



Gambaran Konsumsi Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia

Imas Damayanti[✉], Yati Ruhayati

Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi/Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Provinsi Jawa Barat, Indonesia

Info Artikel

Kata Kunci:

konsumsi gizi, food recall, mahasiswa

Keywords:

Nutritional consumption, food recall, college student

[✉] Gedung FPOK Lantai 2 Ruang
Departemen PKR
Jalan Dr Setiabudi 229 Kota
Bandung
E-mail: imas_d@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi gizi mahasiswa program studi ilmu keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia. Metode yang digunakan adalah food recall 24 jam. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa pola konsumsi gizi mahasiswa program studi ilmu keolahragaan kurang baik. Hampir semua variabel gizi tidak dipenuhi angka kecukupan gizinya. Jumlah kecukupan energi, lemak, karbohidrat dan serat baik pada subjek laki-laki maupun perempuan tidak tercapai. Bahan kebutuhan serat hanya dipenuhi sekitar 20-30 persennya. Namun secara unik kebutuhan protein terpenuhi, bahkan sedikit di atas angka kecukupan gizi.

Abstract

This research aiming on collecting picture of sport science students food consumption. Method that is used was 24 hours food recall. The result showed that student of sport science in Sport and Health Education Faculty was quite bad. Almost all macronutrients adequacy were not fulfilled. The amounts of fat and carbohydrate consumption are below normal in boys and girls. Only 20-30 percent of fiber was consumed. But uniquely, the protein minimum amount was achieved if not over consumed.

PENDAHULUAN

Konsumsi gizi merupakan salah satu unsur penting dalam kesehatan manusia yang berhubungan dengan status gizi seseorang. Konsumsi makanan yang sehat, tepat jumlah dan komposisinya dapat mencegah munculnya banyak penyakit (Steinmetz & Potter, 1996). Dengan demikian, seseorang harus mengubah pola makannya agar sehat dan mencukupi kebutuhan. Namun, banyak hal yang dapat mempengaruhi seseorang sehingga pola makannya tidak sesuai dengan yang sebaiknya. Seseorang harus memiliki motivasi internal yang tinggi dan kuat untuk berpartisipasi dalam pola makan yang sehat. Selain itu seseorang harus memiliki self efficacy yang tinggi bahwa mereka dapat melakukannya. Self efficacy adalah keyakinan individu untuk mencapai suatu target (Flammer, 2015).

Usia mahasiswa merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa, di mana mahasiswa mulai lepas dari ketergantungan dan pengaruh dari orang tuanya (Nelson et al., 2008). Sebagian besar mahasiswa di Indonesia kemudian tinggal di kontrakan/ kos terpisah dari rumah orang tuanya. Dengan kondisi tersebut, mahasiswa harus melakukan pengaturan secara mandiri akan pola makannya sendiri (Arnett, 2000). Salah satu karakter utama pada fase ini adalah pengembangan identitas diri. Mereka mengeksplorasi ideology-ideologi baru dan perilaku baru untuk mengekspresikan individualitasnya. Ketika dikaitkan dengan pola makan, maka sangat penting sekali fase ini untuk menetapkan pola makan jangka panjang (Miller et al., 2002; Schwartz et al., 2005; Storer et al., 1997).

Pola makan pada mahasiswa ini akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mahasiswa tersebut dalam menempuh pendidikannya. Pola makan itu tentu dipengaruhi kebutuhan dan lingkungan kontrakan/ kosan tempat tinggalnya selama menjadi mahasiswa. Pola makan itu juga yang akan dibawa ke masa dewasanya kelak dan akan mempengaruhi kesehatan sepanjang hidupnya kelak (N. I. Larson et al., 2009).

Penelitian konsumsi gizi yang dilakukan di Negara-negara maju menunjukkan pola makan mahasiswa yang cenderung berkarakter pola makan tinggi snack, soda, kue-kue, fast food dan jarang makan buah dan sayur (Deliens et al., 2013; Huang et al., 1994; N. Larson et al., 2012). Konsumsi fast food meningkat pada umur transisi remaja ke dewasa (Niemeier et al., 2006), asupan buah dan sayur pun menurun drastis pada usia tersebut (N. I. Larson et al., 2007), demikian pula dengan konsumsi-konsumsi makanan dengan pemanis tambahan (Demory-Luce et al., 2004). Akan tetapi kemungkinan besar di Indonesia atau khususnya di lingkungan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, hal itu berbeda. Disebabkan karena daya beli makanan juga berbeda. Mahasiswa yang kuliah di Universitas Pendidikan Indonesia sebagian besar berasal dari daerah sub urban di seluruh Jawa Barat dengan kelas ekonomi menengah ke bawah, dan hanya sebagian kecil persentasi dari kelas ekonomi atas.

Terkait dengan program studi yang ditempuh mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia, maka program studi keolahragaan memiliki keunikan dan hubungan yang lebih urgent dengan pola konsumsi gizi. Disebabkan karena mata kuliah dan kegiatan keseharian mahasiswa tersebut menyebabkan pengeluaran energy yang lebih tinggi dari mahasiswa program studi lain.

Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran pola konsumsi gizi mahasiswa ilmu keolahragaan, agar dapat diketahui untuk selanjutnya dapat dilakukan edukasi pola makan yang sehat.

METODE

Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Sebagai penelitian dasar, penelitian ini hanya mengambil potret sewaktu/ gambaran dari kondisi konsumsi gizi mahasiswa. Tanpa menghubungkan dengan variable lain, maupun melakukan intervensi apapun.

Partisipan

Populasi Penelitian ini adalah mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia tingkat 2, yang merupakan mahasiswa yang paling banyak mendapatkan mata kuliah yang bersifat aktivitas olahraga berat. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah Gizi olahraga sebanyak 23 orang.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah food recall 24 jam. Metode food recall 24 jam adalah metode mengingat tentang pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT).

Data survei konsumsi pangan diperoleh melalui wawancara antara petugas survei (disebut enumerator) dengan subyek (sasaran survei) atau yang mewakili subyek (disebut responden). Pangan yang dicatat meliputi: nama masakan atau makanan, porsi masakan dalam ukuran rumah tangga (URT), bahan makanan dalam URT, serta informasi harga per porsi. Informasi tentang resep dan cara persiapan serta pemasakan perlu dicatat (dalam kolom keterangan pada form K1) agar estimasi berat pangan lebih tepat (Sirajudin et al., 2018).

Prosedur

Langkah-langkah untuk memperoleh data penelitian yang dilakukan pertama-tama adalah dengan melakukan pengambilan data umum. Mahasiswa melakukan pengisian boring dan

penimbangan serta pengukuran berat badan. Setelah itu sampel mengisi food recall 24. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menjadi data jumlah asupan kalori berdasarkan kategori zat nutrisi makro yang dikandung.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah menggunakan statistik deskriptif.

HASIL

Hasil yang diperoleh dari pengolahan data adalah sebagai berikut. Table 1 menggambarkan kondisi demografi partisipan penelitian.

Tabel 1 Demografi subjek penelitian

Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Rata-rata Berat Badan (kg)	Rata-rata Tinggi Badan (cm)	BMI
Laki-laki (n=19)	19 ± 1	62,86	169,13	21,9
Perempuan (n=14)	19 ± 1	56,23	161,23	21,5

Subjek penelitian dari Program Studi Ilmu Keolahragaan sejumlah 23 orang dengan jenis kelamin laki-laki 19 orang dan perempuan 14 orang. Berat badan rata-rata subjek laki-laki adalah 62,86 kg dan tinggi badan 169 cm. BMI laki-laki rata-rata 21,9. Sedangkan berat badan rata-rata subjek perempuan adalah 56,23 kg dengan tinggi badan rata-rata 161,23 cm. BMI rata-rata perempuan adalah 21,5. Berdasarkan kriteria dari WHO, maka subjek penelitian ini memiliki BMI normal.

Tabel 2 Pola konsumsi gizi berdasarkan zat gizi, mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI

Jenis Kelamin	Rerata Jumlah Konsumsi Energi	Rerata Jumlah Konsumsi Protein	Rerata Jumlah Konsumsi Lemak	Rerata Jumlah Konsumsi Karbohidrat	Rerata Jumlah Konsumsi Serat
Laki-laki (n=19)	1585	79	41	213	9
Perempuan (n=14)	1469	70	44	218	10

Hasil penelitian *sebagaimana pada table 2 menunjukkan* bahwa pola konsumsi gizi mahasiswa program studi ilmu keolahragaan kurang baik. Hampir semua variabel gizi tidak dipenuhi angka kecukupan gizinya. Jumlah kecukupan energi, lemak, karbohidrat dan serat baik pada subjek laki-laki maupun perempuan tidak tercapai. Bahan kebutuhan serat hanya dipenuhi sekitar 20-30 persennya. *Secara unik kebutuhan protein terpenuhi, bahkan sedikit di atas angka kecukupan gizi.*

PEMBAHASAN

Temuan hasil penelitian di atas menunjukkan hasil yang cukup memprihatinkan. Mahasiswa yang seharusnya sangat memperhatikan konsumsi gizinya karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan, sekaligus sedang menempuh masa paling penting dalam dunia akademisnya ternyata secara umum tidak mencukupi angka kecukupan energinya. Hal ini mengacu pada rekomendasi angka kebutuhan gizi bahwa pada laki-laki seharusnya konsumsi energi (2725 kkal), protein (62 gram), lemak total (91 gram), karbohidrat (375 gram) dan serat sebanyak 38 gram. Sementara rekomendasi untuk perempuan yaitu; Energi (2250 kkal), Protein 56 gram, Lemak total 75 gram, karbohidrat 309 gram dan serat sebanyak 32 gram (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, 2019).

Tingkat kesadaran remaja mahasiswa akan kebutuhan gizi relatif rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa mahasiswa kurang memiliki kesadaran akan manfaat kesehatan konsumsi buah-buahan dan sayuran dan memiliki pola makan yang buruk dibandingkan dengan orang dewasa (Chung et al., 2006). Kondisi ini dapat berpengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan mereka di kemudian hari. Sedangkan tanpa disadari, bisa jadi fokus perhatian mereka dalam belajar selama ini terganggu oleh konsumsi gizi yang kurang baik.

Kita dapat melihat bahwa, BMI semua subjek penelitian termasuk ke dalam kategori

baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi gizi jangka panjang sebelumnya pastilah cukup baik. Namun konsumsi gizi sewaktu pada saat penelitian ini dilakukan ternyata kurang baik. Hal tersebut sangat lazim pada mahasiswa. Sebelumnya saat SMA mereka hidup bersama orangtua dan mengikuti aturan konsumsi makan yang ada di rumah. Mereka terjaga pola konsumsi makannya sampai mereka dapat tumbuh besar dan menjadi seorang mahasiswa. Namun ketika sudah berada dalam kehidupan perkuliahan, pola konsumsinya menjadi tidak teratur. Hasil kajian sebelumnya menyatakan bahwa bagaimanapun juga peningkatan BMI tidak terkait langsung dengan kebiasaan atau pola makan (Samhat et al., 2020).

KESIMPULAN

Gambaran konsumsi gizi mahasiswa program studi ilmu keolahragaan universitas pendidikan Indonesia tidak memenuhi jumlah dan jenis asupan gizi yang direkomendasikan untuk usia dan aktivitas yang mereka butuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada LPPM Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan pendanaan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Chung, S. J., Hoerr, S., Levine, R., & Coleman, G. (2006). Processes underlying young women's decisions to eat fruits and vegetables. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 19(4), 287–298.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2006.00704.x>
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2013). Weight, socio-

- demographics, and health behaviour related correlates of academic performance in first year university students. *Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-162>
- Demory-Luce, D., Morales, M., Nicklas, T., Baranowski, T., Zakeri, I., & Berenson, G. (2004). Changes in food group consumption patterns from childhood to young adulthood: The Bogalusa Heart Study. *Journal of the American Dietetic Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.07.026>
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Huang, Y. L., Song, W. O., Schemmel, R. A., & Hoerr, S. M. (1994). What do college students eat? Food selection and meal pattern. *Nutrition Research*, 14(8), 1143–1153. [https://doi.org/10.1016/S0271-5317\(05\)80242-8](https://doi.org/10.1016/S0271-5317(05)80242-8)
- Larson, N. I., Nelson, M. C., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Hannan, P. J. (2009). Making Time for Meals: Meal Structure and Associations with Dietary Intake in Young Adults. *Journal of the American Dietetic Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.017>
- Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Story, M. (2007). Trends in Adolescent Fruit and Vegetable Consumption, 1999-2004. *Project EAT. American Journal of Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.10.011>
- Larson, N., Laska, M. N., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Predictors of Fruit and Vegetable Intake in Young Adulthood. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.03.035>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 1 (2019).
- Miller, K. H., Ogletree, R. J., & Welshimer, K. (2002). Impact of activity behaviors on physical activity identity and self-efficacy. *American Journal of Health Behavior*. <https://doi.org/10.5993/AJHB.26.5.1>
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. In *Obesity*. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L., & Wing, R. R. (2006). Fast Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.07.001>
- Samhat, Z., Attieh, R., & Sacre, Y. (2020). Relationship between night shift work, eating habits and BMI among nurses in Lebanon. *BMC Nursing*, 19(1), 4–9. <https://doi.org/10.1186/s12912-020-00412-2>
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes

in the individualisation process. *Youth and Society*.
<https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>

Sirajudin, Surmita, & Astuti, T. (2018). Survey Konsumsi Pangan. In Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Steinmetz, K. A., & Potter, J. D. (1996). Vegetables, fruit, and cancer prevention: A review. In *Journal of the American Dietetic Association*.
[https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(96\)00273-8](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(96)00273-8)

Storer, J. H., Cychosz, C. M., & Anderson, D. F. (1997). Wellness Behaviors, Social Identities, and Health Promotion. *American Journal of Health Behavior*.