

## HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI POLTEKKES KEMENKES ACEH (*Relationship breakfast pattern with nutrition status at college student Polytechnic of Health, Ministry of Health, Aceh*)

*Ampera Miko<sup>1\*</sup>, Putri Bela Dina<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, JL. Soekarno Hatta, Kampus Terpadu Poltekkes Kemekes Aceh  
RI Aceh Lampeneurut, Aceh Besar. Telp.065146126. kode pos 23352. E-mail: [checoks@yahoo.com](mailto:checoks@yahoo.com)

Received: 9/5/2016

Accepted: 19/8/2016

Published online: 7/11/2016

### ABSTRAK

Pola makan dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya dan keadaan gizi yang baik pun dapat tercapai. Penelitian ini adalah bersifat deskriptif analitik dengan desain crosssectional. Data tentang pola makan pagi yang mencakup frekuensi makan pagi, jumlah makan pagi dan jenis makan pagi dikumpulkan dengan menggunakan metode food frekuensi selama 7 hari melalui pembagian angket, Indeks Massa Tubuh dikumpulkan dengan cara menimbang berat badan mahasiswi menggunakan timbangan digital dan mengukur tinggi badan mahasiswi menggunakan mikrotoa. Analisa data Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji statistik chi-square. Hasil yang didapat dari 53 responden ternyata pada mahasiswi yang mempunyai status gizi dalam kategori KEK sebahagian besar (20%) memiliki pola makan pagi dalam kategori baik dibandingkan dengan yang berkategori kurang (12,5%), sedangkan pada mahasiswi yang berstatus gizi dalam kategori obesitas sebahagian besar (20%) juga terdapat pada pola makan pagi dalam kategori baik dibandingkan dengan yang berkategori kurang kurang (6,25%). Kesimpulan, tidak ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. Saran, diharapkan agar mahasiswi dapat mempertahankan status gizi normal dan mencapai status gizi normal.

**Kata Kunci :** Pola makan pagi, status gizi, mahasiswi

### ABSTRACT

Eating patterns can be assessed directly on the quality and quantity of the dishes. If the composition of the dishes meet the body's needs, both quantity and quality, then the body will have health conditions as well as possible and a good nutritional state can be achieved. This research is descriptive analytic design crosssectional. Data on the diet of the morning that

includes frequency of eating breakfast, the number of breakfast and types of breakfast collected using food frequency for 7 days through the distribution of questionnaires, the Body Mass Index was collected by weigh student using digital scales and measuring the height of student use mikrotoa. Univariate and Bivariate data analysis using chi-square statistical test. The results of 53 respondents have on the students who have the nutritional status in the category of energy deficiency (20%) have a morning meal pattern in both categories compared to the category less (12.5%), while the student-nourished in the category of obesity largely (20,0%) are also present in the diet in the morning in both categories compared with the category of less less (6,25%). In the conclusion, there is no relationship between diet and nutritional status breakfast Aceh polytechnic student Ministry of Health. Suggested that the student can maintain a normal nutritional status and achieve normal nutritional status.

**Keywords :** Breakfast Eating patterns, nutritional status, student

### PENDAHULUAN

Tujuan utama pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang dilakukan secara berkelanjutan. Salah satu indikator sumber daya manusia adalah kualitas kesehatan. Upaya perbaikan kesehatan ini telah dicanangkan oleh pemerintah melalui Program Pembangunan Nasional (Propenas) dengan visinya Indonesia Sehat tahun 2010. Mempunyai visi atau gambaran keadaan masyarakat Indonesia di masa depan yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan tersebut adalah terciptanya perilaku masyarakat Indonesia sehat 2010 yang bersifat proaktif untuk memelihara

\* Penulis untuk korespondensi: [checoks@yahoo.com](mailto:checoks@yahoo.com)

dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat<sup>1</sup>

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat sesuai dengan visi Indonesia Sehat 2010. Diharapkan juga, dengan memiliki perilaku hidup sehat mahasiswa/i akan memiliki kesehatan yang baik yang selanjutnya akan mendukung tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas karena kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia.<sup>2</sup>

Pola makan yang tidak seimbang membuat pasokan energi tidak sesuai dengan keluaran energi untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Jika di pagi hari tidak sempat sarapan, lalu siang hari makan seadanya, selanjutnya makan malam dalam keadaan yang terlalu lelah untuk menyiapkan makanan sehat maka solusi termudah dan tercepat biasanya adalah pilihan "makanan di luar" atau jajan di mana komposisi gizinya di luar kontrol anda sebagai pembeli.<sup>3</sup>

Dalam memperoleh makanan, ada beberapa cara mendapatkan makanan mahasiswa/i yang kos yaitu bayar makan, beli di warung, rantangan, dan masak sendiri. Hal ini dilakukan 3 kali atau 2 kali per hari tergantung kepada keinginan mahasiswa/i tersebut. Khusus mereka yang masak sendiri atau makan bayar, keteraturan pola makannya sangat tergantung kepada kedisiplinan mereka mengatur waktu dan keuangan. Tidak jarang dijumpai mahasiswa/i yang makan pagi dan siang disatukan karena terlambat bangun atau kondisi keuangan yang kurang baik menurut David Simanjuntak tahun 1998. Karena biasanya yang dialami mereka yang kos, ada waktu tertentu uang mereka banyak dan ada waktu tertentu uang mereka sedikit atau sama sekali tidak ada.<sup>4</sup>

Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pola makan dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya dan keadaan gizi yang baik pun dapat tercapai.<sup>5</sup>

Status gizi pada kelompok dewasa di atas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah kurus juga masih cukup tinggi. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Berdasarkan karakteristik masalah obesitas cenderung lebih tinggi pada penduduk yang tinggal di perkotaan, berpendidikan lebih tinggi dan pada kelompok status ekonomi yang tertinggi pula.<sup>6</sup>

Prevalensi IMT Aceh usia >15 tahun adalah Kurus 13,1%, Normal 70,3%, BB lebih 8% dan Obesitas 8,6%. Berdasarkan perbedaan menurut jenis kelamin menunjukkan, bahwa obesitas pada laki-laki adalah 5,2%, sedangkan prevalensi obesitas pada perempuan adalah 11,7%. Pada Banda Aceh prevalensinya laki-laki adalah 14,6% sedangkan pada perempuan 21,4%. Prevalensi Kurang Energi Kronis pada wanita usia subur 15-45 tahun adalah Aceh 12,3% dan Banda Aceh 23%.<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin meneliti bagaimana hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh.

## DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini bersifat Deskriptif Analitik dengan desain penelitian yang dilakukan secara *crosssectional* untuk melihat hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi D-III Gizi Tingkat II Poltekkes Kemenkes Aceh.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi gizi Tingkat II Prodi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh yang berjumlah 53 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi gizi Tingkat II Prodi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh yang berjumlah 53 orang. Sampel yang diambil dengan memenuhi kriteria sampel bersedia untuk dijadikan responden dan hadir pada saat dilakukan penelitian.

Data yang yaitu data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari data identitas yang meliputi nama, umur dan alamat, data berat badan, data tinggi badan dan data Food Record. Sedangkan data sekunder

dalam penelitian ini meliputi gambaran umum lokasi penelitian dan jumlah populasi yang diperoleh dari staf akademik Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh. Data identitas sampel yang meliputi nama, umur dan alamat dikumpulkan dengan metode pembagian angket dan wawancara langsung dengan responden. Data pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan diukur dengan menggunakan timbangan injak dengan cara letakkan timbangan injak di tempat yang datar, menggunakan pakaian seminim mungkin dan berdiri pada timbangan injak serta lihat hasilnya. Tinggi badan diukur dengan menggunakan mikrotua dengan cara mikrotua diletakkan di dinding yang datar, berdiri tegak lurus dengan pandangan lurus ke depan, bahu rata, kepala, punggung, bokong, betis dan tumit kaki menempel ke dinding. Data tentang status gizi yang diperoleh dengan cara pengukuran menggunakan antropometri terhadap IMT pada responden. Data tentang pola makan pagi dikumpulkan dengan menggunakan metode food record selama 7 hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pola Makan Pagi

Pola makan pagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh mempunyai suatu kecenderungan yang kurang baik, hasil penelitian menyebutkan bahwa 91,0% mahasiswa memiliki pola pada katagori kurang baik. Selain itu hanya terdapat sedikit mahasiswa yang mempunyai pola makan baik yaitu sebesar 9,0%. Kurang baiknya pola makan mereka berkaitan dengan jenis sarapan, waktu sarapan yang tepat, serta tingkat kecukupan energid dan zat dari dari sarapan mahasiswa.

### 2. Status Gizi Mahasiswa

Staus gizi mahasiswa diukur secara antropometri yaitu meliputi pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan serta perhitungan umur. Selanjutnya dihitung menggunakan persamaan indeks masa tubuh.

**Tabel 1. Indeks masa tubuh (IMT) mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh**

IMT	n	%
Kurus	7	13,2
Berat normal	39	73,6
Gemuk	7	13,2

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sangat sedikit mahasiswa yang mempunyai status gizi dengan kegemukan yaitu 13,2% begitu juga dengan mahasiswa yang kurus. Secara umum mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh mempunyai status gizi normal yaitu sebesar 73,6%. Hal ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa Poltekkes tidak mempunyai masalah yang berarti terkait dengan status gizi mereka.

### 3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

**Tabel 2. Hubungan Pola Makana dengan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Aceh**

Pola Makan	Kebugaran tubuh						Total		p-value
	Kurang		Baik		Gemuk		n	%	
Kurang	6	12,5	36	75	6	12,5	48	100	0,646
Baik	1	20	3	60	1	20	5	100	
Total	7	13,2	39	73,6	7	13,2	53	100	

Secara proporsional terlihat bahwa pada mahasiswi yang mempunyai status gizi dalam kategori kurus sebagian besar (20%) memiliki pola makan pagi dalam kategori baik dibandingkan dengan yang berkategori kurang (12,5%), sedangkan pada mahasiswi yang berstatus gizi dalam kategori gemuk sebahagian besar (20%) juga terdapat pada pola makan pagi dalam kategori baik dibandingkan dengan yang berkategori kurang (12,5%). Dari hasil perhitungan uji statistik menggunakan *chi-square* test didapat hasil, tidak ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh , dimana diperoleh  $p= 0,769$

Dengan demikian, ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi responden selain pola makan pagi seperti konsumsi harian responden

pada siang hari dan sore hari serta riwayat penyakit responden yang dapat mempengaruhi proses penyerapan zat-zat gizi yang diperolehnya dari makan pagi.<sup>7</sup>

Pola makan dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya dan keadaan gizi yang baik pun dapat tercapai.<sup>8</sup> Frekuensi makan juga berhubungan erat dengan rasa lapar dan nafsu makan. Meningkatnya frekuensi makan akan meningkatkan jumlah zat gizi yang diperoleh tubuh.<sup>9</sup> Jika seseorang tidak memperoleh jumlah dan jenis makanan yang cukup dari salah satu waktu konsumsi pangan hariannya, maka daya tahan tubuh akan berkurang sehingga tenaga dan kemampuan mentalnya juga akan menurun<sup>10</sup>.

Dari seluruh responden yang mempunyai status gizi kurang, semuanya merupakan responden yang mempunyai kebiasaan makan pagi. Hal ini dapat terjadi apabila jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi saat makan pagi belum memenuhi kecukupan gizinya.<sup>11</sup>

Kebiasaan makan pagi mempunyai pengaruh yang besar terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam jangka panjang, kebiasaan makan pagi ini akan mempengaruhi status gizi. Makan pagi merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas yang lain pada hari itu.<sup>12</sup>

## KESIMPULAN

Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh secara umum mempunyai status gizi normal (berdasarkan IMT), dan hanya sedikit berstatus gizi kurus maupun gemuk. Sebaliknya pola makan mahasiswa berbalik dengan kondisi status gizi, yang mana bahwa secara umum pola makan mahasiswa kurang baik. Secara statistic Kondisi ini tidak menunjukkan hubungan bermakna antara pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Faridi A. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kadar Glukosa Darah Dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar*, Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor; 2002.<http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/12823/A02afa.pdf?sequence=2>
2. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2010.
3. Yuliarti N. *A to Z Food Supplement*. Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset; 2009.
4. Rohmah AN. *Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi, Pencitraan Tubuh Dan Status Gizi Siswi SMAN 16 Semarang*, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang; 2009.
5. Wello MN. *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Di Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang; 2008. <http://eprints.undip.ac.id/16054/1/Maria.pdf>
6. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Laporan Riskesdas*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010. Jakarta; 2010. [http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku\\_laporan/lapnas\\_riskesdas2010/Laporan\\_riskesdas\\_2010.pdf](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lapnas_riskesdas2010/Laporan_riskesdas_2010.pdf) 19-12-2012
7. Sulviana N. *Analisis Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kadar Lipid Darah Dan Tekanan Darah Pada Penderita Jantung Koroner*, Program Studi Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor; 2008.<http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/2615/A08nsu.pdf?sequence=5>

8. Waspadji S. *Pengkajian Status Gizi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta; 2010.
9. Proverawati A. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika; 2011.
10. Khapipah. *Kebiasaan Makan Pagi Dan Jajan Serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kota Bogor*, Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor; 2000.<http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/20201/A00kha.pdf?sequence=2>
11. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2010.
12. Ginting NH. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Kesehatan Dan Non Kesehatan Yang Kos Di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Kotamadya Medan Tahun 2002*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara. Medan; 2003. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/35028>