

# PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI AKTIVIS BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA (BEM) IPB

*(Nutrition Knowledge, Physical Activity, and Food Consumption among Executive Board Students of Bogor Agricultural University)*

Susi Nurohmi<sup>1</sup> dan Leily Amalia<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor,  
Jl. Raya Darmaga, Bogor 16880

## ABSTRACT

*The study was aimed to analyze nutrition knowledge, physical activity, and nutrient adequacy level among Executive Board Students of Bogor Agriculture University (BEM-IPB). The study was conducted since February until May 2012 in Campus of IPB Dramaga, Bogor. The subjects were 86 students, selected purposively from every areas of BEM faculties. The data consisted of individual characteristics, nutrition knowledge, physical activity, and daily food consumption. Data of food consumption was collected by 2x24 recall method at weekend and class day. In average, nutritional status of subjects was categorized as normal (BMI 21.7±2.9 kg/m<sup>2</sup>). Subjects nutrition knowledge mostly was moderate (79.1%). Physical activity of subjects in general was light (PAL=1.64). This implied to amount of estimated energy requirement which is lower than amount of recommended energy intake for Indonesian people, i.e 2,349 kcal vs 2,550 kcal (for men) and 1,851 kcal vs 1,900 kcal (for women). In general, the means of nutrients adequacy level were adequate, energy and protein (90–110%RDA), and micronutrients of vitamin A, vitamin B, and iron (>77%RDA). However, adequacy level of vitamin C and calsius was still deficient (<77%RDA). Based on %RDA category, there was a different trend in subject distribution between macro dan micronutrients. %RDA of energy and protein were mostly categorized as adequate (40.0% and 33.0% respectively). However, in case of micronutrient, subject categorized as deficient was larger than adequate, especially on vitamin C (77.0% vs 23.0%), calsius (66.0% vs 34%) and iron (55.0% vs 45.0%).*

**Keywords:** food consumption, nutrititon knowledge, physical activity

## ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk menganalisis pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kecukupan gizi mahasiswa aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa, Institut Pertanian Bogor (BEM-IPB). Penelitian dilakukan pada bulan Pebruari–Mei 2012 di kampus IPB Dramaga. Subjek berjumlah 86 mahasiswa dipilih secara purposif dari masing-masing wilayah BEM tingkat fakultas. Data terdiri dari karakteristik individu, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan konsumsi pangan sehari, dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner. Data konsumsi dikumpulkan dengan metode *recall* 2x24 jam pada hari kuliah dan hari libur. Status gizi subjek pada umumnya adalah normal (IMT 21.7±2.9 kg/m<sup>2</sup>). Tingkat pengetahuan gizi subjek sebagian besar (79.1%) tergolong sedang. Skor rata-rata pengetahuan gizi adalah 70±9.9 dan terkategori sedang. Tingkat aktivitas fisik subjek tergolong ringan (PAL=1.64). Hal ini menjadikan energi yang dikeluarkan subjek lebih rendah dari angka kecukupan energi yang dianjurkan (AKG 2004), yaitu 2 349 kkal vs 2 550 kkal (laki-laki) dan 1 851 kkal vs 1 900 kkal (perempuan). Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi umumnya telah mencukupi, baik energi dan protein (TKG 90%–110%), maupun gizi mikro vitamin A, vitamin B, dan zat besi (TKG >77%), tetapi vitamin C dan kalsium masih tergolong defisit ringan (TKG<77%). Berdasarkan sebaran asupan energi dan protein subjek umumnya tergolong cukup (masing-masing 40.0% dan 33.0%). Meskipun demikian, pada gizi mikro, subjek dengan tingkat kecukupan gizi defisit lebih banyak dibandingkan subjek dengan kategori cukup, terutama vitamin C (77.0% vs 23.0%), kalsium (66.0% vs 34.0%), dan zat besi (55.0% vs 45.0%).

**Kata kunci:** aktivitas fisik, konsumsi pangan, pengetahuan gizi

---

\*Korespondensi: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor, Jl. Raya Darmaga, Bogor 16880; Email: leilyamalia@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan akademik yang baik. Selain itu, kompetensi seorang mahasiswa akan menjadi lebih baik jika ditunjang dengan *softskill* dan keterampilan yang mendukung kemampuan akademik seperti keterampilan manajerial, kerjasama tim, dan kemampuan berkomunikasi di depan umum (*public speaking*). Untuk itu, IPB sebagai lembaga pendidikan tinggi memfasilitasi idealisme tersebut dalam suatu lembaga kemahasiswaan yang dapat menampung aspirasi dan menunjang *softskill* mahasiswa, di antaranya Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) IPB. Untuk itu aktivitas mahasiswa yang aktif dalam lembaga BEM menjadi lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya.

Padatnnya aktivitas seringkali menuntut mahasiswa untuk memperoleh pangan untuk dikonsumsi dengan praktis dan cepat, sehingga tidak memenuhi kaidah konsumsi pangan yang beragam, bergizi, dan berimbang. Hal ini tentu akan memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan selama beraktivitas.

Pemilihan makanan yang bergizi baik sangat tergantung dari pengetahuan dan sikap gizi seseorang. Hasil penelitian Mawaddah dan Hardinayah (2008) pada ibu hamil bahwa pengetahuan gizi memiliki korelasi positif signifikan terhadap praktek pemilihan makanan bergizi yang sesuai kebutuhan. Selain itu, penelitian Fathiyah *et al.* (2005) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memilih produk makanan dengan mempertimbangkan kandungan gizi yang tertera pada label makanan produk bermerk.

Pengetahuan gizi seseorang dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal. Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat usia remaja atau dewasa lanjut seharusnya memiliki pola pikir analitis yang lebih mendalam dibandingkan dengan remaja atau dewasa muda lain yang tidak menyanggah predikat mahasiswa.

Untuk itu, walaupun tidak mengambil program studi yang berhubungan dengan ilmu gizi secara khusus, mahasiswa akan cenderung mendapatkan pengetahuan gizi melalui seminar, buku, majalah ataupun media internet sehingga diduga mahasiswa akan memiliki pengetahuan gizi yang baik. Namun demikian, aktivitas yang padat bisa menjadikan perilaku gizi dalam hal pemilihan makanan yang sesuai, tidak sejalan dengan pengetahuan gizi yang dimiliki.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi karakteristik dan menganalisis pengetahuan gizi, aktivitas fisik, konsumsi pangan, serta tingkat kecukupan gizi di kalangan mahasiswa aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa Institut Pertanian Bogor (BEM-IPB).

## METODE

### Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain survei. Penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga Mei 2012 di kampus IPB Dramaga.

### Subjek dan Teknik Penarikan Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa IPB yang terdaftar sebagai pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa IPB (BEM-IPB) dan merupakan mahasiswa angkatan 2009–2011. Kriteria inklusi subjek adalah tinggal di Bogor secara mandiri, yaitu tidak tinggal bersama orang tua atau keluarga, dan bukan merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi ataupun Ilmu Teknologi Pangan. Subjek dipilih secara purposif dan proporsional berdasarkan populasi di masing-masing wilayah BEM tingkat fakultas/pusat, yang secara keseluruhan berjumlah 10 wilayah. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 86 mahasiswa.

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini terdiri dari karakteristik individu, sumber informasi pangan gizi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan konsumsi pangan sehari. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner. Data konsumsi pangan dikumpulkan dengan metode *recall 2x24 jam*, pada hari kuliah dan hari libur.

### Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh diolah secara deskriptif dengan cara pengkategorian berdasarkan standar tertentu. Analisis *Pearson* dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan sikap gizi dengan tingkat kecukupan gizi subjek.

**Data karakteristik subjek.** Data berat dan tinggi badan diolah untuk mendapatkan data Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mengkategorikan status gizi subjek. Kategori status gizi subjek ditetapkan berdasarkan standar WHO (2005), yaitu sebagai “sangat kurus” ( $IMT < 14.9 \text{ kg/m}^2$ ), “kurus” ( $IMT 14.9–18.5 \text{ kg/m}^2$ ), “normal” ( $IMT 18.5–22.9 \text{ kg/m}^2$ ), “gemuk” ( $IMT 23.0–27.5 \text{ kg/m}^2$ ), “obesitas I” ( $IMT 27.6–40.0 \text{ kg/m}^2$ ), dan “obesitas II” ( $IMT > 40 \text{ kg/m}^2$ ).

**Pengetahuan gizi.** Pengetahuan subjek mengenai gizi diukur dengan pemberian skor terhadap 30 jawaban dari pertanyaan terkait gizi, yaitu gizi dasar, antioksidan, *junkfood*, dan gorengan, serta keamanan pangan. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu “kurang” jika  $< 60\%$  menjawab benar, “sedang” jika jawaban benar antara  $60\%–80\%$ , dan “baik” jika jawaban benar  $> 80\%$  (Khomsan 2000).

**Aktivitas fisik.** Masing-masing aktivitas ditetapkan dengan skor *Physical Activity Rate* (PAR)

berdasarkan standar WHO/FAO/UNO (2001) dikalikan durasi aktivitas dalam satuan jam. Tingkat aktivitas fisik dinyatakan sebagai *Physical Activity Level* (PAL) yang merupakan kumulatif dari total aktivitas selama 24 jam. Tingkat aktivitas fisik dikategorikan sebagai “sangat ringan” jika nilai PAL kurang dari 1.4; “ringan” jika 1.4–1.69; “sedang” jika 1.7–1.99; dan “berat” jika lebih dari dua (WHO/FAO/UNO 2001). Nilai PAL tersebut kemudian digunakan untuk memprediksi energi yang dikeluarkan dan asupan energi yang dibutuhkan subjek dengan cara mengalikannya dengan Angka Metabolisme Basal (AMB) berdasarkan kriteria umur subjek. AMB ditetapkan dengan rumus untuk usia 18–29 tahun (WHO/FAO/UNO 2001), yaitu:

AMB laki-laki	=	15.3 BB + 679
AMB perempuan	=	14.7 BB + 496

**Konsumsi Pangan.** Data konsumsi pangan diolah untuk menghasilkan jumlah asupan gizi. Data asupan gizi tersebut kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (WNPG 2004) yang dianjurkan untuk menghasilkan data tingkat kecukupan gizi, kecuali energi, yang dibandingkan dengan jumlah energi yang dikeluarkan berdasarkan aktivitas fisik. Tingkat kecukupan energi dan protein dikategorikan sebagai defisit berat (<70% AKG), defisit sedang (70–79% AKG), defisit ringan (80–89% AKG), normal (90–119% AKG), dan berlebih (≥120% AKG) (Depkes 1996). Tingkat kecukupan vitamin dan mineral dikelompokkan sebagai “kurang” (<77% tingkat kecukupan) dan “cukup” (≥77% tingkat kecukupan) (Gibson 2005).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Subjek

**Jenis kelamin dan usia.** Proporsi subjek dalam penelitian ini relatif sama antara perempuan dan laki-laki, yaitu masing-masing 54.7% dan 45.3%. Usia subjek tersebar antara 18–22 tahun dengan rata-rata 19.9 tahun. Sebagian besar subjek berusia 19, 20, dan 21 tahun, yaitu masing-masing 22.1%, 52.3%, dan 18.6%.

**Status gizi.** Status gizi subjek pada umumnya adalah normal dan cenderung gemuk, yaitu masing-masing 64.0% dan 18.6%. Terdapat 5.8% subjek yang memiliki status gizi obes I. Meskipun demikian, secara rata-rata, status gizi subjek masih berada dalam kategori normal yaitu dengan IMT 21.7±2.9 kg/m<sup>2</sup>.

**Uang Saku.** Rata-rata uang saku yang dimiliki subjek adalah Rp 912 616.2±314 147.5, per bulan atau sekitar 30 ribu/hari. Jumlah tersebut digunakan untuk kepentingan makan, fotokopi materi kuliah, pulsa, dan lainnya. Sebagian besar (55.8%) subjek memiliki uang saku (Rp 600 000–999 999). Sebanyak

37% subjek memiliki uang saku di atas Rp 1 000 000 dan hanya 7% mahasiswa yang memiliki uang saku kurang dari Rp 600 000.

### Pengetahuan Gizi

**Tingkat Pengetahuan Gizi.** Tingkat pengetahuan gizi subjek sebagian besar (79.1%) termasuk kategori sedang, dan hanya 11.6% dan 9.3% yang berkategori baik dan kurang. Skor rata-rata pengetahuan gizi adalah 70±9.9 dan terkategori sedang. Tingkat pengetahuan gizi subjek ini relatif sama dengan hasil penelitian lain yang menganalisis tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa IPB Tingkat Persiapan Bersama (TPB-IPB), yaitu bernilai rata-rata 71.9, dan tergolong sedang (Dewi *et al.* 2009).

Secara umum subjek telah memiliki pengetahuan gizi yang baik, terlihat dari 50.0% menjawab benar dari setiap kelompok aspek gizi yang ditanyakan. Aspek gizi yang paling banyak dijawab benar adalah pertanyaan tentang gizi dan kesehatan (87.7%) serta asam lemak dan kolesterol (74.8%). Adapun pertanyaan yang paling rendah dijawab benar adalah pertanyaan tentang antioksidan dan gizi mikro (51.6%) (Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa perhatian dan kepedulian subjek terhadap aspek gizi dan kesehatan secara umum lebih besar dibandingkan aspek gizi lainnya.

Tabel 1. Sebaran Subjek berdasarkan Jawaban yang Benar tentang Aspek Gizi

Kelompok Pertanyaan	n	%
Konsep gizi beragam dan berimbang	56.3	65.5
Asam lemak dan kolesterol	64.3	74.8
Antioksidan dan gizi mikro	44.4	51.6
Gizi dan kesehatan	75.4	87.7
Gorengan dan <i>junkfood</i>	55.0	63.9

**Sumber Informasi Pangan dan Gizi.** Pengetahuan dan sikap gizi subjek sangat tergantung dari informasi gizi yang diterima dan dimiliki subjek. Informasi-informasi pangan dan gizi bisa didapatkan melalui seminar, pelatihan dan beragam media cetak ataupun elektronik. Dari Tabel 2 terlihat bahwa subjek umumnya mengakses informasi pangan dan gizi melalui internet (82.6% subjek) dan TV (32.6% subjek).

Tabel 2. Sebaran Subjek berdasarkan Sumber Informasi Pangan dan Gizi

Sumber Informasi	n	%	Sumber Informasi	n	%
Koran	5	10.9	Internet	38	82.6
Majalah	5	10.9	Dokter	3	6.5
Tabloid	1	2.2	Lainnya	7	15.2
Buku	7	15.2	Radio	0	0.0
TV	15	32.6			

**Aktivitas Fisik dan Estimasi Pengeluaran Energi**

Aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh subjek adalah kuliah, praktikum, olahraga ringan, kegiatan rumah tangga, serta kegiatan-kegiatan organisasi seperti rapat dan kepanitiaan lainnya. Secara umum aktivitas yang banyak dilakukan subjek pada hari kuliah maupun pada hari libur adalah aktivitas ringan, termasuk kuliah dan berorganisasi, yaitu sekitar 15.7 jam dan 14 jam sehari (Tabel 3). Aktivitas ringan lain yang banyak dilakukan adalah membaca, mengetik, mengobrol, menonton TV, diskusi atau rapat, serta kegiatan lainnya yang dilakukan sambil duduk. Adapun aktivitas sedang dan berat jarang dilakukan subjek, yaitu rata-rata hanya dilakukan 2.1 dan 0.4 jam per hari. Jenis aktivitas sedang yang biasa dilakukan subjek adalah berjalan dari rumah ke kampus dan sebaliknya, mencuci dan menyetrika pakaian, menyapu, dan membersihkan rumah. Adapun jenis kegiatan berat yang dilakukan adalah olahraga seperti jogging, sepakbola (bagi subjek pria), senam, dan lainnya.

Subjek memiliki nilai PAL rata-rata yang sama antara hari libur dan hari kuliah, yaitu 1.64 dan tergolong sebagai aktivitas ringan. Subjek pada u-

mumnya melakukan aktivitas ringan, baik pada hari kuliah (69.8%) maupun pada hari libur (64.0%) (Tabel 4). Hal ini disebabkan karena pada saat pengambilan data, subjek sedang tidak melakukan aktivitas organisasi berupa kegiatan kepanitiaan yang biasanya menuntut curahan waktu yang banyak. Kegiatan organisasi umumnya berupa aktivitas rapat koordinasi ataupun penyelenggaraan kegiatan yang dilakukan dengan cara duduk dan berdiri saja.

Banyaknya aktivitas ringan yang dilakukan subjek menjadikan estimasi energi yang dikeluarkan dan asupan energi yang dibutuhkan subjek lebih rendah dari Angka Kecukupan Energi (AKE) yang dianjurkan bagi masyarakat Indonesia secara umum (LIPI 2004). Perbandingan AKE tersebut disajikan pada Tabel 5. Kondisi tersebut tidak terjadi pada kelompok masyarakat dengan tingkat aktivitas sedang (nilai PAL 1.84) sebagaimana hasil penelitian Mahardikawati dan Roosita (2008) pada kelompok wanita pemetik teh yang menunjukkan bahwa pengeluaran dan kebutuhan energi subjek lebih tinggi dibandingkan AKG (1 900 kkal), yaitu 2 011 kkal pada hari libur dan 2 223 kkal pada hari kerja. Demikian juga pada kelompok pria di lokasi yang sama. De-

Tabel 3. Rata-rata Waktu yang Dicurahkan menurut Jenis Aktivitas (jam/hari)

Jenis Aktivitas	Hari Kuliah	Hari Libur	Rata-rata
Tidur	6.0±1.3	6.9±1.8	6.2±1.1
Kuliah	5.7±1.8	0.3±1.2	4.8±1.5
Organisasi	2.7±1.9	3.9±2.9	3.1±1.8
Ringan lainnya	7.3±2.6	9.8±3.2	8.0±2.4
Sedang	2.0±1.1	2.5±1.6	2.1±0.9
Berat	0.3±0.8	0.6±1.0	0.4±0.7

Tabel 4. Sebaran Subjek berdasarkan Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	Hari Kuliah		Hari Libur		Rata-rata	
	n	%	n	%	n	%
Sangat ringan (<1.4)	1	1.2	3	3.5	0	0.0
Ringan (1.4–1.69)	60	69.8	55	64.0	61	70.9
Sedang (1.7–1.99)	24	27.9	26	30.2	25	29.1
Berat (≥2.0)	1	1.2	2	2.3	0	0.0
Total	86	100.0	86	100.0	86	100.0
Rata-rata ± SD	1.64 ± 0.13		1.64 ± 0.17		1.64 ± 0.11	

Tabel 5. Perbandingan Jumlah Energi dikeluarkan selama Beraktivitas dan Angka Kecukupan Energi yang Dianjurkan (kkal)

Perbandingan Energi	Hari Kuliah	Hari Libur	Rata-rata
Laki-laki:			
-Energi dikeluarkan selama aktivitas	2 323	2 375	2 349
-Angka Kecukupan Energi (AKG 2004)	2 550	2 550	2 550
Perempuan:			
-Energi dikeluarkan selama aktivitas	1 848	1 855	1 851
-Angka Kecukupan Energi (AKG 2004)	1 900	1 900	1 900

Tabel 6. Rata-rata Asupan dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Subjek pada Hari Kuliah dan Hari Libur

Zat gizi	Hari Kuliah	Hari Libur	Rata-rata
Asupan:			
-Energi	2169±746	2202±741	2185±595
-Protein	61.8±25.1	65.2±32.0	63.5±22.2
-Vitamin A	506±446	416±372	461±282
-Vitamin B	1.3±0.8	1.3±0.8	1.3±0.6
-Vitamin C	46±71	56±80	51±69
-Kalsium	525±356	476±397	501±326
-Zat besi	14.8±6.5	14.2±6.6	14.4±5.4
Tingkat Kecukupan:			
-Energi	104±30	106±34	105±24
-Protein	112.8±42.9	119.8±58.1	116.3±39.1
-Vitamin A	100±89	82±72	91±55
-Vitamin B	109.5±67.2	112.2±68.5	110.9±50.9
-Vitamin C	55±81	69±96	62±81
-Kalsium	76±50	69±54	72±44
-Zat besi	85.8±53.1	79.0±48.3	82.4±46.1

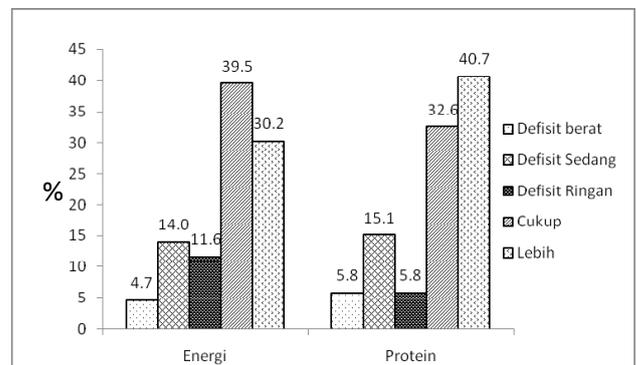
ngan tingkat aktivitas sedang (nilai PAL=1.89) pada kelompok dewasa muda (usia 19–29 tahun), jumlah pengeluaran energi subjek (2 813 kkal) lebih tinggi dibandingkan AKE menurut WNPg 2004 (2 550 kkal) (Wardani & Roosita 2008).

**Asupan dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi**

Rata-rata asupan energi dan zat gizi subjek relatif sama antara hari kuliah dan hari libur. Dibandingkan dengan angka kecukupan, secara rata-rata tingkat kecukupan zat gizi telah mencukupi, baik energi dan protein (TKG 90%–110%), maupun gizi mikro vitamin A, vitamin B, dan zat besi (TKG >77%). Meskipun demikian, tingkat kecukupan vitamin C dan kalsium masih tergolong defisit ringan (TKG < 77%) (Tabel 6). Tingkat kecukupan vitamin C dan kalsium subjek yang rendah dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain pada mahasiswa TPB-IPB, yaitu rata-rata tingkat kecukupan vitamin C dan kalsium masing-masing hanya mencapai 63.0% dan 40.5% (Amalia 2008). Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi buah sumber vitamin C dan pangan hewani sebagai sumber kalsium di antara subjek dan mahasiswa pada umumnya masih tergolong rendah. Pola konsumsi pangan sumber kalsium yang rendah juga terjadi pada remaja di Kota Bogor pada umumnya, yaitu hanya 41.0% pada remaja putri dan 37.9% pada remaja putra (rata-rata mencapai 37.9% dari AKG)(Syafiq & Fikawati 2004).

Dilihat berdasarkan sebaran, asupan energi dan protein subjek umumnya tergolong cukup (masing-masing 40% dan 33%) dan bahkan berlebih (masing-masing 30% dan 41%). Hanya sedikit subjek yang

memiliki asupan energi dan protein yang tergolong defisit berat, sedang maupun ringan, baik energi dan maupun protein, yaitu kurang dari 15% subjek (Gambar 1).

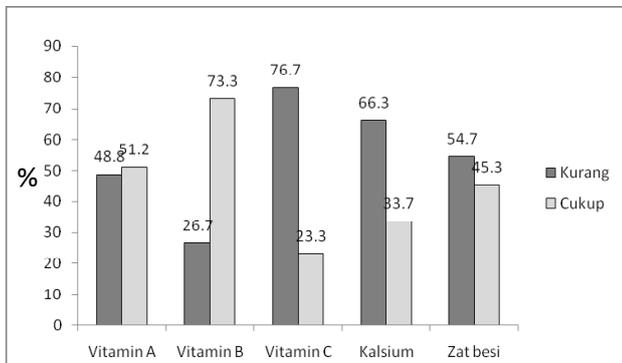


Gambar 1. Sebaran Subjek berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein

Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan sumber gizi makro subjek dan mungkin juga mahasiswa pada umumnya cukup baik. Hal ini pun sejalan dengan status gizi subjek yang pada umumnya adalah normal (64.0%) dan cenderung gemuk (18.6%), bahkan terdapat 5.8% subjek yang memiliki status gizi obes I.

Meskipun demikian, distribusi subjek dengan tingkat kecukupan gizi yang baik pada gizi makro tersebut relatif tidak sejalan dengan gizi mikro, yaitu subjek dengan tingkat kecukupan gizi defisit lebih banyak dibandingkan subjek dengan tingkat kecukupan kategori cukup. Hal ini terutama terjadi pada tingkat kecukupan vitamin C (77% vs 23%), kalsium (66% vs 34%), dan zat besi (55% vs 45%)

(Gambar 2). Hal ini menunjukkan bahwa pola makan sumber gizi mikro subjek (dan mungkin juga mahasiswa pada umumnya) masih rendah, seperti buah-buahan sebagai sumber vitamin C, ataupun protein hewani sebagai sumber kalsium dan zat besi.



Gambar 2. Sebaran Subjek berdasarkan Tingkat Kecukupan Vitamin dan Mineral

### KESIMPULAN

Secara rata-rata status gizi subjek tergolong normal (64.0%), dan terdapat subjek tergolong gemuk dan obes I (24.4%). Tingkat pengetahuan gizi subjek tergolong sedang (skor rata-rata 70±9.9). Tingkat aktivitas fisik subjek tergolong ringan (nilai PAL rata-rata 1.64) dan menjadikan energi yang dikeluarkan subjek lebih rendah dari angka kecukupan energi yang dianjurkan (AKG 2004), yaitu 2 349 kkal vs 2 550 kkal (laki-laki) dan 1 851 kkal vs 1 900 kkal (perempuan).

Secara rata-rata tingkat kecukupan gizi umumnya telah mencukupi, baik energi dan protein (TKG 90%–110%), maupun gizi mikro vitamin A, vitamin B dan zat besi (TKG>77%). Meskipun demikian, tingkat kecukupan vitamin C dan kalsium masih tergolong defisit ringan (TKG<77%). Berdasarkan kategori tingkat kecukupan, terdapat perbedaan proporsi sebaran subjek antara gizi makro dan gizi mikro. Tingkat kecukupan energi dan protein subjek umumnya tergolong cukup (masing-masing 40% dan 33%) dan bahkan lebih (masing-masing 30% dan 41%), sementara tingkat kecukupan gizi mikro, terutama vitamin C, kalsium, dan zat besi, umumnya defisit, yaitu masing-masing 77%, 66%, dan 55%.

Pemahaman mahasiswa tentang keperluan pemilihan makanan sumber gizi mikro dan minat berolahraga perlu lebih ditingkatkan sehingga diharapkan status gizi mahasiswa yang gemuk dan obes bisa berkurang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia L. 2008. Konsumsi sayur dan buah kaya vitamin A dan vitamin C serta kaitannya dengan kejadian sakit flu dan diare pada mahasiswa TPB-IPB. *J. Media Gizi & Keluarga*. Juli 2008, 32 (1), 87–94.
- Dewi FI, Anwar F, & Amalia L. 2009. Persepsi terhadap konsumsi kopi dan teh mahasiswa TPB-IPB Tahun Ajaran 2007–2008. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Maret 2009, 4 (1), 20–28.
- Emilia E. 2009. Pengetahuan, sikap, dan praktek gizi pada remaja dan implikasinya pada sosialisasi perilaku hidup sehat. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*. Oktober 2009, 1 (1), 7–15.
- FAO/WHO/UNU. 2001. Human Energy Requirement. FAO/WHO/UNU. Rome
- Fathiyah, Sumarwan U, & Tanziha I. 2005. Analisis pengetahuan gizi dan produk minuman sari buah kemasan dihubungkan dengan merek yang dikonsumsi pada mahasiswa IPB. *Media Gizi & Keluarga*, Desember 2005, 29(2), 75–87.
- Gibson RS. 2005. Principles of Nutritional Assessment. Oxford University Press, New York.
- Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan gizi. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Mahardikawati V & Roosita K. 2008. Aktivitas fisik, asupan energi dan status gizi wanita pemetik teh di PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2008. 3(2): 79–85.
- Mawaddah N & Hardinsyah. 2008. Pengetahuan, sikap dan praktek gizi serta tingkat konsumsi ibu hamil di Kelurahan Kramat Jati dan Kelurahan Ragunan Propinsi DKI Jakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Maret 2008, 3(1), 30–42.
- Syafiq A & Fikawati S. 2004. Konsumsi kalsium remaja siswa SMU Negeri Kota Bogor Tahun 2003. *Media Gizi & Keluarga*, Juli 2004, 28(1), 31–35.
- Wardani NEJ & Roosita K. 2008. Aktivitas fisik, asupan energi, dan produktivitas kerja pria dewasa: studi kasus di perkebunan teh malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2008, 3(2), 71–78.
- WHO. 2005. WHO Anthro for Personal Computer Manual, Software for Assesing Growth and Development of the Worlds Children. Rome.