhan nutrisi tubuhnya serta dapat mengadopsi kebiasaan makan yang sehat dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo sangat bervariasi, dengan sebagian besar berada dalam kategori normal (42%), namun masih ada yang terdapat 36% mahasiswa yang *underweight*, 2% *overweight*, dan 10% obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi mahasiswa belum sepenuhnya optimal. Kondisi *underweight* maupun obesitas dapat membawa risiko terhadap kesehatan dan produktivitas mahasiswa sehingga diperlukan perhatian khusus melalui program intervensi pola makan sehat, edukasi gizi, serta pemantauan kesehatan secara berkala untuk meningkatkan status gizi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Borneo, A. H. (2023). *Klasifikasi Status Gizi pada Anak dan Indikatornya*. STIKES Husda Borneo. <https://stikeshb.ac.id/klasifikasi-status-gizi-pada-anak-dan-indikatornya/>
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.32832/pro.v3i1.3144>
- Fatie, S. D., Briliannita, A., & Florensia, W. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Arts*, 15(2), 81–92.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Karno, D. A., Fitriani, A., & Iswahyudi. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Underweight pada Remaja SMA di Bekasi. *JGK*, 16(1), 113–123. <https://doi.org/10.35473/jgk.v16i1.504>
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>
- Pebrianti, D., & Katharina, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kebutuhan Gizi Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Kabupaten Kuburaya Tahun 2019. *Jurnal_Kebidanan*, 9(1), 368–378. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v9i1.118
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41. (2014). *PEDOMAN GIZI SEIMBANG. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI)*. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Purnomo, H. (2023). *Antropometri dan Aplikasinya*. In Graha Ilmu.
- Wibisono, I. G. A. B., Irawan, D. C., & Aziz, M. Z. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap prevalensi overweight pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 116–125. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.304>