

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES SORONG PADA MASA PANDEMI COVID 19

Swietienia Daniela Fatie^{1*}, Anjar Briliannita¹, Wilma Florensia¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: swetiefatie@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Des 29th, 2021

Ditinjau, Jan 5th, 2022

Diterima, Jan 7th, 2022

ABSTRACT

Teenagers as the next generation need to get the right nutrients because it important role in nutritional status, providing energy for the body and regulating metabolic processes in the body, accelerating growth and improving tissue systems in the body and improving tissue systems in the body. The purpose of this study was to describe the intake of macronutrients of students of the DIII Nutrition Study Program at the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Sorong during the Covid 19 pandemic. This type of research was descriptive using a cross sectional design. The level of macronutrient intake was assessed using 24-hour Food Recall for 1 week, while the measurement of the nutritional status of respondents was measured based on anthropometric measurements (BMI). The number of respondents is 46 people who meet the inclusion criteria. The results obtained in this study, namely the nutritional status of the highest respondent with good nutritional status (50%), the lowest nutritional status with obesity (8.6%) and poor nutritional status (30.4%). Meanwhile, the average respondent's energy intake is less (86.10%), the respondent's protein intake is on average less (63.4%), the respondent's fat intake is on average less (78.7%) and the respondent's carbohydrate intake is on average. less average (95.6%). During the COVID-19 pandemic from 2020 to 2021, the average student has a good nutritional status. However, the average intake of energy, carbohydrates, protein and fat is still lacking.

Keywords: macro nutritional intake; nutritional status; student

ABSTRAK

Remaja sebagai generasi penerus perlu mendapatkan zat gizi yang tepat karena sangat berperan penting terhadap status gizi menyediakan tenaga bagi tubuh dan mengatur proses metabolisme dalam tubuh, memperlancar pertumbuhan serta memperbaiki sistem jaringan dalam tubuh serta memperbaiki sistem jaringan dalam tubuh, Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa Prodi DIII Gizi di Poltekkes Kemenkes Sorong pada masa pandemi Covid 19. Jenis penelitian ini deskriptif analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Tingkat asupan zat gizi makro dinilai dengan menggunakan *Food Recall 24 jam* selama 1 minggu, sedangkan pengukuran status gizi responden diukur berdasarkan pengukuran antropometri (IMT). Jumlah responden yaitu 46 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini, yaitu status gizi responden paling tinggi berstatus gizi baik (50%), paling rendah berstatus gizi obesitas (8,6%) dan berstatus gizi kurang (30,4%). Sementara itu, asupan energi responden rata-rata kurang (86,10%), asupan protein responden rata-rata kurang (63,4%), asupan lemak responden rata-rata kurang (78,7%) dan asupan karbohidrat responden rata-rata kurang (95,6%). Selama masa pandemi covid-19 tahun 2020 hingga tahun 2021, rata-rata mahasiswa memiliki status gizi baik. Namun, asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak rata-rata masih kurang.

Kata Kunci: asupan zat gizi makro; status gizi; mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan *agent of change* yang akan merubah nasib suatu bangsa untuk menjadi lebih baik karena peran remaja sebagai generasi penerus bangsa sehingga mereka perlu mendapatkan zat gizi yang tepat. Mahasiswa termasuk pada periode usia dewasa awal yaitu usia 18-26 tahun. Usia ini merupakan usia yang kritis bagi seseorang untuk berkembang dimana pada masa ini seseorang dapat mengalami perubahan perilaku (Puspasari dan Farapti, 2020). Di dalam masa ini kebutuhan zat gizi sangat penting untuk di perhatikan 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, stroke. Sedangkan konsumsi yang tidak memenuhi kebutuhan akan menyebabkan seseorang mengalami status gizi kurang (Whitney dan Rolfes, 2013). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan

lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi pada remaja di Indonesia yang harus di diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, seperti remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk.

Pada zaman sekarang ini kemajuan teknologi semakin canggih, banyak perusahaan-perusahaan makanan menciptakan berbagai jenis makanan cepat saji dan tidak memerhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Makanan adalah suatu kebutuhan setiap individu atau kelompok untuk menunjang kebutuhan sehari-hari. Tanpa asupan makan seseorang tidak bisa melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar. Karena tubuh membutuhkan asupan zat gizi yang cukup, sedangkan zat gizi terbagi menjadi dua yaitu gizi makro dan mikro. Gizi makro adalah zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah besar untuk memberikan tenaga secara langsung. Contohnya

karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro adalah zat tambahan yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh yang dalam jumlah besar, sedangkan mikro dalam jumlah sedikit yaitu vitamin dan mineral. Penghasil energi utama bagi tubuh yaitu zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein). Karbohidrat menghasilkan energi sebesar 65%, lemak (20-30%), dan protein (10- 20%). Kebutuhan energi akan sulit terpenuhi jika rata-rata asupan zat gizi makro yang di konsumsi berada dibawah rata-rata AKG (Almatsier, 2006). Menurut (Nusi dan Arbie,2018) konsumsi energi secara nasional oleh penduduk Indonesia yaitu berada di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% AKG) yaitu sebanyak 40,7%.

Sejak bulan Maret 2020 Indonesia sudah dilanda pandemi covid-19 dan salah satu cara untuk mengurangi penyebaran infeksi yang telah dianjurkan pemerintah adalah dengan melakukan pembatasan sosial (pembatasan sosial dalam kegiatan tertentu pada penduduk dalam suatu wilayah untuk mencegah terjadinya penyebaran penyakit). Salah satu himbauan pemerintah yang menunjuk dari instruksi organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu pembatasan sosial agar dapat mencegah terjadinya penyebaran virus corona yang lebih besar (Jati, 2020). Sehingga salah satu kebijakan yang diambil oleh kampus adalah

melakukan pembelajaran jarak jauh. Poltekkes kemenkes sorong juga menerapkan kebijakan pembelajaran jarak jauh (kuliah online) sehingga mahasiswa semester I sampai V melakukan perkuliahan dari rumah masing – masing.hal ini sangat memberikan dampak kepada mahasiswa, jika mahasiswa hanya tinggal dan diam di dalam rumah.

Dampak lain yang ditimbulkan pada mahasiswa di tengah pandemi ini yaitu stres dikarenakan tugas yang menumpuk sehingga dapat menjadi tekanan yang lebih bagi mahasiswa, hal ini akan mempengaruhi konsumsi asupan makanan menjadi berkurang ataupun berlebihan. Konsumsi asupan makanan menjadi berkurang akan mempengaruhi berat badan sedangkan konsumsi makanan yang berlebihan juga akan mengalami kenaikan berat badan sehingga akan berdampak kepada status gizi (Wijayanti, 2019).

Menurut (Dwiwana dkk, 2015) 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 di masa pandemi covid-19 ini

komsumsi asupan zat gizi makro sangat penting dan dibutuhkan.komsumsi makanan yang bergizi dan seimbang yang mengandung unsur zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein serta dikomsumsi sesuai kebutuhan dan berpendoman pada prinsip gizi seimbang maka dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang kuat agar supaya terhindar dari penyakit infeksi seperti infeksi virus covid-19 (Umsman,2020). Dalam hal ini permasalahan *sosial distancing* juga berdampak negatif bagi proses belajar mengajar Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong dan Mengakibatkan gangguan pola makan dan asupan makan mejadi tidak cukup atau lebih.Virus corona membawa dampak negatif bagi dunia pendidikan saat ini, oleh sebab itu sangat penting bagi kita untuk mengetahui asupan zat gizi pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, penulis melakukan penelitian ini, untuk dapat mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada masa pandemi covid-19 dengan menggunakan pendekatan survei. Penelitian

ini dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Sorong Kota Sorong, pada bulan Juni-Juli 2021. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa usia 20-23 tahun, yaitu sebanyak 46 siswa. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara purposive sampling terhadap 46 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner identitas responden, formulir recall 24 jam dan alat pengukuran antropometri berupa alat TB microtoise, timbangan berat badan digital. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa usia 20 -23 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yaitu deskripsi tentang karakteristik responden dimana seluruh responden didalam penelitian ini berjumlah 46 orang merupakan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Semester Akhir.

1. Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 1 Karakteristik Responden**Menurut Umur**

No	Umur (tahun)	n	%
1	20	11	23
2	21	16	35
3	22	9	20
4	23	10	9
5	jumlah	46	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan table 1, diketahui bahwa dari total 46 responden menurut umur, frekuensi terbanyak yaitu 21 tahun sebanyak 16 orang (35%), umur 20 tahun sebanyak 11 orang (24%), umur 22 tahun sebanyak 9 orang (20%), dan umur 23 tahun sebanyak 4 orang (9 %).

2. Karakteristik Responden**Menurut Jenis Kelamin****Tabel 2 Karakteristik Responden****Menurut Jenis Kelamin**

No	Jenis kelamin	n	%
1	Laki-laki	9	19,5
2	Perempuan	37	80,4
	Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dari total 46 responden menurut jenis kelamin, frekuensi terbanyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (80,4%) dan laki – laki sebanyak 9 orang (19,5%)

3. Karakteristik Responden Menurut Status Gizi**Tabel 3 Karakteristik Responden****Menurut Status Gizi**

No	Status Gizi	n	%
1	Kurang	14	30,4
2	Baik	23	50
3	Overweight	5	10,8
4	Obesitas	4	8,6
	Total	46	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3, di ketahui bahwa dari total 46 responden menurut status gizi, frekuensi terbanyak memiliki status gizi baik sebanyak 23 responden (50%), yang memiliki status gizi kurang sebanyak 14 responden (30,4%). dan yang memiliki status gizi overweight sebanyak 5 responden (10,8%), sedangkan yang memiliki status gizi obesitas 4 responden (8,6%).

4. Karakteristik Responden**Menurut Asupan Energi****Tabel 4 Karakteristik Responden****Menurut Asupan Energi**

No	Asupan energi	n	%
1	Sangat Kurang	5	10,7
2	Kurang	40	86,10
3	Normal	0	0
4	Lebih	1	2,1
	Total	46	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa dari total 46 responden menurut asupan energi, frekuensi terbanyak yang memiliki asupan energi kurang yaitu berjumlah 40 orang (86,10%) asupan energi yang

kurang merupakan yang terbanyak yaitu berjumlah 40 orang (86,10%) Sedangkan responden yang memiliki asupan energi yang sangat kurang sebanyak 5 orang (10,7%) ,dan responden yang memiliki asupan lebih berjumlah 1 orang (2,1%). responden yang memiliki asupan energi yang baik (normal) hanya 0 orang (0%).

5. Karakteristik Responden

Menurut Asupan Protein

Tabel 5 Karakteristik Responden Menurut Asupan protein

No	Asupan energi	n	%
1	Sangat Kurang	16	34,8
2	Kurang	29	63,4
3	Normal	0	0
4	Lebih	1	2,1
Total		46	100

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa dari total 46 responden menurut asupan protein, frekuensi terbanyak yaitu asupan protein kurang sebanyak 29 orang (63,4%), dan responden yang memiliki asupan protein yang sangat kurang berjumlah 16 orang (34,8%), sedangkan asupan protein yang lebih berjumlah 1 orang (2,1%). Dan responden yang memiliki asupan protein yang baik (normal) hanya 0 orang (0%).

6. Karakteristik Responden

Menurut Asupan Lemak

Tabel 6 Karakteristik Responden Menurut Asupan Lemak

No	Asupan energi	n	%
1	Sangat Kurang	7	15,2
2	Kurang	36	78,7
3	Normal	0	0
4	Lebih	3	6,3
Total		46	100

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa dari total 46 responden menurut asupan lemak, frekuensi terbanyak yaitu asupan lemak kurang sebanyak 36 orang (78,7%). sedangkan responden yang memiliki asupan lemak yang sangat kurang berjumlah 7 orang (15,2%). Dan asupan lemak yang lebih berjumlah 3 orang (6,3%). Responden yang memiliki asupan lemak yang baik (normal) hanya 0 orang (0%)

7. Karakteristik Responden

Menurut Asupan Karbohidrat

Tabel 7 Karakteristik Responden Menurut Asupan Karbohidrat

No	Asupan energi	n	%
1	Sangat kurang	1	2,1
2	Kurang	44	95,6
3	Normal	0	0
4	lebih	1	2,1
Total		46	100

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa total 46 responden menurut asupan karbohidrat, frekuensi terbanyak

asupan karbohidrat yaitu asupan karbohidrat kurang sebanyak 44 orang (95,6%), Sedangkan responden yang memiliki dan yang asupan karbohidratnya sangat kurang berjumlah 1 orang (2,1%), dan yang asupan karbohidratnya lebih hanya berjumlah 1 orang (2,1%). Dan karbohidrat yang baik (normal) hanya 0 orang (0%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Remaja adalah sumber daya manusia yang paling potensial dalam suatu negara karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Remaja akan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas jika sejak dini terpenuhi kebutuhan gizinya. Menurut *world health organization* (WHO) adalah remaja ke dewasa yang mencapai usia 19 -29 thn. remaja adalah masa yang rentang mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa remaja ke dewasa.

Kebutuhan zat gizi pada pria lebih besar dibandingkan dengan wanita sehingga porsi tiap kali makan lebih banyak. Pada wanita konsep citra tubuh sangat penting sehingga banyak dari mereka yang menunda makan untuk mengurangi porsi makanya dari yang dianjurkan agar

tampak sempurna porsi tubuhnya. Namun hal tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi remaja pada umumnya (Barker, 2002).

Status gizi mahasiswa gizi dapat dilihat di tabel 4.1 bahwa dari 46 responden frekuensi terbanyak ada pada status gizi baik yaitu 23 orang (50%), dan status gizi kurang sebanyak 14 orang yaitu (30,4%), sedangkan status gizi overweight sebanyak 5 orang yaitu (10,8 %), dan status gizi obesitas sebanyak 4 orang yaitu (8,6%), dengan ini data yang diambil dari mahasiswa gizi poltekkes kemenkes sorong sebagian besar memiliki status gizi yang baik dan status gizi kurang, namun selama penelitian dengan menggunakan recall 24 jam selama 1 minggu, menunjukkan sebagian besar responden memiliki asupan energi yang kurang bahkan sangat kurang berdasarkan tabel 4.4 karakteristik responden. Hal ini disebabkan oleh faktor, diantaranya rendah asupan energi responden pada saat penelitian berlangsung namun memiliki Indeks masa tubuh (IMT) yang normal, masalah ini didasari oleh ketidak jujurannya dan keterlambatan pengisian kuesioner asupan recall 24 jam dengan tidak menyebut secara detail semua jenis bahan makanan dan ukuran rumah tangganya (URT), menyebabkan tidak signifikan

hubungan asupan yang mereka konsumsi dengan status gizi mereka,

Penelitian yang sama dilakukan oleh Agustina makatei (2013) tentang “*Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Taruna Dan Taruni Di Akademi Perikanan Sorong*” yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi taruna dan taruni di Akademi Perikanan Sorong (atau yang sekarang disebut dengan Perikanan Sorong).

Beberapa studi menunjukkan ada hubungan antara pertumbuhan dengan asupan kalori. Kebutuhan energi pada pria umumnya cenderung meningkat terus menerus dengan cepat hingga 3.470 kkal per hari sampai mereka mencapai usia 16 tahun. Akan tetapi mulai usia 16 sampai 19 tahun kebutuhan energi tersebut berkurang hingga 2.900 kkal perhari.

Kebutuhan energi remaja putri memuncak pada usia 12 tahun yaitu hingga 2550 kkal per hari dan kemudian menurun menjadi 2.200 kkal pada usia 18 tahun. Kebutuhan energi didasarkan pada tahap-tahap perkembangan fisiologis bukan usia kronologis (sudoyo, 2006).

WHO mengajurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10%-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak dan 55-57% dari karbohidrat (Almatsier, 2011).

Berdasarkan tabel karakteristik responden menurut asupan protein diketahui bahwa dari total 46 responden menurut asupan protein, frekuensi terbanyak yaitu asupan protein kurang sebanyak 29 orang (63,4%), dan responden yang memiliki asupan protein yang sangat kurang berjumlah 16 orang (63,4%), sedangkan asupan protein yang lebih berjumlah 1 orang (2,1%). Dan responden yang memiliki asupan protein yang baik (normal) hanya 0 orang (0%). sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi mahasiswa gizi semester akhir poltekkes kemenkes sorong. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya mahasiswa dan mahasiswi yang memiliki status gizi baik dan status gizi kurang, status gizi overweight namun selama penelitian dengan menggunakan recall 24 jam selama 1 minggu, menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki asupan protein yang kurang dan sangat kurang.

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yaitu rendahnya asupan protein responden pada saat penelitian berlangsung namun memiliki indeks masa tubuh (IMT) yang normal dan kurang, overweight. Masalah ini didasari oleh ketidakjujuran responden dalam mengisi kuesioner recall 24 jam dan juga

keterlambatan pengisian kuisioner karena waktu yang padat dengan tidak menyebut secara detail semua jenis bahan makanan yang dikonsumsi dan ukuran rumah tangga (URT) yang dikonsumsi sehari penuh terutama makanan yang mengandung protein. Hal berpengaruh langsung terhadap perhitungan kebutuhan responden dengan persentase asupan responden yang tidak signifikan dan tidak berhubungan sama sekali.

Faktor lain yang mempengaruhi tidak adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi responden yaitu keterlambatan pengisian kuisioner recall 24 jam terhadap responden yang dilakukan selama 1 minggu. Hal ini kurang menggambarkan bagaimana hubungan asupan protein dengan status gizi responden dengan baik karena ada kemungkinan mereka memiliki status gizi baik namun pada saat penelitian asupan makan mereka termasuk protein sangat kurang. Situasi ini bisa menjadi alasan tidak adanya hubungan asupan protein responden dengan status gizi mereka. Faktor lain yang menjadi penyebab ialah keterbatasan peneliti untuk mengali sedalam mungkin asupan yang dikonsumsi oleh responden dalam mengisi kuisioner recall asupan dan tidak menyebut tidak menyebutkan secara detail asupan yang dikonsumsi oleh responden.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Oky (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.

Berdasarkan tabel karakteristik responden menurut asupan lemak diketahui bahwa dari total 46 responden menurut asupan lemak, frekuensi terbanyak yaitu asupan lemak kurang sebanyak 36 orang (78,7%). sedangkan responden yang memiliki asupan lemak yang sangat kurang berjumlah 7 orang (15,2%). Dan asupan lemak yang lebih berjumlah 3 orang (6,3%). Responden yang memiliki asupan lemak yang baik (normal) hanya 0 orang (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi mahasiswa gizi semester akhir poltekkes kemenkes sorong. Hal ini dibuktikan dengan adanya sebagian responden yang memiliki status gizi baik dan overweight namun dari hasil recall 24 jam yang dilakukan peneliti selama 1 minggu didukung oleh asupan lemak yang

baik bahkan berlebihan. Sehingga tidak mendukung adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi responden.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Muhammad (2017) tentang “*Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik SMP Negeri 5 Sleman*” yang pada penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara asupan lemak dengan status gizi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik konsumsi lemak maka akan berdampak pada status gizi yang baik.

Lemak dapat diperoleh dari minyak goreng, mentega, susu, daging, dan ikan. Makanan berlemak yang berlebihan seperti daging berlemak, kulit ayam, susu berlemak, keju dan mentega tidak disarankan karena bisa mengganggu kesehatan (Husaini, 2006). Berdasarkan AKG 2017 bahwa rata-rata asupan lemak untuk remaja laki-laki umur 19-29 tahun perhari ialah 75 gram dan perempuan sebesar 65 gram.

Berdasarkan tabel karakteristik responden menurut asupan karbohidrat diketahui bahwa total 46 responden menurut asupan karbohidrat, frekuensi terbanyak asupan karbohidrat yaitu asupan karbohidrat kurang sebanyak 44 orang (95,6%), Sedangkan responden yang

memiliki dan yang asupan karbohidratnya sangat kurang berjumlah 1 orang (2,1%), dan yang asupan karbohidratnya lebih hanya berjumlah 1 orang (2,1%). Sedangkan karbohidrat yang baik (normal) hanya 0 orang (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa gizi semester akhir poltekkes kemenkes sorong. Hal ini dibuktikan dengan adanya sebagian responden yang memiliki status gizi baik dan overweight namun dari hasil recall 24 jam yang dilakukan peneliti selama 1 minggu, menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki asupan karbohidrat yang kurang bahkan sangat kurang. Penelitian yang sama dilakukan oleh Rega (2003) tentang “*Hubungan Kecukupan Asupan Energi Dan Makronutrien Dengan Status Gizi*” yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya rendahnya asupan karbohidrat responden pada saat penelitian berlangsung namun memiliki Indeks masa tubuh (IMT) yang normal. Masalah ini didasari oleh responden dalam mengisi kuesioner recall 24 jam dengan tidak menyebut secara detail semua jenis bahan makanan yang mengandung karbohidrat.

Hal ini berpengaruh langsung terhadap perhitungan kebutuhan responden dengan persen asupan responden yang tidak signifikan dan tidak berhubungan sama sekali.

Faktor lain yang mempengaruhi tidak adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi responden yaitu keterlambatan pengisian kuisioner recall 24 jam, yang dilakukan selama 1 minggu hal ini kurang menggambarkan bagaimana hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi responden dengan status gizi responden dengan baik karena ada kemungkinan mereka yang memiliki status gizi baik namun pada saat penelitian berlangsung asupan makan mereka termasuk karbohidrat kurang, situasi ini bisa menjadi alasan tidak adanya hubungan asupan karbohidrat responden dengan status gizi mereka. 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.

SIMPULAN

Status gizi responden paling tinggi berstatus gizi baik (50%), paling rendah berstatus gizi obesitas (8,6%) dan berstatus gizi kurang (30,4%). Sementara itu, asupan energi responden rata-rata kurang (86,10%), asupan protein responden rata-rata kurang

(63,4%), asupan lemak responden rata-rata kurang (78,7%) dan asupan karbohidrat responden rata-rata kurang (95,6%). Selama masa pandemi covid-19 tahun 2020 hingga tahun 2021, rata-rata mahasiswa memiliki status gizi baik. Namun, asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak rata-rata masih kurang. Status gizi dan ketersediaan makanan yang kaya zat gizi makro mahasiswa tergantung dengan banyak faktor dan perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait faktor faktor yang mempengaruhi asupan zat gizi makro dan status gizi mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis berikan kepada Ibu Anjar Briliannita dan Ibu Wilma Florensia yang telah memberikan kontribusinya berupa masukan dan saran dalam penulisan artikel ini. Serta kepada responden yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Achadi, 2007. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Almastiser, S. 2009. *Pinsip dasar ilmu gizi*. jakarta : Gramedia pustaka utama
- Almatsier S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

- Almatsier, s. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- ARDS, A. R. D. S. (2021). *Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19. Optimisme Menghadapi Tantangan Pandemi Covid-19: Gagasan dan Pemikiran Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare*, 188.
- Arimas, MB. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta 180- 195 : Buku Kedokteran EGC
- Brown dkk, 2012. *Organic Chemistry*, 6th Ed USA : Cole Cengage Learning, 744, 7448-749
dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc> pada tanggal 15 Oktober 2020.
Diakses dari <https://lpm3.thamrin.ac.id/upload/jurnal> pada tanggal 4 Juni 2020
- Dwiyana P, dkk. 2017. *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. (Online).
- Firman, F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. BIOMA: Jurnal Biologi dan Pembelajarannya, 2(1), 14-20. Graha Ilmu
- Hudha, 2006. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Husaini, y. K, 2006. *Perilaku Pemberian Makan untuk Meningkatkan Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : Gizi Indonesia
- Nusi F. dan Arbie F.Y. 2018. *Gambaran Konsumsi Energi dan Protein Pada Remajadi SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo*. Health and Nutrition Journal Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018 Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Diakses dari <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id>. Pada tanggal 1 Juni 2020
- Patimbano, Brenda Lavenia, Nova H. Kapantow, and Maureen Irinne Punuh, 2021. *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester Ii Fkm Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19*. KESMAS 10.2
- Sudoyo, 2007. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 4, jilid 1. Jakarta : Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI
- Sulistyonigsih, 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta :
- Wijayanti A, dkk. 2019. *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. (Online). Diakses