

ANALISIS STATUS GIZI, KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN *MIX-METHOD*

Lies Permana¹⁾, Nurul Afiah²⁾, Riza Hayati Ifroh³⁾, Agus Wiranto,⁴⁾

^{1,3,4}Departemen Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

²Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Email: liespermana92@gmail.com

Abstract

Nutritional intake for adolescents was needed to increase activity and creativity to develop human resources in future. The main causes of nutritional problems in adolescents was poor eating habits, consumption of low food quality, and the application of sedentary life. The research purpose was to identify and explore the description of nutritional status, eating behavior, and physical activity of students at the Faculty of Public Health, Mulawarman University. The research used sequential explanatory of mixed method, eating behavior was measured by using a questionnaire and the intensity of physical activity was measured using (IPAQ-SF), nutritional status was based on BMI with a sample size of 116 respondents. In collecting qualitative data through FGD to 21 informants. Quantitative data analysis by descriptive and qualitative by content analysis. The results showed that 50.9% of respondent in malnutrition and overnutrition status, 30.2% of respondents in over BMI had consuming high-calorie drinks, 34.7% of respondents in over BMI had low physical activity and often left breakfast. The conclusion of this research was these students' lifestyle category was eating fastfood and also consuming high-calorie drinks which are currently in sales such as milk, coffee, boba drinks, and chocolate drinks with relatively low physical activity intensity.

Keywords: *Nutritional status, Student, Physical activity*

Abstrak

Asupan gizi pada remaja sangat dibutuhkan guna meningkatkan keaktifan dan kreatifitas dalam rangka menciptakan SDM yang unggul dan berdaya saing. Penyebab utama masalah gizi pada remaja salah satunya diakibatkan oleh kebiasaan makan yang buruk, kualitas pangan rendah, dan penerapan *sedentary life*. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi dan mengeksplorasi gambaran status gizi, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. Metode penelitian *sequential explanatory of mixed method*, perilaku makan diukur menggunakan kuisioner dan intensitas aktivitas fisik diukur menggunakan (IPAQ-SF) sedangkan status gizi berdasarkan nilai IMT dengan jumlah sampel 116 responden. Pada pengambilan data kualitatif melalui diskusi kelompok terarah (FGD) pada 21 informan. Analisis data kuantitatif berupa deskriptif dan kualitatif *content analysis*. Hasil penelitian yaitu 50.9% mengalami masalah gizi kurang dan gizi lebih, sebanyak 30.2% responden dengan gizi lebih memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkalori tinggi, 34.7% responden dengan gizi lebih memiliki aktivitas fisik rendah dan sering meninggalkan sarapan. Kesimpulan penelitian yaitu katagori gaya hidup mahasiswa yakni gemar memakan makanan siap saji dan juga mengkonsumsi minuman tinggi kalori yang saat ini sedang menjamur penjualannya seperti minuman susu, minuman kopi, minuman *boba*, dan minuman cokelat lainnya dengan intensitas aktivitas fisik relatif rendah.

Kata Kunci: *Status gizi, Mahasiswa, Aktifitas fisik*

PENDAHULUAN

Pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi fokus pembangunan di Indonesia yang erat kaitannya dengan asupan gizi setiap individu. Tidak menutup kemungkinan gizi remaja di Indonesia juga menjadi fokus pembangunan di Indonesia. Remaja merupakan perubahan tumbuh dan kembang dari anak-anak menuju dewasa. Di periode ini, terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang unik dan berkelanjutan. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang cukup (Tri L, 2017).

Mahasiswa merupakan SDM usia remaja yang membutuhkan peningkatan asupan gizi guna meningkatkan keaktifan dan kreatifitas untuk menciptakan SDM yang unggul dan berdaya saing. Asupan Gizi akan berdampak terhadap status gizi dari individu yang terukur dari Index Masa Tubuh (IMT). Asupan Gizi dan pola makan yang buruk dapat menimbulkan beberapa masalah pertumbuhan dan perkembangan seperti memiliki tinggi badan pendek (Stunting), kurus atau kurang energi kronis (KEK), dan Kegemukan (Obesitas).

Pola makan remaja yang tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%)

(WHO, 2015), selain itu remaja juga cenderung menerapkan pola *sedentary life*, sehingga kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%), hal-hal ini dapat meningkatkan risiko masalah pertumbuhan dan perkembangan remaja (Riskesdas, 2018).

Perilaku remaja, kualitas pangan yang buruk merupakan penyebab utama masalah gizi. Infeksi penyakit, kemungkinan juga menjadi penyebab rendahnya status gizi pada remaja (Dodik, 2014). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Lestari, 2018) yang menunjukkan ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi (IMT) mahasiswa $p=0,006$, artinya jika asupan energi rendah maka memiliki peluang yang lebih besar untuk berada pada status gizi kurang. Berdasarkan penelitian Khusniyati dkk, menunjukkan ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan akan mempengaruhi asupan makanan yang akan berdampak terhadap status gizi (Khusniyati, Sari, & Ro'ifah, 2016).

Mahasiswa sebagian besar merupakan usia remaja akhir, yang berasal dari berbagai daerah yang tinggal di kota dengan padatnya aktivitas perkuliahan menjadikannya tidak ada waktu untuk memasak makanannya sendiri, didukung dengan banyaknya waralaba makanan minuman dan tempat makan siap saji, menjadikan mahasiswa lebih memilih makanan

minuman tersebut. Hal ini menjadikan mahasiswa memenuhi kebutuhan makannya dengan makanan yang banyak mengandung karbohidrat tanpa memperhatikan zat gizi mikro dan makro lainnya yang dibutuhkan tubuh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Evan dkk, sebanyak 93,5% mahasiswa yang menjadi responden mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas tersebut (Evan, Wiyono, & Candrawati, 2017). Berdasarkan data Risesdas tahun 2018, obesitas pada usia 18 tahun ke atas terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan proporsi 21,8%, yang sebelumnya pada tahun 2013 hanya sebesar 14,8%. Mengingat Kalimantan Timur merupakan provinsi ketiga yang jumlah proporsi obesitas pada dewasa umur >18 tahun terbesar di Indonesia setelah Sulawesi Utara dan DKI Jakarta (Risesdas, 2018).

Kalimantan Timur khususnya Ibukota Samarinda pada angka kejadian *eating disorder* pada kaum muda atau remaja masih relatif rendah, sehingga tidak banyak penelitian mengenai gangguan pola makan remaja di Kota Samarinda. Hasil penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa sebesar 57,4% remaja di Samarinda berisiko mengalami gangguan pola makan (Badrah, Noviasy, & Susanti, 2020).

Samarinda merupakan kota terbesar di Provinsi Kalimantan Timur yang memiliki 27 universitas dan sekolah tinggi negeri maupun swasta (Badan Pusat Statistik Kaltim, 2019). Hal ini membuat Samarinda menjadi sentral pendidikan tinggi di Kalimantan Timur. Universitas Mulawarman merupakan universitas negeri terbesar di Kalimantan Timur yang memiliki 13 fakultas dengan lebih dari 37.000 mahasiswa. Dengan memiliki tiga fakultas yang berada dalam klaster kesehatan, yakni Fakultas Kedokteran, Fakultas Farmasi dan Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Hal ini menjadi perhatian khusus untuk mahasiswa yang mempelajari ilmu kesehatan terutama mahasiswa kesehatan masyarakat yang menjadi contoh tersendiri bagi lingkungan sekitarnya untuk menerapkan ilmu yang telah didapat dari materi perkuliahan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi gambaran status gizi, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *sequential explanatory of mixed method*. Metode ini menggunakan

penggabungan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Tahapan yang pertama adalah penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif, yang dilanjutkan dengan melakukan metode kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang terukur yang dapat bersifat deskriptif. Metode kualitatif selanjutnya digunakan untuk memberikan kedalaman, keluasan, ataupun menggugurkan data kuantitatif yang telah diperoleh pada tahap awal penelitian. Selain itu metode kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi alasan mahasiswa melakukan perilaku makan dan aktivitas fisik.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman pada bulan November – Desember 2019 di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2017, 2018 dan 2019 sejumlah orang. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, sehingga didapatkan sampel sebanyak 116 mahasiswa. Pada bagian kualitatif digunakan purposive sampling yaitu pengambilan sampel diambil sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini sampel mahasiswa yang turut pada pengambilan data

kuantitatif sebelumnya dan terpilih sebanyak 21 mahasiswa dengan dibagi menjadi 3 kelompok FGD yang mewakili ketiga angkatan tersebut.

Teknik pengumpulan data

Perilaku makan diukur menggunakan kuisioner dan intensitas aktivitas fisik diukur menggunakan kuisioner IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire-Short Form*), sedangkan status gizi dinilai dengan hasil pengukuran IMT dengan rumus $BB/TB \text{ m}^2$. Data yang diperoleh, diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menghitung nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi dan pengkategorian label. Setelah didapatkan hasil secara kuantitatif, dilakukan pengambilan data secara kualitatif dengan melakukan FGD yang menggambarkan perilaku makan dan aktivitas fisik mahasiswa secara mendalam.

Teknik analisis data

Data dari kuisioner dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif sederhana. Teknik ini digunakan dalam mendeskripsikan gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi saat ini dan menggambarkan sebagaimana adanya dari peristiwa dan kejadian. Setelah ditemukan fenomena yang didapatkan dari hasil tersebut, dilanjutkan dengan menganalisis data kualitatif yang telah dibuatkan transkrip dan catatan lapangan dari alat perekam

yang berkaitan dengan topik penelitian. Data kualitatif dianalisis

dengan menggunakan *content analysis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	n (116)	100%
1	Umur		
	18	3	2.6
	19	43	37.1
	20	45	38.8
	21	11	9.5
	22	8	6.9
	23	3	2.6
	24	3	2.6
2	Jenis kelamin		
	Laki – Laki	24	20.7
	Perempuan	92	79.3
3	Tempat Tinggal		
	Kost/Kontrakan	66	56.9
	Rumah Saudara	10	8.6
	Bersama Orang Tua	40	34.5
4	Uang Saku (perbulan)		
	< Rp. 500.000	17	14.7
	Rp. 500.000 - 1.000.000	63	54.3
	> Rp. 1.000.000	36	31.0
5	Alat Transportasi		
	Kendaraan Pribadi	106	91.4
	Transportasi online	7	6.0
	Jalan Kaki	3	2.6

Sumber: Data primer tahun 2019

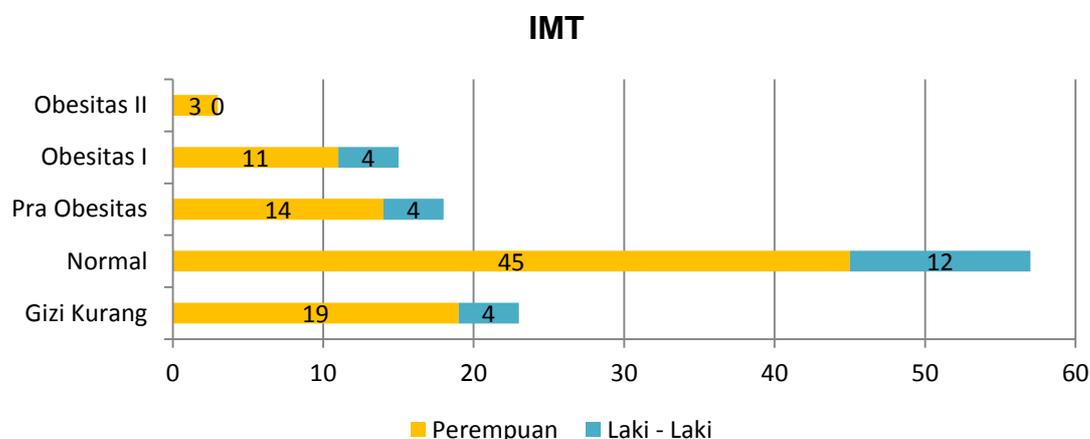
Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian ini adalah perempuan (79,3%) dengan usia paling banyak 20 tahun (38,8%), lebih dari setengah responden tidak tinggal bersama orang tua (65,5%)

dengan uang saku perbulannya antara Rp.500.000-Rp.1.000.000 (54,3%) dan hampir seluruh mahasiswa yang menjadi reponden memiliki kendaraan pribadi untuk bepergian melakukan aktivitasnya termasuk ke kampus (91,4%).

Status Gizi Responden

Status gizi dinilai dari hasil perhitungan IMT dengan hasil sebagai berikut.

Diagram 1. Gambaran Status Gizi Mahasiswa



Berdasarkan diagram di atas, status gizi dari sebagian besar responden (50,9%) mengalami masalah gizi (gizi kurang dan gizi lebih), hanya 49,1% responden berstatus gizi baik dengan IMT normal. Pengkategorian status gizi ini dilakukan berdasarkan klasifikasi IMT Asia Pasifik.

PERILAKU MAKAN RESPONDEN

Perilaku makan yang diteliti dalam penelitian ini merupakan kebiasaan makan yang masih sering dilakukan oleh mahasiswa, seperti kebiasaan makan makanan siap saji, mie instan, kebiasaan makan sayur dan buah serta minum minuman yang berkalori tinggi.

Tabel 2. IMT dan perilaku makan

No	Variabel Independent	Variabel Dependent			Total	
		Gizi Kurang	IMT Normal	Gizi Lebih		
1	Kebiasaan Makan Makanan Siap Saji	Ya	15 27.3%	24 43.6%	16 29.1%	55 100.0%
		Tidak	8 13.1%	33 54.1%	20 32.8%	61 100.0%
2	Kebiasaan Makan Buah dan Sayur	Ya	15 18.8%	35 43.8%	30 15.8%	80 100.0%
		Tidak	8 22.2%	22 61.1%	6 16.7%	36 100.0%
3	Kebiasaan Minum Minuman Berkalori Tinggi	Ya	14 26.4%	23 43.4%	16 30.2%	53 100.0%
		Tidak	9 14.3%	34 54.0%	20 31.7%	63 100.0%
4	Kebiasaan Makan Mie Instan	Ya	14 20.3%	36 52.5%	19 27.5%	69 100.0%
		Tidak	9 19.1%	21 44.7%	17 36.2%	47 100.0%

Sumber : Data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel 2, IMT dikategorikan menjadi 3, gizi kurang yang memiliki IMT di bawah standar, gizi normal pada IMT yang sudah sesuai standar, sedangkan gizi lebih yang memiliki IMT di atas standar (pra obesitas, obesitas I dan obesitas II).

Dari hasil diskusi yang telah dilakukan dengan mahasiswa, masih banyak yang mengonsumsi makanan cepat saji karena dianggap praktis, belum lagi ditambah makanan cepat saji ini banyak dijual atau tersedia. Dari pengamatan peneliti, mahasiswa masih bingung membedakan antara makanan cepat saji dengan *junk food*. Beberapa menganggap *junk food* adalah makanan cepat saji dengan menyebutkan merk terkenal. Bahkan salah satu mahasiswa menyebut dirinya adalah *junkfooder* (istilah dirinya karena selalu makan *junk food*), yang mengaku hanya bisa memakan makanan *junk food*. Ditanya alasan mengapa mengonsumsi makanan tersebut, mahasiswa mengaku karena tidak bisa makan makanan yang aneh dan suka merasa jijik dengan makanan. Di luar itu, beberapa mahasiswa sudah memahami makanan cepat saji dengan menyebutkan beberapa jenis makanan cepat saji yang sering dibeli atau dikonsumsi.

Kebiasaan makan buah dan sayur mahasiswa dapat dilihat pada tabel di atas, terdapat 80 mahasiswa menyatakan mengonsumsi buah dan sayur,

namun setelah ditanya lebih mendalam hanya mahasiswa yang tinggal dengan orang tua saja yang masih rutin mengonsumsi buah dan sayur, terutama buah karena disediakan oleh orang tuanya. Dalam hal ketersediaan, mahasiswa jarang untuk mau membeli buah, sehingga bagi mahasiswa kost, karena tidak ada yang menyediakan buah, maka mereka tidak mengonsumsi buah. Untuk konsumsi sayur juga masih jarang, beberapa mahasiswa kost yang terbiasa masak sendiri, masih bisa menyediakan sayur sebagai hidangan makanannya, namun bagi mahasiswa yang di kost tidak memiliki fasilitas memasak dan hanya mengandalkan membeli makanan, mereka tidak mendapatkan asupan sayur sebagai lauk makannya. Bahkan ketika ditanya jika pergi ke warung makan prasmanan, makanan yang dipilih juga bukan sayur-sayuran melainkan akan memilih makanan yang digoreng. Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti diskusi mengaku suka makan sayur dan buah, namun karena ketersediaan yang membuat mahasiswa akan kembali memilih makanan-makanan cepat saji bahkan memilih camilan-camilan ringan sebagai makanan utama.

Yang menarik dari pengakuan sebagian besar mahasiswa, mereka sering meninggalkan sarapan. Selain karena tidak sempat karena harus kuliah di pagi hari, untuk mahasiswa kost tidak ada yang

menyediakan makanan. Rata-rata semua mahasiswa mengaku dulu sebelum kuliah biasa untuk sarapan sebelum beraktivitas. Perubahan ini sangat dirasakan bagi mahasiswa yang tinggal jauh dengan orang tua saat kuliah. Walaupun demikian mahasiswa masih mendapatkan perhatian dari orang tua melalui telepon untuk sarapan, walaupun tetap tidak dilakukan. Ada beberapa mahasiswa yang melakukan sarapan namun dengan menu seadanya, misalkan minuman susu bersereal (Energen) atau roti, bahkan ada yang mengaku sarapan hanya dengan air putih.

Sarapan dengan mie instan juga menjadi pilihan beberapa mahasiswa karena dianggap sangat cepat dan mudah untuk segera dikonsumsi. Perilaku makan mie instan ini tidak bisa dilepaskan dari mahasiswa karena alasan kepraktisannya. Dalam diskusi ini, sejalan dengan data dari tabel yang disajikan diatas, lebih dari setengah responden (69%) memiliki kebiasaan makan mie instan. Salah seorang mahasiswa peserta FGD mengaku dapat mengkonsumsi mie instan setiap hari karena harganya yang murah, sehingga terjangkau bagi mahasiswa. Namun ada yang menarik, mahasiswa lain menyatakan bahwa mereka akan mengkonsumsi mie instan ketika sedang melihat tayangan di video streaming atau sosial media tentang makanan, maka untuk memenuhi keinginannya, hal yang dilakukan adalah makan mie instan.

Dengan demikian, sebagian mahasiswa juga ada yang tidak terlalu menyukai mie instan. Selain karena tidak suka, mereka juga sudah mulai sadar bahaya mengkonsumsi mie instan secara terus menerus. Mereka juga berusaha untuk tidak memiliki stok mie instan agar tidak tergoda dengan makan mie instan. Diakui oleh seorang mahasiswa bahwa untuk tidak makan mie instan, dia tidak akan membeli mie instan dalam belanja bulanan atau jika hanya keinginan untuk membeli, maka akan dibeli dalam jumlah terbatas.

Selera makan sangat berpengaruh terhadap jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa. Jika tidak menyukai manis, maka mahasiswa tidak akan membeli makanan ataupun minuman manis. Padahal saat ini sudah sangat banyak sekali makanan minuman yang dijual dengan bahan dasar gula yang dikemas dalam minuman pinggir jalan ataupun kedai minuman seperti kedai kopi. Fenomena ini juga tidak jauh dari kehidupan muda mahasiswa. Terbukti sebanyak 53 mahasiswa memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman berkalori. Merk-merk terkenal sebuah minuman sangat tidak asing diucapkan oleh mahasiswa di dalam forum ini. Minuman tersebut beraneka ragam jenisnya seperti kopi susu, susu beraneka rasa, dan minuman bertopping (*boba*). Selain memang banyak dijual, rasa yang

ditawarkan dari minuman ini menggugah keinginan mahasiswa untuk mengkonsumsi minuman berkalori ini. Ada yang setiap hari membeli, namun ada juga yang hanya seminggu sekali tergantung pada keadaan keuangan. Ada juga karena ajakan teman, sehingga mereka mengikuti untuk membeli.

Kesadaran mahasiswa dalam menjaga asupan gizi yang dikonsumsi memang tergolong sudah baik. Terlihat beberapa mahasiswa mengaku meninggalkan makanan-makanan cepat saji, mie instan untuk menjalankan pola hidup diet sehat. Terdapat mahasiswa yang berubah karena secara fisik berat badan meningkat, ada pula yang berusaha merubah pola makan ini dikarenakan orang tuanya yang mengidap penyakit degeneratif seperti diabetes, stoke bahkan kanker. Ada pula yang menyeimbangkan antara perilaku sehat dan tidak sehat. Dari pengakuan salah satu mahasiswa menyatakan bila mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti mie instan sebisa mungkin dicampur

dengan sayuran dan setelah itu melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi kalorinya.

Dari segi pengetahuan, mahasiswa sangat paham mengenai dampak dari perilaku makan yang saat ini mereka lakukan. Namun mereka tidak bisa berbuat banyak dengan keadaan yang terbatas, sehingga mau tidak mau mereka masih tetap melanjutkan perilaku-perilaku di atas. Menurut mereka ada waktunya nanti untuk merubah kebiasaan ini.

AKTIVITAS FISIK RESPONDEN

Aktivitas mahasiswa yang cukup padat membuat mereka jarang sekali untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dihitung menggunakan kuisioner IPAQ-SF. Hasil yang didapatkan dikonversikan dalam nilai MET-min/week (*Metabolic Equivalent minutes per week*). Aktivitas fisik ringan jika nilainya kurang dari 600 min/week, aktivitas fisik sedang berada antara 600 sampai dengan 3000 min/week, dan aktivitas fisik tinggi jika lebih dari 3000 min/week.

Tabel 3. IMT dan Aktivitas fisik

No	Aktivitas Fisik (MET)	IMT			Total
		Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	
1	Rendah	11	21	17	49
		22.4%	42.9%	34.7%	100.0%
2	Sedang	9	27	11	47
		19.1%	57.4%	23.4%	100.0%
3	Tinggi	3	9	8	20
		15.0%	45.0%	40.0%	100.0%
Total		23	57	36	116
		19.8%	49.1%	31.0%	100.0%

Sumber : Data primer tahun 2019

Jika dilihat dari tabel 3, baik dengan keadaan mahasiswa yang memiliki status gizi kurang, gizi normal sampai dengan gizi lebih, hampir setengahnya memiliki kebiasaan aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Setelah dilakukan diskusi mendalam dengan mahasiswa, memang sangat tidak terlihat adanya aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa. Kesibukkan mahasiswa mengikuti proses perkuliahan ditambah dengan tugas yang dikerjakan, membuat mahasiswa tidak bisa memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga sesuai dengan anjuran. Salah satu mahasiswa mengaku hanya naik turun tangga yang dilakukan sebagai aktivitas fisik yang rutin dilakukan.

Waktu yang menjadikan alasan mahasiswa untuk tidak melakukan aktivitas fisik ini dibantah oleh beberapa mahasiswa. Dalam FGD ini juga beberapa mahasiswa mengaku memang melakukan olahraga secara rutin karena merasa sebagai kebutuhan. Karena dulunya adalah seorang atlet, sehingga bila tidak melakukan olahraga, mahasiswa tersebut merasa sakit pada tubuhnya. Olahraga yang dilakukan termasuk olahraga ringan seperti *sit up* dan *push up* yang dilakukan rutin setiap hari. Waktu yang dipilih biasanya pagi hari setelah bangun tidur atau sebelum berangkat ke kampus.

Selain itu juga beberapa mahasiswa juga melakukan

olahraga dengan alasan tertentu, misal karena mengikuti UKM olahraga. Di FKM Unmul sendiri memang memiliki UKM olahraga yang dapat diikuti oleh mahasiswa. Sehingga memang mahasiswa akan berolahraga seperti bermain bulu tangkis dll. Ditanya lebih lanjut mengenai keikutsertaan dalam UKM olahraga ini, mahasiswa mengaku jika tidak mengikut UKM ini, maka tidak akan olahraga.

Lain halnya dengan mahasiswa lainnya yang akan melakukan olahraga karena ingin membentuk tubuh yang lebih ideal, misalkan dirasa berat badan bertambah atau perut sudah membuncit, maka mahasiswa tersebut akan mulai untuk aktivitas fisik lagi. Ada juga mahasiswa yang merasa harus olahraga (*jogging*) setelah mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi, sehingga olahraga adalah jalan yang dipilih untuk mengurangi kalori dalam tubuh dan dianggap seimbang.

Lingkungan juga sangat mempengaruhi perilaku aktivitas fisik mahasiswa ini. Mahasiswa cenderung meniru teman sebayanya. Misalkan ada ajakan untuk olahraga, biasanya mahasiswa baru akan melaksanakan aktivitas fisik tersebut. Jadi dapat dikatakan bahwa teman juga bisa mempengaruhi kebiasaan mahasiswa. Seorang mahasiswa juga pernah mendapatkan tanggapan yang negatif dari

temannya karena melakukan aktivitas fisik, padahal menurut temannya, tubuh dari mahasiswa tersebut sudah cukup ideal, sehingga tidak perlu lagi melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan pengakuan mahasiswa, motivasi itu ada namun lingkungan tidak mendukung.

PEMBAHASAN

Perilaku makan

Sebagai mahasiswa yang belajar dan menuntut ilmu kesehatan masyarakat, sudah seharusnya menjadi salah satu *agent of change* perilaku sehat yang dilakukan sehari-hari dan menjadi kebiasaan yang baik. Namun, berdasarkan hasil penelitian, dari 116 mahasiswa yang diteliti hanya terdapat 49,1% atau sama dengan 57 mahasiswa yang memiliki IMT normal antara 18,5 – 22,9. Mahasiswa dengan IMT yang tidak normal sebanyak 50,9% terdiri dari gizi kurang sebanyak 19,8% dan gizi lebih sebanyak 31%.

Didapatkan hasil bahwa hampir setengah mahasiswa yang diteliti memiliki kebiasaan makan makanan siap saji. Dapat dikatakan bahwa kebiasaan makan makanan siap saji ini sering dilakukan oleh 47% responden. Yang terbanyak dilakukan oleh responden yang memiliki IMT yang tidak normal. Hal ini dipicu oleh keadaan mahasiswa yang sebagian besar tinggal jauh dari orang tua, menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyediakan makanannya sendiri,

sehingga hanya mengandalkan makanan siap saji untuk dikonsumsi selama kuliah. Asupan makanan adalah faktor penentu status gizi, setiap orang harus pandai mengatur jumlah makanan sesuai dengan kebutuhannya agar tidak mengalami masalah gizi baik gizi kurang maupun gizi lebih, orang dengan status gizi yang baik biasanya didukung dengan asupan yang juga baik, begitupun sebaliknya (Lakshita, 2012).

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa tidak tinggal bersama orang tua, oleh karena itu mereka memiliki kendali penuh terhadap makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari, sehingga pemilihan gaya hidup dan perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan sehat dan bergizi dapat menyebabkan individu tersebut kurang mampu mengontrol makanan yang dikonsumsinya seperti konsumsi fast food, mie instan, kebiasaan tidak sarapan dan lain-lain. Gaya hidup mempengaruhi kebiasaan makan orang atau kelompok dan berdampak tertentu pada kesehatan khususnya berkaitan dengan gizi (Saufika, Retnaningsih, & Alfiasari, 2012).

Pergaulan juga salah satu faktor lingkungan yang mempengaruhi. Seorang akan lebih cenderung mengkonsumsi fast food dan soft drink untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya. Mahasiswa banyak beranggapan dengan mengkonsumsi fast food

dapat menaikkan status sosial mereka, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas di antara teman sebayanya. Remaja usia sekolah dan mahasiswa juga merupakan suatu kelompok masyarakat yang relatif rentan terhadap iklan terutama iklan makanan cepat saji di televisi. Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya (Hardiansyah & Supariasah, 2017).

Selain perilaku makan makanan siap saji, kebiasaan minum minuman berkalori tinggi juga tidak signifikan mempengaruhi IMT responden. Namun hampir sebagian besar mahasiswa mengaku sering membeli minuman berkalori ini, bahkan sampai dua kali dalam sehari. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa sangat akrab dengan minuman-minuman berkalori yang banyak dijual disekitar kampus maupun kost tempat tinggal mereka. Hal ini bisa terjadi kemungkinan karena mahasiswa dibekali uang saku perbulan yang cukup sehingga menyebabkan mereka mudah untuk membeli minuman berkalori tinggi, selain itu pula kemudahan untuk mendapatkan minuman-minuman ini cenderung besar.

Banyaknya warung, kafe maupun tenda pinggir jalan yang menjual berbagai macam jenis minuman berkalori di sekitar kampus akan mempengaruhi pola dan kebiasaan makan dari mahasiswa, kemudahan

dalam mengakses minuman ini menjadi salah satu alasan yang diungkapkan banyak mahasiswa dalam diskusi mendalam dengan FGD. Junaidi dan Noviyanda dalam penelitiannya mengungkapkan pola konsumsi yang berlebihan dan tinggi energi pada remaja cenderung berakibat terhadap meningkatnya komposisi berat badan yang berdampak pada risiko obesitas (Junaidi & Noviyanda, 2016).

Perilaku makan buah dan sayur juga tidak mempengaruhi secara spesifik terhadap IMT. Kebiasaan makan sayur dan buah mahasiswa sudah cenderung baik karena 80% responden mengaku sering mengkonsumsi buah dan sayur. Namun dalam penelitian ini tidak diperdalam jenis buah dan sayur yang dikonsumsi oleh mahasiswa, yang memungkinkan mahasiswa masih mengkonsumsi sayuran yang berkalori tinggi misalnya sayuran bersantan yang tinggi kalori. Jadi dibutuhkan pendalaman penelitian yang membahas mengenai jenis buah dan sayur yang dikonsumsi mahasiswa.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan resiko terjadinya beberapa penyakit kronik. Kurangnya asupan sayur dan buah menjadi salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti serat, mineral, vitamin dan tidak seimbangnya asam basa tubuh,

selain itu dapat menimbulkan berbagai macam penyakit (Hardiansyah & Supariasah, 2017)

Aktivitas fisik

Sebagian besar mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan. Hanya sebagian kecil yang melakukan aktivitas fisik yang tergolong berat sekitar 17%. Sisanya yang terbanyak adalah aktivitas fisik dengan intensitas rendah dan sedang. Kebiasaan aktivitas fisik yang minim ini dikarenakan kesibukan mahasiswa dan fasilitas yang cukup memadai, mengingat hampir sebagian besar mahasiswa memiliki kendaraan pribadi.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menciptakan gaya hidup yang cenderung *sedentary* atau kurang gerak, menurut Miko dkk dalam penelitiannya pada mahasiswa kesehatan menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan ideal dengan aktivitas fisik Mahasiswa ($p > 0,05$) namun banyak kasus obesitas terjadi karena aktivitas fisik yang kurang seperti kebiasaan berjalan kaki yang rendah (96,3%) dan kebiasaan duduk yang tinggi (87,3%) (Miko & Pratiwi, 2017).

Tempat tinggal mahasiswa paling banyak ditemukan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tinggal jauh dari orang tua atau di kost/kontrakan yakni sebanyak 56,9% mahasiswa. Penelitian oleh Farradika, *et.al.*, (2019), menyatakan dalam penelitiannya mahasiswa yang tinggal di

kost/kontrakan/asrama berpeluang 1.447 kali lebih kecil untuk memiliki aktivitas fisik dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarganya. Namun begitu mahasiswa yang tinggal dengan orang tua, juga tidak menunjukkan adanya aktivitas fisik yang aktif dalam penelitian ini. Terlihat dari jumlah mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi hanya sebanyak 20 mahasiswa dari 116 mahasiswa yang menjadi responden atau hanya sekitar 17%.

Alih-alih untuk melakukan aktivitas fisik, beberapa mahasiswa melakukan aktivitas fisik karena adanya dorongan perubahan bentuk tubuh yang mulai tidak ideal, misal bertambah berat badan. Motivasi memang sangat mendorong untuk berperilaku. Secara umum teori motivasi dibagi menjadi dua, yakni teori kandungan (*content*) yang berpusat pada kebutuhan dan sasaran dan teori proses yang mengkaitkan bagaimana dan mengapa seseorang berperilaku. Teori Kebutuhan Maslow selalu berkaitan dengan anggapan jika sudah terpuaskan kebutuhannya maka seseorang tersebut akan meningkatkan kebutuhannya di tingkat yang lebih tinggi lagi (Uno, 2009).

Pada mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan karena adanya faktor ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan keluarga dan teman serta pihak kampus seperti tenaga pengajarnya (Farradika *et al.*, 2019).

Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa mahasiswa mau melakukan aktivitas fisik ketika ada yang mengajak, baik teman maupun kerabat. Artinya mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik dengan ketidakadaan motivasi-motivasi tersebut. Bahkan dari hasil penelitian ini juga ditemukan mahasiswa ada yang diberikan citra tubuh yang keliru, pandangan teman atau kerabat menyatakan bahwa tidak perlu olahraga lagi karena telah memiliki tubuh yang ideal. Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh efek biopsikologis yang salah satunya adalah bentuk tubuh dari citra tubuh. Biasanya ada kecenderungan bersaing antar teman dalam upaya-upaya pembentukan dan mempercantik tubuh (Ridwan et al., 2018).

Jika dilihat lebih saksama, mahasiswa yang memiliki IMT normal dan IMT tidak normal baik yang berlebih maupun yang kurang sama-sama memiliki kecenderungan aktivitas fisik yang pasif (tabel 3). Penelitian yang dilakukan oleh Safriyani (2018), yang mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* dan didapatkan juga bahwa persentasi siswa yang mengalami berat badan berlebih dengan aktivitas fisik ringan cukup tinggi. Dalam hal ini, penelitian ini juga mendapatkan bahwa responden memiliki aktivitas fisik yang rendah cukup yang terdiri dari

ketiga katagori status gizi yaitu 49% (Syafriani, 2018).

SIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya sudah menjadi kebutuhan mahasiswa, mengingat hal ini dapat memberikan manfaat yang besar untuk mahasiswa untuk menjaga kesehatan, kebugatan dan memperpanjang usia, namun terlihat dari penelitian ini mahasiswa masih sangat abai dengan perilaku makan dan aktivitas fisik.

Lingkungan menjadi salah satu penyebab utama mahasiswa memiliki perilaku yang tidak sesuai dengan standar hidup bersih dan sehat, selain itu, kesadaran yang masih rendah juga menyebabkan mahasiswa belum menerapkan perilaku tersebut. Mahasiswa sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai perilaku sehat namun tidak didukung oleh lingkungan sekitar, baik lingkungan fisik seperti ketersediaan sarana dan prasarana maupun lingkungan sosial seperti dorongan dari teman atau kerabat.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur gaya hidup lainnya seperti kebiasaan merokok dan kebiasaan makan dengan menggunakan kuisioner *food frequencies* atau *food recall* dan melihat faktor-faktor yang menyebabkan ketidaknormalan IMT pada mahasiswa. Penelitian ini menghasilkan dua katagori gaya hidup yang merupakan potret kehidupan mahasiswa saat ini yakni gemar memakan makanan siap saji

dan juga mengkonsumsi minuman tinggi kalori yang saat ini sedang menjamur penjualannya seperti minuman susu, minuman kopi, minuman *boba*, dan minuman cokelat. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai besaran kalori dalam minuman tersebut mengingat minuman-minuman *street food* tersebut sangat digandrungi masyarakat baik muda maupun tua. Selain itu perlu untuk penelitian lanjutan mengenai citra tubuh mahasiswa, dorongan teman dan kerabat yang dihubungkan dengan aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ditujukan kepada pihak-pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini yaitu civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, baik yang menjadi responden maupun yang telah membantu sehingga penelitian ini selesai tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Kaltim. (2019). Provinsi Kalimantan Timur dalam Angka. In *Kalimantan Timur dalam Angka*. Retrieved from <https://kaltim.bps.go.id/publication/2019/08/16/a9deb9809e0b2606ce96573f/provinsi-kalimantan-timur-dalam-angka-2019.html>

Badrah, S., Noviasy, R., & Susanti, R. (2020). Screening of Eating Disorder Risk with Scoff Tool an Adolescents in Samarinda

City. *Journal La Medihealthico*, 01(02), 26–31. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v1i2.118>

Dodik, B. (2014). ANEMIA: Masalah Gizi pada wanita. In *Jakarta: EGC*. Jakarta: EGC.

Evan, E., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*.

Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*, 4(1), 134–142.

Hardiansyah, & Supariasah, I. D. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. In *Gizi Bayi dan Balita*.

Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>

Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola

- Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Lestari, R. (2018). Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.29>
- N Lakshita. (2012). *Pilih "Apel" atau "Pie" Tips Simple Mencegah dan Menangani Obesitas*. Jogjakarta; Java Litera.
- Ridwan, M., Kusuma, H., Krianto, T., Pendidikan, D., Perilaku, I., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2018). Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada remaja : studi kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan*, 1(1), 23–31.
- Riskesdas 2018. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Safriyani. (2018). *Hubungan Konsumsi Fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian Overweight pada Siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018*. 2(April), 9–18.
- Saufika, A., Retnaningsih, R., & Alfiasari, A. (2012). Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2012.5.2.157>
- Syafriani. (2018). *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2(April), 9–18.
- Tri L, N. (2017). Konsep Dan Prinsip Gizi Balita, Anak Sekolah Dan Remaja. In *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Uno, H. B. (2009). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- World Health Organisation. (2015). Global School-based Student Health Survey Indonesia 2015 Fact Sheet. *Gshs Fact Sheet*.