

Status Gizi pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik  
Negeri Indramayu (Ayu Citra Ningsih, dkk)

## Status Gizi pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu

Ayu Citra Ningsih<sup>1</sup>, Fihinna Khoerotun Hisan<sup>2</sup>, Nabilah Aisha Syahada<sup>3</sup>,  
Najmi Faiz Fadhilah<sup>4</sup>, Septiana Kusuma Dewi<sup>5</sup>, Suci Nurjanah, S.Kep., Ns.,  
M.Kep<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu

Email: ayucitraningsih62@gmail.com

Phone: +62 895 804 223 404

---

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received date:

19 June 2024

Received in revised form:

20 June 2024

Accepted date:

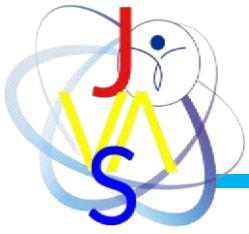
21 June 2024

Available online date:

1 June 2024

### Abstrak

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. status gizi yang baik diperoleh untuk mempertahankan derajat kebugaran, kesehatan, membantu pertumbuhan anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan. Tujuan penelitian ini adalah mengukur indikator status gizi seperti indeks massa tubuh (IMT). Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu. Menganalisis dan mengetahui indeks massa tubuh mahasiswa keperawatan. Teknik pengumpulan data pengetahuan menggunakan instrument kuesioner dengan mengisi berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori berat rendah, ideal, berat lebih dan obesitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa keperawatan di Politeknik Negeri Indramayu menggunakan indeks massa tubuh (IMT), mayoritas responden memiliki IMT dalam kategori ideal dengan presentase 82%. Namun, terdapat juga sebagian yang masuk dalam kategori berat rendah 10%, berat lebih 2%, dan obesitas 6%. Faktor-faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan genetik dapat memengaruhi status gizi seseorang.



Status Gizi pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu (Ayu Citra Ningsih, dkk)

---

**Kata Kunci :**

Status gizi, mahasiswa, IMT

**Abstract**

*The nutritional condition of an individual is an indicator of their physical health based on the food they eat and how their body uses nutrients. One way to conceptualize nutritional status is as a representation of balance in the form of specific variables, or alternatively, as a measure of the benefits and drawbacks of supplying food on a regular basis. A healthy and well-nourished diet is necessary to sustain one's level of fitness, promote children's development, and aid in the preparation of athletes for competition. Measuring nutritional status markers like body mass index (BMI) is the goal of this study. The descriptive analytic approach will be employed in this study. The Politeknik Negeri Indramayu nursing students served as the research subjects. Evaluate and determine the affected students' body mass index. The body weight and height fields on a questionnaire are used in the knowledge data gathering technique. Three groups will be created from the knowledge measurement results: low weight, optimal weight, overweight, and obesity. According to body mass index (BMI) studies on poisoned students at the Politeknik Negeri Indramayu, 82% of respondents had a BMI in the optimum range. On the other hand, 10% of people are low weight, 2% are overweight, and 6% are obese. A person's nutritional status can be influenced by a variety of factors, including heredity, physical activity, and diet.*

**Keywords:** Nutritional status, students, BMI

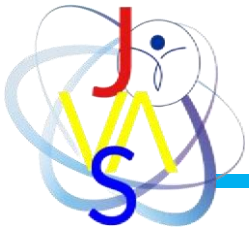
---

## 1. PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. status gizi yang baik diperoleh untuk mempertahankan derajat kebugaran, kesehatan, membantu pertumbuhan anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2000).

Masalah gizi yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya (Kemenkes RI, 2020).

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 (Nix, 2005).

Indeks massa tubuh (IMT) menggambarkan komposisi tubuh, dimana komposisi tubuh berkaitan dengan status gizi. Nilai IMT dikategorikan menjadi *underweight*, *normal*, *overweight* dan *obesitas*. Kondisi *overweight* dan *obesitas* dalam waktu yang lama dapat menyebabkan deformitas pada kaki, salah satunya adalah *flat feet*.

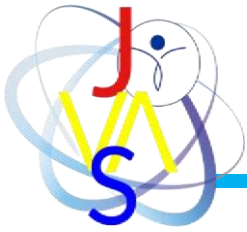
Menurut Tutik,dkk (2019), secara umum, bentuk kelainan gizi digolongkan menjadi 2 yaitu *overnutrition* (kelebihan gizi) dan *undernutrition* (kekurangan gizi). *Overnutrition* adalah suatu keadaan tubuh akibat mengkonsumsi zat zat gizi tertentu melebihi kebutuhan tubuh dalam waktu yang relatif lama. *Udernutrition* (kekurangan gizi) adalah keadaan kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi angka kecukupan gizi (Supriasa, 2002).

Di Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan *obesitas* serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 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 remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah mengukur indikator status gizi seperti indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi perbedaan status gizi berdasarkan faktor demografis seperti usia, dan jenis kelamin. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai status gizi mahasiswa keperawatan di Politeknik Negeri Indramayu serta rekomendasi untuk perbaikan yang diperlukan.

## 2. METODE

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu. Menganalisis dan mengetahui indeks massa tubuh mahasiswa keperawatan. Teknik pengumpulan data pengetahuan menggunakan instrument kuesioner dengan mengisi berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori berat rendah, ideal, berat lebih dan obesitas.



Status Gizi pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu (Ayu Citra Ningsih, dkk)

### 3. HASIL

**Tabel 1.** Rata-rata usia responden

Usia	Presentase %
18	46%
19	44%
20	10%

Dari tabel 1. untuk kelompok usia 18, 19, dan 20 tahun, terdapat pola menarik. Presentase tertinggi, yaitu 46%, terjadi pada usia 18 tahun, diikuti oleh 44% pada usia 19 tahun, dan hanya 10% pada usia 20 tahun.

**Tabel 2.** Jumlah jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	39
Laki-laki	11

Tabel 2. menunjukkan bahwa dalam kategori jenis kelamin, presentase laki-laki adalah 11% sedangkan perempuan mencapai 39%. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam populasi yang diamati, lebih banyak individu yang teridentifikasi sebagai perempuan dibandingkan dengan laki-laki karena lingkup keperawatan didominasi oleh perempuan.

**Tabel 3.** Tinggi badan rata-rata responden

Tinggi Badan	Presentase %
145-159	54%
160-169	36%
170-179	10%

Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tinggi badan antara 145 hingga 159 cm, dengan presentase sebanyak 54%. Sementara itu, sekitar 36% memiliki tinggi badan di rentang 160 hingga 169 cm, menunjukkan variasi yang signifikan. Kelompok minoritas terdiri dari individu dengan tinggi badan antara 170 hingga 179 cm, yang hanya mencakup sekitar 10% dari keseluruhan responden.

**Tabel 4.** Berat badan rata-rata responden

Berat Badan	Persentase %
40-49	44%

## Status Gizi pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu (Ayu Citra Ningsih, dkk)

50-59	40%
60-69	2%
70-79	10%
80-89	4%

Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki berat badan antara 40 hingga 79 kilogram, dengan persentase tertinggi dimiliki oleh mereka yang memiliki berat badan antara 40 hingga 49 kilogram (44%) dan diikuti oleh mereka dengan berat badan antara 50 hingga 59 kilogram (40%). Sementara itu, persentase individu dengan berat badan di atas 60 kilogram semakin menurun, dengan hanya 2% memiliki berat badan antara 60 hingga 69 kilogram, 10% antara 70 hingga 79 kilogram, dan 4% dengan berat badan antara 80 hingga 89 kilogram.

**Tabel.5** Gambaran IMT responden

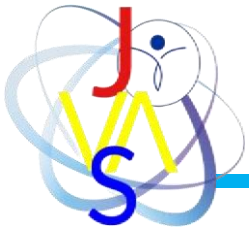
Kategori IMT	Presentase %
<17.0 : Berat Rendah	10%
17.0 – 25.9 : Ideal	82%
26.0 – 26.9 : Berat Lebih	2%
>27.0 : Obesitas	6%

Sebanyak 10% dari individu memiliki IMT kurang dari 17.0, menempatkannya dalam kategori berat rendah. Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan kondisi ini antara lain pola makan yang tidak seimbang, kurangnya asupan gizi, atau masalah kesehatan tertentu. Sementara itu, sebanyak 82% dari responden memiliki IMT antara 17.0 hingga 25.9, yang dianggap sebagai kategori ideal. Ini bisa disebabkan oleh pola makan yang sehat, gaya hidup aktif, dan keseimbangan antara asupan kalori dan aktivitas fisik.

Hanya sekitar 2% dari responden yang memiliki IMT antara 26.0 hingga 26.9, menempatkannya dalam kategori berat lebih. Kondisi ini mungkin disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, atau faktor genetik. Sedangkan, sekitar 6% dari populasi memiliki IMT di atas 27, yang masuk dalam kategori obesitas. Hal ini dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, kurangnya olahraga, faktor genetik, atau masalah kesehatan lainnya.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa keperawatan di Politeknik Negeri Indramayu menggunakan indeks massa tubuh (IMT), mayoritas responden memiliki IMT dalam kategori ideal dengan presentase 82%. Namun, terdapat juga sebagian yang masuk



Status Gizi pada Mahasiswa Keperawatan Politeknik  
Negeri Indramayu (Ayu Citra Ningsih, dkk)

dalam kategori berat rendah 10%, berat lebih 2%, dan obesitas 6%. Faktor-faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan genetik dapat memengaruhi status gizi seseorang.

### Referensi

- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Almatsier, S. (2003) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kemendes RI. 2020. Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. Jakarta: Kemendes RI dan BPPSDMK. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kemendes RI
- Irianto, DP. 2000. Pendidikan Kebugaran Jasmani Yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kusumajaya, AAN., Wiardani, NK dan Juniarsana, IW. (2008) . Persepsi Remaja terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan. *Jurnal Skala Husada*. 5(2).
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *PROMOTOR*, 3(1), 50-55.
- Ramadany, A., & Pasaribu, S. R. (2021). Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Lengkung Telapak Kaki Mahasiswa Dan Mahasiswi Fk Uisu. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 93-100.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). Penilaian status gizi. Jakarta: Egc, 5