

Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Akper Pemkab Taput Tarutung

Romauli Pakpahan (1), Julia Chika Putri Nababan (2), Aswi Isnawati Purba (3),

Universitas Efarina Pematangsiantar Jl. Pendeta J.Wismar Saragih,Bane, Kec. Siantar Utara, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara 21143

pakpahanroma220@gmail.com (1), jcpnababan@gmail.com (2), asuipurba@gmail.com (3),

ABSTRAK

Pola makan merupakan cara memperoleh makanan (berapa kali dalam satu hari), jenis makanan, dan frekuensi makan. Pola makan tidak sesuai dapat mengakibatkan asupan gizi (makronutrien dan mikronutrien) yang berlebih atau berkurang. IMT merupakan pengukuran dalam pemantauan status gizi yang sederhana. Untuk mengetahui hubungan pola makan dan indeks massa tubuh (IMT) . Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Akper Pemkab Tapanuli Utara. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada waktu dan subjek yang sama untuk menggambarkan bagaimana hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Akper Pemkab Taput yang tinggal di asrama. data pola makan diambil dalam 3 kali dengan tidak ber turut-turut dan pengukuran IMT satu kali pada waktu yang sama. Pengambilan data menggunakan data primer berupa food recall, antropometri. Uji Chi Square untuk pola makan dengan IMT diperoleh hasil P value 0,000 Terdapat hubungan pola makan dengan IMT Dimana kekuatan hubungan 0,479 yang berarti kekuatan hubungan nya sedang.

Kata Kunci : Pola Makan, Mahasiswa/i Akademi Keperawatan Pemkab Tanpanuli Utara, Indeks Massa Tubuh.

ABSTRACT

The Relationship between Dietary Patterns and Body Mass Index in Students Living in the Taput Tarutung District Government Akper Dormitory Diet is a way of obtaining food (how many times in a day), the type of food, and the frequency of eating. An inappropriate diet can result in excessive or reduced nutritional intake (macronutrients and micronutrients). BMI is a simple measurement in monitoring nutritional status. To find out the relationship between diet and body mass index (BMI). Cross-sectional approach, dietary data was taken in 3 times without consecutiveness and BMI measurement once at the same time. Data collection uses primary data in the form of food recall, anthropometry. The Chi Square test for diet with BMI obtained a P value of 0.000 There was a relationship between diet and BMI in students of the North Tapanuli Regency Government Nursing Academy.

Keywords: Diet, Students of the North Tanpanuli Regency Government Nursing Academy, Body Mass Index

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan- perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa dan disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Menurut World Health Organization (WHO), nutrisi adalah kandungan zat gizi yang seseorang peroleh dari sumber makanan dan minuman yang berguna untuk kesehatan dan pembangunan sel tubuh. Nutrisi yang baik, berarti tubuh mendapatkan asupan yang tepat dari makanan sehat dalam kombinasi yang tepat. Nutrisi juga dapat didefinisikan sebagai zat atau senyawa yang terkandung dalam makanan yang memberikan energi, mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta memelihara fungsi organ tubuh menurut para ahli. Nutrisi merupakan sebuah proses organisme menggunakan makanan yang telah dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorbs, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh, mempertahankan kehidupan dan menjalankan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. Setengah piring diisi dengan sayur dan buah, Setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk, Minum air putih minimal 8 gelas per hari, Membatasi konsumsi kecap, saos, dan penyedap rasa bukan tambahan pangan alami. Data dari Kemenkes RI tahun 2020, estimasi jumlah penduduk remaja Indonesia usia 15-19 tahun berkisar 11.000.000 orang dari 248.422.956 keseluruhan penduduk Indonesia, dan jumlah penduduk remaja usia 15-19 tahun di Sumatera Utara berkisar 700.000 orang dari 13.391.231 keseluruhan penduduk provinsi Sumatera Utara. Menurut Hidayat (2009), Nutrisi adalah salah satu komponen penting yang menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang. Selama masa tumbuh kembang, anak sangat membutuhkan zat gizi seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Apabila kebutuhan tersebut tidak atau kurang terpenuhi, maka proses tumbuh kembang selanjutnya dapat terhambat. Remaja sebagai generasi penerus sudah seharusnya mendapatkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatan agar proses tumbuh kembangnya dapat berlangsung secara optimal. Salah satu faktor yang amat penting agar tumbuh kembang remaja berlangsung optimal adalah zat gizi yang harus dipenuhi oleh makanan sehari-hari. Kelompok umur remaja juga menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat, yang disebut "*adolescence growth spurt*", sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya (Sediaoetama, 2006). Menuju masa remaja banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya massa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh juga terjadi perubahan hormonal, sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial, dan kesibukan remaja akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka sehingga pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Dari total sampel, 24% dari remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas, hampir semua remaja sering mengonsumsi minuman gula manis (90%) dan rendah asupan buah dan sayuran (74%). Lebih dari 25% dari seluruh sampel jarang makan malam, dan juga mengonsumsi makanan ringan yang tinggi lemak / garam, atau gula-gula sepulang sekolah. Hampir seperempat melaporkan sarapan (24%) dan makan siang (24%) tidak teratur pada hari sekolah, sementara remaja lebih sedikit (13%) makan makanan yang digoreng sepulang sekolah. Konsumsi sarapan biasa ($p < 0,05$), snack pagi ($p < 0,05$) dan makan siang ($p < 0,05$) secara signifikan terkait dengan IMT rendah. Konsumsi makanan ringan yang tinggi lemak / garam, makanan yang digoreng dan gula-gula lebih rendah pada responden dengan IMT yang lebih tinggi (Wate *et al.*, 2013).Sizer & Whitenev (2006

dalam Tarigan, 2013) mengatakan remaja lebih mudah menerima pengaruh globalisasi, pengaruh pola makan “kebarat- baratan” (Eropa) dengan tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat menjadi makanan yang menarik misalnya *junk food* atau *fast food*, yang apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dan dalam jumlah yang banyak dapat menyebabkan kegemukan. Kalori tinggi pada *fast food* yang relatif tidak mahal, tersedia dimana saja, sering diiklankan dan sangat lezat berhubungan dengan obesitas. Sesudah masa *growth spurt*, biasanya remaja akan lebih memperhatikan penampilan dirinya terutama remaja putri. Mereka seringkali terlalu ketat dalam pengaturan pola makan dalam menjaga penampilannya sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Pada saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Pada masalah gizi kurang terdapat kesalahan pangan terutama terletak pada ketidakseimbangan komposisi makanan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Sementara masalah gizi lebih komposisi makanan yang dikonsumsi melebihi apa yang diperlukan tubuh (Detsyana *et al.*, 2009). Pola makan menurut Lie Goan Hong (1985 dalam Matondang, 2007) adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan mempunyai ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Akper Pemkab Taput yang tinggal di asrama?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Akper Pemkab Taput yang tinggal di asrama.

4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Pendidikan Keperawatan

Digunakan sebagai pengembangan ilmu khususnya bidang ilmu keperawatan terkait dengan hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja.

b. Bagi Pelayanan Keperawatan

Memberikan informasi kepada perawat khususnya bidang keperawatan anak dalam memperhatikan pola makan yang tepat pada remaja khususnya pendidikan kesehatan bagi para mahasiswa untuk menanggulangi masalah pola makan dan gizi pada remaja.

c. Bagi Penelitian Keperawatan

Sebagai sumber informasi bagi peneliti selanjutnya terkait dengan pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada waktu dan subjek yang sama untuk menggambarkan bagaimana hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Akper Pemkab Taput yang tinggal di asrama. Penelitian ini dilakukan untuk mendapat gambaran tentang bagaimana hubungan pola makan yang meliputi jumlah makanan, jenis makanan, dan frekuensi makan dengan IMT menurut Handjani (1996 dalam Sari, 2010). Penelitian ini dilakukan di Akper Pemkab Taput yang beralamat di Jalan H. Agus Salim no.2 Tarutung. Akper Pemkab Taput memiliki total 3 kelas dengan 1 kelas untuk tingkat I, 1 kelas untuk tingkat II dan 1 kelas untuk tingkat III. Akademi ini terakreditasi BAN-PT dan LAM-PTKes dengan kegiatan belajar- mengajar yang berlangsung dari Senin sampai Sabtu dimulai pukul 07.30 WIB sampai 16.00 WIB. Akademi ini

memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti paduan suara, sepak bola, Voly, Karate. Akademi ini dipilih karena didapatkan bahwa semua mahasiswa Akper Pemkab Taput tinggal di asrama dan mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik seperti makan dua kali sehari (tidak sarapan pagi karena telat bangun dan tidak selera, tidak makan siang karena tidak sempat) dan mengkonsumsi makanan yang dibeli dari luar. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024 sampai Agustus 2024. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Akper Pemkab Taput T.A 2021/2022 yang tinggal di asrama. Setelah melakukan survey awal ke Akper Pemkab Taput pada April 2024, diperoleh jumlah mahasiswa Tingkat I, II dan tingkat III yang kuliah di Akper Pemkab Taput dan tinggal di asrama adalah 295 orang. Dikarenakan populasi yang menjadi objek penelitian berjumlah kurang dari 100 pada T.A 2021/2022, maka seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini (Arikunto 2010). Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling* yaitu suatu metode pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh jumlah populasi menjadi sampel. Sehingga jumlah sampel yang akan di gunakan dalam penelitian ini sejumlah 70 orang. Penulis memilih metode pengambilan sampel dengan teknik total sampling dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil sehingga menilainya dapat mengintretifikasi data. Prosedur yang dilakukan dalam pengumpulan data yaitu pada tahap awal peneliti mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian pada institusi pendidikan (Universitas Efarina Pematang Siantar) kemudian mengirimkan permohonan izin untuk meneliti di Akper Pemkab Taput. Peneliti menentukan responden yang sesuai dengan keperluan penelitian yang telah ditetapkan. Setelah mendapatkan calon responden, selanjutnya peneliti menjelaskan kepada responden tersebut tentang tujuan, manfaat dan cara pengisian kuesioner. Kemudian bagi calon responden yang bersedia, diminta untuk menandatangani *informed consent*. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden kemudian responden menjawab, selanjutnya peneliti mengukur tinggi badan dan berat badan responden dan mencatatnya. Selesai pengisian, peneliti memeriksa kelengkapan data. Jika data yang kurang lengkap, data dapat langsung dilengkapi selanjutnya data yang terkumpul dianalisa. Untuk pengumpulan data mengenai pola makan peneliti membagikan kuesioner dan meminta responden mencatat apa saja yang mereka makan dalam 24 jam dalam lembar food recall yang sudah penulis sediakan. sementara untuk data IMT hanya dilakukan sekali pengukuran berat dan tinggi badan yaitu pada pengumpulan data pertama kali.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Demografi

Distribusi frekuensi data demografi berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, suku dan agama.. Distribusi frekuensi dan persentasi dapat dilihat pada tabel 5.2 dibawah

Distribusi Frekuensi karakteristik Mahasiswa yang tinggal di Asrama AKPER Pemkab Taput

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Usia (tahun)		
20	1	1,4
21	23	31,4
22	34	46,6
23	13	18,6
Total	70	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	32	45,7

Perempuan	38	54,3
Total	70	100
Suku		
Batak	70	100
Total	70	100
Agama		
Islam	2	2,9
Kristen	67	95,7
Katolik	1	1,4
Total	70	100

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 22 tahun yaitu sebanyak 22 responden (48,6%), pada usia 21 tahun sebanyak 22 responden (31,4%), yang memiliki usia 23 tahun sebanyak 13 responden (18,6%), dan yang berusia 20 tahun sebanyak 1 responden (1,4%). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (54,3%), dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 responden (45,7%). Berdasarkan suku, seluruh responden memiliki suku Batak sebanyak 70 responden (100%), Berdasarkan agama mayoritas responden beragama Kristen sebanyak 67 responden (95,7%). agama Islam sebanyak 2 responden (2,9%), dan agama Katolik sebanyak satu responden (1,4 %).

Distribusi Frekuensi Pola Makan Mahasiswa yang tinggal di Asrama AKPER Pemkab Taput

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Pola Makan Tepat	24	34,3
Tidak Tepat	46	65,7
Total	70	100

Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pola makan pada kategori tidak tepat yaitu sebanyak 46 responden (65,7%), kategori tepat sebanyak 24 responden (34,3%)

Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa yang tinggal di Asrama AKPER Pemkab Taput

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
IMT Normal	41	58,6
Overweight	29	41,4
Total	70	100

Berdasarkan table diatas, hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki Indeks Massa Tubuh pada kategori Normal yaitu sebanyak 41 responden (56,8%), kategori overweight sebanyak 29 responden (41,4%)

Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa yang tinggal di asrama Akper Pemkab Tapanuli Utara, Tarutung.

Variabel	IMT				Total	P value
	Normal	Persentasi (%)	Overweight	Persentasi (%)		
Tepat	23	56,1	1	3,4	24	0.000
Tidak Tepat	18	43,9	28	96,6	46	
Total	41	100	29	100	70	

Berdasarkan tabel. diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang tepat , memiliki IMT normal yaitu sejumlah 23 orang (56,1%), dan responden yang memiliki pola makan tepat , namun memiliki IMT yang berada pada kategori overweight

yaitu sebanyak 1 orang (3,4%). Responden yang memiliki pola makan tidak tepat dengan IMT normal yaitu sebanyak 18 orang dan responden yang memiliki pola makan tidak tepat dengan IMT yang overweight yaitu sebanyak 28 orang (96,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan IMT mahasiswa yang tinggal di asrama Akper Pemkab Tapanuli Utara, Tarutung diperoleh P value 0,000, Dimana $pvalue < \alpha 0,005$ yang artinya ada hubungan antara pola makan dan IMT.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Mayoritas Mahasiswa Akper Pemkab Taput yang Tinggal di Asrama memiliki jumlah energi dan protein yang dikonsumsi pada kategori tidak tepat ($n = 46$ atau 65,7%).
2. Mayoritas Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Akper Pemkab Taput yang Tinggal di Asrama adalah pada kategori normal ($n = 41$ atau 58,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi energi dan Protein dengan Indeks Massa Tubuh P value 0,000, Dimana $pvalue < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan antara pola makan dan IMT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Almatsier, S. (2005). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Centers for Disease Control (CDC). (2009). Body Mass Index. Diakses 20 Desember 2014.
- Destyana, dkk. (2009). Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh dengan Tekanan Darah dan Golongan Darah di Kelurahan Mersi Kecamatan Purwokerto Timur. *Jurnal Keperawatan Volume 4 No.2*.
- Ginting, N. (2003). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahamasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan yang Kos di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Kotamadya Medan Tahun 2002. Skripsi.
- Hasiana, R. (2013). Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahamasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011. Skripsi.
- Hidayat, A. (2009). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Diakses 22 November 2014. Dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>.
- Khairina, D. (2008). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Berdasarkan IMT pada Pembantu Rumah Tangga (PRT) Wanita di Perumahan Duta Indah Bekasi Tahun 2008. Skripsi.
- Kristina, D. (2010). Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kegemukan pada Pedagang Sayur di Lingkungan XIII Kelurahan Kwala Bekala Medan Tahun 2010. Skripsi.
- Matondang, M. (2007). Status Gizi dan Pola Makan pada Anak Taman Kanak-Kanak di Yayasan Muslimat R.A Al-Ittihadiyah Medan Tahun 2007. Skripsi.
- Matzo, Marianne. (2008). *Diet and Weight Loss in Children*. *American Journal Nursing*. Vol. 108 No. 3.

Pakpahan R, Chika Putri Nababan J, Isnawati Purba A : Hubungan Pola Makan Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Akper Pemkab Taput Tarutung

- Muckelbauer *et al.* (2012). *Promotion and Provision of Drinking Water in Schools for Overweight Prevention. Nutrition Today Journal*. Vol. 45 No. 4S.
- Mulia, A. (2010). Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Mahamasiswa Pendidikan Teknologi Kimia Industri (PTKI) Medan. Skripsi.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurachmah, E. (2001). *Nutrisi dalam Keperawatan*. Jakarta: Indomedika.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Okviani, W. (2011). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Mahamasiswa S1 Keperawatan Program A FIKKES UPN “Veteran” Jakarta. Skripsi.
- Rakhmawati, A. (2009). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Usia Awal Andropause. Skripsi.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Diakses 22 November 2014. Dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Riskesdas2013.PDF.
- Sari, D. (2012). Hubungan Pola Makan Mahasiswa Obesitas Kelas XI dengan Aktivitas Fisik di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Skripsi.
- Sediaoetama, A. (2006). *Ilmu Gizi untuk Mahamasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Tarigan, S. (2013). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMA Santo Thomas 1 Medan. Skripsi.
- Van Horn, L. *Et al.* (2005). *Children’s Adaptations to a Fat-Reduced Diet: The Dietary Intervention Study in Children (DISC)*. *Pediatrics Journal*. Vol. 115 No. 6..

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
14 Oktober 2024	27 Oktober 2024	06 November 2024	Ya