

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN
MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
DI JURUSAN MANAJEMEN UNIVERSITAS WARMADEWA**



Oleh

NI WAYAN ANIK SUARTINI
NIM. P07131218009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN
MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
DI JURUSAN MANAJEMEN UNIVERSITAS WARMADDEWA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**NI WAYAN ANIK SUARTINI
P07131218009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN
MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
DI JURUSAN MANAJEMEN UNIVERSITAS WARMADewa**

Oleh


NI WAYAN ANIK SUARTINI
NIM. P07131218009

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :


Dr. A. A. Ngurah Kusumajaya, SP, MPH,
NIP. 196911121992031003


Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP. 196308191986031004

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN
MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
DI JURUSAN MANAJEMEN UNIVERSITAS WARMADewa**




Oleh

NI WAYAN ANIK SUARTINI
NIM. P07131218009

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU
TANGGAL : 27 APRIL 2022

TIM PENGUJI

1. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd. (Ketua) (.....)
2. Dr. I Putu Suiroaka, SST, M.Kes (Anggota I) (.....)
3. Dr. A. A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH. (Anggota II) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Anik Suartini

NIM : P07131218009

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2022

Alamat : Banjar Denjalan, Batubulan, Sukawati, Gianyar

Dengan inimenyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.
3. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 April 2022

Yang membuat Pernyataan


Ni Wayan Anik Suartini
NIM. P07131218009

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN MAKAN
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA DI JURUSAN MANAJEMEN
UNIVERSITAS WARMADewa

ABSTRAK

Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor dari langsung dan faktor tidak langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa. Jenis dari penelitian ini adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Besar sampel pada penelitian ini adalah 90 Mahasiswa Jurusan Manajemen. Data dikumpulkan dengan melakukan pengisian kuisioner gaya hidup dan formulir *recall* 2 x 24 jam. Gaya hidup yang diteliti pada penelitian ini terdiri dari kebiasaan berupa merokok, berolahraga, konsumsi buah sayur dan minum kopi/teh. Selain meliputi kebiasaan tersebut, diteliti juga mengenai frekuensi memesan makanan melalui aplikasi dan frekuensi makan diluar. Data diolah menggunakan analisis chi square. Dari hasil analisis statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan status gizi 0,017 ($p < 0,05$). Ada hubungan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan energi dengan status gizi 0,000 ($p < 0,05$). Dan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein dengan status gizi 0,797 ($p < 0,05$). Disarankan kepada para mahasiswa agar lebih memperhatikan gaya hidup dan kebiasaan makan untuk menunjang keadaan kesehatan pada mahasiswa tersebut.

Kata Kunci: *Status Gizi, Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan*

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND EATING HABITS WITH
NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN THE MANAGEMENT STUDY
PROGRAM AT WARMADDEWA UNIVERSITY

ABSTRACT

Nutritional status is defined as health status resulting from a balance between nutrient requirements and inputs. Nutritional status is influenced by 2 main factors, namely direct and indirect factors. This study aims to determine the relationship between lifestyle and eating habits with nutritional status in students of the Faculty of Economics at Warmadewa University. The type of this research is observational with a cross-sectional design. The sample size in this study was 90 students from the Faculty of Economics. Data were collected by filling out a lifestyle questionnaire and a 2x24-hour recall form. The lifestyle studied consisted of habits such as smoking, exercising, consuming fruit and vegetables and drinking coffee/tea. In addition, the frequency of ordering food through the application and the frequency of eating out were also investigated. The data was processed using chi-square analysis. The results of statistical analysis using the chi-square test showed, there is a relationship between lifestyle and nutritional status 0,017 ($p < 0,05$). There is a relationship between eating habits based on the level of energy intake with nutritional status 0.000 ($p < 0.05$). Moreover, there is no relationship between eating habits based on the level of protein intake with nutritional status of 0.797 ($p < 0.05$). It is suggested to students to pay more attention to lifestyle and eating habits to support the health conditions.

Keywords: Lifestyle, Eating Habits, Nutritional Status

RINGKASAN PENELITIAN

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN MAKAN
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA DI JURUSAN MANAJEMEN
UNIVERSITAS WARMADEWA**

Oleh : Ni Wayan Anik Suartini (P07131218009)

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor dari langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang memengaruhi status gizi diantaranya adalah keadaan infeksi dan konsumsi makanan. Sedangkan faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi adalah pengaruh budaya, pola pemberian makanan, faktor sosial ekonomi, pola asuh keluarga, produksi pangan, pelayanan kesehatan dan pendidikan. Menurut data Riskesdas (2013) hampir separuh proporsi penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun sekitar 42% tergolong memiliki gaya hidup tidak aktif (*sedentary*/ kurang aktivitas fisik). Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga dewasa muda (15-24) sebesar 52%. Terkait dengan masalah gizi adalah masalah asupan makanan yang tidak seimbang. Secara nasional, prevalensi kurus 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa. Jenis dari penelitian ini adalah observasional dengan desain *cross sectional* karena variabel dependen dan independen diamati secara bersamaan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021- Maret 2022. Besar sampel pada penelitian ini adalah 90 mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa. Data dikumpulkan dengan melakukan pengisian kuisisioner gaya hidup yang meliputi kebiasaan merokok, konsumsi buah sayur,

kebiasaan olahraga dan kebiasaan minum teh dan kopi. Selain itu, terdapat frekuensi mengenai memesan makanan melalui aplikasi online dan frekuensi makan diluar dalam kurun waktu seminggu. Selanjutnya hasil dari hasil dari kuisisioner gaya hidup tersebut dikategorikan menjadi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat. Lalu dilakukan penilaian kebiasaan makan melalui recall dengan menggunakan kuisisioner recall 2x 24 jam dan hasil dari recall tersebut utamanya berupa energi dan protein dihitung lalu dibandingkan dengan kebutuhan berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) lalu dikategorikan. Kategori konsumsi ini antara lain adalah diatas AKG, normal, defisit rendah, defisit sedang dan defisit berat. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi normal 52,2%, dengan status gizi underweight 23,3% , status gizi overweight 12,2% dan obes I 12,2%. Untuk gaya hidup didapatkan hasil gaya hidup sehat 71,1% dan gaya hidup tidak sehat 28,9%. Untuk kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan energi didapatkan hasil 41,1% defisit ringan, 32,2% normal, 13,3% diaats AKG, 7,8% defisit sedang dan 5,6% defisit berat. Untuk kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein didapatkan hasil 43,3% diatas AKG, asupan normal 28,9%, defisit ringan 17,8%, defisit sedang 7,8% dan defisit berat 2,2%.

Dari hasil analisis statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan status gizi 0,017 ($p < 0,05$). Serta ada hubungan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan energi dengan status gizi $p=0,000$ ($p < 0,05$).. Dan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein dengan status gizi 0,797 ($p < 0,05$)..

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis sampaikan beberapa saran yaitu disarankan kepada mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat agar lebih memperhatikan gaya hidupnya agar menjadi lebih sehat yang dapat dicapai melalui kebiasaan-kebiasaan yang dapat menunjang keadaan kesehatan seperti kebiasaan konsumsi buah dan sayur setiap harinya serta kebiasaan berolahraga. Serta perlu dilakukan Peningkatkan pengetahuan mahasiswa dengan cara memberikan edukasi berupa penyuluhan mengenai gaya hidup yang sehat dan kebiasaan makan.

Daftar Bacaan : 46 (2006 – 2021)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Antara Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat terselesaikan bukan hanya karena usaha penulis sendiri melainkan berkat bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung baik secara material maupun moril. Dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, S.P., M.PH. selaku pembimbing utama dan Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang sudah membantu memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Direktur Politeknik kesehatan Denpasar yang telah memberi ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
3. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi sebagai tugas akhir ini.
4. Bapak Ibu Dosen serta staff Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan selama mengikuti Pendidikan serta membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap keluarga yang telah menjadi motivasi dan memberi dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar dan semua pihak

yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki namun dengan segala kekurangan yang ada semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Atas perhatian bapak/ibu, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Status Gizi.....	6
B. Gaya Hidup.....	13
C. Kebiasaan Makan.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP.....	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	29
C. Hipotesis.....	34
BAB IV METODELOGI PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	37

E. Pengolahan dan Analisis Data	39
F. Etika Penelitian	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil	43
B. Pembahasan.....	53
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. SIMPULAN	62
B. SARAN	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan Antara Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa	28
2. Gambar Surat Izin Penelitian Provinsi Bali	71
3. Surat Izin Etichal Clearance	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	10
2. Definisi Operasional.....	30
3. Kategori IMT berdasarkan WHO 2020.....	41
4. Sebaran sampel berdasarkan umur.....	44
5. Sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin.....	45
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Gaya Hidup.....	45
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sehari-hari.....	46
8. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Hidangan	47
9. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Makanan	48
10. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi	48
11. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Protein	49
12. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	49
13. Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi	50
14. Hubungan Kebiasaan Makan (berdasarkan asupan energi) dengan Status Gizi	51
15. Hubungan Kebiasaan Makan (berdasarkan asupan protein) dengan Status Gizi	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Provinsi Bali	70
2. Surat Izin Penelitian Kota Denpasar	71
3. Surat Izin <i>Etichal Clearance</i>	72
4. Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	73
5. Kuisisioner Penelitian	76
6. Dokumentasi Kegiatan	79