

## PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN DAN KEADAAN MENTAL EMOSIONAL DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI GURU

**Kartika Pibriyanti, Safira Kholifatul Ummah**  
Universitas Darussalam Gontor

Korespondensi : [Dkartika.02@unida.gontor.ac.id](mailto:Dkartika.02@unida.gontor.ac.id) 081225747374

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of transition from children to adults. At this time nutritional status is important for health in adulthood and the elderly. There are several factors that affect the nutritional status of adolescents including nutritional knowledge, diet and mental emotional state. The research objective was to determine the relationship between nutritional knowledge factors, dietary patterns and emotional mental state with adolescent nutritional status. This research design using cross-sectional. The research subjects were 94 female studens at the University of Darussalam Gontor. Statistical test using the Gamma test to determine the relationship between variables. The analysis showed that there was no significant relationship between nutritional knowledge ( $p = 0.165$ ), diet ( $p = 0.156$ ), emotional mental status ( $0.916$ ) with the nutritional status of female teacher students.*

*Keywords: adolescents, diet, nutritional knowledge, nutritional status, mental emotional state*

### PENDAHULUAN

Masalah obesitas pada usia remaja akhir yakni usia >18 tahun di Indonesia sebesar 21,8% dan masalah *overweight* sebanyak 13,6% (Kemenkes, 2018). Selain itu remaja juga mengalami masalah gizi kurang atau *underweight*. Menurut hasil pemantauan status gizi tahun 2017, menunjukkan bahwa 5% dari penduduk usia >18 tahun mengalami gizi kurang. Konsumsi makanan seseorang dapat mempengaruhi status gizinya. Status gizi yang baik yaitu apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sedangkan gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial (Istiyani A, 2013).

Rasulullah SAW telah memberikan teladan untuk makan secara teratur dan tidak berlebih-lebihan. Pengaturan

makanan penting untuk menopang kebutuhan fisik, psikologis dan spiritual, maka salah satu upaya Rasulullah adalah dengan memperhatikan porsi dan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi (Mir`atunnisa, 2016). Perilaku makan seseorang berupa frekuensi makan dalam sehari dan jika tidak diimbangi dengan aktifitas fisik maka dapat menyebabkan penumpukan energi yang akan meyebabkan kegemukan (Suhardjo, 2010).

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mencetuskan empat pilar gizi seimbang yaitu mengkonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik dan mempertahankan berat badan (Kemenkes, 2014). Pola konsumsi yang tinggi dengan aktifitas fisik yang rendah akan menyebabkan obesitas, seseorang dengan status gizi lebih dan obesitas akan beresiko

mengalami penyakit degeneratif salah satunya adalah diabetes melitus (WHO, 2013).

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah stress. Stres merupakan sebuah kondisi ketidakcocokan antara tuntutan fisiologi dan psikologi berdasarkan situasi berdasarkan sumber biologis, psikologis dan sosial yang ada pada individu (Edward P Sarafino, 2011). Orang dengan gangguan mental emosional memiliki 2 gangguan pola makan yaitu tidak nafsu makan sehingga kurus ataupun nafsu makan semakin bertambah terutama untuk makanan manis sehingga terjadi kegemukan, hal ini disebabkan keadaan mental emosional dapat mempengaruhi hormon yang dapat meningkatkan dan menurunkan nafsu makan (Wittrin Gamayanti, 2018).

Universitas Darussalam Gontor memiliki 2 kategori mahasiswa/mahasiswi yaitu mahasiswa reguler dan mahasiswa guru. Mahasiswa/mahasiswi guru merupakan mahasiswa yang menjadi tenaga pendidik bagi santri/santriwati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola makan dan keadaan mental emosional dengan status gizi pada mahasiswi guru.

## **METODE**

### **Desain, tempat dan waktu**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain *cross-sectional* yang dilakukan di Universitas Darussalam Gontor pada bulan November-Desember 2019.

### **Jumlah dan cara pengambilan**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi guru di Universitas Darussalam Gontor Kampus Putri. Jumlah seluruh mahasiswi Universitas Darussalam Gontor Kampus Putri ialah 2047 mahasiswi, yang terbagi menjadi dua kategori mahasiswi yaitu mahasiswi reguler sebanyak 1250 mahasiswi dan mahasiswi

guru sebanyak 797 mahasiswi.

Sampel diambil berdasarkan teknik *Purposive sampling* dimana sampel dipilih melalui penetapan kriteria tertentu oleh peneliti. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel, dimana sampel yang diambil dari orang-orang yang berasal dari kriteria spesifik selanjutnya dicari dan di-*sampled*. Terdapat dua kriteria sampel yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi meliputi : Mahasiswi guru Universitas Darussalam Gontor Kampus Putri usia 18-21 tahun, tinggal di dalam Pondok Modern Darussalam Gontor Kampus Putri

Sampel diambil dengan menggunakan rumus *Lemeshow*. Dari perhitungan diperoleh jumlah sampel sebanyak 85 ditambah 10% menjadi 94 mahasiswi.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Data status gizi diperoleh dengan cara pengukuran antropometri meliputi berat badan menggunakan alat timbangan digital dan tinggi badan badan menggunakan alat microtois. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner, data keadaan mental emosional diperoleh dengan instrument berupa kuesioner *self report questionnaire* (SRQ) dan kuesioner *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk memperoleh data pola makan.

### **Pengolahan dan analisis data**

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakter masing-masing variabel, yaitu karakteristik responden ( umur, program studi, kelas) dan variabel faktor risiko (pengetahuan gizi, pola makan dan kondisi mental emosional) dan status gizi. Analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dependen dan independen menggunakan uji statistik Gamma.

## **HASIL**

Karakteristik responden berdasarkan usia kisaran 18-21 tahun mayoritas berusia

19 tahun sebesar 38,3%. Sebagian besar berasal dari program studi 22,3%. 53,2% merupakan mahasiswi semester 2.

Tabel 1  
Analisis Bivariat

		Status Gizi				Koefisien Korelasi (r)	<i>p</i> value
		Under	Nor	Over	Obese		
Pengetahuan Gizi	Baik	3 (7,1)	32 (76,2)	4 (9,5)	3 (7,1)	0,229	0,165
	Sedang	2 (9,5)	14 (66,7)	4 (19,0)	1 (4,8)		
	Kurang	2 (6,5)	19 (61,3)	4 (12,3)	6 (19,4)		
Pola Makan	Baik	0 (0)	2 (40)	1 (20,0)	2(40.0)	-0,271	0,156
	Sedang	1(2,6)	29 (76,3)	5 (13,2)	3 (7.9)		
	Kurang	6 (11,8)	34 (66,7)	6 (11,8)	5 (9.8)		
Keadaan Mental Emosional	Ter-ganggu	3 (8,8)	23 (67,7)	4 (11,8)	4 (11,8)	0,022	0,916
	Normal	4 (6,7)	42 (70)	8 (13,3)	6 (10)		
Total		7 (7,4)	65 (69,1)	12 (12,8)	10 (10,6)		

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebesar 69,1%, memiliki pengetahuan gizi yang baik 44,7%, pola makan kurang sebesar 54,3% dan dengan keadaan mental emosional normal sebesar 63,8%.

Berdasar hasil uji bivariate hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi diperoleh nilai *p* value 0,165. Hal tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Nilai korelasi diketahui sebesar 0,229 menunjukkan arah hubungannya positif. Sedangkan hubungan antara pola makan dengan status gizi diperoleh nilai *p* value 0,156 sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi. Nilai korelasi -0,271 yang berarti arah korelasinya negative. Pada hubungan keadaan mental emosional dengan status gizi diperoleh nilai *p* value 0,916, yang berarti tidak ada hubungan antara keadaan mental emosional dengan status gizi. Nilai korelasi 0,022 menunjukkan hubungan korelasi positif.

## PEMBAHASAN

Pada variabel pengetahuan gizi, didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,165$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Goret (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,583$ ). Pada penelitian Christan, dkk (2013) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,871$ ) dikarenakan pengetahuan gizi tidak selalu mendasari seseorang dalam memilih makanan yang akan ia konsumsi. Karena terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi remaja terhadap praktek gizi seimbang diantaranya jenis kelamin, uang saku, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan sikap terhadap pengetahuan gizi.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Hepti Mulyati, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,001$ ), dikarenakan pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja.

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswi guru dimungkinkan disebabkan oleh tidak diperkenalkannya mahasiswi guru untuk memilih program study selain Dirosah Islamiyah. Sehingga walaupun mereka memiliki pengetahuan gizi yang baik namun pengetahuan gizi yang mereka miliki belum terjamin kebenarannya menurut literatur. Informasi gizi yang mereka dapatkan berasal dari media sosial dan diskusi teman sebayanya sehingga beberapa mahasiswi bahkan mempercayai dan mengaplikasikannya mitos-mitos yang berhubungan dengan menaikkan atau menurunkan berat badan.

Pada penelitian ini didapatkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi mahasiswi guru ( $p=0,156$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ampera Miko, 2017) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ( $p=0,132$ ), dikarenakan pengambilan data pola makan hanya dilakukan dalam waktu beberapa minggu. Pada penelitian Pujiati (2015) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja putri ( $p=0,331$ ), mayoritas remaja putri memiliki pola makan yang tidak baik seperti lebih memilih makanan instan untuk mempersingkat waktu makan dan melewatkan makan dikarenakan aktifitas yang padat.

Dari hasil wawancara mahasiswi guru memiliki kebiasaan makan makanan berlemak dan manis seperti cemilan, kue, mie, *fastfood* dan gorengan. Pada penelitian Jauza Salsabila (2017) menyatakan bahwa pola makan yang kurang baik disebabkan pondok pesantren yang lebih sering

meyediakan makanan yang mengandung tinggi lemak, sehingga santri/santriwati lebih sering makan makanan dengan tinggi lemak. Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswi guru dengan pola makan sedang memiliki status gizi normal. Hal ini disebabkan kegiatan mahasiswi guru yang sangat padat, sehingga walaupun mereka mengkonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi kalori maka masih memungkinkan untuk memiliki status gizi normal.

Islam telah mengatur dengan sedemikian rupa baik dalam Al-Qur`an maupun Hadist. Islam dan kesehatan berjalan bersama-sama dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia melalui makanan yang sehat, halal dan thoyyib. Mengkonsumsi makanan yang baik dalam artian halal dan thoyyib akan memberikan efek meyeatkan bagi konsumennya (Andriyani, 2019).

Pada tabel 1 menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keadaan mental emosional dengan status gizi ( $p=0,916$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Annisa Wijayanti, 2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara keadaan mental emosional dengan status gizi ( $p=0,214$ ). Terdapat beberapa hormon yang berhubungan nafsu makan ketika dalam keadaan stres diantara hormon non adrenalin dan *Corticotropin Releasing Hormon* (CRH) yang dapat menurunkan nafsu makan dan hormon kortisol yang dapat meningkatkan nafsu makan (Spencer, 2014).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Masdar (2016) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi ( $p=0,003$ ). Stres cenderung dialami oleh perempuan dari pada laki-laki dikarenakan perempuan cenderung merasa cemas ketika menghadapi masalah sedangkan laki-laki bersifat agresif.

Terdapat dua macam jenis stres yang

daat mempengaruhi nafsu makan yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut merupakan stres dalam jangka waktu yang singkat dan cepat menghilang namun memiliki tekanan yang kuat, stres akut cenderung menurunkan nafsu makan. Sedangkan stres kronis merupakan jenis stres dalam jangka waktu yang panjang, sehingga pada saat itu mengsekresi hormon CRH dan menurunkan nafsu makan namun setelah beberapa jam atau hari hormon kortisol akan menaikkan nafsu makan (Witri Gamayanti, 2018).

70% responden memiliki keadaan mental emosional normal dengan status gizi normal, yang artinya mayoritas mahasiswa guru memiliki keadaan mental emosional yang normal. Walaupun memiliki tanggungjawab tugas dan kegiatan yang banyak mahasiswa guru tetap memiliki mental emosional yang normal hal ini dimungkinkan karena proses adaptasi yang cukup lama dan telah dialami oleh keseluruhan mahasiswa guru. Proses adaptasi selama 4 tahun untuk yang masuk pondok dari jenjang SMA (Sekolah Menengah Atas) dan 6 tahun untuk yang masuk pondok dari jenjang SMP (Sekolah Menengah Pertama). Proses adaptasi yang lama ini secara tidak langsung dapat melatih responden dalam mengatur tingkat emosional, sehingga pola makan mahasiswa tidak berubah dan status gizinya tetap normal.

#### **KESIMPULAN**

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ( $p=0,165$ ), pola makan ( $p=0,156$ ) dan keadaan mental emosional ( $p=0,912$ ) dengan status gizi pada mahasiswa guru di Universitas Darussalam Gontor.

#### **SARAN**

Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menggali informasi lain yang berkaitan dengan status gizi mahasiswa guru.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ampera Miko, M. P. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action Journal*, 2(1).
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2).
- Annisa Wijayanti, A. M. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1).
- Christan C, E. S. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Skripsi*.
- Edward P Sarafino, T. W. (2011). *Health Psychologis Biopsychosocial Interaction*. United State of America: Seventh Edition.
- Goreti, M. P. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3).
- Hepti Mulyati, A. L. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktifitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific*, 2(2).
- Istiyani A, R. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jauza Salsabila, S. A. (2017). Relationship Between Diet and Physical Activity With Nutritional Status of Santri at the Manarul Huda Islamic Boarding School in Ciumbuleuit, Bandung in 2017/2018. *Prosiding Pendidikan Dokter*.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kemenkes. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*.

- Mir`atunnisa. (2016). Porsi dan Nutrisi Makanan Muhammad SAW (Kajian Hadist Teks dan Konteks. *Jurnal Living Hadist*, 1(2).
- Pujiati, A. R. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, 2(2).
- Suhardjo. (2010). *Perencanaan pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- WHO. (2013). *Interim Report of the Commision on Ending Childhood Obesity*. Geneva: WHO Technical Report Series.
- Witrin Gamayanti, M. I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Repos UIN Bandung*.