



KERAGAMAN STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU TAHUN 2023

Alifiyanti Muharramah¹, Masayu Dian Khairani², Merlindia Salsabila³

Correspondensi e-mail: alifiyanthi@yahoo.com

^{1,2,3} Universitas Aisyah Pringsewu

ABSTRACT

A student is someone who is in the process of gaining knowledge or learning and is registered to undergo education at one of the forms of higher education consisting of academics, polytechnics, colleges, institutes and universities. Nutritional status is a condition of a person's body size that results from the consumption and use of food nutrients. The purpose of the study was to determine the nutritional status and percent body fat in undergraduate nutrition students in the second semester of class 2022. This research uses a cross sectional method. This research was conducted at Aisyah Pringsewu University in 2023. The number of respondents was 33 people. The results showed that most had normal nutritional status (51.51%) and percent body fat was normal (60.60%).

ARTICLE INFO

Submitted: 20 Mei 2023

Revised: 15 Juni 2023

Accepted: 11 Juli 2023

Keywords:

Nutritional Status; Percent Body Fat

ABSTRAK

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan Universitas. Status gizi adalah suatu kondisi ukuran tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui status gizinya tergolong normal atau tidak normal. Tujuan dilaksanakannya penelitian adalah untuk mengetahui status gizi dan persen lemak tubuh pada mahasiswa kesehatan S1 Gizi semester II angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Universitas Aisyah Pringsewu pada tahun 2023. Jumlah responden sebanyak 33 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki status gizi normal (51,51%) dan persen lemak tubuh tergolong normal (60,60%).

DOI:

10.55080/mjn.v2i2.365

Kata kunci:

Status Gizi; Persen Lemak Tubuh

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan Universitas. Mahasiswa memiliki aktifitas yang padat sehingga mereka sering melupakan sarapan dan makan siang. Sehingga permasalahan gizi sering terjadi pada mahasiswa (Uburo, 2014).

Status gizi adalah suatu kondisi ukuran tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui status gizinya tergolong normal atau tidak normal (Uburo *et al*, 2014). Status gizi dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dinilai dengan membandingkan berat badan (kg) dengan pangkat dua tinggi badan (meter) (Koeniawati & N Siregar, 2020).

Sesuai data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, Status Gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) remaja umur >18 tahun di Indonesia tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi

kurus 8,7%, gemuk 13,5%, dan obesitas 15,4%. Melihat dari kesemua golongan umur tentang masalah gizi yang paling bermasalah adalah dikalangan usia >18 tahun untuk masalah gizi lebih yang mana gemuk dan obesitas memiliki prevalensi yang tinggi di semua golongan umur. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah asupan makan dan penyakit infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung adalah aktifitas fisik, usia, jenis kelamin. Berdasarkan penelitian diatas peneliti tertarik untuk meneliti keberagaman status gizi dan persentase lemak tubuh pada mahasiswa gizi semester II tahun 2023.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan observasional analitik, dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Seluruh mahasiswa S1 gizi semester II angkatan 2022. Dan sampel ditentukan secara total sampling responden sejumlah 33 mahasiswa yang memenuhi kriteria yaitu mahasiswa aktif S1 Gizi Semester II angkatan 2022, bersedia ukur berat badan dan tinggi badan. Jenis data adalah data primer, cara pengumpulan data yaitu dengan cara mewawancari identitas responden dan data status gizi diukur dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan mengukur tinggi badan menggunakan microtoa dengan ketelitian 0,1 cm, mengukur persentase lemak tubuh menggunakan BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang. Penelitian dilakukan dengan pengukuran antropometri dan pengukuran persen lemak tubuh.

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Prodi S1 Gizi. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa Prodi S1 Gizi semester II angkatan 2022 yang berjumlah sebanyak 33 orang.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	4	12,12
Perempuan	29	87,87
Total	33	100

Distribusi status gizi dan persentase lemak tubuh, didapatkan hasil yang bervariasi yang tertera pada (Tabel 2).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi dan persen lemak tubuh

Variabel	N	%
Status Gizi		
Underweight	6	18,18
Normal	17	51,51
Overweight	8	24,24
Obesitas	2	6,06
Persentase Lemak Tubuh		
Obese	5	15,15
Overfat	5	15,15
Normal	20	60,60
Underfat	3	9,09

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 33 responden, sebagian besar responden memiliki status gizi normal (51,51) yaitu berkisar antara dan untuk responden

yang memiliki status gizi 2 responden dengan presentase sebesar 6,06%. Sedangkan 6 responden memiliki status gizi *underweight* dengan presentase sebesar 18,18%. Persentase status gizi terbesar kedua yaitu *overweight* (24,24%). Status gizi yang baik didapatkan dari pola makan yang seimbang. Apabila asupan makanan yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh perhari.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sampel terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (87,87%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 responden (12,12%) maka tubuh akan kelebihan berat badan sehingga berpotensi membawa pengaruh yang besar pada terjadinya penyakit infeksi dan degenerative seperti diabetes mellitus dan hipertensi (Cholidah, 2020). Indeks masa tubuh (IMT) digunakan untuk mengetahui status gizi orang dewasa. Status gizi merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak. Massa lemak tubuh dapat diukur dengan menggunakan persen lemak tubuh (Wulansari, A & Kasyani, 2021).

Lemak tubuh memiliki hubungan dengan beberapa faktor kesehatan. Lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan risiko kesehatan seperti hipertensi, *dyslipidemia*, diabetes mellitus tipe 2, penyakit koroner, stroke, gangguan kantung empedu, *osteoarthritis*, *sleep apnea*. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa persen lemak tubuh yang paling tertinggi yaitu normal berjumlah 18 responden dengan presentase sebesar 54,54%. Persen lemak dapat mempengaruhi daya tahan tubuh, lemak tubuh yang berlebihan dapat menurunkan kesegaran jasmani dan menyebabkan kelelahan yang cepat (Salamah, R 2019). Apabila tubuh kekurangan lemak maka akan mengakibatkan kekurangan berat badan dan hilangnya jaringan otot (Kurnia et al, 2020).

Sedangkan untuk persentase lemak tubuh dengan kategori Obese yaitu berjumlah 5 responden dengan persentase besar 15,15%, dan distribusi yang paling sedikit yaitu kelompok responden dengan persentase lemak tubuhnya kategori *Underfat* berjumlah 3 responden dengan persentase sebesar 9,09%. Menurut Limbong & Malinti, 2023 lemak tubuh memiliki hubungan erat dengan IMT karena semakin tinggi nilai IMT seseorang maka akan meningkat juga nilai persentase lemak tubuhnya dan semakin kecil nilai IMT maka akan rendah juga kadar lemak tubuhnya.

Lemak yang terdapat dalam tubuh adalah lipoprotein yang mengandung trigliserid, fosfolipid dan kolesterol yang bergabung dengan protein. Jenis yang ada pada tubuh adalah *High Density Lipoprotein* (HDL), *Very Low Density Lipoprotein* (LDL), *Very Low Density Lipoprotein* (VLDL), dan glikolipid. Peningkatan kadar kolesterol LDL dan trigliserid serta penurunan kolesterol HDL serta ada faktor risiko seperti merokok, hipertensi dapat menyebabkan *Atherosclerotic Cardiovascular Disease* (ASCVD) (Susanti, P 2021).

Lemak tubuh juga berperan penting dalam pada tingkat sekresi dan keseimbangan hormon reproduksi yang mengatur menstruasi dalam tubuh karena jaringan adipose berperan dalam membentuk, mengkonversi dan menyimpan hormon-hormon reproduksi yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Kadar lemak tubuh yang rendah dapat mengakibatkan rendahnya kadar estrogen yang berhubungan dengan kejadian infertilitas. Sedangkan kadar lemak yang berlebih mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah yaitu terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak (Rachmawati, P. A., & Murbawani, E. A. (2015).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (51,51%) dan persen lemak tubuh dapat dikategorikan normal (60,60%).

DAFTAR PUSTAKA

- Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11 (2), 416-420.
- Chyntaka, M & Murni, E., S. (2023). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*: CV BUDI UTAMA. Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013) *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Escobar-Cardozo GD, Correa-Bautista JE, González-Jiménez E, Schmidt-RioValle J, Ramírez-Vélez R.(2016). Percentiles de grasa corporal por bioimpedancia eléctrica en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia: estudio FUPRECOL. *Arch Argent Pediatr* 2016;114(2):2-3
- Etchison WC, Bloodgood EA, Minton CP, et al. (2011). Body Mass Index and Percentage of Body Fat as Indicators for Obesity in an Adolescent Athletic Population. *Sports Health* 2011;3(3):249-52.
- Handayani, M.S., Cesilia, M. D., & Hadi, R. (2013). Hubungan komposisi tubuh dan status gizi dengan perkembangan seksual pada remaja putri di perkotaan dan perdesaan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(3), 181–186.
- Kalantari N, Mohammadi NK, Rafieifar S, et al. (2017) Indicator for success of obesity reduction programs in adolescents: Body composition or body mass index? Evaluating a school-based health promotion project after 12 weeks of intervention. *Int J Prev Med* 2017;8:73.
- Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2020). Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 1(1), 16-22.
- Kurnia , D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyantri, D (2020). Pengetahuan pengaturan Makan Atlet dan Persen lemak tubuh terhadap kebugaran Jasmani atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 56-64.
- Rachmawati, P. A., & Murbawani, E. A. (2015). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan gangguan siklus menstruasi pada penari (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Salamah, R. (2019). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani. *Media kesehatan masyarakat Indonesia* , 18(2), 14-18.
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Visceral di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51-59.
- Trang LT, Trung NN, Chu DT, Hanh TH. (2019). Percentage Body Fat is As a Good Indicator for Determining Adolescents Who Are Overweight or Obese: A Cross-Sectional Study in Vietnam. *Osong Public Health Res Perspect* 2019;10(2):108–114
- Ubro, I *et al.* (2014). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *eBiomedik*, 2(1).
- Wulansari, A; Kasyani. (2021). Keragaman Status Gizi dan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Baru STIKes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)* Vol 10, No 2, September 2021