



GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI MAHASISWA JURUSAN ILMU GIZI DI KEPULAUAN RIAU

Herviana^a, Citra Dewi Anggraini^b, Siska Pratiwi^c

^a Program Studi Sarjana Gizi, Hervianavivi31@gmail.com, Institut Kesehatan Mitra Bunda

^b Program Studi Sarjana Gizi, citradewi2477@gmail.com, Institut Kesehatan Mitra Bunda

^c Program Studi Sarjana Gizi, Siska.pratiwi27@gmail.com, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Alamat: Jl. Seraya No 1, kel. Kampung Seraya, Kec. Batu Ampar, Kota Batam, Kepulauan Riau 29444; Telepon: (0778) 429431

ABSTRACT

Nutritional status is the condition of the body which is assessed as a result of food consumption. Imbalanced intake and requirement nutrients will cause nutritional problems. Nutritional status is influenced by many factors, one of which is nutritional knowledge. Lack of nutritional knowledge contributes to nutritional problems experienced initially with wrong eating habits and patterns. Nutritional knowledge can provide the basis for choosing and managing a diet. The purpose of this study was to know an overview of nutrition knowledge among nutrition students in the Riau Archipelago. The research method used was observational with a cross-sectional design in October - November 2022. The research population was students of the nutrition study program in the Riau Archipelago region with a total sample of 50 samples. The results showed that most of the nutrition students in the Riau Archipelago had sufficient nutrition knowledge (42%), poor nutrition knowledge (38%), and good (20%) levels of nutrition knowledge, around 10 people. Therefore, nutrition students in the Riau Archipelago region are expected to increase knowledge about nutrition and implement in daily life then improve health status

Keywords: *Nutritional Knowledge, Undergraduate Students, Nutritional Status.*

ABSTRAK

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dinilai sebagai hasil konsumsi makan. Ketidakseimbangan asupan dan penggunaan zat gizi akan menimbulkan masalah gizi. Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dalam kontribusi masalah gizi yang dialami diawali dengan adanya kebiasaan dan pola makan yang salah. Pengetahuan gizi dapat menjadi dasar dalam memilih dan mengatur pola makan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi di wilayah Kepulauan Riau. Metode penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan desain cross sectional pada bulan October – November 2022. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa program studi gizi di wilayah Kepulauan Riau dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 50 sampel. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa gizi di Kepulauan Riau memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup (42%), kurang (38%), dan baik (20%) sekitar 10 orang. Diharapkan mahasiswa gizi di wilayah Kepulauan Riau

dapat meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan diimplementasikan ke kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan derajat kesehatan.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Mahasiswa, Status Gizi.

1. PENDAHULUAN

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dinilai sebagai hasil konsumsi makan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Mardalena, 2017). Pengguna serta asupan makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan akan menghasilkan status gizi yang baik serta tercapainya pertumbuhan dan perkembangan optimal (Jayanti dan Novananda, 2017). Ketidakseimbangan asupan dan penggunaan zat gizi akan menimbulkan masalah gizi seperti status gizi kurang dan status gizi lebih (Laswati, 2017). Selain ketidakseimbangan asupan dengan kebutuhan, rendahnya aktivitas fisik dan kurang pengetahuan terkait gizi termasuk dalam faktor penyebab timbulnya masalah gizi (rahayu, 2020; Liana *et al.*, 2018).

Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam tercapainya derajat kesehatan (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi dan dihindari. Kurangnya pengetahuan gizi dalam kontribusi masalah gizi yang dialami diawali dengan adanya kebiasaan dan pola makan yang salah (Arieska dan Herdiani, 2020).

Kebiasaan makan dan pola makan yang salah akan menyebabkan ketidakseimbangan energy karena kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan (Hafiza, 2020). Pengaruh dari ketidaktepatan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi adalah masalah gizi kurus (*underweight*) dan gizi lebih (obesitas) (Yasril dan Rahmadani, 2020). Kondisi *underweight* dan obesitas jika terjadi secara terus menerus tanpa adanya perbaikan dan perubahan gaya hidup kearah yang lebih baik akan berakibat ke penyakit infeksi dan degenerative (Radhika *et al.*, 2018).

Seseorang yang mengalami *underweight* lebih rentan mengalami penyakit seperti anemia, kekurangan vitamin A, gangguan akibat kekurangan iodium dan lainnya (Pasalina *et al.*, 2019; Katharina dan Pebrianti, 2019). Hal ini dikarenakan kondisi *underweight* adalah ketidakcukupan asupan gizi dibandingkan dengan kebutuhannya (Dobner dan Kaser, 2018). Sementara itu, obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat kelebihan asupan energy dibandingkan asupan energy yang digunakan dalam waktu lama (Purnell, 2018). Risiko penyakit yang ditimbulkan dari keadaan obesitas adalah penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, hipertensi dan lainnya (Dhawan dan Sharma, 2020).

Pengetahuan gizi sangat berkaitan dengan tingkat pendidikan yang dimiliki. Semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan semakin baik pengetahuan gizinya sehingga lebih memperhatikan konsumsi makanan dari segi kualitas kuantitas bahan makanan yang dipilih (Prayitno *et al.*, 2019). Pengetahuan gizi perlu diberikan pada mahasiswa yang termasuk dalam kelompok usia remaja. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja adalah individu yang berusia 10 –24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2019).

Pada umumnya, mahasiswa dengan bidang keilmuan kesehatan diduga telah menerima pendidikan terkait gizi melalui kurikulum di perkuliahan. Hal ini berkaitan dengan adanya

penerimaan informasi terkait gizi di perkuliahan, mahasiswa memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik. Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Selaindoong *et al* (2020) melaporkan bahwa mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat di Universitas Sam Ratulangi memiliki pengetahuan gizi dengan tingkat baik sebesar 40%, tingkat cukup 38,5% dan tingkat kurang 21,5%. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi di wilayah Kepulauan Riau.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman terkait makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, fungsi zat gizi, dan masalah gizi yang dimiliki oleh individu. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan sehingga akan berpengaruh pada keadaan gizi. Pengetahuan gizi juga sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya (Huang *et al.*, 2021). Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan membuat seseorang lebih baik dalam memiliki jenis makanan yang dikonsumsi baik dari segi kualitas dan kuantitas (Janiczak *et al.*, 2022).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi pada individu adalah pendidikan, media massa, pengalaman, dan usia. Pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar atau penerimaan informasi seseorang (Kalkan, 2019). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Akan tetapi, peningkatan pengetahuan tidak mutlak dapat diperoleh dari pendidikan formal, dapat juga diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu (Pantaleon, 2019).

Selain pendidikan, media massa juga turut berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seseorang. Perkembangan teknologi saat ini akan memudahkan seseorang dalam mengakses segala informasi. Adanya penerimaan informasi yang baru mengenai suatu hal akan memberikan landasan kognitif baru bag terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut (Yuliati, 2014). Sementara itu, pengalaman juga dapat mempengaruhi pengetahuan atau pemahaman seseorang, pengalaman merupakan sumber pengetahuan dengan cara mengulang atau mengingat kembali pemahaman yang telah diperoleh sebelumnya (Muntaza dan Adi, 2020). Hal lain yang turut mempengaruhi pengetahuan adalah usia. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik (Yuswantina, 2019).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kepulauan Riau pada bulan Oktober – November 2022. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa-mahasiswi gizi di wilayah Kepulauan Riau. Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan total *sampling* yaitu melibatkan populasi sebagai subjek penelitian dengan jumlah 50 sampel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di tahun 2022 berusia 17 – 24 tahun, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang mengundurkan diri sebagai subjek selama proses penelitian. Variabel yang diteliti dalam penelitian adalah pengetahuan terkait gizi dengan 3 kategori, baik cukup dan kurang. Pengumpulan data pengetahuan gizi dilakukan dengan cara mengisi kuesioner melalui *google form* yang disebar ke seluruh mahasiswa gizi wilayah Kepulauan Riau. Kuesioner pengetahuan gizi sebelumnya telah teruji validitas dan reliabilitas dengan nilai validitas 0,642 dan nilai 0,960 (Florence, 2017).

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pengetahuan gizi terdiri dari 20 item pernyataan dengan pilihan benar dan salah. Subjek yang menjawab pernyataan dengan benar akan diberikan nilai satu sementara subjek yang menjawab pernyataan yang salah akan diberi nilai nol. Hasil pengukuran dianalisis secara univariate dengan uji proporsi. Kategori pengetahuan baik bila >75% pernyataan dijawab dengan benar, pengetahuan cukup bila 61 – 75% pernyataan dijawab benar dan pengukuran kurang bila ≤60% pernyataan dijawab benar (Florence, 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil distribusi responden menurut usia, sebagian besar responden berusia 20 tahun dengan jumlah 17 orang dan sebagian kecil responden berusia 22 tahun yaitu 1 orang. Distribusi responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 43 orang dan laki-laki hanya berjumlah 7 orang (Tabel 1 dan Tabel 2).

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik	n	%
Usia		
18 tahun	7	14
19 tahun	17	34
20 tahun	17	34
21 tahun	8	16
22 tahun	1	2
Total	50	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	14
Perempuan	43	86
Total	50	100

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Gizi

Kategori	n	%
Baik	10	20
Cukup	21	42
Kurang	19	38
Total	50	100

Tabel 3. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Berdasarkan Usia Responden

Usia	Tingkat Pengetahuan			Total (n)
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	
18 th	0	2 (28,5)	5 (71,5)	7
19 th	1 (6)	8 (47)	8 (47)	17
20 th	6 (35,3)	6 (35,3)	5 (29,4)	17
21 th	3 (37,5)	4 (50)	1 (12,5)	8
22 th	0	1 (100)	0	1

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar mahasiswa gizi di Kepulauan Riau memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup (42%), kurang (38%), dan baik (20%). Sementara itu, tingkat pengetahuan gizi menurut usia responden dengan persentase kategori baik tertinggi pada usia 20 tahun dengan persentase 35,3% dan persentase kurang paling banyak terdapat pada kelompok usia 19 tahun dengan persentase 43,7%. Berdasarkan jenis kelamin, persentase pengetahuan gizi kategori baik tertinggi terdapat pada perempuan yaitu 9 orang atau 20,9%, sedangkan responden laki-laki sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kategori kurang yaitu 66,6% atau 4 orang (Tabel 3.)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2022) yang dilakukan pada mahasiswi jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Medan diperoleh hasil yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kategori cukup sebesar 50%. Pengetahuan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya yang berkaitan dengan cara berpikir dan pengetahuan yang dimiliki orang tersebut (Florence, 2017). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi mahasiswa jurusan ilmu gizi di wilayah Kepulauan Riau yaitu perbedaan jenjang semester. Pendidikan formal yang telah diperoleh oleh mahasiswa semester III dan V seperti pada mata kuliah dasar ilmu gizi akan mempengaruhi responden dalam menjawab pernyataan yang ada di kuesioner.

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi konsumsi seseorang melalui pemilihan bahan makanan. Pengetahuan gizi juga merupakan dasar bagi mahasiswa untuk memilih dan mengatur pola makan, sekaligus mencegah dan menanggulangi penyakit akibat masalah gizi. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki, sehingga semakin banyak pengetahuan tentang gizi yang diperoleh maka semakin baik pula pola makan seseorang (Berliandita dan Hakim, 2021). Hasil penelitian Wulandari *et al* (2021) melaporkan seseorang dengan pengetahuan gizi yang rendah akan memilih makanan yang menarik dari segi rasa dan keindahan dibandingkan nilai gizinya. Selain itu, pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan yang lebih baik sehingga tidak terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi.

Simpulan Dan Saran

Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa jurusan ilmu gizi wilayah Kepulauan Riau memiliki tingkat pengetahuan gizi baik dengan persentase 20%, sedangkan tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 42%, dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar 38%. Saran bagi mahasiswa gizi di wilayah Kepulauan Riau untuk lebih meningkatkan pengetahuan terkait gizi yang selanjutnya dapat diimplementasikan ke kehidupan sehari-hari agar meningkatkan derajat kesehatan.

Daftar Rujukan

- Arieska, P.K. and Herdiani, N., 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada mahasiswa Kesehatan. *MTPH Journal*, 4(2), pp.203-211.
- Berliandita, A.A. Hakim, A.A. 2021. Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology*. 1(1),pp.8-20
- BKKBN. 2019. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kependudukan. Jakarta.
- Dhawan, D. and Sharma, S., 2020. Abdominal obesity, adipokines and non-communicable diseases. *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 203, p.105737.
- Dobner, J. and Kaser, S., 2018. Body mass index and the risk of infection-from underweight to obesity. *Clinical Microbiology and Infection*, 24(1), pp.24-28.
- Florence, A.G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*: Universitas Pasundan Bandung
- Hafiza, D. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2, 332-342.
- Huang, Z., Huang, B., & Huang, J. 2021. The Relationship between Nutrition Knowledge and Nutrition Facts Table Use in China: A Structural Equation Model. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6307.
- Janiczak, A., Devlin, B. L., Forsyth, A., & Trakman, G. L. 2022. A systematic review update of athletes' nutrition knowledge and association with dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 128(6), 1156-1169.
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. 2017. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108.
- Kalkan, I. 2019. The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition research and practice*, 13(4), 352-357.
- Katharina, T. and Pebrianti, D. 2019 Hubungan antara Pengetahuan Tentang Kebutuhan Gizi dan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Asrama Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Kabupaten Kuburaya Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), p.326884.

- Laswati, D. T. 2017. Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69-73.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. 2018. Hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indek Masa Tubuh pada mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 265363.
- Mardalena, I. (2017). Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan. Pustaka Baru Press.
- Muntaza, Y., & Adi, A. C. 2020. Hubungan Sumber Informasi dan Pengalaman dengan Tingkat Pengetahuan tentang Penggunaan Monosodium Glutamate (MSG) pada Ibu Rumah Tangga. *Amerta Nutrition*, 4(1), 72-78.
- Noviyanti, R.D. dan Marfuah, D., 2017. Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, pp.421-426.
- Pantaleon, M. G. 2019. Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Pasalina, P.E., Jurnal, Y.D. and Ariadi, A., 2019. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Wanita Usia Subur Pranikah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), pp.12-20.
- Prayitno, F. F., Angraini, D. I., Himayani, R., & Graharti, R. 2019. Hubungan pendidikan dan pengetahuan gizi dengan status gizi ibu hamil pada keluarga dengan pendapatan rendah di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Medula*, 8(2), 225-229.
- Purnell, J.Q., 2018. Definitions, classification, and epidemiology of obesity. *Endotext [Internet]*.
- Radhika, M.S., Swetha, B., Kumar, B.N., Krishna, N.B. and Laxmaiah, A., 2018. Dietary and nondietary determinants of nutritional status among adolescent girls and adult women in India. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1416(1), pp.5-17.
- Rahayu, T. B. 2020. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46-51.
- Selaindoong, S. Amisi, M. Kalesaran, A. 2020. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(2).
- Simanjuntak, R. R. 2022. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Praktik Makan Dan Status Gizi Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 364-369
- Wulandari, A., Sudrajat, I., Agustika, K., Pribadi, M. F., Deliana, R., Atiqa, S., & Nasution, A. S. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 24-27.
- Yasril, A.I. and Rahmadani, W., 2020. Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal sehat mandiri*, 15(2), pp.33-43.

- Yuliati, Y., Pramiadi, D., & Rahayu, T. 2014. Efektivitas penggunaan edutainment konseling gizi terhadap pemahaman pemenuhan gizi seimbang pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 2(2), 160-167.
- Yuswantina, R. Y., Dyahariesti, N. D., Sari, N. L. F., & Sari, E. D. K. 2019. Hubungan Faktor Usia dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Penggunaan Antibiotik di Kelurahan Sidorejo Kidul. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1).