

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Data Umum Tempat Penelitian

Universitas Muhammadiyah Surabaya atau disebut UMSurabaya (UMS) berlokasi di Jalan Sutorejo No 59 Dukuh Sutorejo, Mulyorejo, Kota Surabaya. UMSurabaya merupakan salah satu perguruan tinggi swasta bawah naungan amal usaha Muhammadiyah. Universitas Muhammadiyah Surabaya didirikan pada tanggal 5 Desember 1981. Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya saat ini adalah Dr. dr. Sukadiono, MM.

Jumlah seluruh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya adalah sekitar 6.370 mahasiswa. Terdapat 9 Fakultas yaitu Fakultas Kedokteran, Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Teknik, Fakultas Ekonomi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Progam Pascasarjana. Fasilitas – fasilitas yang dimiliki oleh Universitas Muhammadiyah Surabaya antara lain yaitu Laboratorium, laboratorium Komputer dan Multimedia, Laboratorium Bahasa, Laboratorium Teknik, Ruang Kuliah yang cukup nyaman dilengkapi AC, Laptop, PC, LCD dan Sound System, Sarana Ibadah (Masjid), Wall Climbing, Arena Olahraga, Internet statis, Wi-fi, Kantin dan Perpustakaan.

#### 4.1.2 Data Umum

##### 1. Distribusi Umur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya Bulan Mei 2020

Umur responden didasarkan pada perhitungan ulang tahun terakhir pada saat lahir hingga waktu pengambilan data. Distribusi umur responden Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2020 dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di FIK UMSurabaya bulan Mei Tahun 2020

Umur	n	%
21 Tahun	22	26,8
22 Tahun	47	57,3
23 Tahun	13	15,9
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden Universitas Muhammadiyah Surabaya sebagian besar terdiri dari mahasiswa yang berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 22 mahasiswa atau sebesar 26,8%. Sisanya terdiri dari mahasiswa yang berumur 22 tahun sebanyak 47 mahasiswa atau sebesar 57,3% dan mahasiswa yang berumur 23 tahun sebanyak 13 mahasiswa atau sebesar 15,9%.

##### 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden Universitas Muhammadiyah Surabaya Pada Bulan Mei 2020

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin mahasiswa berusia 21 – 23 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah mahasiswa menurut jumlah jenis kelamin pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di FIK

UMSurabaya Bulan Mei Tahun 2020

Kategori	n	%
Laki – Laki	23	28,0
Perempuan	59	72,0
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh mayoritas jenis kelamin mahasiswa terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 59 responden atau sebesar 72,0% sedangkan laki – laki sebanyak 23 responden atau sebesar 28,0%. Untuk pengambilan data responden menjawab di rumah masing-masing. Responden sebagian besar bertempat tinggal di daerah perkotaan.

#### 4.1.3 Data Khusus

##### 1. Pola Makan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan FIK

UMSurabaya Bulan Mei Tahun 2020

Pola Konsumsi	n	%
Baik	44	53,7
Cukup	30	36,6
Kurang	8	9,8
Total	82	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3 diperoleh data sebanyak 44 responden atau sebesar 53,7% memiliki pola konsumsi yang baik, kemudian sebanyak 30 responden atau sebesar 36,6% memiliki pola konsumsi yang cukup dan sebesar 8 responden atau sebesar 9,8% memiliki pola konsumsi yang kurang.

## 2. Status Gizi

Data mengenai status gizi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi FIK UMSurabaya pada Bulan Mei Tahun 2020

Status Gizi		n	%
Gemuk	>25,0	21	25,6
Normal	17,0 – 25,0	55	67,1
Kurus	<17,0	6	7,3
Total		82	100,0

Pada Tabel 4.4 diketahui bahwa status gizi pada responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gizi yang normal yaitu sebanyak 55 responden atau sebesar 67,1%. Sedangkan responden dengan status gizi yang kurus yaitu sebanyak 6 responden atau sebesar 7,3% dan responden dengan status gizi yang gemuk 21 responden atau sebesar 25,6%.

### 3. Hubungan antara Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya Bulan Mei 2020

Status gizi dihubungkan dengan pola makan adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan citra tubuh pada responden. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan program SPSS versi 16, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Status Gizi dengan Pola Makan Mahasiswa FIK Universitas Muhammadiyah Bulan Mei 2020

Pola Makan	Status Gizi						Total		
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	1	1,2	25	30,5	18	22,0	44	53,7	
Cukup	0	0	27	32,9	3	3,7	30	36,6	
Kurang	5	6,1	3	3,7	0	0	8	9,8	
<i>p-value = 0,000</i>		<i>r = - 0,473</i>							

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa status gizi normal lebih banyak dialami responden dengan pola makan yang cukup yaitu sebanyak 44 responden. Pada Uji Spearman didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  (alpha)

sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi mahasiswa. Nilai korelasi spearman  $-0,473$  yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi cukup.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Karakteristik Responden**

Dari hasil penelitian disebutkan bahwa responden Universitas Muhammadiyah Surabaya sebagian besar terdiri dari mahasiswa yang berumur 22 tahun yaitu sebanyak 47 mahasiswa (57,3%). Sisanya terdiri dari 21 tahun sebanyak 22 mahasiswa (26,8%) dan 23 tahun sebanyak 13 mahasiswa (15,9%). Dan mayoritas jenis kelamin mahasiswa terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 59 responden (72,0%) sedangkan laki – laki sebanyak 23 responden (23,0%).

Penelitian yang dilakukan oleh Agnes Grace (2017) menunjukkan bahwa usia responden 17 – 19 tahun. Kelompok usia mahasiswa yang terbanyak adalah pada usia 18 tahun sebanyak 39 responden, pada usia 19 tahun sebanyak 14 responden, dan usia 17 tahun sebanyak 26 responden. Dan mayoritas jenis kelamin mahasiswa terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 53 responden (67,1%) sedangkan laki – laki sebanyak 26 responden (32,9%). Faktor yang mempengaruhi perbedaan pada hasil ini dan Agnes Grace (2017) yaitu, tempat penelitian berbeda, jumlah sampel yang diteliti berbeda.

Kategori usia 22 tahun memiliki persentase terbanyak dan berjenis kelamin perempuan juga memiliki persentase terbanyak dikarenakan Prodi Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan S1 Keperawatan yang paling diminati oleh perempuan. Hal ini

dikarenakan merupakan jurusan dibidang kesehatan , yang banyak praktek dan terjun langsung di lapangan.

#### **4.2.2. Pola Makan**

Berdasarkan hasil data Food Frequency Questionner menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik sejumlah 44 responden (53,7%), pola makan cukup sejumlah 30 responden (36,6%), pola makan kurang sejumlah 8 responden (9,8%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahawa pola makan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Suarabaya adalah masuk kategori baik.

Peneltian yang dilakukan oleh Agnes Grace (2017) menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa ITB pada pola makan kategori baik 37,97% , pola makan kategori cukup 32,91 % , pola makan kategori kurang 29,12%. Hasil penelitian ini sama – sama memiliki hasil terbanyak pada kategori baik walaupun beda presentasenya dan penelitian ini lebih besar presentasenya dari penelitian yang dilakukan oleh Agnes Grace (2017).

Pola makan cara makan baik dirumah maupun diluar rumah yang meliputi frekuensi dan waktu makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, termasuk makanan yang disukai dan makanan pantangan. Dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa pola makan pada mahasiswa Universitas Muhamadiyah Surabaya sudah baik. Hal ini ditunjang dengan kemudahan mahasiswa dalam mendapatkan makanan sehat seperti kantin atau membawa bekal dari rumah. Ketika mahasiswa tidak ada perkuliahan, makanan dengan gizi seimbang dapat mudah diperoleh di tempat

tinggal atau jika tidak dapat diperoleh dari lingkungan sekitar tempat tinggal atau biasanya mahasiswa memesan makanan lewat aplikasi online dengan smartphone.

Berdasarkan hasil data Food Frequency Questionner dapat diambil kesimpulan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi jenis karbohidrat adalah nasi, mengingat nasi adalah bahan makanan pokok bagi sebagian rakyat Indonesia menurut (Sediadoma, 2000) ayam dan telur pada jenis protein hewani paling banyak dikonsumsi karena ayam termasuk unggas yang biasa dipelihara dan dijual daging serta telur sehingga ayam adalah lauk yang mudah ditemui dan harganya terjangkau. Tempe pada jenis protein nabati tahu dan tempe. Berdasarkan penelitian tahu tempe adalah pau yang banyak dikonsumsi responden dan paling mudah ditemui serta harganya yang terjangkau. Bayam dan wortel pada sayuran juga sangat mudah ditemui banyak pedagang keliling yang berjualan, dan pisang pada buah merupakan buah-bauahan yang mudah tumbuh di Indonesia sehingga pisang mudah didapat dan memiliki harga terjangkau. Jenis makanan tersebut dilatarbelakangi oleh kemudahan dalam memperoleh makanan dan harga yang terjangkau menurut beberapa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Hasil penelitian dapat diketahui frekuensi pola konsumsi makanan yang jarang untuk makanan pokok yaitu roti, frekuensi pola konsumsi makanan yang jarang untuk makanan lauk – pauk yaitu ikan, dan daging sapi, frekuensi pola konsumsi makanan yang jarang untuk sayur – sayuran yaitu terong, labu siam, taoge, dan daun singkong, sedangkan frekuensi pola konsumsi makanan yang jarang untuk buah-buahan yaitu anggur, mangga, dan rambutan.



Suplemen vitamin dan mineral tidak dimasukkan ke dalam daftar kuisoner dikarenakan suplemen merupakan makanan pelengkap yang tidak diwajibkan untuk dikonsumsi setiap hari. Suplemen perlu dikonsumsi pada saat kondisi tubuh kekurangan asupan vitamin dan mineral.

#### 4.2.3 Status Gizi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki status gizi normal sebanyak 55 responden (67,1%), responden memiliki status gizi gemuk sebanyak 21 responden (25,6%), dan responden memiliki status gizi kurus sebanyak 6 responden (7,3%). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya memiliki status gizi normal.

Penelitian yang dilakukan oleh Agnes Grace (2017) menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa ITB diperoleh data status gizi kategori normal 62,03%, status gizi kategori kurus 20,25%, dan status gizi kategori gemuk 17,72%. Hasil penelitian ini sama – sama memiliki hasil terbanyak pada kategori status gizi normal walaupun beda persentasenya dan penelitian ini lebih besar persentasenya dari penelitian yang dilakukan oleh Agnes Grace (2017).

Faktor yang menyebabkan masih adanya mahasiswa dengan kategori status gizi yang kurang mungkin dikarenakan jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup. Hal ini bisa dikarenakan kesibukan mahasiswa dan pola diet pada mahasiswa putri atau lebih sering mengonsumsi cemilan dibanding makanan pokok sehingga asupan nutrisinya tidak terpenuhi. Sedangkan faktor yang menyebabkan mahasiswa dengan status gizi lebih dikarenakan terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat, lemak maupun

protein, juga karena sering mengonsumsi junkfood atau makanan siap saji. Pola makan merupakan faktor resiko dari kejadian obesitas pada remaja dimana remaja yang memiliki pola makan berlebih mempunyai resiko berat badan lebih menurut (Purnawijaya et al., 2018) mengonsumsi junkfood atau jajanan yang beragam untuk dijadikan salah satu alternatif untuk pemenuhan sumber zat gizi yang kurang dari pemenuhan konsumsi makanan hariannya. Pentingnya mengonsumsi makanan selingan agar kadar gula tetap terkontrol dengan baik (Wantina et al., 2014). Sedangkan diusia tersebut memiliki kebebasan untuk memilih dan tidak terkekang oleh orangtua. Sehingga membuat para mahasiswa memilih untuk mengonsumsi cemilan atau jajanan yang beragam tersebut.

#### **4.2.4 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya**

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai hitung  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi. Hubungan antara pola makan dengan status gizi terlihat bahwa semakin kurang baik pola makan mahasiswa maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus. Dari mahasiswa 44 mahasiswa yang memiliki pola makan baik yang memiliki status gizi normal sebanyak 25 responden, status gizi gemuk sebanyak 18 responden, dan status gizi kurus 1 responden. Dari 30 mahasiswa yang memiliki pola makan cukup, sebanyak 27 responden memiliki sttus gizi normal, 3 responden memiliki status gizi gemuk, dan tidak ada responden memiliki status gizi kurus. Sedangkan 8 mahasiswa yang memiliki pola makan kurang, sebanyak 3 responden memiliki status gizi normal, 5 responden

memiliki status gizi kurus, dan tidak ada responden memiliki status gizi gemuk. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki status gizi normal akan tetapi tingkat pola konsumsi mahasiswa ada yang masuk dalam kategori baik bahkan kurang.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agnes Grace (2017) di Bandung yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi. Pengujian data menggunakan analisis Uji Chi-Square.

Menurut Supariasa (2014), status gizi dipengaruhi secara langsung oleh tingkat konsumsi energi yang diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Kebutuhan energi terutama dibentuk oleh karbohidrat dan lemak, sedangkan protein untuk menyediakan asam amino bagi sintesis protein sel dan hormon serta enzim untuk mengukur metabolisme.

Makanan diperlukan oleh manusia untuk menunjang pertumbuhan, mempertahankan hidup dan melakukan aktivitas fisik. Apabila konsumsi makanan kurang dari kebutuhan tubuh makan cadangan makanan yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot dan lemak akan digunakan. Kekurangan asupan apabila berlangsung lama dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan meurunnya berat badandan kekurangan zat gizi lainnya. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibatnya terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan. Dampak lain yang dapat timbul seseorang mudah terjangkit penyakit. Sedangkan konsumsi makanan secara berlebih dapat

mengakibatkan kenaikan berat badan dan apabila berlanjut maka akan menyebabkan kegemukkan dan resiko penyakit degeneratif.

Faktor yang mempengaruhi kategori status gizi normal memiliki presentase 67,1% , jadi dapat dijelaskan bahwa semakin baik pola makan maka tingkat status gizi normal. Pada penelitian ini banyak mahasiswa memiliki gizi yang normal mereka juga mengkonsumsi makanan gizi seimbang. Banyak mahasiswa yang sudah mengerti pentingnya pengetahuan status gizi. Menurut Agnes Grace (2017) tingkat pengetahuan gizi seseorang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat.

Faktor yang mempengaruhi kategori status gizi kurus memiliki presentase 7,3% dapat dijelaskan bahwa mahasiswa masih ada yang melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, jarang mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah – buahan. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang. (Irianto, 2014)

Berdasarkan data penelitian faktor yang mempengaruhi kategori status gizi gemuk memiliki presentase 25,6%. pada penelitian ini pola makan kategori baik memiliki presentase 22,0% dan kategori cukup memiliki presentase 3,7%. Pada status gizi gemuk pola makan juga mempengaruhi status gizi mereka, adapun faktor yang mempengaruhi status gizi gemuk yaitu kurangnya aktifitas fisik (Mokolensang et al., 2016) maka semakin tinggi resiko terjadinya obesitas dan berlebihannya dalam

frekuensi pola makan yang dikonsumsi seperti karbohidrat, protein dan sayur – sayuran, bahkan frekuensi bisa mencapai 3 – 5 kali dalam sehari.

Pada dasarnya sangat penting bagi individu untuk mempertahankan berat badan ideal karena dengan berat badan yang ideal , status kesehatan akan optimal. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan pencegahan obesitas maupun KEK (Kekurangan Energi Kronis). Namun perlu diperhatikan cara pengontrolan berat badan, pola konsumsi yang besar dan sehat, yang menunjang status gizi yang ideal. (Nurhadear, 2012)

Deskripsi mengenai status gizi kurus, normal dan gemuk dapat dititik kesamaan bahwa pola makan seperti jenis makan, jumlah makan, dan frekuensi makan dapat mempengaruhi status gizi. Usia mahasiswa tidak adanya hubungan yang mempengaruhi status gizi. Selanjutnya mengenai jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada hubungan dengan status gizi. (Sri Mulyati, 2018)

