



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI
(KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK, ZAT BESI, DAN
VITAMI C) DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI
TINGKAT I DAN II PROGRAM STUDI GIZI DI
STIKES PERINTIS PADANG TAHUN 2019**

***RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE OF NUTRITION AND
NUTRITION OF NUTRITION (CARBOHYDRATES, PROTEIN,
FATS, IRON SUBSTANCES, AND VITAMI C) WITH I AND II
NUTRITIONAL STATUS IN NUTRITION STUDY PROGRAM IN
PADANG PERINTIS STIKES IN 2019***

Dezi Ilham¹, Widia Dara² Tria Widiya Sari³,
^{1,2,3}STIKes Perintis, Padang
dezi.fkunand@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa/i merupakan sebagian dari masyarakat Indonesia khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat sesuai dengan visi Indonesia sehat 2025 dengan status gizi yang baik pula. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, zat besi, dan vitamin C) dengan status gizi mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang. Desain Penelitian ini *cross sectional* yang dilakukan pada Januari-Mei 2019 dengan jumlah populasi 105 orang. Dengan sampel sebanyak 45 orang menggunakan rumus lemeshow, yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data diolah menggunakan uji *Chi-square* dengan program SPSS. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi normal (60%), pengetahuan baik (47%), asupan karbohidrat cukup (27%), asupan protein cukup (53%), asupan lemak cukup (44%), asupan zat besi cukup (16%), dan asupan vitamin c cukup (22%). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi ($p > 0,05$) Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi ($p < 0,05$) Hubungan asupan protein dengan status gizi ($p > 0,05$), hubungan asupan protein dengan status gizi ($p > 0,05$), hubungan asupan lemak dengan status gizi ($p > 0,05$), hubungan asupan zat besi dengan status gizi ($p > 0,05$) hubungan asupan vitamin c dengan status gizi ($p > 0,05$). Kesimpulannya adalah tidak ada hubungan pengetahuan gizi, asupan protein, lemak, zat besi, dan vitamin c dengan status gizi, sedangkan asupan karbohidrat terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang. Oleh karena itu mahasiswa perlu memperhatikan asupan zat gizi terutama karbohidrat dengan cara pola makan yang seimbang agar tercapainya status gizi normal atau baik.

Kata kunci : Asupan Zat Gizi, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Status Gizi



ABSTRACT

Students / i are part of Indonesian society especially as the next generation of the nation are expected to have healthy living behavior in accordance with the vision of healthy Indonesia in 2025 with good nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional knowledge and nutrient intake (carbohydrates, proteins, fats, iron, and vitamin C) with the nutritional status of female students level I and II of the Nutrition Study Program at STIKES Perintis Padang. The design of this study was cross sectional which was conducted in January-May 2019 with a population of 105 people. With a sample of 45 people using the Lemeshow formula, which was taken with a simple random sampling technique. Data were processed using Chi-square test with SPSS program. From the results of this study note that female students who have normal nutritional status (60%), good knowledge (47%), adequate carbohydrate intake (27%), adequate protein intake (53%), adequate fat intake (44%), substance intake enough iron (16%), and enough vitamin c intake (22%). Relationship of nutritional knowledge with nutritional status ($p > 0.05$) Relationship of carbohydrate intake with nutritional status ($p < 0.05$) Relationship of protein intake with nutritional status ($p > 0.05$), relationship of protein intake with nutritional status ($p > 0.05$), the relationship between fat intake and nutritional status ($p > 0.05$), relationship between iron intake and nutritional status ($p > 0.05$) relationship between vitamin c intake and nutritional status ($p > 0.05$). The conclusion is that there is no relationship between nutritional knowledge, intake of protein, fat, iron, and vitamin C with nutritional status, while carbohydrate intake has a significant relationship with the nutritional status of female students level I and II of nutrition study programs at STIKES Perintis Padang. Therefore, students need to pay attention to the intake of nutrients, especially carbohydrates by means of a balanced diet in order to achieve normal or good nutritional status.

Keywords: *Nutrition Intake, Nutrition Knowledge, Diet, and Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas SDM, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan yang penting, karena orang tidak akan mampu mengembangkan kemampuan secara

maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal. Untuk meningkatkan kualitas SDM tersebut maka harus dilakukan upaya-upaya yang saling berkesinambungan (Depkes, 2011).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi



remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005).

Menurut WHO Tahun 2014, di Negara Asia Selatan yang memiliki angka tertinggi kejadian kurang gizi yaitu India 43,5% pada Tahun 2006, sedangkan pada Tahun 2011 di negara Bangladesh 36,8% dan pada Tahun 2013 sebanyak 31,6% di Pakistan yang mengalami kejadian kurang gizi. Untuk negara di Afrika dengan proporsi tinggi diantaranya adalah Chad pada Tahun 2010 sebanyak 30,3%, di Niger sebanyak 37,9% pada Tahun 2012, dan di Nigeria pada Tahun 2013 sebanyak 31%.

Data Survey Riskesdas Tahun 2013 menyatakan prevalensi kurus pada remaja di Indonesia sebanyak 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus), sedangkan prevalensi kurus di Sumatra Barat sebanyak 7%, di Kota Padang prevalensi kurus sebanyak 9,1% (1,8% sangat kurus dan 7,4% kurus) (Kemenkes RI, 2013).

Masalah gizi disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan gizi dan menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2009). Era globalisasi yang menjadi ciri khas adalah pesatnya perdagangan dan industri, pangan, jasa dan informasi yang akan mengubah gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat, terutama di perkotaan (Khosman, 2004).

Pada penelitian Oktaviani (2012) menyatakan proporsi kejadian gizi lebih pada remaja perempuan (52,6%) lebih tinggi dari pada laki-

laki (47,4%). Perempuan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk mengalami gizi lebih (IMT tinggi). Remaja perempuan lebih banyak menyimpan kelebihan energinya sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein.

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, E, 2008). Selain pengetahuan, asupan makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi remaja, seperti kebiasaan hanya menyukai satu atau dua jenis makanan tertentu, jarang sarapan pagi, kurang makanan berserat seperti sayuran maupun buah, dan lebih cenderung makan makanan cepat saji atau makanan instan yang merupakan kebiasaan yang tidak sehat (Kurniasih, 2010).

Berdasarkan observasi pada 20 orang mahasiswi tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang, dari 20 orang tersebut ada 8 orang memiliki pengetahuan yang baik dengan status gizi kurang, dan dari 12 orang memiliki asupan zat gizi rata – rata kurang. Dari pengamatan peneliti, banyak mahasiswi yang perilaku makannya tidak teratur, dan kurang memperhatikan kesehatan dikarenakan banyaknya kegiatan di kampus dan rasa malas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey yang bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi (karbohidrat, protein,



lemak, zat besi, dan vitamin C) dengan status gizi mahasiswi tingkat I dan II program studi gizi. Penelitian diteliti dalam waktu bersamaan (Soekidjo, 2010). Penelitian ini dilakukan di STIKes Perintis Padang dari bulan Januari - Mei 2019. Subjek penelitian adalah mahasiswi tingkat I dan II program studi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Simple Random Sampling*.

Data primer dikumpulkan dan diukur langsung oleh peneliti dengan menggunakan timbangan digital dan mikrotioice untuk data status gizi serta kuesioner dan wawancara yang diajukan kepada responden untuk mengetahui pengetahuan gizi, form *food recall* untuk asupan zat gizi yang dikonsumsi. Sedangkan data sekunder diperoleh peneliti dari prodi gizi STIKes Perintis Padang yang meliputi daftar jumlah dan nama mahasiswi. Data diolah dengan cara manual dan komputerisasi dengan program Microsoft excel dan SPSS versi 16. Tahapan pengolahan data yang dilakukan berupa editing, coding, entry, cleaning dan Processing, yang dianalisa secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan. [Times New Roman, 11, normal], spasi 1. Format gambar png/jpg.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang 2019

Angkatan	Prodi	f	%
Tingkat I	D3 Gizi	4	8
	S1 Gizi	15	33
Tingkat II	D3 Gizi	9	20
	S1 Gizi	17	39
JUMLAH		45	100

Dari tabel 1. dapat diketahui bahwa mahasiswi program studi S1 gizi tingkat II merupakan jumlah terbesar yaitu 39%, sedangkan mahasiswi program studi D3 gizi tingkat I merupakan jumlah terkecil yaitu 8%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Status Gizi	f	%
Kurus	8	18
Normal	27	60
Lebih	10	22
Jumlah	45	100

Dari tabel 2. Dapat disimpulkan bahwa kurang dari separuh status gizi kurus yaitu sebanyak 8 orang (18%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Pengetahuan Gizi	f	%
Baik	37	82



Tidak Baik	8	18
Jumlah	45	100

Dari tabel 3. Dapat disimpulkan bahwa kurang dari separuh pengetahuan gizi yang masih kurang yaitu sebanyak 8 orang (18%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Karbohidrat	F	%
Cukup	12	27
Kurang	33	73
Jumlah	45	100

Dari tabel 4. Dapat disimpulkan bahwa hampir separuh tingkat asupan karbohidrat mahasiswi masih kurang yaitu sebanyak 33 orang (73%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Asupan Protein pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Protein	f	%
Cukup	24	53
Kurang	21	47
Jumlah	45	100

Dari tabel 5. Dapat disimpulkan bahwa hampir separuh tingkat asupan protein mahasiswi masih kurang yaitu sebanyak 21 orang (47%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Lemak	F	%
Cukup	20	44
Kurang	25	56
Jumlah	45	100

Dari tabel 5. Dapat disimpulkan bahwa hampir separuh tingkat asupan lemak mahasiswi masih kurang yaitu sebanyak 25 orang (56%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Besi pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Zat Besi	F	%
Cukup	7	16
Kurang	38	84
Jumlah	45	100

Dari tabel 5. Dapat disimpulkan bahwa hampir separuh tingkat asupan zat besi mahasiswi masih kurang yaitu sebanyak 38 orang (84%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin C pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Vitamin C	f	%
Cukup	10	22
Kurang	35	78



Jumlah	45	100
--------	----	-----

Dari tabel 5. Dapat disimpulkan bahwa hampir separuh tingkat asupan vitamin C mahasiswi masih kurang yaitu sebanyak 35 orang (78%).

Tabel 9. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Pengetahuan gizi	Status Gizi						Total		P Value
	Kurang		Normal		Lebih		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Baik	6	13,4	2	4,9	9	20	37	82	0,701
Tidak Baik	2	4,4	5	12,2	1	2,2	8	17,8	
Jumlah	8	17,8	7	15,6	10	22,2	25	55,6	

Berdasarkan tabel 9. Dapat disimpulkan bahwa status gizi normal dengan pengetahuan tidak baik (22,2%) dibandingkan dengan pengetahuan baik (48,9%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan p value sebesar 0,701 ($p > 0,05$), berarti tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi.

Tabel 10. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Mahasiswi Tingkat I Dan II

Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Karbohidrat	Status Gizi						Total		P Value
	Kurang		Normal		Lebih		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Cukup	6	13,3	3	6,7	3	6,7	2	4,7	0,002
Kurang	2	4,4	2	4,3	7	15,6	3	6,7	
Jumlah	8	17,8	5	11,1	10	22,2	5	11,4	

Berdasarkan tabel 10. Dapat disimpulkan bahwa status gizi normal dengan asupan karbohidrat kurang (53,3%) dibandingkan dengan asupan yang cukup (6,7%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan p value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi.

Tabel 11. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Protein	Status Gizi						Total		P Value
	Kurang		Normal		Lebih		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
	5	11,1	1	2,2	7	15,6	2	4,4	0,



Cu ku p	1, 1	2	6 , 7	5 , 6	4	3 , 3	32 6
Ku ran g	3 6, 7	1 5	3 3 , 3	3 6 , 7	2 1	4 6 , 7	
Ju ml ah	8 7, 8	1 7	2 7 0	6 1 0	2 2 , 2	4 5 0	1 0

Berdasarkan tabel 11. Dapat disimpulkan bahwa status gizi normal dengan asupan protein kurang (33,3%) dibandingkan dengan asupan yang cukup (26,7%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan p value sebesar 0,326 ($p > 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi.

Tabel 12. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

As up an Le ma k	Status Gizi						Tota l	P V al ue
	Kur ang		Nor mal		Lebi h			
	f	%	f	%	f	%		
Cu ku p	4 8, 9	1 2 , 7	2 6 , 9	4 8 , 9	2 0 , 4	4 4 , 4	0, 91 4	
Ku ran g	4 8, 9	1 5 , 3	3 3 , 3	6 1 , 3	2 3 , 6	5 5 , 6		
Ju ml ah	8 7, 7	1 7	2 7 0	6 1 0	2 2 , 2	4 5 0	1 0	

ah	8	,	2	0
----	---	---	---	---

Berdasarkan tabel 12. Dapat disimpulkan bahwa status gizi normal dengan asupan lemak kurang (33,3%) dibandingkan dengan asupan yang cukup (26,7%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan p value sebesar 0,914 ($p > 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan asupan lemak dengan status gizi.

Tabel 13. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Gizi pada mahasiswi tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

As up an Za t Be si	Status Gizi						Tota l	P V al ue
	Kur ang		Nor mal		Lebi h			
	f	%	f	%	f	%		
Cu ku p	1 , 2	2 , 9	4 , 9	8 , 4	2 , 4	6 , 3	1 3 , 6	0, 89 6
Ku ran g	7 5 , 6	1 3 , 6	2 3 , 1	5 1 , 8	8 7 , 8	1 3 , 7	3 8 , 7	
Ju ml ah	8 7, 8	1 7	2 7 0	6 1 0	2 2 , 2	4 5 0	1 0	

Berdasarkan tabel 13. Dapat disimpulkan bahwa status gizi normal dengan asupan zat besi kurang (51,1%) dibandingkan dengan asupan yang cukup (8,9%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan p value sebesar



0,896 ($p > 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan asupan zat besi dengan status gizi.

Tabel 14. Hubungan Asupan Vitamin C dengan Status Gizi pada Mahasiswi Tingkat I dan II Program Studi Gizi di STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Asupan Vitamin C	Status Gizi						Total		P Value
	Kurang		Normal		Lebih		I		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Cukup	12	2,2	51	4,1	48	9,9	100	2,2	0,289
Kurang	75	1,6	22	2,9	46	3,3	37	8,8	
Jumlah	87	1,8	73	1,0	94	2,2	45	1,0	

Berdasarkan tabel 14. Dapat disimpulkan bahwa status gizi normal dengan asupan vitamin C kurang (48,9%) dibandingkan dengan asupan yang cukup (11,1%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan p value sebesar 0,289 ($p > 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan asupan vitamin c dengan status gizi.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa prevalensi

pengetahuan gizi tidak baik dengan status gizi normal lebih kecil yaitu 22,2% dibandingkan dengan pengetahuan gizi yang baik dengan status gizi normal 48,9%. Dari Hasil uji statistik dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliah (2005) dan Sari (2005) yang menemukan tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Suryaputra dan munadhiroh (2012) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.

Adanya perbedaan hasil uji dalam hal hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi menjelaskan bahwa pengetahuan gizi bukanlah hubungan sebab akibat yang langsung dalam menentukan status gizi seseorang. Masih ada faktor-faktor lain yang berpengaruh misalnya asupan makanan dan penyakit infeksi serta pengaruh lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang tinggi tidak selalu dipengaruhi oleh pendidikan yang tinggi, seseorang dengan pendidikan rendah namun sering memperoleh informasi-informasi tentang kesehatan akan memperoleh pengetahuan yang tinggi.

Sejalan dengan Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa penyampaian informasi melalui penyuluhan bisa dipakai untuk masyarakat berpendidikan tinggi maupun rendah. Dan tidak selalu



pengetahuan itu mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahmawati (2018) yang tidak menemukan adanya bukti hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gordon Lanser (2002) yang menemukan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa prevalensi asupan karbohidrat yang kurang dengan status gizi normal lebih besar yaitu 53,3% dibandingkan dengan asupan yang cukup dengan status gizi normal yaitu 6,7%. Dari hasil uji statistik dapat diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Klau, dkk (2013) dan Rahmawati (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Perbedaan ini dapat terjadi karena tempat penelitian yang berbeda dengan sampel yang berbeda serta budaya yang berbeda. Sehingga makanan yang biasa dimakan pun berbeda dengan tempat lain.

Pernyataan ini sejalan dengan Muchlisa (2013) yang menemukan adanya hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Oleh sebab itu, dianjurkan mengonsumsi beraneka ragam makanan, sehingga zat gizi yang diperlukan dapat terpenuhi (Depkes, 2005 dalam Sugiarto, 2012).

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa prevalensi asupan protein yang kurang dengan status

gizi normal lebih besar yaitu 33,3% dibandingkan dengan asupan yang cukup dengan status gizi normal yaitu 26,7%. Dari hasil uji statistik dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Yuliansih (2007) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Klau, dkk (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi. Hal ini berbeda dengan penelitian Dewi (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Protein merupakan sumber asam amino yang mengandung unsur karbon, oksigen, hidrogen, dan nitrogen. Protein dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, mekanisme pertahanan tubuh dan mengatur metabolisme tubuh (Kartasapoetra, 2008 dalam Zildanti, 2016).

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa prevalensi asupan lemak yang kurang dengan status gizi normal lebih besar yaitu 33,3% dibandingkan dengan asupan yang cukup dengan status gizi normal yaitu 26,7%. Dari hasil uji statistik dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Rahmawati (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa prevalensi asupan zat besi yang kurang dengan status



gizi normal lebih besar yaitu 51,1% dibandingkan dengan asupan yang cukup dengan status gizi normal yaitu 8,9%. Dari hasil uji statistik dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan zat besi dengan status gizi. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia dkk (2010) menunjukkan bahwa defisiensi besi berpengaruh pada pertumbuhan atau status gizi seseorang, sehingga ada hubungan antara asupan zat besi dengan status gizi.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa prevalensi asupan vitamin C yang kurang dengan status gizi normal lebih besar yaitu 48,9% dibandingkan dengan asupan yang cukup dengan status gizi normal yaitu 11,1%. Dari hasil uji statistik dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan vitamin C dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faisal M (2010) yang menyatakan bahwa fungsi vitamin C berperan dalam penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan bawah kulit, dan pendarahan gusi. Dengan demikian menyebabkan tidak ada hubungan asupan vitamin c dengan status gizi. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2012) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan vitamin c dengan status gizi.

KESIMPULAN

1. Kurang dari separuh mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang memiliki status gizi kurang (17,8 %) dan status gizi lebih (22,2 %).
2. Kurang dari separuh mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang memiliki pengetahuan gizi yang tidak baik (17,8 %).
3. Lebih dari separuh mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang memiliki asupan karbohidrat yang kurang (73,3 %).
4. Lebih dari separuh mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang memiliki asupan protein yang cukup (53,3 %).
5. Lebih dari separuh mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang memiliki asupan lemak yang kurang (55,6 %).
6. Lebih dari separuh mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang memiliki asupan zat besi yang kurang (84 %).
7. Lebih dari separuh mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang memiliki asupan vitamin c yang kurang (77,8 %).
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang.



10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi pada mahasiswi tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang.
11. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi pada mahasiswi tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang.
12. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan status gizi pada mahasiswi tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang.
13. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan vitamin c dengan status gizi pada mahasiswi tingkat I dan II program studi gizi di STIKes Perintis Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Amaliah S (2010). Hubungan sanitasi lingkungan dan faktor budaya dengan status gizi di desa Toriyo kecamatan Bendosari kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Unimus*.
- Depkes RI. (2011). *Pedoman Pemantauan Konsumsi Gizi*. Jakarta: Depkes RI.
- Emilia, E., 2008. Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin MZ. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fastfood, Aktivitas fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Sikap dan Praktek pada Gizi Remaja. Diakses 12 Juli 2019. <http://repository.ipb.ac.id/>
- Kementrian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar* 2013. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2014: Jakarta
- Khosman, Ali. (2003). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT. Rajagrafindo. Persada : Jakarta
- Klau, dkk. 2013. Hubungan Asupan Energi Protein Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi Pelajar di SMPN 1 Kokap Kulon Progo Yogyakarta. Skripsi Fakultas Kesehatan UNRIYO.
- Kurniasih, D. (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Rahmawati, S. 2018. Hubungan pengetahuan gizi, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa prodi D-IV analisis kesehatan di STIKes Perintis Padang Tahun 2018. *Skripsi Gizi*. Padang
- Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rinerka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Gordon, B.Davis, 2002, *Kerangka Dasar Sistem Informasi Manajemen*, PPM, Jakarta.
- dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*



- Pudjiadi. (2005). Ilmu Gizi Klinis pada Anak.
Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Suryaputra K, Nadhiroh SR. 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. Makalah Kesehatan. Vol 16, No. 01.
- Sugiarto. 2012. Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugara. Jurnal Media Ilmu Keolahragawan Indonesia. Vol. 2, Edisi 2
- Yuliasih, Soeroso J. 2007. Osteoarthritis dalam tjokroprawiro et al., editor, Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Surabaya: Penerbit Universitas Airlangga.