PERBEDAAN ASUPAN ZAT GIZI ENERGI, PROTEIN, AKTIVITAS DAN STATUS GIZI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA DAN YANG TINGGAL DI LUAR ASRAMA POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Oliver Dwiandra Arijuato, Didik Hariyadi, Desi
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang : Kondisi gizi seseorang dapat mencerminkan status kesehatannya dan efek dari pola makan yang terlihat dari berat badannya. Status gizi yang baik pada siswa dapat mendukung prestasi akademis mereka (Alkaririn et al., 2022). Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian Sarwa & Apriani (2014), dari 96 sampel yang diteliti, ditemukan bahwa status gizi siswa lebih baik ketika mereka tinggal di asrama dibandingkan sebelumnya, dan menurut Susmiati (2020), remaja dengan aktivitas rendah cenderung memiliki status gizi obesitas.
Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi, asupan energi dan protein, serta aktivitas mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama Poltekkes Kemenkes Pontianak.
Metodologi : Menggunakan metode kuantitatif analitik observasional dan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 150 mahasiswa dengan rincian 75 orang yang tinggal di asrama dan 75 orang yang tinggal di luar asrama.
Hasil : Berdasarkan hasil uji Independent T-Test menunjukkan bahwa nilai P untuk perbedaan status gizi (0,058), asupan energi (0,055), asupan protein (0,415) dan aktivitas fisik (0,00).
Kesimpulan : Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada asupan energi, protein dan status gizi. Namun ada perbedaan yang signifikan pada aktivitas mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama.
Keywords: Perbedaan Status Gizi, Remaja, Asupan gizi, Aktivitas Fisik

Abstract

Background : A person's nutritional condition can reflect their health status and the effects of their diet, as seen from their weight. Good nutritional status among students can support their academic performance. (Alkaririn et al., 2022). The nutritional status of adolescents is influenced by various factors, including diet and physical activity. Based on the research by Sarwa & Apriani (2014), from 96 samples studied, it was found that the nutritional status of students was better when they lived in dormitories compared to before. Additionally, according to Susmiati (2020), adolescents with low activity levels tend to have obesity-related nutritional status.
Objective : This research aims to determine the differences in nutritional status, energy and protein intake, as well as the activities of students living in dormitories and those living off-campus at Poltekkes Kemenkes Pontianak.
Methodology : Using observational analytical quantitative methods and a cross-sectional design. The sample size consists of 150 students, with a breakdown of 75 individuals living in dormitories and 75 individuals living off-campus.
Results : Based on the Independent T-Test results, the P values for the differences in nutritional status (0.058), energy intake (0.055), protein intake (0.415), and physical activity were shown. (0,00).
Conclusion : The research shows that there are no differences in energy intake, protein, and nutritional status. However, there is a significant difference in the activities of students living in dormitories compared to those living off-campus.

Keywords: Nutritional Status Differences, Adolescents, Nutritional Intake, Physical Activity

Pendahuluan

Kesehatan dan gizi sangat penting untuk kualitas hidup dan sumber daya manusia, berpengaruh pada pertumbuhan ekonomi, harapan hidup, dan pencapaian pendidikan. Masalah gizi, baik kurang maupun lebih, pada orang dewasa berdampak pada risiko penyakit dan produktivitas (Alkaririn et al., 2022). Pola makan yang baik penting untuk fungsi tubuh, termasuk energi, pembentukan sel, dan sistem imun (Hardiansyah, 2016). Pada remaja, pola makan dan aktivitas fisik sangat mempengaruhi status gizi, dengan pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik ringan lebih rentan terhadap obesitas dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas sedang atau tinggi (N. R. Amaliyah, 2022). Pada lingkungan asrama, penyelenggaraan makanan penting untuk menjaga status gizi yang optimal (Widyastuti et al., 2018), dengan siswa asrama cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan pola makan yang lebih teratur dibandingkan dengan sebelum tinggal di asrama Sarwa & Apriani, (2014). Namun, lokasi tempat tinggal juga mempengaruhi status gizi, dengan remaja yang tinggal di asrama berisiko lebih tinggi mengalami malnutrisi dibandingkan dengan yang tinggal di rumah Intiful et al., (2013). Remaja rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik, terutama selama masa pubertas (Neda et al., 2023). Penyelenggaraan makanan di institusi, seperti sarapan dan makan siang, bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan status gizi, serta meningkatkan fokus dan kemampuan berpikir. Poltekkes Kemenkes Pontianak menyediakan dua sistem tempat tinggal: asrama dan non-asrama. Siswa asrama memiliki jadwal makan yang teratur, tetapi kadang melewatkan waktu makan karena tidak menyukai menu yang disediakan. Sebaliknya, siswa non-asrama lebih bebas memilih makanan, yang dapat menyebabkan pola makan dan asupan gizi yang tidak terkontrol. Masa remaja adalah periode transisi dengan perubahan signifikan dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikologis, termasuk peningkatan massa otot, lemak tubuh, dan perubahan hormonal (Febrianti et al., 2023). Selama masa ini, remaja memerlukan asupan gizi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perubahan tubuh. Faktor sosial, seperti pengaruh teman sebaya, juga memengaruhi pemilihan asupan makanan pada remaja, yang berdampak pada kebutuhan gizi mereka (Kartika & Tinambunan, 2021). Remaja terbagi menjadi dua fase menurut WHO: remaja awal (11–14 tahun) dan remaja akhir (18–21 tahun). Selama fase ini, remaja mengalami perubahan dalam kebiasaan makan, seperti sering mengonsumsi kudapan, kurang makan buah dan sayuran, sering makan makanan cepat saji, melewatkan sarapan, menjalani diet ketat, dan kesulitan mengatur jadwal makan (Pantaleon, 2019). Kebiasaan ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi yang berpengaruh pada status gizi remaja. Masa remaja akhir adalah waktu krusial untuk mengoptimalkan asupan gizi, karena pada masa ini remaja rentan terhadap masalah gizi. Perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik selama masa pubertas memengaruhi kebutuhan gizi mereka. Kementerian Kesehatan RI (2014) mengingatkan bahwa malnutrisi dapat terjadi jika asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan, baik kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan zat gizi Neda et al., (2023). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, remaja laki-laki usia 19–29 tahun memerlukan 2650 kkal energi, 65 gr protein, 75 gr lemak, dan 430 gr karbohidrat, sementara remaja putri memerlukan 2250 kkal energi, 60 gr protein, 65 gr lemak, dan 360 gr karbohidrat. Status gizi mengacu pada keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan gizi tubuh untuk mendukung metabolisme (UNICEF, 2019). Status gizi yang baik penting untuk memberikan energi bagi remaja, sehingga mereka dapat tetap sehat dan produktif (Kartika & Tinambunan, 2021). Pengukuran status gizi pada remaja dilakukan melalui metode antropometri, yang melibatkan parameter-parameter seperti umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar pinggul, dan ketebalan lemak di bawah kulit (Prihati et al., 2023).Pemantauan aktivitas fisik pada remaja sangat penting karena kebiasaan ini akan mempengaruhi gaya hidup mereka saat dewasa dan risiko terhadap penyakit metabolik. World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar remaja melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit per hari untuk mencegah kondisi kesehatan yang tidak diinginkan (WHO, 2018). Namun, perkembangan teknologi memberikan dampak signifikan pada penurunan aktivitas fisik. Meskipun teknologi memudahkan banyak aspek kehidupan, hal ini juga menyebabkan peningkatan kemalasan, yang berlawanan dengan prinsip gaya hidup sehat. Fasilitas seperti pesawat, kendaraan bermotor, dan kereta listrik berkontribusi pada gaya hidup yang semakin sedentari (Efendi, 2021). Aktivitas sedentari, seperti menonton televisi, berkendara, dan menggunakan gadget, menjadi semakin umum. Untuk mengukur tingkat aktivitas, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) digunakan, di mana aktivitas dikategorikan sebagai rendah jika skor < 600 MET-menit/minggu, sedang dengan skor 600‑2999 MET-

menit/minggu, dan tinggi jika ≥ 3000 MET-menit/minggu (Efendi, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan status gizi, asupan energi dan protein, serta aktivitas fisik antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama.

Metode

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian analitik observasional dan desain cross sectional. Pengambilan sampel digunakan dengan teknik random sampling. Khusus pada sampel mahasiswa yang tinggal di asrama dilakukan dengan cara mengacak nama mahasiswa pada asrama A, B, C dan D dengan pembagian yang sama menggunakan cara random spin. Kemudian untuk sampel mahasiswa yang tidak tinggal di asrama dilakukan secara acak, menyesuaikan dengan kriteria inklusi untuk mahasiswa yang tinggal di luar asrama yaitu mahasiswa semester 4. Data Status Gizi didapatkan dari hasil perhitungan pengukuran antropometri. Data asupan gizi makro dilakukan melalui pengisian formulir food recall pada responden selama 2 hari secara berturut-turut pada bulan mei - juni 2024. Kemudian di analisis menggunakan nutri survey. Nilai didapatkan dari rata- rata asupan gizi makro. Data aktivitas fisik dilakukan dengan pengisian formulir Global Physical Activity Questionaire (GPAQ), mahasiswa melakukan pengisian kuesioner secara mandiri dengan panduan dari peneliti. Data dikategorikan sebagai aktivitas rendah jika skor < 600 MET-menit/minggu, sedang jika skor 600 - 2999 MET-menit/minggu, dan tinggi jika skor ≥ 3000 MET-menit/minggu (Efendi, 2021). Analisis Univariat ini bertujuan untuk mendeskripsikan variabel-variabel seperti umur, jenis kelamin, dan semester. Data akan diolah menggunakan SPSS Statistic 20 untuk memperoleh nilai minimal, maksimal, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Semua analisis dilakukan dengan tingkat kemaknaan 95% (α = 0,05). Analisis Bivariat ini digunakan untuk menjelaskan hubungan, korelasi, dan perbedaan antara variabel independen dan dependen. Uji yang digunakan adalah uji Independent T-Test, Hasil uji ditentukan berdasarkan nilai p Jika nilai p < 0,05, maka ada perbedaan signifikan.Jika nilai p > 0,05, maka tidak ada perbedaan signifikan.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek penelitian didapatkan dari data primer ketika melakukan penelitian di kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak yang melibatkan dua kelompok, yaitu mahasiswa yang tinggal di asrama dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama

Tabel 1. Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Orang (n)	Persen (%)
Asrama	75	50
Luar Asrama	75	50
Total	150	100

Subjek Penelitian dominan berjenis kelamin perempuan karena dominan peserta didik di Poltekkes Kemenkes Pontianak adalah perempuan

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Orang (n)	Persen (%)
Laki-laki	31	21
Perempuan	119	79
Total	150	100

Subjek penelitian berasal dari berbagai jurusan yang ada di kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak. Hal tersebut agar mendapatkan gambaran terkait perbedaan status gizi, asupan, dan asupan yang lebih luas.

Tabel 3. Jurusan

Jurusan	Orang (n)	Persen (%)
Gizi	64	43
Keperawatan	29	19
Kes. Gigi	20	13
Kes. Lingkungan	13	9
TLM	24	16
Total	150	100

Usia subjek penelitian berada pada rentang remaja akhir, yaitu 18-21 tahun, sesuai dengan pernyataan WHO terkait kategori remaja.

Tabel 4. Usia

Usia	Orang (n)	Persen (%)
18	33	22
19	62	41
20	51	34
21	4	3
Total	150	100

Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian pada tabel dapat diketahui bahwa persentase status gizi paling tinggi pada kategori kurus pada mahasiswa yang tinggal di asrama yaitu 67,9%.

Tabel 5. Hasil Uji Bivariat Status Gizi Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Dan Mahasiswa Yang Tinggal Di Luar Asrama

Tempat Tinggal	Status Gizi (%)		
	Kurus	Normal	Gemuk
Asrama	67,9	46,4	44
Luar Asrama	32,1	53,6	56
Total	100	100	100

Berdasarkan penelitian pada tabel dapat diketahui bahwa persentase asupan energi paling tinggi pada kategori defisit lebih banyak pada responden yang tinggal di luar asrama dengan 67,9%.

Tabel 6. Hasil Uji Bivariat Asupan Energi Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Dan Yang Tinggal Di Luar Asrama

Tempat Tinggal	Asupan Energi (%)		
	Defisit	Normal	Berlebih
Asrama	32,1	53,6	56
Luar Asrama	67,9	46,4	44
Total	100	100	100

Berdasarkan penelitian pada tabel dapat diketahui bahwa persentase asupan protein paling tinggi ada pada kategori berlebih pada mahasiswa yang tinggal di asrama sebanyak 54,5%.

Tabel 7. Hasil Uji Bivariat Asupan Protein Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Dan Yang Tinggal Di Luar Asrama

Tempat Tinggal	Asupan Protein (%)		
	Defisit	Normal	Berlebih
Asrama	51,5	52,1	45,5
Luar Asrama	48,5	47,9	54,5
Total	100	100	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan penelitian pada tabel diketahui bahwa persentase aktivitas fisik paling tinggi pada kategori tinggi pada mahasiswa yang tinggal di asrama sebanyak 75%.

Tabel 8. Hasil Uji Bivariat Aktivitas Fisik Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Dan Yang Tinggal Di Luar Asrama

Tempat Tinggal	Aktivitas Fisik (%)		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Asrama	33,2	35,5	75
Luar Asrama	66,7	64,5	25
Total	100	100	100

Berdasarkan penelitian pada tabel menunjukkan bahwa rata-rata status gizi pada mahasiswa yang tinggal di luar asrama lebih tinggi. Hasil Uji Independent T-Test diperoleh nilai p > 0,05 pada status gizi (p = 0,058) dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada status gizi mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama.

Tabel 9. Perbedaan Status Gizi pada mahasiswa yang tinggal di asrama dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama

Status Gizi	Mean	Minimal	Maksimal	Std. Deviasi	P-Value
Asrama	21,6	16	34	4,18	0,058
Luar Asrama	22,5	16	32	3,51	

Berdasarkan penelitian pada tabel menunjukkan bahwa persen rata-rata asupan energi pada responden mahasiswa yang tinggal di Asrama lebih tinggi. Hasil uji Independent T-Test diperoleh nilai p > 0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pada asupan energi (p = 0,055) pada mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama.

Tabel 10. Perbedaan Asupan Gizi Energi mahasiswa yang tinggal di asrama dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama

Asupan Energi	Mean	Minimal	Maksimal	Std. Deviasi	P-Value
Asrama	1573,3	614	2878	454,7	0,055
Luar Asrama	1467,1	744	2315	334,1	

Berdasarkan penelitian pada tabel menunjukkan bahwa persen rata-rata asupan protein pada responden mahasiswa yang tinggal di Asrama lebih tinggi. Hasil uji Independent T-Test diperoleh nilai p > 0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pada asupan protein (p = 0,415) pada mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama.

Tabel 11. Perbedaan Asupan Gizi Protein Mahasiswa yang tinggal di asrama dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama

Asupan Protein	Mean	Minimal	Maksimal	Std. Deviasi	P-Value
Asrama	59,5	24	92	13,9	0,415
Luar Asrama	61,3	40	90	12,4	

Berdasarkan penelitian pada tabel menunjukkan bahwa persen rata-rata aktivitas fisik pada responden mahasiswa yang tinggal di Asrama lebih tinggi. Hasil uji Independent T-Test diperoleh nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada aktivitas fisik ($p = 0,000$) pada mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama.

Tabel 11. Perbedaan Aktivitas Fisik Mahasiswa yang tinggal di asrama dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama

Aktivitas Fisik	Mean	Minimal	Maksimal	Std. Deviasi	P-Value
Asrama	21,6	16	34	4,18	0,05
Luar Asrama	22,5	16	32	3,51	

Pembahasan

Status Gizi

Status gizi setiap individu sangat dipengaruhi oleh pola makan dan kebutuhan gizi masing-masing. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan status gizi buruk, sementara pola makan yang seimbang cenderung menghasilkan status gizi yang baik (Dwimawati, 2020). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam status gizi antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama. Berdasarkan wawancara, salah satu alasan status gizi kurus pada beberapa mahasiswa adalah tindakan sengaja mengurangi makan. Penyebabnya termasuk kurangnya waktu untuk mengambil makanan di pagi hari atau rasa malas untuk bergerak ke tempat makanan. Selain itu, ketidaksukaan terhadap makanan yang disediakan di asrama membuat beberapa mahasiswa memilih untuk membeli makanan di luar asrama atau bahkan mengurangi asupan makanan mereka.

Hal ini konsisten dengan penelitian Amaliyah (2022), yang menyatakan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan dan jadwal makan yang tidak teratur dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak seimbang, yang pada akhirnya bisa menyebabkan malnutrisi. Status gizi remaja sangat penting karena berkaitan langsung dengan produktivitas, kecerdasan, dan kreativitas, yang semuanya berdampak pada kualitas sumber daya manusia (Abdullah et al., 2022). Sementara itu, mahasiswa dengan status gizi normal, baik yang tinggal di asrama maupun di luar asrama, umumnya memiliki kebiasaan makan tiga kali sehari. Ketersediaan makanan di asrama cukup untuk memenuhi kebutuhan makan mahasiswa tiga kali sehari, dan akses untuk mendapatkan makanan di luar asrama juga membantu dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka. Penelitian Adriyani (2019) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam status gizi remaja SMA di daerah urban dan rural. Meski secara geografis berbeda, akses terhadap makanan cepat saji di daerah urban dan keterbatasan akses di daerah rural tidak menyebabkan perbedaan signifikan dalam status gizi remaja.

Sebaliknya, perbandingan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan di luar asrama lebih condong menunjukkan status gizi yang lebih baik pada mahasiswa yang tinggal di luar asrama. Namun, ini berbeda dengan temuan Sarwa & Apriani (2014), yang menemukan bahwa mahasiswa STIKES yang tinggal di asrama mengalami peningkatan status gizi karena konsumsi makanan yang disediakan secara teratur dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Penelitian oleh Khairani et al. (2021) juga menyatakan bahwa semakin tinggi frekuensi makan seseorang, semakin besar peluang terpenuhinya kecukupan gizi. Secara keseluruhan, status gizi yang baik tercapai jika ada keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh. Keseimbangan ini tidak hanya dipengaruhi oleh akses terhadap makanan, tetapi juga oleh kebiasaan makan yang teratur dan pemenuhan kebutuhan gizi yang sesuai. Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian, menafsirkan temuan-temuan, mengintegrasikan temuan dari penelitian ke dalam pengumpulan pengetahuan yang telah ada, menyusun teori baru atau memodifikasi teori yang sudah ada.

Energi

Energi memiliki peran penting dalam mendukung proses pertahanan hidup, pertumbuhan, dan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi (Salamah, 2019). Namun, asupan energi yang tidak mencukupi sering kali disebabkan oleh jumlah dan frekuensi makan yang kurang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa defisit asupan energi pada mahasiswa yang tinggal di luar asrama terutama disebabkan oleh kebiasaan tidak sarapan, frekuensi makan yang

rendah dalam sehari, serta tidak adanya penyedia makanan untuk setiap waktu makan. Akibatnya, mahasiswa cenderung hanya makan ketika merasa lapar dan mengonsumsi makanan yang mudah dibeli pada saat itu.

Penelitian oleh Afni & Faiqoh (2023) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa banyak responden sering melewatkan sarapan dan lebih memilih untuk membeli jajanan saat istirahat siang di sekolah. Namun, defisit asupan energi juga terjadi pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Meskipun makanan disediakan sesuai jadwal yang ditentukan, kurangnya waktu untuk sarapan dan frekuensi makan yang tidak memadai tetap menyebabkan asupan energi yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Alfitasari Ayu et al. (2019) yang menemukan bahwa meskipun faktor usia dan aktivitas fisik dipisahkan, asupan gizi atlet yang tinggal di asrama cenderung lebih baik dibandingkan dengan atlet non-asrama, dilihat dari tingkat kecukupan gizinya. Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa di kedua kelompok tetap memiliki asupan energi yang kurang, yang dapat disebabkan oleh perbedaan dalam pengaturan makan antara keduanya.

Ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi, jika berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, dapat menyebabkan masalah gizi (Afni & Faiqoh, 2023). Oleh karena itu, pengaturan makan yang baik sangat penting untuk mahasiswa. Asupan makanan yang baik harus dikelola dengan memperhatikan jenis, jumlah, dan waktu makan yang tepat. Hal ini konsisten dengan penelitian Abdullah et al. (2022), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan dan status gizi. Memastikan keseimbangan asupan energi dengan kebutuhan tubuh adalah kunci untuk mencegah masalah gizi dan menjaga kesehatan yang optimal.

Protein

Protein adalah komponen penting dalam asupan pangan, terutama karena peranannya sebagai pondasi sel yang berfungsi sebagai zat pembangun jaringan tubuh. Kekurangan protein pada remaja dapat mengganggu pertumbuhan tubuh mereka, karena protein esensial untuk pembentukan dan perbaikan sel serta jaringan tubuh (Khairani et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa asupan protein pada mahasiswa yang tinggal di asrama maupun di luar asrama cenderung berada dalam kategori normal. Hal ini sejalan dengan temuan Afni & Faiqoh (2023), yang menyatakan bahwa asupan protein yang memadai dapat mempertahankan status gizi yang baik. Namun, jika asupan protein dan energi tidak mencukupi dalam jangka waktu panjang, risiko malnutrisi akan meningkat.

Salah satu faktor risiko malnutrisi adalah rendahnya asupan protein. Konsumsi junk food juga dapat memengaruhi pertumbuhan dan status gizi, karena makanan tersebut sering kali rendah kandungan proteinnya (Supriasa dalam Lubna, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Poetry et al. (2020) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam asupan protein antara mahasiswa dengan tiga kelompok status gizi yang berbeda. Sebagian besar mahasiswa, meskipun memiliki status gizi yang berbeda, cenderung mengonsumsi protein dalam jumlah yang cukup. Hasil wawancara dan observasi singkat menunjukkan bahwa banyaknya asupan protein yang normal dan cenderung berlebih pada mahasiswa baik yang tinggal di asrama maupun di luar asrama disebabkan oleh banyaknya kantin atau pedagang yang menjual makanan sumber protein, seperti telur, ayam, dan ikan. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang kaya akan sumber protein ini menjadi salah satu alasan mengapa banyak mahasiswa memiliki asupan protein yang memadai atau bahkan berlebih.

Protein tidak hanya penting sebagai pembentuk dan pemelihara jaringan tubuh, tetapi juga berperan dalam mengatur fungsi fisiologis tubuh. Karena itu, protein harus dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan. Kekurangan protein dapat menghambat pembentukan dan pertumbuhan sel-sel tubuh, sedangkan asupan yang memadai dapat mendukung pertumbuhan yang optimal. Penelitian Amalia et al. (2013) juga menyimpulkan bahwa jika konsumsi protein memenuhi angka kecukupan protein bagi tubuh, maka status gizi yang normal akan tercapai.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi. Aktivitas ini mencakup berbagai kegiatan sehari-hari, mulai dari bangun tidur hingga tertidur. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam memengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas yang tidak memadai, bahkan dalam bentuk aktivitas ringan, dapat berkontribusi terhadap masalah gizi seperti obesitas, kelebihan berat badan, atau bahkan kekurangan berat badan (Afni & Faiqoh, 2023). Kelebihan berat badan cenderung terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan tanpa diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Sebaliknya, mengurangi asupan makanan sambil meningkatkan aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi overweight

cenderung memiliki perilaku emotional eating, di mana emosi memengaruhi pola makan mereka.

Aktivitas fisik yang paling umum dilakukan oleh mahasiswa adalah berjalan kaki. Biasanya, mahasiswa memiliki lebih banyak waktu luang di luar jam kuliah, yang bisa dimanfaatkan untuk mengikuti kegiatan organisasi atau melakukan olahraga ringan. Namun, tidak semua mahasiswa memanfaatkan waktu luang mereka untuk aktivitas fisik; sebagian dari mereka lebih memilih kegiatan lain, seperti belajar atau aktivitas sedentari lainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Satin et al. (2021), yang menemukan bahwa banyak siswa cenderung melakukan aktivitas sedentari setelah pulang sekolah, seperti berbaring, bermain handphone, menonton TV, atau duduk bersantai. Sebaliknya, siswa di sekolah khusus olahraga secara rutin melakukan kegiatan fisik sehingga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong sedang hingga tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, aktivitas fisik yang lebih tinggi pada mahasiswa yang tinggal di asrama disebabkan oleh lingkungan asrama yang mendorong aktivitas fisik, seperti berolahraga atau melakukan kegiatan sehari-hari yang melibatkan banyak gerakan, seperti naik turun tangga dengan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di luar asrama. Mahasiswa yang tinggal di asrama juga cenderung lebih banyak terlibat dalam kegiatan organisasi atau kegiatan kampus, yang mengharuskan mereka untuk sering bergerak, misalnya mengangkat barang, berjalan, atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Penelitian Sulistjono Heru & Septiana Dwi Anita (2020) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam aktivitas fisik antara individu, yang dipengaruhi oleh perbedaan dalam pola makan, aktivitas, dan olahraga yang dilakukan.

Selain itu, tingkat kebugaran jasmani seseorang juga bervariasi karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam menerima beban fisik. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat berdampak negatif, seperti tubuh yang cepat lelah, kegemukan, dan kerentanan terhadap gejala penyakit akibat kurang bergerak (Mainous et al., 2019 dalam Nugroho, 2021). Kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Moghetti et al., 2019 dalam Nugroho, 2021).

Penutup

Mahasiswa yang tinggal di asrama dan di luar asrama umumnya memiliki status gizi yang cenderung normal. Namun, lebih banyak mahasiswa yang tinggal di asrama mengalami status gizi kurus dibandingkan dengan yang tinggal di luar asrama. Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam asupan energi antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama. Asupan energi di kedua kelompok ini relatif serupa. Tidak ada perbedaan signifikan dalam asupan protein antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama. Asupan protein di kedua kelompok ini cenderung sama. Ada perbedaan signifikan dalam aktivitas fisik antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal di luar asrama. Mahasiswa yang tinggal di asrama cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di luar asrama. Secara keseluruhan, tidak ada perbedaan signifikan dalam status gizi antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa. Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Pontianak atas kesempatan menimba ilmu di kampus tercinta. Terimakasih kepada Orang Tua yang menjadi tim sukses selama perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih kepada keluarga besar Jurusan Gizi. Terimakasih kepada para pembimbing skripsi dan penguji skripsi. Terimakasih kepada rekan-rekan seperjuangan

Daftar Pustaka

Abduh, I., Kamarudin, & Liloi, D. K. (2020). Level Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Siswa Sma Pada Masa Pandemic Covid 19 (Studi Pada Siswa Smanor Tadulako Kota Palu). *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *4*(2), 226–236.

Abdullah, Prima Dewi, A., Muharramah, A., & Rica Pratiwi, A. (2022). Gambaran Status Gizi Dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah Dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, *5*(1), 6–12. Https://Doi.Org/10.30604/Jnf.V5i1.413

Adriyani, N. (2019). *Perbedaan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Remaja Sma Urban Dan Rural Skripsi*. *8*(5), 55.

Afiatna, P., Rudin, D. F., Andrian, Z., Kesehatan, F., & Waluyo, U. N. (2023). Acceptance Of Vegetable Menu At A Reformatory In Semarang. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *15*(2), 283–289.

Afni, N., & Faiqoh, Z. Al. (2023). Perbedaan Asupan Energi Makronutrien, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Siswa Di Sma Wahid Hasyim Model Lamongan Yang Bermukim Di Pondok Pesantren

Dan Yang Bermukim Di Rumah. *Healthy Tadulako Journal*, *9*(9), 7–10. Http://Jurnal.Fk.Untad.Ac.Id/Index.Php/Htj/Article/View/1061

Ain, K., & Prameswari, G. N. (2020). Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi Dan Status Gizi Pada Siswi Smp. *Higea Journal Of Public Health Research And Develpoment*, *4*(4), 566–576.

Alfitasari Ayu, Dieny Fillah Fithra, Ardiaria Martha, & Tsani A. Fahmi Arif. (2019). Perbedaan Asupan Energi, Makronutrienn, Status Gizi Dan Vo2max Antara Atlet Sepakbola Asrama Dan Non Asrama. *Media Gizi Indonesia*, *14*(1), 14–26.

Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta M*. *5*, 146–151.

Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, *10*(1), 129–137.

Amaliyah, N. R. (2022). *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Zat Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Di Pondok Pesantren Desa Dan Kota*.

Ambarwati, M. D., Soeyono, R. D., Astuti, N., & Romadhoni, I. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Keboan Sikep, Gedangan, Sidoarjo. *Jurnal Tata Boga*, *12*(1), 31–39.

Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal Of Nursing Care & Biomolecular*, *5*(1), 19–24. Http://Www.Stikesmaharani.Ac.Id/Ojs-2.4.3/Index.Php/Jnc/Article/View/148/162

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

Efendi, V. P. W. A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9*, 17–26.

Febriani, D., Parewasi, R., Indriasari, R., Hidayanty, H., Hadju, V., & Manti Battung, S. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara Correlation Of Energi Intake And Macro Nutrient With Nutritional Status Of Adolescent Pesantren Darul Aman Gombara. *Jgmi: The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, *10*(1), 2021.

Febrianti, W., Anwar, K., & Romadhan, M. F. (2023). Asupan Gizi Dari Asrama Dan Luar Asrama Kaitannya Dengan Status Gizi Siswi Di Boarding School Bogor. *Jurnal Teknologi Pangan Kesehatan*, *5*(2), 66–71.

Hardiansyah, S. (2016). Penilaian Status Gizi Secara Biokimia. In *Penilaian Status Gizi*.

Intiful, F., Ogyiri, L., Moako-Mensah, A., Steele-Dadzie, R., & Boateng, L. (2013). Nutritional Status Of Boarding And Non-Boarding Children In Selected Schools In The Accra Metropolis. *Journal Of Biology, Agriculture And Healthcare*, *Conference*(Var.Pagings), 552.

Kartika, L., & Tinambunan, L. G. K. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Asrama. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, *5*(1), 10. Https://Doi.Org/10.32419/Jppni.V5i1.205

Khairani, M., Afrinis, N., & Yusnira. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Santri Madrasah Aliyah Darul Qur'an Tahun 2021. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, *5*(3), 10985–10991.

Lelboy, V. (2021). Pengaruh Penerapan Disiplin Belajar Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Mahasiswi Asrama Puteri Sekolah Tinggi Pastoral Atma Reksa Ende. *Atma Reksa : Jurnal Pastoral Dan Kateketik*, *6*(1), 33. Https://Doi.Org/10.53949/Ar.V6i1.95

Lika, O., Duha, M. S., & Santy, M. (2022). Asrama Dan Pembina Asrama: Medan Pembentukan Karakter Mahasiswa. *In Theos : Jurnal Pendidikan Dan Theologi*, *2*(3), 77–83. Https://Doi.Org/10.56393/Intheos.V2i3.1227

Lubna, D. A. (2024). Hubungan Asupan Energi , Aktivitas Fisik , Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Santri Di Asrama Sunan Ampel Putri Pondok Pesantren Mamba ' Ul Ma ' Arif Denanyar Jombang Dini Lubna Alyani Cukup . Tubuh Akan Menyimpan Kelebihan Energi Dalam Bentuk Triglise. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi(Jig)*, *2*(3), 20–31.

Luo, R., Shi, Y., Zhang, L., Liu, C., Rozelle, S., & Sharbono, B. (2009). Malnutrition In China's Rural Boarding Schools: The Case Of Primary Schools In Shaanxi Province. *Asia Pacific Journal Of Education*, *29*(4), 481–501. Https://Doi.Org/10.1080/02188790903312680

Musralianti, F., M Rattu, A. J., & J Kaunang, W. P. (2016). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di Smp Kristen Eben Haezar 1 Manado*. *5*(2), 84–89.

Neda, Z. A., Indrawati, V., Ismawati, R., & Pratama, S. A. (2023). Perbedaan Pola Konsumsi Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Siswa Smait Al Uswah Surabaya Yang Tinggal Di Asrama Dan Non Asrama. *Sehatrakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, *2*(3), 369–379. Https://Doi.Org/10.54259/Sehatrakyat.V2i3.1776

Nugroho, E. (2021). Aktifitas Fisik Dan Tingkat Kebugaran Masyarakat Perkotaan Di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Lptk Cup Xx Tahun 2021*, *2020*, 163–169.

Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Ii Kota Kupang. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, *3*(3), 69–76.

Poetry, M. A., Nindya, T. S., & Buanasita, A. (2020). Perbedaan Konsumsi Energi Dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
[Diff Erence Of Energy And Macronutrients Consumption Based On Nutritional Status Among Student Of Faculty Of Public Health Universitas Airlangga]</Br>. *Media Gizi Indonesia*, *15*(1), 52. Https://Doi.Org/10.20473/Mgi.V15i1.52-59

Prihati, D. R., Nurrasyidah, R., & Kuswati, K. (2023). Status Gizi Remaja Putri Di Puskesmas Klaten Selatan. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, *6*(1), 5–10. Https://Doi.Org/10.54100/Bemj.V6i1.81

Purnamasari, D. M., Safitri, Y., Fitriani, E., Hidana, R., Athallah, A. A., Utama, R. E., Januarta, C. W., Pangemanan, A. M., Purawijaya, H. R., Corlesa, G. J., & Krista, A. J. (2021). Status Gizi Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia Program S1 Angkatan 1. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *3*(6), 864–869. Https://Doi.Org/10.25026/Jsk.V3i6.1007

Putra, A. S., Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Melani, V. (2021). Sistem Penyelenggaraan Makanan, Preferensi Menu Dan Tingkat Kepuasan Di Pplp Jawa Barat. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *5*(1), 54–62. Https://Doi.Org/10.22487/Ghidza.V5i1.152

Ramonda, D. A., Yudanari, Y. G., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *2*(2), 109–114. Https://Journal.Ppnijateng.Org/Index.Php/Jikj/Article/Download/336/196/946#:~:Text=Menurut Depkes (2008)%2c Jenis,Faktor Internal Kebutuhan Gizi Seseorang.

Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(2), 14–18. Https://Doi.Org/10.14710/Mkmi.18.2.14-18

Sarwa, S., & Apriani, E. (2014). Analisis Status Gizi Mahasiswa Sebelum Dan Sesudah Tinggal Di Asrama. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *5*(1), 15–23. Https://Pdfs.Semanticscholar.Org/Ae8b/57f87db43c0cea51ec9d28d9254d1356686c.Pdf

Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Sma Di Kota Jayapura. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (Ijok)*, *1*(1), 1–7. Https://Doi.Org/10.26740/Ijok.V1n1.P1-7

Selatang, F. (2019). Asrama Dan Prestasi Akademik. *Sapa - Jurnal Kateketik Dan Pastoral*, *4*(1), 71–85. Https://Doi.Org/10.53544/Sapa.V4i1.70

Sulistjono Heru, & Septiana Dwi Anita. (2020). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Pada Mahasiswa Tingkat Satu Yang Jarang Dengan Yang Sering Melakukan Aktivitas Fisik Di Prodi Diii Keperawatan Sutopo Surabaya*. *45*, 1–14. Http://Repo.Poltekkesdepkes-Sby.Ac.Id/7428/1/Manuskrip Pak Heru.Pdf

Susmiati, S., Liepoto, N. I., & Putri, Z. M. (2020). Perbandingan Asupan Makan Dan Aktifitas Fisik Pada Remaja Berdasarkan Status Gizi. *Ners Jurnal Keperawatan*, *16*(1), 32. Https://Doi.Org/10.25077/Njk.16.1.32-37.2020

Tumanggor, L. (2023). *Hubungan Pola Makan Dan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Di Asrama Institut Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2022*. *1*(2), 1–15.

Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan Yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 560–567. Https://Doi.Org/10.35816/Jiskh.V10i2.651

Widyastuti, N., Nissa, C., & Panunggal, B. (2018). Manajemen Pelayanan Makanan. In *K-Media*..