

# GAMBARAN STATUS GIZI, KEBIASAAN HIDUP SEHAT, DAN TINGKAT KONSUMSI PADA MAHASISWI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MALANG



Carissa Cerdasari\* - 2019 PHS 5 / Public Health Nutrition

\*Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

## Tujuan

Anemia defisiensi besi masih merupakan masalah gizi yang penting yang dihadapi di dunia terutama di wilayah Asia Tenggara (1). Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia sendiri tercatat mencapai 21,7%, sedangkan prevalensi anemia pada wanita sebesar 23,9% dan pada ibu hamil mencapai 37,1% (2).

Anemia yang dialami oleh ibu hamil, dapat merupakan manifestasi anemia yang diderita saat atau mahasiswa yang merupakan golongan usia pra nikah. Anemia pada golongan usia ini akan berdampak pada kurangnya produktivitas, konsentrasi belajar, kecerdasan dan prestasi belajar (3), serta lebih dari itu, akan berisiko terhadap kesehatan utamanya apabila anemia ini terbawa hingga saat menikah dan mengandung.

Ibu hamil yang anemia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami perdarahan, keguguran, dan kematian saat melahirkan (4). Selain itu, ibu akan berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (5-6), yang berdampak jangka panjang pada tumbuh kembangnya (7).

Mahasiswa jurusan gizi memiliki peran penting dalam masyarakat sebagai agen perubahan kesehatan. Karenanya, mahasiswa gizi hendaknya menjadi contoh masyarakat dalam berperilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran status gizi, kebiasaan hidup sehat, dan tingkat konsumsi pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang.

## Metode

Pada penelitian *cross-sectional* ini mahasiswa tingkat II Jurusan Gizi Poltekkes Malang (n=60) dipilih dari 3 kelas secara *proporsional sampling*. Status gizi ditinjau dari dua parameter, yaitu kadar Hemoglobin (Hb) dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Kadar Hb mahasiswa diukur menggunakan metode *cyanmethemoglobin*. Data karakteristik responden dan kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan makan dikumpulkan melalui kuesioner. Sedangkan data asupan makan dikumpulkan menggunakan metode *recall* 3x24 jam. Data yang telah terkumpul ditabulasikan dalam tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang **Reg.No.:504 / KEPK-POLKESMA/ 2018**, serta persetujuan tertulis bahwa responden bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

## Hasil

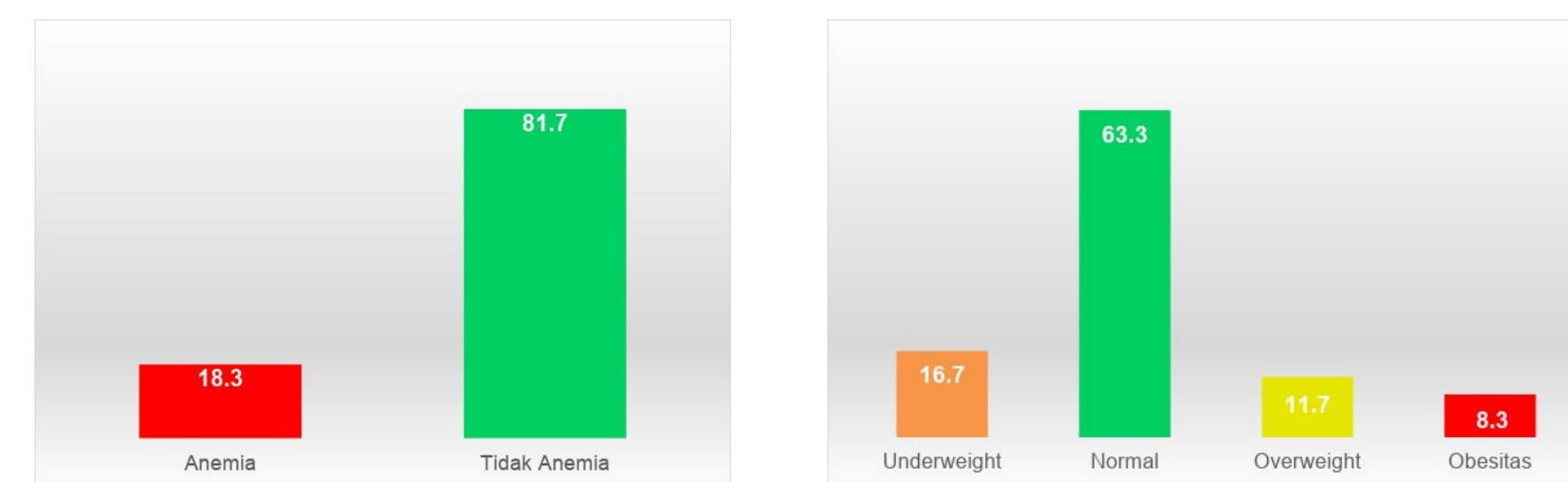
Rata-rata usia mahasiswa dalam penelitian ini adalah  $19,48 \pm 0,5$  tahun. Sebagian besar merupakan anak ke-1 (51,7%). Karakteristik mahasiswa yang lain tersaji pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Umum Mahasiwi

Variabel	N=60	%
<b>Status Tempat Tinggal</b>		
Rumah sendiri	13	21,7
Kos/Asrama/Kontrak	44	73,3
Bersama Saudara (bude/nenek)	3	5
<b>Transportasi ke Kampus</b>		
Mobil	0	0
Sepeda Motor	37	61,7
Angkutan umum	1	1,7
Jalan kaki	22	36,7
<b>Banyaknya uang saku untuk makanan</b>		
≥ 60%	31	51,7
< 60%	29	48,3
<b>Pemenuhan Makanan</b>		
Masak sendiri	21	68,33
Catering	2	31,67
Membeli di Warung	37	61,7

## Gambaran Status Gizi Mahasiswi

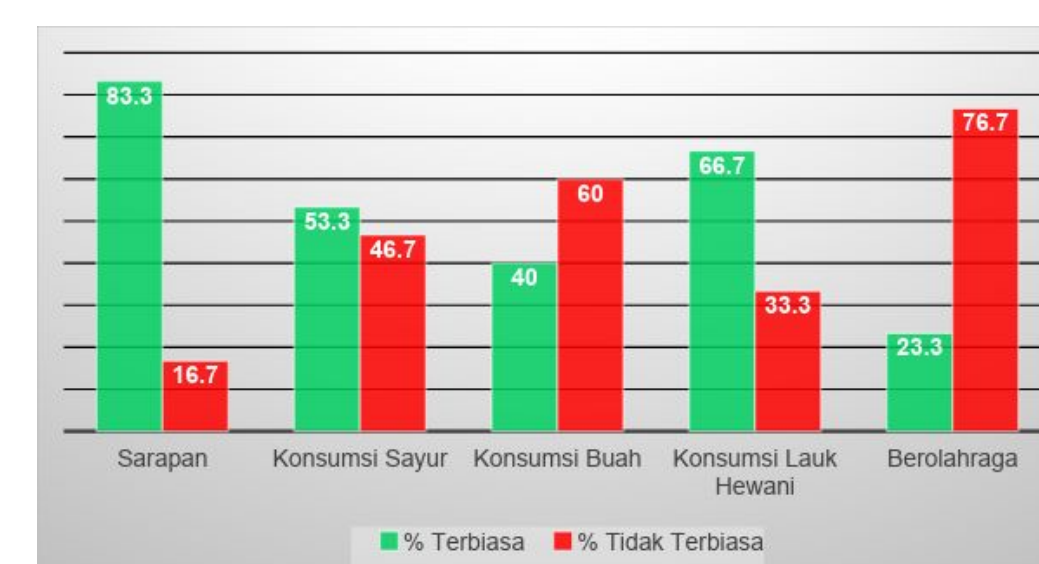
Status gizi mahasiswa tersaji pada Gambar 1, ditinjau dari status gizi menurut kadar Hb yang menunjukkan ada tidaknya anemia, dan status gizi menurut IMT.



Gambar 1. Gambaran Status Gizi Mahasiswa

## Gambaran Kebiasaan Hidup Sehat Mahasiswi

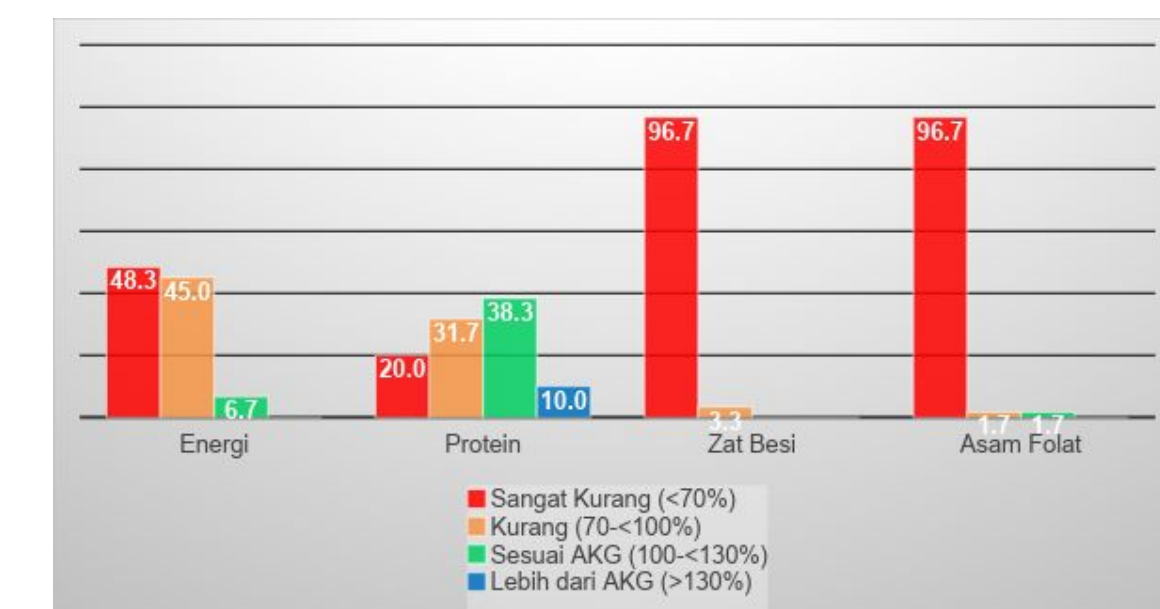
Gambaran kebiasaan hidup sehat pada mahasiswa, tersaji pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Gambaran Kebiasaan Hidup Sehat Mahasiswa

## Gambaran Tingkat Konsumsi Mahasiswi

Gambaran tingkat konsumsi pada mahasiswa, tersaji pada Gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Gambaran Tingkat Konsumsi Mahasiswa

## Kesimpulan

Menurut WHO (1), prevalensi anemia yang kurang dari 19% pada mahasiswa Jurusan gizi Poltekkes Malang termasuk ke dalam masalah kesehatan masyarakat yang ringan.

Meskipun demikian, mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi dan kesehatan yang baik, terlihat belum sepenuhnya menjalankan kebiasaan hidup sehat seperti yang telah dipelajari. Mahasiswa telah terbiasa sarapan, namun kebiasaan berolahraga, konsumsi sayur, buah, dan lauk hewani dalam sehari masih perlu untuk ditingkatkan.

Asupan energi, protein, zat besi dan asam folat juga perlu ditingkatkan untuk mencegah meningkatnya prevalensi anemia. Perlu adanya program penyuluhan atau konseling gizi bagi mahasiswa untuk meningkatkan status gizi, kebiasaan hidup sehat, dan tingkat konsumsi.

## Referensi

- WHO. Worldwide prevalence of anaemia. Benoist B de, McLean E, Egli I, Cogswell M, editors. Geneva, Switzerland: WHO Press; 2008.
- BKKBN. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta; 2013.
- Jain M, Chandra S. Correlation between haematological and cognitive profile of anaemic and non anaemic school age girls. *Curr Pediatr Res*. 2012;16(2):145–9.
- Daru J, Zamora J, Fernández-Félix BM, Vogel J, Oladapo OT, Morisaki N, et al. Risk of maternal mortality in women with severe anaemia during pregnancy and post partum: a multilevel analysis. *Lancet Glob Heal*. 2018;6(5):e548–54.
- Rahmati S, Delpishe A, Azami M, Hafezi Ahmadi MR, Sayehmiri K. Maternal Anemia during pregnancy and infant low birth weight: A systematic review and Meta-analysis. *Int J Reprod Biomed (Yazd, Iran)* [Internet]. 2017;15(3):125–34. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28580444> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5447828>
- Ahankari AS, Myles PR, Dixit J V., Tata LJ, Fogarty AW. Risk factors for maternal anaemia and low birth weight in pregnant women living in rural India: a prospective cohort study. *Public Health* [Internet]. 2017;151:63–73. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2017.06.023>
- Kumar KJ, Asha N, Murthy DS, Sujatha MS, Manjunath VG. Maternal anemia in various trimesters and its effect on newborn weight and maturity: An observational study. *Int J Prev Med*. 2013;4(2):193–9.