

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
BAITURRAHMAHPADA ERA PANDEMI**

*The Relationship Between Macro Nutrition Intake With Nutritional Status Of  
Medical Faculty Baiturrahmah University In The Pandemi Era*

Ivan M<sup>1</sup>, Syolendra M. Hidayat<sup>2</sup>, Jelmila Sri Nani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

E-mail: van\_houten86@gmail.com

**Abstract**

*Background: One of the efforts to prevent the spread of COVID-19 is to implement a healthy lifestyle. A healthy lifestyle is a way to increase the body's immunity by consuming lots of vegetables and fruits. Increasing body immunity can also be done by increasing rest time, maintaining nutrition, taking vitamins, maintaining mineral intake, doing sports and maintaining emotions. Objective: To determine the relationship between macronutrient intake and nutritional status of medical students at Baiturrahmah University during the pandemic era. Method: The scope of this research is nutrition science. The research was conducted in January 2021 - May 2022. The type of research is comparative numerical analysis and unpaired categorical analysis. The affordable population in this study were students majoring in Medicine, Faculty of Medicine, Baiturrahmah University during the pandemic era as many as 56 samples with purposive sampling technique. Univariate data analysis is presented in the form of mean and frequency distribution and bivariate analysis using One Way Anova test, data processing is using computerized program SPSS version IBM 25.0. Results: The average carbohydrate intake with normal nutritional status was (72.5% ± 22.11%). The highest average protein intake with normal nutritional status was (123.66% ± 45.27%), and the highest average fat intake with normal nutritional status was (82.50% ± 37.34%). Based on the results of statistical tests using the One Way Anova test, the results showed that there was no relationship between carbohydrate, protein, and fat intake on the nutritional status of students with p values respectively (p = 0.202), (p = 0.378), and (p = 0.534) or p value > 0.05. Conclusion: The most nutritional status was normal, the most carbohydrate intake was normal, the most fat intake was normal, the most protein intake was more, there was no relationship between carbohydrate intake and the nutritional status of students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University in the pandemic era, there was no relationship between fat intake and nutritional status. nutrition of Baiturrahmah University Medical Faculty students in the pandemic era, and there is no relationship between protein intake and the nutritional status of Baiturrahmah University Medical Faculty students in the pandemic era.*

*Keywords: nutritional status, intake of macronutrients, carbohydrates, fats, proteins.*

**Abstrak**

Latar belakang : Upaya pencegahan penularan COVID-19 salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan cara untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah. Meningkatkan imunitas tubuh juga bisa dilakukan dengan memperbanyak waktu istirahat, menjaga nutrisi,

mengonsumsi vitamin, menjaga asupan mineral, melakukan olahraga dan menjaga emosi. Tujuan : Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi. Metode : Ruang lingkup penelitian ini adalah ilmu gizi. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2021 - Mei 2022. Jenis penelitian adalah *analitik komparatif numerik dan kategorik tidak berpasangan*. Populasi terjangkau pada penelitian adalah mahasiswa jurusan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi sebanyak 56 sampel dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk rerata dan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *One Way Anova*, pengolahan data menggunakan komputerisasi program SPSS versi IBM 25.0. Hasil : Rerata asupan karbohidrat terbanyak dengan status gizi normal adalah (72,5% ± 22,11%). Rerata asupan protein terbanyak dengan status gizi normal adalah (123,66% ± 45,27%), dan rerata asupan lemak terbanyak dengan status gizi normal adalah (82,50% ± 37,34%). Berdasarkan hasil uji statistika menggunakan uji *One Way Anova* didapatkan hasil tidak terdapat hubungan asupan karbohidrat, protein, dan lemak terhadap status gizi mahasiswa dengan *p value* masing-masing adalah ( $p = 0,202$ ), ( $p = 0,378$ ), dan ( $p = 0,534$ ) atau *p value* > 0,05. Kesimpulan : Status gizi terbanyak adalah normal, asupan karbohidrat terbanyak adalah normal, asupan lemak terbanyak adalah normal, asupan protein terbanyak adalah lebih, tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi, tidak ada hubungan asupan lemak dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi, dan tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi.

Kata Kunci : *status gizi, asupan zat gizi makro, karbohidrat, lemak, protein.*

## PENDAHULUAN

Upaya pencegahan penularan COVID-19, pemerintah Republik Indonesia menganjurkan setiap orang untuk mematuhi protokol kesehatan, dalam hal ini masyarakat wajib melakukan 5 M menjaga jarak, mencuci tangan, memakai masker, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas di luar rumah.<sup>1</sup> Selain itu, agar kita terhindar dari infeksi COVID-19 adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan cara untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah. Meningkatkan imunitas tubuh juga bisa dilakukan dengan memperbanyak waktu istirahat, menjaga nutrisi, mengonsumsi vitamin, menjaga asupan mineral, melakukan olahraga dan menjaga emosi.<sup>2</sup> Selain itu dengan lonjakan kasus Covid-19 varian omicron di Indonesia pada saat ini, kementerian Kesehatan meningkatkan pelaksanaan 3T yaitu *Testing, Tracing* dan *Treatment* terutama pada pulau Jawa dan Bali.<sup>3</sup>

Asupan gizi yang seimbang menurut pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) tahun 2020 diantaranya; makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat dapat berupa nasi, kentang, jagung dan umbi-umbian. Lauk pauk yang merupakan sumber protein dan mineral, lauk hewani antara lain; daging, ikan, ayam dan telur, sedangkan lauk nabati antara lain; tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sayuran dan buah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat dapat berupa sayuran yang berwarna dan buah-buahan yang banyak mengandung antioksidan seperti mengandung vitamin A,C,E, dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang akan membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi penyakit menular terutama COVID-19 pada masa pandemi.<sup>4</sup>

Sesuai dengan instruksi Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan

Teknologi untuk melakukan sistem pembelajaran jarak jauh untuk semua jenjang pendidikan termasuk jenjang perkuliahan dan untuk semua fakultas. Pembelajaran dilakukan sesuai jadwal seperti biasa, namun dilakukan secara daring dan luring. Metode pembelajaran daring di Fakultas Kedokteran menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan aktivitas fisik dan peningkatan frekuensi duduk, sedangkan untuk aktivitas pembelajaran luring mahasiswa akan mengalami peningkatan aktivitas fisik. Hal ini tentu membutuhkan asupan makanan yang baik agar asupan gizi yang dibutuhkan tubuh mahasiswa dapat terpenuhi.<sup>5</sup>

Dampak gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Kurangnya asupan gizi mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Kurangnya asupan protein secara konsisten pada remaja dapat berakibat pertumbuhan linear berkurang, keterlambatan maturasi seksual, serta berkurangnya akumulasi masa tubuh tanpa lemak. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Dampak *overweight* dan obesitas terhadap kualitas hidup terkait kesehatan adalah dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian serta menyebabkan keterhambatan fungsi fisik dan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup.<sup>6</sup>

Mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran membutuhkan asupan gizi yang seimbang, hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat, seperti mengikuti perkuliahan daring maupun luring bahkan tidak jarang mereka kuliah praktek di laboratorium. Permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa terkait asupan gizi saat ini adalah mereka cenderung mengabaikan hal tersebut dengan berbagai alasan pendukung, misalnya terburu-buru ke kampus atau bangun kesiangan dan tidak terbiasa sarapan, hal ini juga diperparah oleh kebiasaan makan mereka yang tidak memenuhi standar gizi.

Asupan nutrisi mahasiswa selama pandemi COVID-19 dalam penelitian Dewi, dkk., tahun 2020 tentang gambaran asupan nutrisi di masa pandemi pada mahasiswa menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden semester dua jarang mengonsumsi makanan bergizi, hampir setengahnya responden berusia 20-22 tahun jarang mengonsumsi makanan bergizi.<sup>7</sup> Hal ini disebabkan oleh adanya gaya hidup yang kurang baik dari mahasiswa sehingga sering mengalami permasalahan gizi. Hasil temuan Ubro menunjukkan bahwa sebesar 5,3% mahasiswa mengalami status gizi kurang dan 8% status gizi lebih.<sup>8</sup> Sedangkan temuan Rismayanthi menunjukkan bahwa sebesar 28,19% mahasiswa mengalami masalah status gizi kurang dan lebih.<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mencakup ruang lingkup bidang ilmu gizi. Tempat penelitian ini akan dilakukan di Universitas Baiturrahmah. Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Januari 2021 sampai Mei tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik komparatif numerik dan kategorik

tidak berpasangan dengan desain penelitian cross sectional study (potong lintang). Pendekatan ini dilakukan untuk melihat hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturahmah pada era pandemi.

Metode pengambilan data yang digunakan adalah random sampling dengan metode *purposive sampling*. Berdasarkan rumus, jumlah sampel dalam penelitian ini dibutuhkan sebanyak setelah di *drop out* 10% menjadi 56 sampel.

Data asupan makan mahasiswa dikumpulkan melalui wawancara dengan kuisioner SQ FFQ, data berat badan mahasiswa dikumpulkan dengan timbangan digital, dan data tinggi badan mahasiswa dikumpulkan dengan *microtoice*.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer dengan program *Microsoft excel* dan *SPSS* versi 25.0. Pengolahan data akan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. *Editing data* (Penyuntingan data)

Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan memberikan kejelasan, konsisten, dapat dibaca dan lengkap dengan jawaban pertanyaan responden.

2. *Coding* (Mengkode data)

Kegiatan merubah data yang berbentuk huruf menjadi angka/bilangan. Data yang telah dikumpulkan diberikan kode dengan menggunakan angka terhadap semua jawaban yang telah didapat untuk memudahkan dalam pengolahan dan analisis data.

3. *Processing* (Memproses/memasukkan data)

Kegiatan yang dilakukan setelah melakukan coding adalah memproses data agar dapat dianalisis. Pemrosesan data dilakukan dengan meng-entry data yang telah terisi secara lengkap ke program komputer lalu diproses.

4. *Cleaning* (Membersihkan data)

Kegiatan mengecek/memastikan kembali data yang telah dimasukkan masih terdapat kesalahan atau tidak. Jika masih ada data yang salah setelah meng-entry data ke komputer, maka segera perbaiki sesuai dengan data yang sebenarnya

## **Analisis Data**

1. **Univariat**

Analisis data Univariat dilakukan untuk melihat bagaimana distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel penelitian. Kemudian, hasil dari analisis data akan dinyatakan dalam bentuk tabel dan narasi.

2. **Bivariat**

Analisis bivariat digunakan untuk melihat adanya hubungan asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah, analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji One Way Anova ( $p \text{ value} < 0,05$ ) dan sebelumnya dilakukan uji normalitas data pada data numerik dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov ( $p \text{ value} > 0,05$ ), untuk menilai adanya hubungan variable bebas terhadap variable terikat. Uji tersebut akan dilakukan menggunakan program SPSS.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada Era Pandemi**

Karakteristik Responden	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	35,7
Perempuan	36	64,3
<b>Tota</b>	<b>56</b>	<b>100,</b>
<b>l</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan karakteristik responden penelitian mahasiswa FK Universitas Baiturrahmah yaitu sebanyak 20 orang (35,7%) adalah berjenis kelamin laki-laki dan 36 orang (64,3%) berjenis kelamin perempuan.

### Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada Era Pandemi

Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada Era Pandemi**

Status Gizi	f	%
Normal	32	57,1
Overweight	9	16,1
Obesitas I	7	12,5
Obesitas II	8	14,3
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100.</b>
		<b>0</b>

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil distribusi frekuensi status gizi mahasiswa dari 56 orang responden, paling banyak dalam kategori normal yaitu sebanyak 32 orang (57,1%).

### Rerata Asupan Zat Gizi Makro pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada Era Pandemi

Hasil penelitian didapatkan rerata asupan zat gizi makro mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 3. Rerata Asupan Zat Gizi Makro pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah**

Asupan Zat Gizi Makro (%)	Zat N	(Mean ± SD)	Min-Max
Karbohidrat	56	75,68 ± 27,27	34,7 – 188,7
Protein	56	126,99 ± 49,21	48,8 – 247,6
Lemak	56	84,35 ± 36,98	22,7 – 181,6

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan persentase asupan zat gizi makro paling tinggi yaitu pada jenis protein dengan rerata ( $126,99 \pm 49,21$ ) %. Paling rendah yaitu pada jenis karbohidrat dengan rerata ( $75,68 \pm 27,27$ ) %.

**Hubungan Asupan Zat Gizi Karbohidrat dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran**

Berdasarkan hasil penelitian, adapun hubungan asupan zat gizi karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dapat dilihat pada Tabel berikut ini :

**Tabel 4. Hubungan Asupan Zat Gizi Karbohidrat dengan Status Gizi**

Variabel	Mean	SD	95% CI	P-value
Status Gizi				
Normal	72.544	22.1109	64.572 80.516	0.202*
Overweight	80.589	27.6494	59.336 101.842	
Obesitas I	65.071	22.8098	43.976 86.167	
Obesitas II	91.988	43.2184	55.856 128.119	

(\*Uji One Way Anova)

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4 rerata asupan karbohidrat pada responden dengan status gizi normal adalah 72,5% dengan standar deviasi 22,11%. Pada responden dengan status gizi overweight adalah 80,58% dan standar deviasi 27,64%. Asupan karbohidrat paling tinggi pada responden dengan status gizi obesitas II yaitu 91,98% dengan standar deviasi 43,21%. Hasil uji statistik menggunakan uji *One Way Anova* menunjukkan tidak terdapat hubungan asupan zat gizi karbohidrat dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan *p value* = 0,202 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 5. Uji Post Hoc LSD Asupan Zat Gizi Karbohidrat dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran**

Status Gizi (I)	Status Gizi (J)	Beda rata-rata (I-J)	p-value
Normal	Overweight	-8,0451	0,
	Obesitas I	7,4723	0,
	Obesitas II	-19,4437	0,
Overweight	Normal	8,0451	0,
	Obesitas I	15,5175	0,
	Obesitas II	-11,3986	0,
Obesitas I	Normal	-7,4723	0,

Status Gizi (I)	Status Gizi (J)	Beda rata-rata (I-J)	p-value
Overweight	Overweight	-15,5175	0,257
	Obesitas II	-26,9161	0,058
Obesitas II	Normal	19,4437	0,073

Overweight	11,3986	0,386
Obesitas I	26,9161	0,058

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5. menggunakan uji Post Hoc *Least Significant Difference* (LSD) tidak ditemukan perbedaan yang signifikan rata-rata konsumsi karbohidrat pada mahasiswa dengan status gizi normal, overweight, obesitas I, dan obesitas II. Hal tersebut menunjukkan antara semua status gizi mahasiswa memiliki persentase konsumsi karbohidrat yang hampir sama.

### Hubungan Asupan Zat Gizi Protein dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun hubungan asupan zat gizi protein dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dapat dilihat pada Tabel berikut ini :

**Tabel 6. Hubungan Asupan Zat Gizi Protein dengan Status Gizi Mahasiswa**

Variabel	Mean	SD	95 % CI	P-value
Status Gizi				
Normal	123.663	45.27 06	107.341 139.984	0.378*
Overweight	122.678	46.84 23	86.672 158.684	
Obesitas I	115.900	63.30 15	57.356 174.444	
Obesitas II	154.888	54.08 79	109.669 200.106	

(\*Uji One Way Anova)

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 6 rerata asupan protein pada responden dengan status gizi normal adalah 123,66% dengan standar deviasi 45,27%. Pada responden dengan status gizi overweight adalah 122,67% dan standar deviasi 46,84%. Asupan protein paling tinggi pada responden dengan status gizi obesitas II yaitu 154,88% dengan standar deviasi 54,08%. Hasil uji statistik menggunakan uji *One Way Anova* menunjukkan tidak terdapat hubungan asupan zat gizi protein dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan *p value* = 0,378 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 7. Uji Post Hoc LSD Asupan Zat Gizi Protein dengan Status Gizi**

Status Gizi (I)	Status Gizi (J)	Beda rata-rata (I-J)	p-value
Normal	Overweight	0,9847	0,958
	Obesitas I	7,7625	0,707
	Obesitas II	-31,2250	0,114
Overweight	Normal	-0,9847	0,958
	Obesitas I	6,7778	0,785
	Obesitas II	-32,2097	0,183
Obesitas I	Normal	-7,7625	0,707
	Overweight	-6,7778	0,785
	Obesitas II	-38,9875	0,131
Obesitas II	Normal	31,2250	0,114
	Overweight	32,2097	0,183
	Obesitas I	38,9875	0,131

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 7 menggunakan uji Post Hoc *Least Significant Difference* (LSD) tidak ditemukan perbedaan yang signifikan rata-rata konsumsi protein pada mahasiswa dengan status gizi normal, overweight, obesitas I, dan obesitas II. Hal tersebut menunjukkan antara semua status gizi mahasiswa memiliki persentase konsumsi protein yang hampir sama.

### Hubungan Asupan Zat Gizi Lemak dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun hubungan asupan zat gizi lemak dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dapat dilihat pada Tabel berikut ini :

**Tabel 8 Hubungan Asupan Zat Gizi Lemak dengan Status Gizi Mahasiswa**

Variabel	Mean	SD	95% CI		P-value
Status Gizi					
Normal	82.503	37.349	69.037	95.969	0.534*
Overweight	89.867	32.073	65.212	114.521	
Obesitas I	70.700	27.258	45.490	95.910	
Obesitas II	97.500	48.121	57.269	137.731	

(\*Uji One Way Anova)

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 8 rerata asupan lemak pada responden dengan status gizi normal adalah 82,50% dengan standar deviasi 37,34%. Pada responden dengan status gizi overweight adalah 89,86% dan standar deviasi 32,07%. Asupan lemak paling tinggi pada responden dengan status gizi obesitas II yaitu 97,50% dengan standar deviasi 48,12%. Hasil uji statistik menggunakan uji *One Way Anova* menunjukkan tidak terdapat hubungan asupan zat gizi lemak dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan *p value* = 0,534 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 9. Uji Post Hoc LSD Asupan Zat Gizi Lemak dengan Status Gizi**

Status Gizi (I)	Status Gizi (J)	Beda rata-rata (I-J)	p-value
Normal	Overweight	-7,3635	0,603
	Obesitas I	11,8031	0,451
	Obesitas II	-14,9969	0,313
Overweight	Normal	7,3635	0,603
	Obesitas I	19,1667	0,312
	Obesitas II	-7,6333	0,675
Obesitas I	Normal	-11,8031	0,451
	Overweight	-19,1667	0,312
	Obesitas II	-26,8000	0,170
Obesitas II	Normal	14,9969	0,313
	Overweight	7,6333	0,675
	Obesitas I	26,8000	0,170

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 9 menggunakan uji Post Hoc *Least Significant Difference* (LSD) tidak ditemukan perbedaan yang signifikan rata-rata

konsumsi lemak pada mahasiswa dengan status gizi normal, overweight, obesitas I, dan obesitas II. Hal tersebut menunjukkan antara semua status gizi mahasiswa memiliki persentase konsumsi lemak yang hampir sama.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan karakteristik responden penelitian mahasiswa FK Universitas Baiturrahmah yaitu sebanyak 20 orang (35,7%) adalah berjenis kelamin laki-laki dan 36 orang (64,3%) berjenis kelamin perempuan. Mahasiswa perempuan ini telah memasuki masa usia subur. Status gizi wanita usia subur akan memberikan dampak yang besar terhadap generasi berikutnya. Wanita usia subur dengan status gizi kurus, khususnya KEK (kurang energi kronis) berpotensi untuk melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Sedangkan wanita usia subur dengan status gizi gemuk akan lebih berpeluang mengalami penyakit tidak menular pada tahap kehidupan berikutnya.<sup>10</sup>

Pertambahan umur menyebabkan seseorang mengalami perubahan metabolisme dan rentan pada perubahan asupan makanan yang dikonsumsi.<sup>11</sup> Sedangkan jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan keadaan gizi seseorang dimana laki-laki membutuhkan lebih banyak asupan zat gizi dibanding perempuan untuk membantu proses metabolisme tubuh.<sup>12</sup> Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere tahun 2021 bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 81 orang (86,2%) sedangkan yang paling sedikit responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 13 orang (13,8%).<sup>13</sup>

Mahasiswa termasuk pada periode usia dewasa awal yaitu usia 18-26 tahun. Usia ini merupakan usia yang kritis bagi seseorang baik itu berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan untuk berkembang dimana pada masa ini seseorang dapat mengalami perubahan perilaku.<sup>14</sup> Di dalam masa ini kebutuhan zat gizi sangat penting untuk diperhatikan terutama kebutuhan zat gizi makro. Konsumsi zat gizi makro yang melebihi kebutuhan maka akan mengarah kepada status gizi lebih sehingga akan menyebabkan seseorang mengalami kegemukan dan memberikan peluang bagi seseorang untuk terserang penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, dan stroke. Sedangkan konsumsi yang tidak memenuhi kebutuhan akan menyebabkan seseorang mengalami status gizi kurang.<sup>10</sup>

### Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada Era Pandemi

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil distribusi frekuensi status gizi mahasiswa dari 56 orang responden, paling banyak dalam kategori normal yaitu sebanyak 32 orang (57,1%). Status gizi merupakan suatu hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kelompok yang rawan mengalami masalah gizi salah satunya adalah remaja. Remaja dapat dikatakan rawan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi, serta perubahan gaya hidup tidak baik.<sup>15</sup>

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Kusuma tahun 2014 menunjukkan angka mahasiswa dengan status gizi kurus 28,8%, normal 60,4%, dan 10,8% gemuk baik obes maupun overweight. Sedangkan pada mahasiswa di

Riau menunjukkan setidaknya ada 15,7% mahasiswa dengan status gizi kurus, 43,4% mahasiswa dengan status gizi normal, dan 38% mahasiswa dengan status gizi gemuk<sup>48</sup>

Sejalan dengan penelitian Fatie tahun 2021 tentang status gizi mahasiswa poltekkes kemenkessorong pada masa pandemi Covid 19 didapatkan status gizi mahasiswa terbanyak normal (50%) dan juga penelitian Dwimawati tahun 2020 didapatkan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibnu Khaldun Bogor didapatkan status gizi mahasiswa terbanyak normal (54,2%) serta penelitian Cholidah tahun 2020 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat didapatkan status gizi mahasiswa terbanyak normal (65,91%).<sup>17,18,19</sup> Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi normal, akan tetapi yang mengalami kategorikurus lebih sedikit dibandingkan dengan kategori berat badan lebih.<sup>17</sup>

Status gizi subjek dikategorikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi subjek dapat diukur melalui pengukuran antropometri untuk mengetahui apakah tergolong normal atau tidak normal.<sup>20</sup> Sehingga status gizi menggambarkan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi zat gizi pada makanan.<sup>21</sup>

Status gizi individu menggambarkan nutrisi yang dikonsumsi dalam keseharian. Status gizi yang baik didapatkan dari pola makan seimbang. Bila asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh maka tubuh akan kelebihan berat badan bahkan kegemukan. sebaliknya apabila asupan makanan kurang dari kebutuhan, tubuh akan kurus dan dapat terserang beberapa penyakit.<sup>16</sup>

Status gizi normal merupakan suatu ukuran dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan Kebutuhan individu energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat protein lemak dan zat gizi lainnya.<sup>17</sup>

Hasil penelitian ini juga menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman tentang status gizi seseorang. Mahasiswa harus tetap menjaga asupan pangannya meskipun dalam aktivitas dan mobilitas yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik umumnya cenderung memilih produk makanan dengan mempertimbangkan kandungan gizi yang tertera pada label makanan, terutama pada produk pangan bermerk.<sup>18</sup>

### **Rerata Asupan Zat Gizi Makro pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada Era Pandemi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan persentase asupan zat gizi makro paling tinggi yaitu pada jenis protein dengan rerata ( $126,99 \pm 49,21$ ) %. Paling rendah yaitu pada jenis karbohidrat dengan rerata ( $75,68 \pm 27,27$ ) %. Menurut hasil penelitian di lapangan, hal ini disebabkan karena makanan yang dikonsumsi responden yang mengandung sumber karbohidrat yaitu nasi putih sehingga responden cenderung mengkonsumsi dalam asupan yang sedikit, walaupun dalam makanan yang dikonsumsi setiap harinya seperti nasi, namun tidak sesuai dengan kebutuhan.

Asupan zat gizi makro merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi hal ini karena semakin beragamnya asupan makan yang dikonsumsi semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi dan status gizinya.<sup>18</sup> Asupan zat gizi berperan dalam menentukan status gizi seseorang (Poetry et al., 2020). Asupan zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan mengarah pada status

gizikurang sedangkan asupan yang melebihi kebutuhan mengarah pada status gizi lebih.<sup>10</sup>

Hal ini berkaitan dengan zat gizi ditentukan oleh jenis makanan yang bergizi berdasarkan kebutuhan tubuh masing-masing. Pemenuhan kebutuhan gizi bagi mahasiswa sangat penting dikarenakan berpengaruh terhadap kemampuan dan aktivitas selama perkuliahan.<sup>22</sup> Konsumsi energi merupakan salah satu faktor penentu status gizi seseorang, yang dihasilkan dari konsumsi zat gizi makro antara lain karbohidrat, protein dan lemak. Asupan zat gizi makro tersebut merupakan energi bagi tubuh yang menentukan peningkatan atau penurunan berat badan seseorang.<sup>10</sup>

Asupan zat gizi makro sangat penting dikarenakan asupan zat gizi makro ini merupakan kontributor utama untuk energi yang merupakan sumber utama untuk pertumbuhan otot. Selain untuk pertumbuhan otot, zat gizi makro ini berfungsi untuk menjaga perkembangan dan fungsi tubuh yang normal serta membangun dan memperbaiki jaringan yang rusak. Terlebih dimasa pandemi covid-19 ini konsumsi asupan zat gizi makro sangat penting dan dibutuhkan.<sup>23</sup> Konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang yang mengandung unsur zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein serta dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan dan berpedoman pada prinsip gizi seimbang maka dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang kuat agar supaya terhindar dari penyakit infeksi seperti infeksi virus covid-19.<sup>24</sup>

Menurut Kemenkes RI tahun 2020 tentang Panduan Gizi Seimbang pada masa pandemi Covid-19 dikatakan bahwa asupan makanan yang sehat sangat penting selama masa pandemi Covid-19 agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang yang terdapat dalam isi piring makanku sehari-hari yang salah satunya terdiri dari makanan pokok seperti nasi, jagung, kentang, umbi-umbian yang dikenal sebagai sumber karbohidrat.<sup>25</sup>

Hasil penelitian saat ini sejalan dengan penelitian dari Marlenywati dkk, tahun 2017 pada remaja di SMA Islam Terpadu Al-Fityan bahwa diperoleh hasil asupan karbohidrat yang kurang sebesar (77%). Di masa pandemi Covid-19 saat ini karbohidrat sangat dibutuhkan bagi manusia, dikarenakan karbohidrat merupakan sumber energi utama manusia yang berasal dari makanan pokok.<sup>26</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Mawitjere tahun 2021 pada mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi pada saat pandemic covid, dimana distribusi asupan karbohidrat responden sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 69 orang (73,4%).<sup>13</sup>

Namun, pada rerata asupan protein penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Wijayanti tahun 2019, dimana pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro Semarang diperoleh hasil asupan protein yang kurang berjumlah 31 orang (67,4%) sedangkan asupan protein pada kategori cukup berjumlah 7 orang (15,2%). Pada masa pandemi Covid-19 ini selain zat gizi karbohidrat dan lemak, protein juga sangat dibutuhkan oleh tubuh. Sebagai pembentuk sistem kekebalan tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk melawan virus salah satu zat gizi yang berperan adalah protein.<sup>27</sup>

Menurut Kemenkes RI tahun 2020 dalam Panduan Gizi Seimbang pada masa pandemi Covid-19 ini menjelaskan bahwa dengan makan-makanan yang bergizi dan seimbang sesuai isi piring makanku yang terdiri dari makanan pokok, lauk

pauk yang merupakan sumber zat gizi protein, serta buah- buahan dan sayur-sayuran, dapat membangun sistem kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus.<sup>25</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dan data FFQ mahasiswa FK Unbrah, tidak seimbang antara konsumsi karbohidrat dan protein pada mahasiswa dikarenakan pada umumnya mahasiswa mengkonsumsi protein yang berlebihan seperti makan ayam dengan disertai tahu atau tempe dan juga biasanya mahasiswa perempuan mengurangi konsumsi nasi untuk pola diet dan hanya mengkonsumsi protein saja dan sayuran.

### **Hubungan Asupan Zat Gizi Karbohidrat dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.4 dengan menggunakan uji *One Way Anova* tidak terdapat hubungan asupan zat gizi karbohidrat dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan *p value* = 0,202 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5 menggunakan uji *Post Hoc Least Significant Difference (LSD)* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan rata-rata konsumsi karbohidrat pada mahasiswa dengan status gizi normal, overweight, obesitas I, dan obesitas II. Hal tersebut menunjukkan antara semua status gizi mahasiswa memiliki persentase konsumsi karbohidrat yang hampir sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati tahun 2017, dengan hasil tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi ( $p=0,634$ ) mahasiswa di STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.<sup>21</sup> Namun, berbeda dengan penelitian Khoerunisa tahun 2021 tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ( $p = 0,002$ ), dengan status gizi pada remaja dan penelitian Utmai tahun 2012 didapatkan hasil terdapat hubungan asupan karbohidrat terhadap status gizi responden dengan  $p=0,000$ .<sup>28,29</sup>

Hal ini karena status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, protein dan karbohidrat. Secara alami komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral sehingga apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beraneka ragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup dan produktif. Dengan kata lain, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari beragam makanan.

Hal ini disebabkan oleh faktor, diantaranya rendah asupan karbohidrat responden pada saat penelitian berlangsung namun memiliki Indeks masa tubuh (IMT) yang normal, masalah ini didasari oleh ketidak jujur dan keterlambatan pengisian kuesioner SQ-FFQ dengan tidak menyebut secara detail semua jenis bahan makanan dan ukuran rumah tangganya (URT), menyebabkan tidak signifikannya hubungan asupan yang mereka konsumsi dengan status gizi mereka. Hal ini berpengaruh langsung terhadap perhitungan kebutuhan responden dengan persentase asupan responden yang tidak signifikan dan tidak berhubungan sama sekali.<sup>10</sup>

Faktor lain yang mempengaruhi tidak adanya hubungan antara asupan

karbohidrat dengan status gizi responden disebabkan selain dari jenis bahan makanan, kuantitas atau jumlah konsumsi dari setiap bahan makanan yang berdampak pada jumlah asupan kalori akan memiliki dampak yang lebih nyata terhadap status gizi mahasiswa. Komposisi zat gizi setiap situasi ini bisa menjadi alasan tidak adanya hubungan asupan karbohidrat responden dengan status gizi mereka.<sup>29</sup>

Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang protein, vitamin dan mineral, sehingga konsumsi makanan sehari-hari yang kurang beraneka ragam dan jumlah yang tidak seimbang, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup dan produktif. Dengan kata lain, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam makanan.<sup>29</sup>

Berdasarkan hasil FFQ yang diperoleh pada saat penelitian, bahwa makanan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi responden adalah nasi, mie dan juga roti. Konsumsi energi yang kurang bervariasi dan jumlah porsi sedikit akan berpengaruh terhadap asupan. Fungsi karbohidrat dalam tubuh adalah sebagai sumber energi dan yang paling utama, melaksanakan dan melangsungkan proses metabolisme lemak, menghemat protein, menyimpan cadangan energi siap pakai dalam bentuk glikolisis, mengatur gerak peristaltik usus, terutama usus besar. Berdasarkan AKG 2017 menunjukkan bahwa rata-rata asupan karbohidrat remaja laki-laki umur 19-29 tahun dalam sehari ialah 430 gram dan untuk perempuan sebesar 360 gram.<sup>10</sup>

### **Hubungan Asupan Zat Gizi Protein dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.5 dengan menggunakan uji *One Way Anova* tidak terdapat hubungan asupan zat gizi protein dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan  $p\ value = 0,378$  ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 6. menggunakan uji *Post Hoc Least Significant Difference (LSD)* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan rata-rata konsumsi protein pada mahasiswa dengan status gizi normal, overweight, obesitas I, dan obesitas II. Hal tersebut menunjukkan antara semua status gizi mahasiswa memiliki persentase konsumsi protein yang hampir sama. Namun jika dilihat polanya, hampir seluruh mahasiswa dengan status gizi berbeda telah mengonsumsi cukup protein. Bahkan tidak ditemukan mahasiswa dengan status gizi gemuk yang mengonsumsi protein dalam jumlah yang kurang. Hal tersebut menunjukkan konsumsi protein pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlunya penyesuaian konsumsi harian pangan sumber zat gizi protein. Bagi subjek yang mengalami defisit protein, sebaiknya menambah asupan pangan sumber protein. Sebaliknya, bagi subjek yang mengalami kelebihan konsumsi pangan sumber protein untuk mengurangi porsinya. Langkah lain yang dapat diambil adalah dengan mengonsumsi jenis pangan yang beragam. Kecukupan zat gizi protein penting bagi manusia. Hal ini dikarenakan protein dibutuhkan oleh tubuh untuk membangun jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. Kekurangan Energi Protein (KEP) pada balita dan anak-anak menyebabkan gangguan pada perkembangan kognitif yang berdampak pada kecerdasan otak anak.<sup>22</sup>

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Poetry tahun 2020 pada mahasiswa Universitas Airlangga dimana tidak ada mahasiswa dengan status gizi gemuk yang termasuk kategori kurang konsumsi protein. Hal serupa ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusuma tahun 2014 pada mahasiswa gizi FKM Unhas. Tidak ada mahasiswa dengan status gizi overweight dan obes yang termasuk kategori kurang konsumsi protein. Keseluruhan mahasiswa overweight dan obes memiliki konsumsi protein yang cukup.<sup>30,31</sup>

Penelitian yang sama dilakukan oleh Oky tahun 2014 tentang hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa – siswi di SMP Muhammadiyah Kartasura yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi di karenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi status gizi dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu adanya infeksi  $p = 0,216$  ( $p \text{ value} > 0,05$ ). Namun, pada penelitian lebih lanjut bisa dijadikan referensi untuk dapat dilihat faktor-faktor lainnya.<sup>32</sup>

### **Hubungan Asupan Zat Gizi Lemak dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.6 dengan menggunakan uji *One Way Anova* tidak terdapat hubungan asupan zat gizi lemak dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan  $p \text{ value} = 0,534$  ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.6.1 menggunakan uji *Post Hoc Least Significant Difference (LSD)* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan rata-rata konsumsi lemak pada mahasiswa dengan status gizi normal, overweight, obesitas I, dan obesitas II. Hal tersebut menunjukkan antara semua status gizi mahasiswa memiliki persentase konsumsi lemak yang hampir sama.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan konsumsi lemak yang berarti antara mahasiswa dengan status gizi yang berbeda, namun kecukupan konsumsi lemak ini patut diwaspadai agar tidak mengonsumsi secara berlebihan. Kelebihan tersebut akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk cadangan lemak sehingga tubuh akan mengalami peningkatan berat badan.<sup>10</sup> Hal tersebut lebih ditekankan terutama bagi mahasiswa yang memiliki status gizi gemuk. Berdasarkan AKG 2013, anjuran konsumsi lemak untuk laki-laki dewasa adalah 91 gram, sedangkan untuk perempuan adalah 75 gram. Sebaiknya, hindari sumber lemak jenuh seperti pada gorengan dan jeroan. Selain itu, makanan berlemak yang berlebihan seperti daging berlemak, kulit ayam, susu berlemak, keju dan mentega tidak disarankan karena bisa mengganggu kesehatan. Selain itu mengonsumsi lemak berlebih merupakan awal dari kelebihan berat badan yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Poetry tahun 2020, dimana berdasarkan hasil uji *Kruskall Wallis* konsumsi lemak mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menunjukkan tidak ada beda konsumsi lemak secara signifikan berdasarkan status gizi mahasiswa ( $p=0,920$ ). Mahasiswa dengan status gizi kurus, normal, dan gemuk memiliki kecenderungan mengonsumsi lemak yang cukup. Hasil yang berbeda dilakukan oleh penelitian Buanasita tahun 2015, ditemukan pada mahasiswa Akademi Gizi Surabaya. Kategori kelebihan konsumsi lemak lebih banyak pada mahasiswa dengan status gizi obes dibandingkan dengan yang tidak.<sup>28,30</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Oky tahun 2014 juga menunjukkan tidak ada

hubungan antara asupan lemak dengan status gizi siswa dengan  $p$  value =0,289 ( $p > 0,05$ ). tidak adanya hubungan antara lemak dengan status gizi yang disebabkan karena porsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Lemak banyak terdapat dalam bahan makanan yang bersumber dari hewani, misalnya daging berlemak, jeroan, dan sebagainya, sedangkan minyak banyak digunakan untuk memasak atau menggoreng. Tidak adanya hubungan ini dapat disebabkan karena adanya faktor lain seperti jumlah keluarga dan pendapatan keluarga yang rendah. Pendapatan yang rendah dengan jumlah keluarga yang besar akan berpengaruh terhadap daya beli dan jumlah konsumsi makan. Penghasilan keluarga yang rendah dengan jumlah keluarga yang besar mungkin cukup untuk membeli pangan, tetapi belum tentu pangan tersebut dapat mencukupi kebutuhan gizi pada keluarga tersebut.<sup>32</sup>

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dimana belum adanya keseimbangan konsumsi antara karbohidrat, protein, dan lemak diharapkan agar lebih meningkatkan lagi asupan makanan yang bergizi dan seimbang di masa pandemi ini, terlebih makanan yang mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein agar dapat memenuhi angka kecukupan gizi sesuai yang dianjurkan. Contohnya dengan melihat pedoman gizi seimbang seperti dalam isi piring makanku yang terdiri dari 3-4 porsi makanan pokok, 2-4 porsi lauk pauk, 3-4 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah-buahan. Selain itu disarankan juga untuk membatasi konsumsi gula, garam dan minyak serta perbanyak minum air putih minimal 8 gelas per hari. Dengan mengonsumsi makan-makanan yang bergizi dan seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi terlebih infeksi virus Covid-19.<sup>21</sup>

### **KESIMPULAN**

1. Status gizi terbanyak adalah normal yaitu 27 orang (48,2%).
2. Asupan karbohidrat terbanyak adalah normal yaitu 53 orang (94,6%), asupan lemak terbanyak adalah normal yaitu 45 orang (80,4%), dan asupan protein terbanyak adalah lebih yaitu 28 orang (50,0%).
3. Tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi. ( $p=0,983$ )
4. Tidak ada hubungan asupan lemak dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi. ( $p=1,000$ )
5. Tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada era pandemi. ( $p=0,788$ )

### **SARAN**

Asupan karbohidrat, protein dan lemak rata-rata mahasiswa sebagian besar sudah mencapai normal, namun mahasiswa perlu diperhatikan lagi untuk asupan yang dikonsumsi agar memiliki IMT yang sesuai. Status gizi dan ketersediaan makanan yang kaya zat gizi makro mahasiswa tergantung oleh berbagai faktor, kemudian perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi asupan zat gizi makro dan status gizi mahasiswa. Selain itu, perlunya dilakukan penilaian aktivitas fisik mahasiswa pada penelitian selanjutnya, agar dapat mengetahui apakah asupan dan status gizi juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Telaumbanua D. Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan *Covid-19* di Indonesia. *QALAMUNA J Pendidikan, Sos dan Agama* 2020; **12**: 59–70.
- [2] Amalia L, Irwan I, Hiola F. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit *Covid-19*. *Jambura J Heal Sci Res* 2020; **2**: 71–76.
- [3] Laporan Harian *COVID-19*. 2022. <https://covid19.kemkes.go.id/laporan-harian-covid-19> (accessed 19 Jan 2022).
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi *Covid-19*. Kementeri. Kesehatan. Republik Indonesia. 2020; : 31.
- [5] Utami AM, Kurniati AM, Ayu DR, Husin S, Liberty IA. Perilaku Makan Mahasiswa Pendidikan Dokter di Masa Pandemi *COVID-19*. *J Kedokteran dan Kesehatan* 2021; **8**. doi:10.32539/JKK.V8I3.13829.
- [6] Putra A, Syafira DN, Maulyda S, Afandi A, Wahyuni S. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *Higelia J Public Heal* 2018; **2**: 577–586.
- [7] Dewi N, Maemunah N, Putri RM. Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa. *Care J Ilmu Kesehatan* 2020; **8**: 369.
- [8] Ubro I, Bolang ASL. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Ebiomedik* 2013; **2**.
- [9] Rismayanthi C. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *J Kependidikan* 2012; **42**: 29–38.
- [10] Whitney, E., & Rolfes, S. R. *Understanding nutrition, thirteenth edition* (13th ed.). Belmont: Thomson Wadsworth. 2013.
- [11] Damayanti D dan Lestari NT. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan. 2017.
- [12] Ibrahim H.S. Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Dengan Status Gizi Lanjut Usia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh. *Idea Nursing Journal* Vol. 3 No. 2. 2012. (Online). Diakses dari <https://www.jurnalunsyiah.ac.id/INJ/view/File>.
- [13] Mawitjere MC, Amisi MD, Sanggelorang Y. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *KESMAS*. 2021;10(2).
- [14] Puspasari dan Farapti. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Jurnal Media Gizi Indonesia Universitas Airlangga Surabaya* 15(1) : 45-51. 2020.
- [15] Sutrio S. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2017;11(1):23-33.
- [16] Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. Hubungan Body Image, Asupan



- Energi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK*, 2(2), 1–14. 2015.
- [17] Fatie SD, Briliannita A, Florensia W. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nurs Arts [Internet]*. 2021;15(2):81–92. Available from: <https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/view/159/100>
- [18] Dwimawati E, Gizi S. Gambaran Status Gizi berdasarkan *Antropometri. Promot J Mhs Kesehatan Masy*. 2020;3(1):1–6.
- [19] Cholidah R, Widiastuti IAE, Nurbaiti L, Priyambodo S. Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*. 2020;11(2):416.
- [20] Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 2011.
- [21] Rahmawati T. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta. *J Profesi* 2017; **14**.
- [22] Pangemanan AJ, Amisi MD, Malonda NSH. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *J Kesmas*. 2021;10(2):123–32.
- [23] Dwiyanita P. Gambaran Tingkat Kecukupan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Zat Gizi Mikro Berdasarkan Tingkat Kekuatan Otot Pada Atlet Taekwondo di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Selatan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 9 (1) Universitas MH. Thamrin. 2015. (Online). Diakses dari <https://lpm3.thamrin.ac.id/upload>.
- [24] Usman A, Hidayat C.T Peran Keluarga dalam Meningkatkan Status Gizi pada Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*. 2020 Jun 11;12(1):34-9.
- [25] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid 19. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020.
- [26] Marlenywati. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan* Volume 4 Nomor 2 Universitas Muhammadiyah Pontianak. 2017.
- [27] Wijayanti A. Hubungan Stress, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College* Vol. 8 No. 1. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 2019. (Online). Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc>.
- [28] Khoerunisa D, Istianah I. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *J Pangan Kesehatan Dan Gizi*. 2021;2(1):51–61
- [29] Nurriszka, Rahmah Hida; Wicaksana, Dhiki Arif. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Bedahan 02



- Cibinong Kabupaten Bogor tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 2019, 11.1: 35-48.
- [30] Poetry MA, Nindya TS, Buanasita A. Perbedaan Konsumsi Energi Dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga [Difference of Energy and Macronutrients Consumption Based on Nutritional Status among Student of Faculty of Public Health Universitas Airlangga]. *Media Gizi Indonesia*. 2020 Jan 2;15(1):52-9.
- [31] Kusuma, I.A., Sirajuddin, S., & Jafar, N. Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin Makassar. 2014. Repository Universitas Hasanuddin, 1–16. Retrieved from <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/11328>.
- [32] Oky Rinanti OS, Sarbini D, Fitriana Mustikaningrum SG. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa-Siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). 2014.