

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Warmadewa merupakan salah satu Perguruan Tinggi di Denpasar, Bali. Berada di lingkungan Kopertis Wilayah VIII di bawah naungan Yayasan Korpri Bali. Universitas Warmadewa berlokasi di Jl. Terompong No.24, Sumerta Kelod, Kec. Denpasar Tim., Kota Denpasar, Bali Sejarah Tanggal 17 Juli 1984 Universitas Warmadewa resmi didirikan dan Kepengurusan Yayasan di tetapkan pada Rapat Korpri Bali tanggal 30 Juli 1984. Setelah itu Universitas bentukan Korpri ini diberi nama Warmadewa oleh Gubernur Bali saat itu Prof.Dr.Ida Bagus Mantra sebagai bentuk apresiasi terhadap Raja Bali zaman sebelum Majapahit dari dinasti Warmadewa. Adapun Rektor pertama ialah Prof.Dr.I Gusti Agung Gde Puthra yang ditetapkan tanggal 15 Agustus 1984.

Universitas Warmadewa memiliki 16 jurusan yang diantaranya adalah jurusan teknik sipil, teknik arsitektur, kedokteran, profesi dokter, ilmu hukum, ilmu ekonomi dan pembangunan, manajemen , akuntansi, ilmu pemerintahan, ilmu administrasi Negara, sastra inggris, ilmu linguistic, agroteknologi, ilmu dan teknologi pangan, peternakan, dan manajemen sumber daya perairan. Adapun fasilitas yang tersedia di Universitas Warmadewa yaitu berupa fasilitas olahraga, sarana ibadah, public area, poliklinik,gedung pertemuan,perpustakaan, pusat pelatihan Bahasa dan wilayah free wifi.

2. Karakteristik Sampel

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan manajemen dengan jumlah 90 orang. Kriteria sampel sesuai dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa manajemen dengan rentang umur 21-22 tahun, mahasiswa manajemen angkatan 2018, bersedia mengisi form *informed consent* bersedia menjadi sampel, sampel dengan keadaan sehat dan tanpa memiliki riwayat penyakit. Karakteristik sampel meliputi umur dan jenis kelamin.

Umur sampel pada penelitian ini adalah umur 21-22 tahun, dimana dari 90 sampel mahasiswa lebih banyak yang berumur 21 tahun yaitu 55 orang (61,1%) dibandingkan dengan yang berumur 22 tahun yaitu 35 orang (38,9%). Distribusi sampel menurut umur disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4.
Sebaran sampel berdasarkan umur

Umur (tahun)	n	%
21	55	61.1
22	35	38.9
Total	90	100%

Berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa dari 90 sampel mahasiswa, sebagian besar yaitu 70 orang (77,8%) berjenis kelamin perempuan, dan sebanyak 20 orang (22,2%) berjenis kelamin laki-laki. Distribusi jenis kelamin sampel disajikan dalam Tabel 5, yaitu sebagai berikut :

Tabel 5.
Sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-Laki	20	22.2
Perempuan	70	77.8
Total	90	100 %

3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian

a. Gaya Hidup

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah sampel sebesar 71,1% memiliki gaya hidup sehat dan sebesar 28,9% memiliki gaya hidup tidak sehat. Distribusi sampel berdasarkan gaya hidup disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6.
Distribusi Sampel Berdasarkan Gaya Hidup

Gaya Hidup	n	%
Sehat	64	71.1
Tidak Sehat	26	28.9
Total	90	100.0

Kategori berupa gaya hidup sehat dan tidak sehat diperoleh melalui kebiasaan mahasiswa sehari-hari. Distribusi kebiasaan tersebut disajikan pada tabel 7. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil sebagian besar sampel yaitu sebanyak 83 (92,2%) tidak memiliki kebiasaan merokok. Sebanyak 85 (94,4%) memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Sebanyak 66 (73,3%) sampel memiliki kebiasaan olahraga dan sebanyak 53 (58,9%) sampel memiliki kebiasaan minum kopi atau teh.

Tabel 7.
Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sehari-hari

Kebiasaan Merokok	n	%
Iya	7	7.8
Tidak	83	92.2
Total	90	100.0
Konsumsi Buah Sayur	n	%
Iya	85	94.4
Tidak	5	5.6
Total	90	100.0
Kebiasaan Olahraga	n	%
Iya	66	73.3
Tidak	24	26.7
Total	90	100.0
Minum teh atau kopi	n	%
Iya	53	58.9
Tidak	37	41.1
Total	90	100.0

b. Kebiasaan Makan

1. Jenis

Kebiasaan makan berdasarkan jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada penelitian ini didapatkan hasil sebanyak 76 sampel (84,4%) mengkonsumsi makanan dengan jenis susunan hidangan yang tidak lengkap dan sebanyak 14 sampel (15,6%) mengkonsumsi makanan dengan susunan hidangan yang lengkap. Distribusi sampel berdasarkan jenis hidangan yang dikonsumsi disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8.
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Hidangan

Jenis Makanan	n	%
Lengkap	14	15.6
Tidak lengkap	76	84.4
Total	90	100.0

2. Frekuensi

Kebiasaan makan berdasarkan frekuensi makan sehari pada penelitian ini didapatkan hasil sebanyak 77 sampel (85,6%) memiliki frekuensi sesuai dengan standar yaitu 5 kali dan sebanyak 13 sampel (14,4%) memiliki frekuensi tidak sesuai dengan standar. Distribusi sampel berdasarkan jenis hidangan yang dikonsumsi disajikan pada tabel 9.

Tabel 9.
Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Makanan

Jenis Makanan	n	%
Sesuai standar	77	85.6
Tidak sesuai standar	13	14.4
Total	90	100.0

3. Jumlah

a. Tingkat Konsumsi Energi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata tingkat konsumsi energi sebesar 89,74% skor tingkat konsumsi energi terendah sebesar 61,28% dan skor tingkat konsumsi energi tertinggi 130,09%. Dari hasil penelitian ini asupan energy sampel asupan deficit ringan sebanyak 37 sampel (41,1%). Distribusi sampel berdasarkan asupan energy disajikan pada Tabel 10 yaitu sebagai berikut :

Tabel 10.
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi

Asupan Energi	n	%
Diatas AKG	12	13.3
Normal	29	32.2
Defisit Ringan	37	41.1
Defiisit Sedang	7	7.8
Defisit Berat	5	5.6
Total	90	100.0

b. Tingkat konsumsi protein

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata tingkat konsumsi protein sebesar 102,12% skor tingkat konsumsi protein terendah sebesar 66,67% dan skor tingkat konsumsi protein tertinggi 148,33%. Kebiasaan makan

berdasarkan asupan protein pada penelitian ini didapatkan hasil asupan protein diatas AKG sebanyak 39 sampel (43,3%). Distribusi sampel berdasarkan asupan protein disajikan pada Tabel 11.

Tabel 11.
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Protein

Asupan Protein	n	%
Diatas AKG	39	43.3
Normal	26	28.9
Defisit Ringan	16	17.8
Defisit Sedang	7	7.8
Defisit Berat	2	2.2
Total	90	100.0

c. Status Gizi

Status gizi mahasiswa ditentukan dengan cara menghitung IMT dengan rata-rata IMT sebesar 21,2 skor status gizi terendah sebesar 14,7 dan skor status gizi tertinggi 29,3. Pada penelitian ini masih ditemukan underweight sebanyak 23,3%, dan juga masalah overweight sebanyak 12,2% serta obes I sebanyak 12,2%. Distribusi sampel berdasarkan status gizi disajikan pada Tabel 12.

Tabel 12.
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Asupan Energi	n	%
Underweight	21	23.3
Normal	47	52.3
Overweight	11	12.2
Obes I	11	12.2
Total	90	100.0

4. Analisis data

a. Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 13 menunjukkan bahwa 47 sampel dengan status gizi normal sebagian besar memiliki gaya hidup sehat sebanyak 36 sampel (76,6%). Selain itu, dari 21 sampel dengan status gizi underweight sebanyak 11 sampel (52,4%) memiliki gaya hidup yang sehat.

Tabel 13.
Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi

Gaya hidup	Status Gizi						Jumlah		P value
	Under weight		Normal		Over weight/ Obes I		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Gaya hidup sehat	11	52,4	36	76,6	22	100	64	71,1	0,017
Gaya hidup tidak sehat	10	47,6	11	23,4	0	0	26	28,9	
Total	21	100,0	47	100,0	22	100	90	100,0	

Hubungan gaya hidup dengan status gizi selanjutnya diuji menggunakan uji chi square dan diperoleh nilai signifikan sebesar 0,017 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi.

b. Hubungan Kebiasaan Makan (berdasarkan asupan energi) dengan Status Gizi

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 14 menunjukkan bahwa 47 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar memiliki tingkat asupan energy deficit sebanyak 26 sampel (55,3%). Selain itu, 21 sampel ang memiliki status gizi underweight sebagian besar memiliki tingkat asupan energy deficit sebanyak 18 sampel (85,7%) 11 sampel yang memiliki status gizi obesitas I, sebanyak 6 sampel (54,5%) memiliki tingkat asupan energi diatas AKG.

Tabel 14.
Hubungan Kebiasaan Makan (berdasarkan asupan energi) dengan Status Gizi

Asupan Gizi	Status Gizi										
	Under weight		Normal		Over weigh t		Obes I		Jumla h		P value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Diatas AKG	2	9,5	1	2,2	3	27,3	6	54,5	12	13,4	0,000
Normal	1	4,8	20	42,5	5	45,4	3	27,3	29	32,2	
Defisit	18	85,7	26	55,3	3	27,3	2	18,2	49	54,4	
Total	21	100	47	100	11	100	11	100	90	100	

Hubungan kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan energy dengan status gizi selanjutnya diuji menggunakan uji *chi square* dan diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan jika ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan energy dengan status gizi.

c. Hubungan Kebiasaan Makan (berdasarkan asupan protein) dengan Status Gizi

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 15 menunjukkan bahwa 47 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar memiliki tingkat asupan protein diatas AKG sebanyak 20 sampel (42,6%). Selain itu, 21 sampel yang memiliki status gizi underweight sebagian besar memiliki tingkat asupan protein diatas AKG sebanyak 9 sampel (42,8%) . Pada 11 sampel yang memiliki status gizi overweight sebanyak 5 sampel (45,5%) memiliki tingkat asupan protein normal. Pada 11 sampel yang memiliki status gizi yang masuk kedalam kategori obes I sebanyak 6 sampel (54,6%) memiliki tingkat asupan protein diatas AKG.

Tabel 15.
Hubungan Kebiasaan Makan (berdasarkan asupan protein) dengan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi										P value
	Under weight		Normal		Over weigh t		Obes I		Jumla h		
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	
Diatas AKG	9	42,8	20	42,6	4	36,3	6	54,6	39	43,3	0,797
Normal	6	28,6	11	23,4	5	45,5	4	36,4	26	28,9	
Defisit	6	28,6	16	34	2	18,2	1	9	25	27,8	
Total	21	100	47	100	11	100	11	100	90	100	

Hubungan kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein dengan status gizi selanjutnya diuji menggunakan uji *chi square* dan diperoleh nilai signifikan sebesar 0,797 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan jika tidak ada hubungan yang

signifikan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein dengan status gizi.

B. Pembahasan

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. Status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung tersebut salah satunya adalah kebiasaan makan, sedangkan faktor tidak langsung itu salah satunya adalah gaya hidup dari individu itu (Supariyasa 2009).

Gaya hidup adalah cara seseorang dalam mengalokasikan waktu dan uangnya pada kegiatan yang mereka senangi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada sampel yang meliputi mahasiswa dengan umur 21 dan 22 tahun yang merupakan mahasiswa semester akhir. Penelitian gaya hidup pada mahasiswa semester akhir ini dikarenakan pada masa atau kurun waktu tersebut mereka disibukkan dengan mengerjakan tugas akhir semester (skripsi) yang harus digarap untuk menyelesaikan study mereka yang diimbangi dengan maraknya kemunculan trend berupa *work from café* atau mengerjakan tugas di café (luar rumah) yang muncul dikarenakan masa pandemic covid 19 yang dimana keadaan mahasiswa tidak bisa berkumpul atau mengerjakan tugas bersama di kampus dikarenakan peraturan pemerintah yang berlaku saat ini. Hal ini sangat berhubungan dengan era industri 4.0 yaitu era perkembangan teknologi yang

canggih dan dengan tujuan untuk memudahkan kehidupan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Era tersebut berdampak pada perubahan pola kehidupan masyarakat mulai dari budaya hingga gaya hidup. Salah satu penyebab perubahan gaya hidup mengenai *work from café* ini adalah maraknya café baru yang muncul berdasarkan hasil survei dari beberapa sumber mengatakan bahwa hingga tahun 2017 sudah terdapat sekitar 300 kafe yang beroperasi di daerah Denpasar (Lim dalam Fauzi, Punia & Kamajaya, 2017).

Perubahan gaya hidup pada mahasiswa tidak hanya terjadi dengan adanya *work from café* saja, melainkan ada beberapa hal lain yang mengalami perubahan seperti munculnya kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, kurangnya konsumsi sayur dan buah serta kebiasaan minum teh atau kopi. Persepsi anak-anak muda tentang kemunculan kafe merupakan sarana eksistensi diri untuk melepaskan hasrat, selera, serta pembentukan budaya serta gaya hidup (Fauzi, Punia, dan Kamajaya 2017). Dengan fenomena tersebut maka mahasiswa kerap lupa waktu untuk melakukan aktivitas atau kegiatan lain yang dapat dilakukan sehari-hari dan dapat menunjang keadaan kesehatan mereka seperti contohnya berolahraga dan mengkonsumsi buah dan sayur. Dari adanya café tersebut maka akan muncul kebiasaan minum kopi atau teh pada mereka, dikarenakan menu yang disediakan oleh café tersebut meliputi kopi atau teh tersebut. Selain itu, kebiasaan *work from café* juga akan mengakibatkan mereka memiliki kebiasaan baru yaitu merokok. Hal ini disebabkan karena pada usia 21-22 tahun masih memiliki sifat yang mudah untuk dipengaruhi oleh lingkungan. Selain aspek kenyamanan, nongkrong di kafe oleh anak muda merupakan bentuk aktualisasi diri agar memperoleh status sosial yang tinggi dihadapan orang lain

sehingga mereka tidak ingin ketinggalan dengan apa yang dilakukan oleh teman seusianya.

Berdasarkan uji *chi square* diperoleh hasil signifikan sebesar 0,0017 ($p < 0,05$) dapat dikatakan ada hubungan signifikan antara gaya hidup dengan status gizi. Gaya hidup pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam (internal) antara lain adalah sikap, motif dan persepsi. Sedangkan faktor yang memengaruhi dari luar (eksternal) adalah lingkungan baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan ataupun lingkungan tempat tinggal. Gaya hidup yang diuji pada penelitian ini meliputi kebiasaan olahraga, konsumsi buah dan sayur, kebiasaan merokok, kebiasaan minum teh atau kopi serta frekuensi memesan makanan diluar dan via aplikasi online.

Kebiasaan olahraga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. Pada penelitian ini dari 90 sampel mahasiswa sebanyak 66 sampel (73,3%) memiliki kebiasaan olahraga dan 24 sampel (26,7%) tidak memiliki kebiasaan olahraga. Sebagian besar olahraga yang dilakukan oleh sampel adalah berupa *workout, gym, dan jogging*. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga) maka akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan dan memengaruhi keadaan status gizi dari individu tersebut.

Faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi adalah konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian ini, sebanyak 85 sampel (94,4%) memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur secara rutin dan sebanyak 5 sampel (5,6%) tidak memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah secara rutin. Sayur dan buah

merupakan makanan rendah kalori dan kaya akan serat yang bagus untuk kesehatan. Serat memiliki peranan terhadap dalam menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, memperlancar pencernaan dan dapat membantu menurunkan berat badan (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Makanan berserat seperti sayur sangat dibutuhkan oleh tubuh karena membuat makanan dapat bertahan lama berada dalam lambung yaitu kurang lebih 24 jam dibanding makanan tidak berserat yang hanya bertahan selama 4 jam dilambung sehingga dapat menunda lapar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Awaliya, dkk (2020) yang menyatakan bahwa frekuensi konsumsi sayur yang kurang merupakan faktor risiko kejadian status gizi lebih.

Merokok merupakan salah satu bagian dari gaya hidup atau *lifestyle* yang sudah marak terjadi di masyarakat luas. Pada penelitian ini sebanyak 7 sampel(7,8%) memiliki kebiasaan merokok yang didominasi oleh jenis kelamin laki-laki. Kebiasaan merokok berhubungan dengan pengumpulan lemak di abdomen dan dapat menghambat kontraksi otot lambung sehingga mengurangi nafsu makan sehingga akan berdampak terhadap kurang terpenuhi asupan pada individu dan memengaruhi terhadap status gizinya. Penelitian Troisi dalam Djoko (1997) menunjukkan hubungan kebiasaan merokok dengan rasio lingkar pinggan lingkar pinggul (RLPP) bahwa IMT perokok lebih rendah daripada bukan perokok dan bekas perokok.

Pada penelitian ini, sebanyak 53 sampel (58,9%) memiliki kebiasaan minum kopi dan teh lalu sebanyak 37 sampel(41,1%) tidak memiliki kebiasaan minum teh dan kopi. Kebiasaan minum teh dan kopi juga merupakan faktor yang dapat memengaruhi status gizi dikarenakan teh atau kopi tersebut mengandung

glukosa yang dapat meningkatkan risiko tertimbunnya lemak pada lingkaran pinggang dan perut. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, selain itu Semakin banyak mengkonsumsi gula maka akan semakin banyak produksi hormon insulin pada tubuh. Hormon insulin berperan dalam membantu mengkonversi makanan menjadi energi. Namun, ketika kadar insulin tubuh dan kadar gula tinggi, maka akan membuat sensitivitas produksi hormon berkurang dan membuat glukosa menumpuk dalam darah. Sejalan dengan penelitian Lahti-Koski et al. (2002), terdapat keterkaitan antara konsumsi kopi dengan status gizi, semakin banyak kopi dikonsumsi maka Indeks Massa Tubuh (IMT) akan meningkat. Penelitian oleh James (2014) menyatakan bahwa konsumsi 2 cangkir kafein / hari (180 ml) dengan kafein 300 mg / hari dapat meningkatkan energi hingga 79 kkal / hari karena kandungan kafein dalam kopi dapat menimbulkan efek ergogenik dan stimulan sehingga dapat mengembalikan kesegaran tubuh. Berdasarkan frekuensinya, konsumsi kopi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Konsumsi kopi dan teh berlebihan (≥ 3 kali / hari) sangat erat kaitannya dengan kejadian indeks massa tubuh yang tinggi terutama pada wanita (Kim dan Park, 2017). Studi prospektif oleh H.-J. Kim et al. (2014) melaporkan bahwa konsumsi kopi instan ≥ 3 kali / hari memiliki resiko 1,3 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas, seperti obesitas sentral pada usia dewasa.

Selain faktor-faktor yang sudah disebutkan diatas, *trend* berupa makan diluar rumah serta memesan makanan via aplikasi online juga dapat memengaruhi status gizi. Pada penelitian ini, didapatkan hasil dari 90 sampel mahasiswa hanya sebesar 10 sampel saja atau sebesar (11,1%) yang mendapatkan makanan dengan cara memasak dan tidak pernah membeli makanan diluar baik membeli langsung

atau melalui aplikasi *online*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shofi Shofuru Al Jauziah,dkk (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sendiri, memungkinkan pola makan tidak teratur, dan cenderung malas makan terutama bila akses untuk memperoleh makanan jauh. Makanan sumber zat gizi yang diperoleh dengan cara memasak/mengolah sendiri berkaitan dengan kebiasaan makan yang sehat pada mahasiswa. Sedangkan makanan sumber zat gizi yang didapatkan dengan cara membeli matang berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat dan konsumsi buah dan sayur yang rendah. pernah membeli makanan diluar baik membeli langsung atau melalui aplikasi grab atau gojek.

Kebiasaan makan pada mahasiswa juga dapat memengaruhi status gizi mahasiswa itu sendiri. Kebiasaan makan merupakan cara individu dalam memilih makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya sendiri. Seringkali dalam pemilihan makanan tersebut mereka tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena,2017). Salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan makan tersebut adalah cara mendapatkan makanan dan keadaan lingkungan baik lingkungan berupa tempat tinggal ataupun lingkungan pertemanan dari individu tersebut. Pada penelitian ini, kebiasaan makan yang diuji berdasarkan tingkat asupan energy dan protein sehari.

Kebiasaan makan meliputi tiga point penting didalamnya, yaitu jenis, jumlah dan frekuensi. Jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi diartikan dapat

mengandung semua zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein baik hewani ataupun nabati, lemak, vitamin, mineral dan air. Jenis makanan yang dikatakan lengkap adalah jika makanan tersebut mengandung semua unsur zat tersebut dalam sekali makan. Pada penelitian ini, dari 90 sampel mahasiswa didapatkan hasil sebanyak 14 sampel (15,6%) mengkonsumsi makanan dengan zat yang lengkap dalam sekali makan dan masih banyak yaitu sebesar 76 sampel (84,4%) belum mengkonsumsi makanan dengan zat gizi yang lengkap. Konsumsi makanan yang tidak lengkap pada sampel mahasiswa ini dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya adalah ketersediaan pangan atau makanan yang disajikan, kurangnya pengetahuan mengenai kelengkapan zat-zat dalam makanan dan factor ketidaksukaan terhadap makanan yang tersedia. Selain jenis, kebiasaan makan juga meliputi jumlah. Jumlah disini maksudnya adalah kecukupan asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang dimiliki. Pada penelitian ini, dilakukan pengukuran pada tingkat konsumsi mahasiswa mengenai makan sehari yang meliputi energi dan protein dalam sehari dan ditemukan masih terdapat mahasiswa dengan tingkat konsumsi yang deficit. Selain jenis dan jumlah, terdapat point terakhir yaitu frekuensi makan dalam sehari. Frekuensi makan dalam sehari yang sesuai dengan anjuran adalah 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan yaitu pada pagi dan sore hari. Pada penelitian ini, sebanyak 77 sampel (85,6%) memiliki frekuensi makan sesuai dengan standar dan terdapat 13 sampel (14,4%) memiliki frekuensi makan yang tidak sesuai dengan standar. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki frekuensi makan yang tidak sesuai antara lain adalah masih dengan pemikiran bahwa tidak makan jika tidak lapar, kurangnya nafsu makan yang diakibatkan jenis makanan yang

tersedia dirumah dalam satu hari sama, dan kebiasaan makan berupa konsumsi cemilan yang berlebihan sehingga makanan utama masih sering dilewatkan.

Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan jika ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan energy dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa apabila terjadi peningkatan asupan energi makan akan terjadi peningkatan status gizi, dan sebaliknya. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup guna menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Apabila kecukupan energi yang dibutuhkan tubuh kurang akan digunakan simpanan cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot. Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya. Sedangkan konsumsi energi yang melebihi kecukupan dan mengakibatkan kenaikan berat badan dan akan menyebabkan kegemukan apabila secara terus menerus (Kusuma, dkk., 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijayanti (2017) dimana dengan kecukupan asupan energi sesuai dengan kebutuhan maka dapat mempertahankan berat badan sehingga status gizinya juga ikut terjaga dan mencegah terjadinya masalah gangguan gizi. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh mengalami keseimbangan negatif. Akibatnya berat badan kurang dari berat seharusnya dan dapat menyebabkan kerusakan jaringan tubuh. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rachmayani, dkk (2018) hasil uji antara asupan energi dan status gizi ($p = 0,001$) dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara asupan energi dan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa apabila terjadi peningkatan asupan energi makan

akan terjadi peningkatan status gizi, dan sebaliknya. Konsumsi energi yang melebihi kecukupan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan apabila terus berkelanjutan maka akan menyebabkan kegemukan dan resiko penyakit degenerative yang harus menjaga agar status gizi selalu dalam kondisi optimal.

Berdasarkan uji *chi square* pada variabel kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein dengan status gizi diperoleh nilai signifikan sebesar 0,797($p < 0,05$) maka dapat dikatakan jika tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein dengan status gizi. Protein memiliki fungsi penting yang diperlukan tubuh diantaranya adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, menurunkan bagian dari enzim dan antibodi, mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna kedalam darah, dari darah menuju jaringan, kemudian melalui membran sel menuju sel, serta mengatur keseimbangan air. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliansyah (2007) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri SMU Negeri Toho Pontianak ($P = 0.405$) dengan nilai odds ratio $OR = 1.431$ yang artinya bahwa pada asupan protein yang kurang mempunyai resiko terjadinya gizi kurus 1.4 kali lebih besar dibandingkan dengan asupan proteinnya baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Klau, dkk (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi pelajar di SMPN 1 KOKAP Kulon Progo Yogyakarta.