

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA SEMESTER IV JURUSAN DIV BIDAN PENDIDIK
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

SKRIPSI



**Disusun oleh:
Della Heppy Dwira
201510104064**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA SEMESTER IV JURUSAN DIV BIDAN PENDIDIK
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
Della Heppy Dwira
201510104064**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA SEMESTER IV JURUSAN DIV BIDAN PENDIDIK DI
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
DELLA HEPPY DWIRA
201510104064**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ririn Wahyu Hidayati., S.ST., MKM
Tanggal : 15 Juli 2017

Tanda Tangan :

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA SEMESTER IV JURUSAN DIV BIDAN PENDIDIK
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA TAHUN 2017¹**

Della Heppy Dwira², Ririn Wahyu Hidayati³

INTISARI

Latar Belakang : Status gizi kurang pada remaja akan mengakibatkan terjadinya anemia, dimana apabila remaja mengalami hal tersebut akan membawa dampak berkelanjutan dikemudian hari. Status gizi lebih pada remaja akan memicu untuk terjadinya obesitas yang berlanjut memicu penyakit lain yang akan timbul seperti hipertensi kemudian berakibat menjadi stroke. Kejadian status gizi kurang dan status gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor pola makanan. Pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh. Hasil studi di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat, diantaranya penyakit obesitas 26%, anemia 13% dan stroke 11%, pada usia 18-24 tahun (Depkes RI, 2012).

Tujuan : Mengetahui hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode : Metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 134 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*. Teknik analisa bivariat menggunakan data *Kendall Tau*.

Hasil : Ada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil penelitian diperoleh nilai probabilitas (p) = 0,007 dengan nilai Korelasi *Kendall tau* = 0,218.

Simpulan dan Saran: Status gizi mahasiswa paling banyak kategori normal sebanyak 64,2% responden, pola konsumsi makanan paling banyak memiliki kategori cukup sebanyak 56,7% responden. Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disarankan untuk mengaplikasikan ilmu yang diserapkan agar merubah terkait pola konsumsi makanan dalam memperhatikan pola hidup sehat untuk memperbaiki pola konsumsi makanan dan status gizi.

Kata Kunci : Pola konsumsi, status gizi.

Kepustakaan : 30 buku (2010-2015), 4 jurnal, 3 skripsi/tesis, 23 website

¹Judul Skripsi.

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**THE CORRELATION BETWEEN EATING PATTERN AND NUTRIENT
STATUS ON GRADE IV OF DIV EDUCATION MIDWIFE ON
UNIVERSITY 'AISYIYAH
YOGYAKARTA YEAR 2017¹**

Della Heppy Dwira², Ririn Wahyu Hidayati³

ABSTRACT

Background : Status of nutrientless for adolescent have impact as anemia, when the adolescent got that can make it continus in the future. Nutrient status more than usually. Will be get the obesitas. In the future and the other diseaser such as hypertension so bring to stoke. Status of nutrientless and status of nutrient more influenced culsine pattern. Cuisine pattern doesn't healthy would be negative impact for body. Study result in Indonesia was founded 50% diseases appear that international with cuisine pattern doesn't health. Such as 26% of obesitas, 13% of anemia and 11% stroke. In old range 18-24 years old. (Depkes RI, 2012).

Objective : This research to know about interretation between cuisine consumption pattern and nutrient status for student on grade IV of DIV education midwife on university of 'Aisyiyah Yogyakarta.

Methodology : This research method used descriptive method with cross sectional approach. The population are 134 respondent, sampling techmqes used Total Sampling. Bivariat analysis techniques used kendall Tau data.

Result and Conclusion : There is interrattation between cuisine concumption pattern and nutrient status for student on grade of VI education midwife on university of 'Aisyiyah Yogyakarta fesult of research faund probability value (p) = 0,007 in kendall tau corelation value = 0,218.

Suggestion : Student nutrient status in great quantities in normal category 64,2% respondents, cuisine consumption pattern student in University of 'Aisyiyah Yogyakarta would like to apply the knowledg in order to change in cuisine comsption pattern to pay attention healing life a for make repair cuisine pattern nutrient status.

Keywords : consumption pattern, nutritional status.

References : 30 book (2010-2015), 4 journals, 3 skipsi/theses, 23 websites

¹Thesis Title.

²Student of DIV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Kejadian status gizi kurang dan status gizi lebih terutama pada remaja akan mempunyai dampak yang sangat buruk bagi penderitanya. Status gizi kurang pada remaja akan mengakibatkan terjadinya anemia, dimana apabila remaja mengalami hal tersebut akan membawa dampak berkelanjutan dikemudian hari. Status gizi lebih pada remaja akan memicu untuk terjadinya obesitas yang berlanjut memicu penyakit lain yang akan timbul seperti hipertensi kemudian berakibat menjadi stroke. Selanjutnya dari status gizi yang kurang dan status gizi lebih itu akan mengakibatkan tingginya angka kematian (mortalitas).

Data survei WHO (*World Health Organization*) menunjukkan angka mortalitas terdapat 70% kematian dini tahun 2009 meningkat menjadi 93% tahun 2012, kematian dini disebabkan anemia dan hipertensi yang berkelanjutan menjadi stroke (Aritonang, 2012). Meningkatnya kejadian status gizi kurang dan status gizi lebih pada remaja akan menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian dan dukungan serius. Hal ini dapat dilihat pada banyaknya remaja yang mengalami status gizi kurang dan status gizi lebih di Afrika pada tahun 2014, diperkirakan 41 juta jiwa di usia remaja 16-24 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dan 26 juta jiwa usia remaja 16-24 mengalami anemia dan hipertensi yang berkelanjutan menjadi stroke (Suhardjo, 2012).

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan Pusat Penelitian Gizi dan Makanan Departemen Kesehatan tahun 2015, prevalensi kejadian status gizi di Indonesia mencapai 7,3% status gizi lebih dan 12,1% status gizi kurang (Depkes RI, 2015). Pada tahun 2012 di Yogyakarta status gizi remaja menunjukkan gizi normal (83,5%), status gizi kurang (5,9%), dan status gizi lebih (7,8%). Pada tahun 2015 data menunjukkan yaitu status gizi kurang (23,1%), gizi normal (56%), dan status gizi lebih (21,1%). Adanya peningkatan masalah status gizi pada tahun 2015 dapat disimpulkan bahwa di Yogyakarta masih mengalami masalah yang berhubungan dengan masalah status gizi pada remaja (Depkes Yogyakarta, 2015). Pada tahun 2015 Kabupaten Sleman terdapat 87,68 % status gizi normal, 7,26 % status gizi kurang dan 4,9 % status gizi lebih (Depkes Yogyakarta, 2015). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 134 orang mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mahasiswa semester IV jurusan DIV kebidanan pada bulan Januari 2017, (23,13%) mahasiswa dengan status gizi kurang, (15,67%) mahasiswa status gizi lebih.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dilihat bahwa para mahasiswa kurang mementingkan pola makan yang tidak baik dari segi kualitasnya sedangkan aktivitas yang berat para mahasiswa membutuhkan energi yang cukup. Selain itu mahasiswa kesehatan khususnya bidan sebagai calon tenaga kesehatan merupakan faktor penguat dalam promosi kesehatan dimulai dari bayi baru lahir sampai menopause tetapi masih ada mahasiswa yang belum memiliki motivasi

dan kesadaran untuk menerapkan pola makan seimbang sesuai pengetahuan yang mereka miliki.

Kejadian status gizi kurang dan status gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor pola makanan. Pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh. Hasil studi di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat, diantaranya penyakit obesitas 26%, anemia 13% dan stroke 11%, pada usia 18-24 tahun (Depkes RI, 2012). Salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran (Arisman, 2012). Berdasarkan penelitian Bahria (2012), ditemukan bahwa sebanyak 92,1% remaja dewasa kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur. Hal ini sependapat dengan Arisman (2012) yang mengatakan bahwa pola makan remaja dewasa saat ini cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayuran sehingga akan beresiko mempengaruhi status gizi.

Selain faktor pola makan gaya hidup juga mempengaruhi status gizi seseorang (Suhardjo, 2013). Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Suci (2011), menunjukkan bahwa 57.6% mahasiswa PSKM FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki gaya hidup pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS), hasil penelitiannya didapat 67% remaja tidak melakukan olah raga secara teratur dan 89% mahasiswa putri dan 92% mahasiswa putra suka mengkonsumsi makanan instan sebagai makanan pengganti pada saat tertentu seperti waktu pagi dan malam hari. Kemudian kurang mengkonsumsi buah disebabkan karena sebagian besar mahasiswa adalah anak kos yang memiliki keuangan pas-pasan.

Seperti yang disebutkan dalam al-Quran surat Al Maa'idah : 88 Artinya : *Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.* Uraian ayat diatas bahwa pola konsumsi makanan yang kurang baik dapat mempengaruhi status gizi. Selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Kebutuhan akan protein sangat penting pada kelompok remaja karena protein ini terutama dibutuhkan untuk pembentukan jaringan baru atau untuk memperbaiki jaringan yang rusak (Suhardjo, 2013).

WHO bekerja sama dengan badan PBB lainnya dan konsultasi dengan pemuda, secara keseluruhan WHO melakukan berbagai fungsi untuk meningkatkan kesehatan remaja, termasuk produksi pedoman berbasis bukti untuk mendukung pelayanan kesehatan yang sesuai dengan usia bagi remaja dan sektor lain membuat rekomendasi kepada pemerintah tentang kesehatan remaja, penyediaan kualitas tinggi, akses ke perawatan kesehatan yang tepat, pendidikan kesehatan, dukungan sosial, lingkungan yang aman, meningkatkan kesadaran

tentang isu-isu kesehatan bagi orang-orang muda di antara kelompok masyarakat dan khusus umum. WHO juga menyediakan saran teknis untuk Strategi Global Sekretaris Jenderal PBB seperti menyarankan pola makan yang baik sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS), untuk perempuan, anak-anak dan kesehatan remaja. Serta bekerja sama dengan instansi mitra PBB lainnya untuk mengembangkan Global Accelerated Aksi Kesehatan Remaja (AA-HA) (WHO, 2016).

Peran bidan ikut berpartisipasi dengan program yang sudah diatur oleh pemerintah seperti bidan memberikan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan usia bagi remaja, memberikan penyuluhan atau informasi kesehatan remaja terkait dengan status gizi remaja yang normal, status gizi kurang dan status gizi lebih seperti memberikan informasi mengenai pola konsumsi makanan sehat sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Agar tercapainya program SDM yang baik bagi remaja sehingga remaja bisa memperbaiki status gizi menjadi lebih baik (Suhardjo, 2012).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 134 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Samplin*. Uji analisis data *Kendall Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
19	75	56.0
20	55	41.0
21	4	3.0

(Sumber : Primer, 2017).

Dari tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 19 Tahun sebanyak 75 responden (56%), sedangkan sebagian kecil berusia 21 sebanyak 4 responden (3%).

Tabel 4.2 Status Gizi Mahasiswa Semester IV Program Studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Status Gizi	BB/TB	Frekuensi	Persentase (%)
BB kurang ($\leq 18,5$)	BB antara 48 - 49 kg dan TB antara 163 - 165 cm	8	6.0
BB Normal (18,4-22,9)	BB antara 48 - 55 kg dan TB antara 153 - 160 cm	86	64,2
BB Lebih (≥ 23)	BB antara 60 - 62 kg dan TB antara 153 - 155 cm	40	29,9

(Sumber : Primer, 2017).

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa status gizi mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta paling banyak status gizi dalam kategori normal sebanyak 86 (64,2%) responden dengan BB antara 48 - 55 kg dan TB antara 153 - 160 cm.

Tabel 4.3 Pola konsumsi makanan terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pola konsumsi makan	Frekuensi	Persentase (%)
Pola makan kurang	20	14.9
Pola makan cukup	76	56.7
Pola makan baik	38	28.4

(Sumber : Primer, 2017)

Pada tabel 4.3 diketahui responden pola konsumsi makanan paling banyak memiliki pola konsumsi makanan kategori cukup sebanyak 76 (56,7%) responden. pola konsumsi makanan dalam kategori baik sebanyak 38 (28,4%) dan 20 (14,9%) responden adalah pola konsumsi makanan dalam kategori kurang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat pola konsumsi makanan responden dalam kategori kurang, hal ini dapat dilihat pada rincian hasil kuisioner dibawah ini :

Tabel 4.4 Hasil kuisioner pola konsumsi makanan dengan kategori cukup terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

No.	Pertanyaan	Jumlah	
		Fx	%
2.	Kadang-kadang, makan tiga kali dalam sehari dengan gizi seimbang seperti nasi, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan	83	62%
1.	Kadang-kadang, makan tiga kali dalam sehari	88	66%
6.	Kadang-kadang, suka memakan buah-buahan seperti Alpokat, Apel, Bengkuang, Durian, Jambu biji, Jeruk, Kedondong, Mangga, Nenas, Papaya, Pisang dan Semangka dalam sehari	68	51%
11.	Kadang-kadang, sarapan sebelum beraktivitas di pagi hari	67	50%
18.	Kadang-kadang, setiap hari sarapan dikantin dengan menu gorengan seperti mendowan, bakwan dan tahu bakso tanpa membawa bekal dari rumah	77	57%
17.	Kadang-kadang, membawa bekal gizi seimbang seperti nasi, lauk-pauk, sayuran dan jajan dikantin juga	63	47%
23.	Kadang-kadang, hanya mengkonsumsi makanan nasi dengan lauk-pauk saja tanpa sayuran dalam sehari	60	45%
26.	Kadang-kadang, setiap makan saya memiliki makanan selingan (snack) diantara waktu makan siang seperti bubur kacang hijau	59	44%
20.	Kadang-kadang, menggantikan makan siang saya suka jajan batagor	54	40%
29.	Kadang-kadang, minimal satu kali dalam sehari saya mengkonsumsi buah-buahan segar	55	41%
32.	Kadang-kadang, suka berolah raga seperti jogging, volley ball, renang dan senam	56	42%
31.	Kadang-kadang, makan dengan porsi yang lebih untuk aktivitas yang berat	42	31%
37.	Kadang-kadang, mengkonsumsi buah setiap selesai makan	82	61%
39.	Kadang-kadang, suka minum air es/ es teh/ es jeruk/ aneka minuman dingin setelah makan	63	47%

Tabel 4.5 Hasil kuisisioner pola konsumsi makanan dengan kategori kurang terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

No.	Pertanyaan	Jumlah	
		Fx	%
2.	Tidak pernah, makan tiga kali dalam sehari dengan gizi seimbang seperti nasi, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan	4	3
6.	Tidak pernah, suka memakan buah-buahan seperti Alpokat, Apel, Bengkuang, Durian, Jambu biji, Jeruk, Kedondong, Mangga, Nenas, Papaya, Pisang dan Semangka dalam sehari	0	0%
9.	Sering, suka minum <i>soft drink</i> seperti Ale-ale, Buavita, sirup ABC, Sari kacangijo, Nutri sari, You C1000, Pocari sweat, dan Lemon water, dari pada minum air putih	20	15%
11.	Tidak pernah, sarapan sebelum beraktivitas di pagi hari	17	13%
18.	Sering, setiap hari sarapan dikantin dengan menu gorengan seperti mendowan, bakwan dan tahu bakso tanpa membawa bekal dari rumah	27	20%
17.	Kadang-kadang, membawa bekal gizi seimbang seperti nasi, lauk-pauk, sayuran dan jajan dikantin juga	63	47%
23.	Sering, hanya mengkonsumsi makanan nasi dengan lauk-pauk saja tanpa sayuran dalam sehari	23	17%
21.	Sering, menggantikan makan siang saya suka jajan batagor	19	14%
28.	Sering, suka mengkonsumsi makanan instan karena bisa memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan dalam tubuh seperti mie instan	21	16%
29.	Tidak pernah minimal satu kali dalam sehari saya mengkonsumsi buah-buahan segar	18	13%
32.	Tidak pernah, suka berolah raga seperti jogging, volley ball, renang dan senam	34	25%
33.	Tidak pernah, dalam satu minggu sekali saya meluangkan waktu untuk berolah raga seperti jogging, volley ball, renang dan senam	36	27%
31.	Tidak pernah, makan dengan porsi yang lebih untuk aktivitas yang berat	33	25%
37.	Sering mengkonsumsi buah setiap selesai makan	17	13%
39.	Sering, suka minum air es/ es teh/ es jeruk/ aneka minuman dingin setelah makan	33	25%
35.	Selalu, melakukan diet dengan tidak mengkonsumsi nasi berlebihan dan menggantikan dengan menu lain seperti roti, sayuran dan buah-buahan	8	6%

Tabel 4.6 Tabulasi silang hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pola makan \ Status Gizi	Tabulasi silang IMT						Total		<i>p-value</i>
	BB kurang		BB normal		BB lebih		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Kurang	2	1,5	6	4,5	12	9,7	20	14,9	0,007
Cukup	5	3,7	50	37,3	21	15,7	76	56,7	
Baik	1	0,7	31	23,1	6	4,5	38	28,4	
TOTAL	8	6	86	64,2	40	29,9	134	100	

(Sumber : Sekunder, 2017)

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa paling banyak responden dengan pola makan cukup memiliki BB normal dengan responden berjumlah 50 (37,3%) responden. Penguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Kendal Tau* Analisis ini dipakai untuk mengukur koefisien korelasi antara dua variabel. Analisis ini dimaksudkan untuk mengungkap korelasi atau hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh harga koefisien hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebesar 0,218 dan nilai *p-value* sebesar $0,007 < 0,05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan keeratan kategori rendah.

1. Status gizi mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian status gizi mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta paling banyak status gizi dalam kategori normal sebanyak 86 (64,2%) responden. Status gizi normal artinya sebagian responden tidak ada kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, dapat dilihat juga pada hasil status gizi penilaian IMT 18,2 - 22,9 dengan responden memiliki berat badan normal antara 48 - 55 kg dan tinggi badan antara 153 - 160 cm.

Secara teori sebagian besar responden sudah memenuhi status gizi yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya adalah pola konsumsi makan yang dikonsumsi responden tersebut seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan serat makanan. Menurut teori Sumintarsih (2011) pola makan yang sehat adalah makan yang seimbang antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan serat makanan.

Diperkuat dalam artikel Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMMUI (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu pola makan yang dikonsumsi, pendidikan, aktifitas, pengetahuan gizi, sikap gizi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yulyastri (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.

2. Pola konsumsi makanan terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian pola konsumsi makanan paling banyak adalah kategori cukup sebanyak 56,7% responden, kategori cukup artinya responden mampu menjawab soal dengan hasil nilai < 56-75% (Arikunto, 2010). Hasil penelitian tersebut pola konsumsi makanan paling banyak yaitu pola konsumsi makanan kategori cukup sebanyak 56,7% responden. Kategori cukup artinya responden masih belum melengkapi makanan yang seharusnya dikonsumsi, dalam hasil kuisioner didapatkan bahwa 62% kadang-kadang makan tiga kali dalam sehari dengan gizi seimbang seperti nasi, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan.

Selain mengkonsumsi karbohidrat, protein dan sayuran terdapat 68% kadang-kadang suka memakan buah-buahan seperti Alpokat, Apel, Bengkuang, Durian, Jambu biji, Jeruk, Kedondong, Mangga, Nenas, Papaya, Pisang dan Semangka dalam sehari, kemudian terdapat 56% kadang-kadang setiap hari sarapan dikantin dengan menu gorengan seperti mendowan, bakwan dan tahu bakso tanpa membawa bekal dari rumah.

Sebelum beraktivitas di pagi hari terdapat 50% responden kadang-kadang sarapan terlebih dahulu dan 56% kadang-kadang membawa bekal gizi seimbang ke kampus, terkadang melakukan pergantian bahan makanan untuk makan siang 40% jajan batagor dan 47% kadang-kadang suka mengkonsumsi makanan instan. Selain memenuhi kebutuhan nutrisi 43% terkadang meluangkan waktu dalam satu minggu untuk berolah raga, 34% terkadang memantau berat badan setiap sebulan sekali dan 30% terkadang suka melakukan diet makanan dengan menggantikan seperti roti, sayuran dan buah-buahan. Responden terkadang juga mengkonsumsi buah setiap selesai makan terdapat 61%, dan 47% terkadang suka minum air es.

Dilihat dari uraian tersebut responden memiliki kebiasaan untuk menyeimbangkan gizi lain waktu bukan setiap waktu makan. Faktor yang mempengaruhi pola makan responden salah satunya yaitu usia, diketahui usia responden sebagian besar rerata responden berumur 19 tahun sebanyak 75 responden (56%). Hasil temuan ini sependapat dengan teori Arisman (2012) bahwa pola makan remaja dewasa saat ini cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayuran sehingga akan beresiko mempengaruhi status gizi. Salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Bahria (2012), ditemukan bahwa sebanyak 92,1% remaja dewasa kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur.

Pada kategori pola makan kurang terdapat sebanyak 14,9% responden, artinya responden mampu menjawab soal dengan hasil nilai $\leq 55\%$ (Arikunto, 2010). Pola makan kategori kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber tenaga atau energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian responden. Dilihat dari hasil kuesioner pertanyaan nomor dua terdapat 62% kadang-kadang makanan gizi seimbang seperti nasi, sayuran, lauk-pauk dan buah-buahan. 7% tidak pernah makanan gizi seimbang seperti nasi, sayuran, lauk-pauk dan buah-buahan. Uraian dari hasil kuesioner tersebut disimpulkan masih ada sebagian responden terkadang memenuhi gizi seimbang dan terkadang tidak memenuhi gizi seimbang.

Menurut Surasno (2012), apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan tidak terpenuhi dengan baik. Keadaan ini jika berlanjut dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja, merosotnya prestasi belajar, dan kreatifitas, serta prestasi berolahraga. Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi yang lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses tumbuh kembang.

Dampak lain yang muncul sesuai menurut Depkes RI (2012), pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh. Hasil studi di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat, diantaranya penyakit obesitas 26%, anemia 13% dan stroke 11%, pada usia 18-24 tahun.

3. Hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian harga koefisien hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, nilai *p-value* sebesar $0,007 < 0,05$ dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan kategori rendah.

Status gizi responden paling banyak didapatkan dalam kategori normal artinya sebagian responden tidak ada kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, dapat dilihat juga pada hasil status gizi dengan penilaian IMT 18,2 - 22,9 terdapat 64,2% dengan responden memiliki berat badan normal antara 48 - 55 kg dan tinggi badan antara 153 - 160 cm, namun masih terdapat 6,0% badan kurang dengan IMT $< 18,5$ responden memiliki berat badan kurang antara 48 - 49 kg dan tinggi badan antara 163 - 165 cm, kemudian 29,9% berat badan lebih dengan IMT $\geq 23,0$ responden memiliki berat badan lebih antara 60 - 62 kg dan tinggi badan antara 153 - 155 cm.

Secara teori sebagian besar responden sudah memenuhi status gizi yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya adalah pola makan yang

dikonsumsi responden tersebut. Hal ini diperkuat oleh artikel Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu pola makan yang dikonsumsi, apabila pola makan sehari-hari kurang beranekaragam maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Bahan yang dianggap penting dalam susunan hidangan antara lain karbohidrat, protein (nabati dan hewani), vitamin, dan air.

Pola konsumsi makanan dalam hasil penelitian didapatkan 56,7% dalam kategori cukup artinya pola konsumsi makan responden masih kurang dari kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis bahwa terdapat hubungan pola konsumsi makan dengan status gizi dari 64,2% responden memiliki BB normal terdapat 37,3% kategori cukup, 23,1% kategori baik dan 4,5% kategori kurang. Pola konsumsi makanan yang belum baik dapat mempengaruhi status gizi seseorang, hasil uraian kuisioner bahwa responden memiliki kebiasaan untuk menyeimbangkan gizi lain waktu bukan setiap waktu makan.

Menurut Arisman (2012), pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran.

Diperjelaskan dalam penelitian milik Kusuma (2012) hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pola makan mahasiswa sudah baik, asupan energi dan protein sudah mencukupi kebutuhan, pola makan mahasiswa berdasarkan jenis makanan 100% mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok, 98.2% mengonsumsi tempe, 99.1% mengonsumsi kangkung, 92.8% mengonsumsi mangga, sedangkan status gizi mahasiswa masih ada mahasiswa dengan status gizi *underweight*, status gizi *overweight* dan obes I, berdasarkan IMT ditemukan sebesar 28.8% yang status gizinya *underweight*, 60.4% yang normal, dan 3.6% yang status gizinya *overweight*, serta 7.2% yang status gizinya obes I. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Yulyastri (2014) Penelitian ini menunjukkan ada hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Status gizi mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta paling banyak status gizi dalam kategori normal sebanyak 64,2% responden.
2. Pola konsumsi makanan terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, paling banyak memiliki pola konsumsi makanan kategori cukup sebanyak 56,7% responden.
3. Terdapat hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dilihat berdasarkan nilai *p-value* sebesar $0,007 < 0,05$ dan koefisien hubungan sebesar 0,218 hasil tersebut memiliki ada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan adalah :

1. Mahasiswa DIV Bidan Pendidik
Diharapkan mahasiswa mengaplikasikan ilmu yang diserapkan agar merubah terkait pola konsumsi makanan dalam memperhatikan pola hidup yang sehat untuk memperbaiki pola konsumsi makanan dan status gizi yang baik.
2. Bagi Institusi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai tambahan kepustakaan dan sumber bacaan sehingga menambahkan pengetahuan bagi pembaca khususnya mengenai pola konsumsi makanan dan status gizi.
 - b. Sebagai tambahan program sistem terkait pola konsumsi makanan pada mahasiswa
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya dapat mememanajemenkan waktu yang baik dan disarankan melanjutkan penelitian dengan menggunakan Recall 24 jam atau FFQ, agar hasil penelitian yang dilakukan lebih baik dan maksimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arisman. 2012. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Aritonang, Evinaria. 2012. *Pola Konsumsi Pangan, Hubungan Dengan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Pada Pelajar SD Di Daerah Endemik GAKI Desa Kuta Dae Kecamatan Kerajaan Dairi Propinsi Sumatra Utara*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.
- Bahria. 2012. *Hubungan Antara Pengetahuan, Gizi, kesukaan dan Faktor lain dengan Konsumsi Buah dan Sayuran Pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Barat*. Skripsi FKM UI.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2012. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Rajawali Pers*. Jakarta.
- Depkes, RI.2015. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Indonesia*. Jakarta : Depkes RI.
- Depkes, Yogyakarta. 2015. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Yogyakarta*. Yogyakarta : Depkes Yogyakarta.
- Depkes RI. 2012. *Tabel Buku Rujukan Penilaian Status Gizi Anak Perempuan dan Laki-laki Menurut Berat Badan (BB/U)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Suci, Syifa, P. 2011. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas kedokteran Dan Ilmu Kesehtanan Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah Jakarta 2011*. Jakarta : Skripsi FKIK UIN Syarif Hidayatullah.
- Suhardjo. 2012. *Sosio Budaya Gizi*. PAU Pangan dan Gizi. Bogor : IPB.
- Suhardjo. 2013. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Surasno, Diah M. 2012. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasisiwa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Indonseia Program S1 Reguler angkatan 2005-2007 Tahun 2008*. Skripsi. Depok : FKM UI.
- WHO. 2016. *Energy and protein Requirements Report of a join FAO/WHO/UN expert consultation*. Geneva : WHO series 742.
- Yulyastri, Ratih. 2014. *Hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul*. Yogyakarta : Skripsi FIK UNISA Yogyakarta.

