

## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECUKUPAN GIZI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA ANGKATAN 2014

**Dea Marta Prantika**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, deamarta08@gmail.com

**Faridha Nurhayati**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Konsumsi pangan sangat mempengaruhi status gizi seseorang, dimana status gizi baik apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi yang cukup, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan gizi dengan status gizi. Dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dan desain yang digunakan adalah korelasional, dimana yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 dan diambil sampel melalui *simple random sampling* sebanyak 31 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa formulir *food recall* 24 jam untuk mengukur tingkat kecukupan gizi dan pengukuran antropometri untuk mengukur status gizi. Analisis data yang digunakan adalah koefisien gamma. Berdasarkan hasil penelitian dengan sampel sebanyak 31 mahasiswa, rata-rata status gizi mahasiswa adalah normal sebanyak 26 mahasiswa (83,87%). Rata-rata tingkat kecukupan gizi mahasiswa yaitu, untuk kecukupan energi adalah cukup sebanyak 16 mahasiswa (51,61%), kecukupan karbohidrat adalah cukup sebanyak 15 mahasiswa (48,39%), kecukupan lemak adalah cukup sebanyak 19 mahasiswa (61,29%) dan kecukupan protein adalah baik sebanyak 30 mahasiswa (96,77%). Berdasarkan hasil analisis koefisien gamma tingkat kecukupan energi dengan status gizi memiliki nilai sig. 0,163 >  $\alpha$  0,05, tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi memiliki nilai sig 0,615 >  $\alpha$  0,05, tingkat kecukupan lemak dengan status gizi memiliki nilai sig 0,293 >  $\alpha$  0,05, dan tingkat kecukupan protein dengan status gizi memiliki nilai sig 0,931 >  $\alpha$  0,05 maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014.

**Kata kunci:** Tingkat Kecukupan Gizi, Status Gizi.

### Abstract

Food consumption greatly affects the human nutritional status where good nutrition can be acquired from sufficient nutrients. Thereby, physical growth, brain development, employ ability and health work optimally. The purpose of this study was to determine the correlation between level of nutritional status. Moreover, the other aim is to determine the contribution of the level of nutritional adequacy and nutritional status. This research belongs non-experimental which uses correlational research design. The population of the study were all students in physical education major class of 2014 and sampled by simple random sampling as many as 31 students. The research instrument used in this study is in the form of a 24-hour food recall form to measure the adequacy of nutrition and anthropometric method to measure nutritional status. Analysis of the data is the coefficient gamma. Based on the results of the study, within a sample of 31 students, average students nutritional status is in normal status as many as 26 students (83.87%). The average level of nutritional adequacy of energy as well as 16 students is (51.61%), the adequacy of carbohydrates as well as 15 students is (46.39%), the adequacy of fat as well as 19 students is (61.29%) and protein adequacy as many as 30 students is (96.77%). Based on the analysis coefficient gamma energy sufficiency level and nutritional status sig. 0.163 >  $\alpha$  0.05, the result shows; the adequacy of carbohydrates with nutritional status has sig. 0.615 >  $\alpha$  0.05, fat sufficiency level with nutritional status has sig. 0.293 >  $\alpha$  0.05, and the adequacy of protein and nutritional status has sig. 0.931 >  $\alpha$  0.05. therefore, the result shows that H<sub>0</sub> is accepted while H<sub>a</sub> is rejected. It can be concluded that there is no significant correlation between the level of nutritional adequacy and nutritional status of students majoring in physical education class of 2014.

**Keywords:** Nutritional Adequacy, Nutritional Status.

## PENDAHULUAN

Manusia memerlukan zat gizi untuk kelangsungan hidupnya, yang dapat diperoleh dari makanan atau minuman. Zat gizi yang diperoleh dari makanan digunakan untuk tumbuh, bereproduksi, dan memelihara kesehatan yang baik.

Menurut Info POM Republik Indonesia (2014) “zat gizi merupakan substansi pangan yang memberikan energi, diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan dan/atau pemeliharaan kesehatan, atau bila kekurangan atau kelebihan dapat menyebabkan perubahan karakteristik biokimia dan fisiologis tubuh. Kalau dulu zat gizi tersebut terbatas pada karbohidrat, protein, lemak, vitamin-vitamin dan mineral, namun sekarang air ditetapkan termasuk sebagai salah satu zat gizi”.

Konsumsi pangan sangat mempengaruhi status gizi seseorang, dimana status gizi baik apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi yang cukup, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seperti jumlah dan kualitas pangan serta faktor gangguan dalam sistem pencernaan yang diakibatkan oleh kelainan dan penyakit.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2014), status gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Kekurangan atau kelebihan dalam waktu tersebut akan berdampak terhadap kesehatan. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan dampak berupa penyakit defisiensi. Asupan yang berlebihan dari salah satu zat gizi juga menimbulkan gangguan kesehatan mulai dari gangguan yang ringan misalnya gangguan fungsi yang menurun bahkan sampai gangguan yang sangat berat atau sifatnya fatal.

Oleh karena itu untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, diperlukan asupan zat gizi yang harus didapatkan dari pangan dalam jumlah yang sesuai dengan yang dianjurkan setiap harinya. Disinilah diperlukan suatu standar yang digunakan sebagai acuan tentang kebutuhan gizi seseorang yaitu dengan memantau asupan gizi yang dikonsumsi setiap harinya dan kemudian standar gizi tersebut juga dapat dilihat dari status gizinya.

Mengikuti arah kebijakan Kementerian Kesehatan yang mengacu pada Penerapan Pendekatan Keberlanjutan Pelayanan (*Continum Of Care*) dan telah dilaksanakannya *Studi Diet Total* (SDT) oleh Kementerian Kesehatan melalui Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan pada tahun 2014, maka selanjutnya akan digambarkan situasi kecukupan asupan energi penduduk Indonesia dilanjutkan situasi gizi ibu, bayi dan balita, anak sekolah dan remaja serta usia dewasa dari berbagai sumber yang disandingkan dengan hasil SDT 2014. Tidak terkecuali dengan mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan

2014. Tentunya diharapkan tingkat kecukupan gizinya lebih baik dan sesuai dengan fisik orang tersebut yang melakukan aktifitas yang berbeda dengan orang pada umumnya sebagai olahragawan.

Mahasiswa khususnya untuk jurusan pendidikan olahraga tidak hanya memerlukan energi untuk belajar melainkan mereka juga membutuhkan energi yang banyak karena juga melakukan aktifitas fisik yang lebih dan beragam. Hampir disetiap semester mahasiswa jurusan pendidikan olahraga terdapat perkuliahan praktek (aktifitas fisik). Tidak hanya di dalam perkuliahan, mahasiswa jurusan pendidikan olahraga juga mempunyai kebiasaan menambah porsi latihan fisik sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya. Sehingga asupan gizi yang dibutuhkan lebih banyak dari standar gizi yang diperlukan orang pada umumnya.

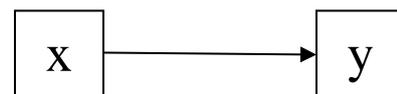
Menurut Almatsier, pemenuhan kecukupan zat gizi dapat dilihat melalui gambaran konsumsi pangan sehari-hari. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Begitu pula dengan makanan yang dipilih mahasiswa, diharapkan dari asupan makanan sehari-hari yang dikonsumsi dapat terlihat gambaran bagaimana status gizi mahasiswa tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2014.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian non-eksperimen. Pada penelitian non-eksperimen peneliti tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan (Maksum, 2012).

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional (*Corelation Research*) yang tujuannya adalah menghubungkan dua variabel atau lebih. Model hubungan antar variabel yaitu hubungan simetris yang terjadi jika dua variabel atau lebih berhubungan, tetapi bukan dalam bentuk sebab akibat maupun timbal balik. Secara skematik, model hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Keterangan :

X : Tingkat Kecukupan Energi

Y : Status Gizi

(Maksum 2012: 63)

Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah tiga (3) hari dalam satu minggu untuk mengisi formulir *food recall* 24

jam (Senin, Rabu, Jum'at) dan 1 hari untuk pengukuran status gizi.

Menurut Maksum (2012: 53), populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan digeneralisasikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FIK Unesa angkatan 2014 yang berjumlah 120 mahasiswa terdiri dari 4 kelas.

Cara pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yaitu suatu tipe sampling probabilitas, dimana peneliti dalam memilih sampel dengan memberikan kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk ditetapkan sebagai anggota sampel. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan cara undian.

Menurut Maksum (2012: 29), variabel adalah suatu konsep yang dimiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu. Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel bebas : Tingkat Kecukupan Gizi.

Variabel terikat : Status Gizi.

### Tingkat Kecukupan Gizi

Tingkat kecukupan gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi hampir semua (97,5 %) orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin, dan fisiologis tertentu yang diukur menggunakan *food recall* 24 jam dan dicatat selama 3 hari.

### Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari yang diukur menggunakan cara pengukuran langsung berupa antropometri dengan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT).

Menurut Maksum (2012: 137), instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah antropometri dan *Food Recall* 24 jam. *Food Recall* 24 jam yaitu metode *food survey* yang dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam, untuk mendapatkan data yang akurat maka formulir *Food Recall* 24 jam diberikan 3 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut.

Penentuan status gizi mahasiswa menggunakan cara pengukuran langsung berupa antropometri, dimana peneliti melakukan pengukuran berat badan mahasiswa dalam satuan kilogram (kg) dan pengukuran tinggi badan mahasiswa dalam satuan meter (m).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecukupan gizi, dan variabel terikatnya adalah status gizi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*), dalam hal ini dimaksudkan agar hasil perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Sedangkan hasil pengolahan data akan disajikan tersendiri pada lampiran. Uraian berikut ini menyajikan hasil dari pengolahan data tersebut yang akan dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

### Deskripsi Data

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014, dimana jumlah sampel mahasiswa yang akan diambil datanya sebanyak 31 mahasiswa. Dalam penelitian ini peneliti mencari data tingkat kecukupan gizi melalui wawancara *food recall* 24 jam yang dibedakan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang.

- Tingkat kecukupan gizi

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, hasil analisa pada variabel bebas, yaitu tingkat kecukupan gizi mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Kecukupan energi

**Tabel 1 Data Tingkat Kecukupan Energi**

Tingkat Kecukupan Energi	Frekuensi	Persentase
Baik	15	48.39%
Cukup	16	51.61%
Total	31	100%

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 31 mahasiswa tingkat kecukupan energi yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori cukup yang berjumlah 16 orang (51.61%), sedangkan untuk kategori baik berjumlah 15 orang (48.39%)

b. Kecukupan karbohidrat

**Tabel 2 Data Tingkat Kecukupan Karbohidrat**

Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Frekuensi	Persentase
Baik	9	29.03%
Cukup	15	48.39%
Kurang	7	22.58%
Total	31	100%

Dari Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 31 mahasiswa tingkat kecukupan karbohidrat yang memiliki persentase tertinggi adalah

kategori cukup yang berjumlah 15 orang (48.39%), dan frekuensi terendah adalah kategori kurang yang berjumlah 7 orang (22.58%).

c. Kecukupan lemak

**Tabel 3 Data Tingkat Kecukupan Lemak**

Tingkat Kecukupan Lemak	Frekuensi	Persentase
Baik	1	3.23%
Cukup	19	61.29%
Kurang	11	35.48%
Total	31	100%

Dari Tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 31 mahasiswa tingkat kecukupan karbohidrat yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori cukup yang berjumlah 19 orang (61.29%), dan frekuensi terendah adalah kategori baik yang berjumlah 1 orang (3.23%).

d. Kecukupan protein

**Tabel 4 Data Tingkat Kecukupan Protein**

Tingkat Kecukupan Protein	Frekuensi	Persentase
Baik	30	96.77%
Cukup	1	3.23%
Total	31	100%

Dari Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 31 mahasiswa tingkat kecukupan energi yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori baik yang berjumlah 30 orang (96.77%), sedangkan untuk kategori cukup berjumlah 1 orang (3.23%).

• Status Gizi

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, makastatus gizi mahasiswa dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 5 Data Status Gizi Mahasiswa**

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurus	1	3.23%
Normal	26	83.87%
Gemuk	1	3.23%
Kegemukan	2	6.44%
Obesitas	1	3.23%
Total	31	100%

Dari Tabel 5 dapat dilihat bahwa status gizi yang paling banyak frekuensi kemunculannya adalah kategori normal sebanyak 26 mahasiswa (83.87%), untuk kategori sangat kurus, gemuk, dan obesitas memiliki frekuensi

sama yaitu sebanyak 1 mahasiswa (3.23%), sedangkan kategori kegemukan memiliki frekuensi sebanyak 2 mahasiswa (6.45%).

**B. Analisis Data**

**Tabulasi Silang (crosstabulation)**

Untuk melakukan penggolongan kategori pada variabel (X) tingkat kecukupan gizi mahasiswa, dan variabel (Y) status gizi menggunakan tabulasi silang (crosstabulation) dari 31 sampel mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 maka datanya dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Tabulasi silang antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi

**Tabel 6 Tabulasi silang antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi**

Variabel	Kecukupan_energi			Total		
	Cukup	Baik				
Status_Gizi	Kurus sekali	6.65%	1	0%	0	3.2%
	Normal	86.7%	13	86.7%	13	83.9%
	Gemuk	0%	0	6.65%	1	3.2%
	Kegemukan	6.65%	1	6.65%	1	6.5%
	Obesitas	0%	0	6.65%	1	3.2%
Total	100%	15	100%	16	100%	

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan tentang gambaran status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 yang dihubungkan dengan tingkat kecukupan energi. Kemunculan frekuensi status gizi yang paling banyak terdapat pada 2 kategori tingkat kecukupan energi, yaitu kategori cukup dan baik yang berjumlah 13 mahasiswa dengan status gizi normal. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat 2 kategori tingkat kecukupan energi yaitu 1) baik, kategori status gizigemuk, kegemukan dan obesitas sebanyak 1 mahasiswa, dan 2) cukup, di 2 kategori status gizi yaitu kurus sekali dan kegemukan sebanyak 1 mahasiswa.

b. Tabulasi silang antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi

**Tabel 7 Tabulasi silang antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi**

Variabel	Kecukupan_karbohidrat			Total					
	Kurang	Cukup	Baik						
Status Gizi	Kurus sekali	0%	0	6.7%	1	0%	0	3.2%	1
	Normal	85.7%	6	86.6%	13	77.8%	7	83.9%	26
	Gemuk	0%	0	0%	0	11.1%	1	3.2%	1
	Kegemukan	14.3%	1	0%	0	11.1%	1	6.5%	2
	Obesitas	0%	0	6.7%	1	0%	0	3.2%	1
Total	100%	7	100%	15	100%	9	100%	31	

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan tentang gambaran status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 yang dihubungkan dengan tingkat kecukupan karbohidrat. Kemunculan frekuensi status gizi yang paling banyak terdapat pada tingkat kecukupan karbohidrat, yaitu kategori cukup yang berjumlah 13

mahasiswa dengan status gizi normal. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat 3 kategori tingkat kecukupan karbohidrat yaitu 1) baik, di 2 kategori status gizi yaitu gemuk dan kegemukan sebanyak 1 mahasiswa, 2) cukup, di 2 kategori status gizi yaitu kurus sekali dan obesitas sebanyak 1 mahasiswa, dan 3) kurang kategori status gizi yaitu kegemukan sebanyak 1 mahasiswa

c. Tabulasi silang antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi

**Tabel 8 Tabulasi silang antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi**

Variabel	Kecukupan Lemak				Total		
	Kurang		Cukup				
Status Gizi	Kurus sekali	100%	1	0%	0	3.2%	1
	Normal	0%	0	87.7%	26	83.9%	26
	Gemuk	0%	0	3.3%	1	3.2%	1
	Kegemukan	0%	0	6.7%	2	6.5%	2
	Obesitas	0%	0	3.3%	1	3.2%	1
Total	100%	1	100%	30	100%	31	

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan tentang gambaran status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 yang dihubungkan dengan tingkat kecukupan lemak. Kemunculan frekuensi status gizi yang paling banyak terdapat pada tingkat kecukupan lemak, yaitu kategori cukup yang berjumlah 26 mahasiswa dengan status gizi normal. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat 2 kategori tingkat kecukupan lemak yaitu 1) cukup, kategori status gizi gemuk dan kegemukan sebanyak 1 mahasiswa, dan 2) kurang, kategori status gizi kurus sekali sebanyak 1 mahasiswa.

d. Tabulasi silang antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi

**Tabel 9 Tabulasi silang antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi**

Variabel	Kecukupan Protein				Total		
	Cukup		Baik				
Status Gizi	Kurus sekali	9.1%	1	0%	0	3.2%	1
	Normal	72.7%	8	90%	18	83.9%	26
	Gemuk	9.1%	1	0%	0	3.2%	1
	Kegemukan	9.1%	1	5%	1	6.5%	2
	Obesitas	0%	0	5%	1	3.2%	1
Total	100%	11	100%	20	100%	31	

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan tentang gambaran status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 yang dihubungkan dengan tingkat kecukupan protein. Kemunculan frekuensi status gizi yang paling banyak terdapat pada tingkat kecukupan protein, yaitu kategori baik yang berjumlah 18 mahasiswa dengan status gizi normal. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat 2 kategori tingkat kecukupan protein yaitu 1) baik, di 2 kategori status gizi yaitu

kegemukan dan obesitas sebanyak 1 mahasiswa, dan 2) cukup, 3 di kategori status gizi kurus sekali, gemuk dan kegemukan sebanyak 1 mahasiswa.

**Uji Hipotesis**

Hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan program SPSS 21.0 pada tabel berikut ini:

Hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi

**Tabel 10 Hasil pengujian Uji Hipotesis**

Variabel	Approx Sign	A	Keterangan
Hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi.	0,163	0,05	Tidak ada hubungan yang signifikan

Berdasarkan pengujian hipotesis pada Tabel 10 dapat diketahui bahwa pengujian untuk ada atau tidak adanya hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi mahasiswa menunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan  $H_0$ , karena nilai signifikansi sebesar 0,163 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan energi dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan value 0,600, maka koefisien determinasi sebesar  $0,600^2 = 0,36$  yang berarti kontribusi tingkat kecukupan energi terhadap status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 sebesar 0,36%. Sedangkan sisanya sebesar 99,64% dipengaruhi faktor lain.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecukupan energi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014.

b. Hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi

**Tabel 11 Hasil pengujian Uji Hipotesis**

Variabel	Approx Sign	A	Keterangan
Hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi.	0,615	0,05	Tidak ada hubungan yang signifikan

Berdasarkan pengujian hipotesis pada Tabel 11 dapat diketahui bahwa menunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan  $H_0$ , karena nilai signifikansi sebesar 0,615 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan value 0,187, maka koefisien determinasi sebesar  $0,187^2 = 0,035$  yang berarti

kontribusi tingkat kecukupan karbohidrat terhadap status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 sebesar 0,035%. Sedangkan sisanya sebesar 99,965% dipengaruhi faktor lain.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecukupan karbohidrat tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014.

c. Hubungan tingkat kecukupan lemak dengan status gizi

**Tabel 12 Hasil pengujian Uji Hipotesis**

Variabel	Approx Sign	A	Keterangan
Hubungan tingkat kecukupan lemak dengan status gizi.	0,293	0,05	Tidak ada hubungan yang signifikan

Berdasarkan pengujian hipotesis pada table 13 dapat diketahui bahwa menunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan  $H_0$ , karena nilai signifikansi sebesar 0,293 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan lemak dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan value 1,000, maka koefisien determinasi sebesar  $1,000^2 = 1$  yang berarti kontribusi tingkat kecukupan lemak terhadap status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 sebesar 1%. Sedangkan sisanya sebesar 99% dipengaruhi faktor lain.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecukupan lemak tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014.

d. Hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi

**Tabel 13 Hasil pengujian Uji Hipotesis**

Variabel	Approx Sign	A	Keterangan
Hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi.	0,931	0,05	Tidak ada hubungan yang signifikan

Berdasarkan pengujian hipotesis pada Tabel 13 dapat diketahui bahwamenunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan  $H_0$ , karena nilai signifikansi sebesar 0,913 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan protein dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan value 0,040, maka koefisien determinasi sebesar  $0,040^2 = 0,0016$  yang berarti kontribusi tingkat kecukupan protein terhadap status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014

sebesar 0,0016%. Sedangkan sisanya sebesar 99,9984% dipengaruhi faktor lain.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecukupan protein tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS 21.0, dapat diperoleh informasi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai signifikan hubungan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi yang lebih besar dari taraf nyata 0,05.

Penelitian Purwaningrum dan Wardani (2012) bertentangan dengan penelitian ini dalam penelitian mereka ada hubungan antara asupan makanan (energi dan protein) dengan status gizi, dan ada faktor lain yang berhubungan dengan status gizi yaitu kesadaran gizi keluarga. Sedangkan, menurut Bahabol dkk (2013), dari hasil penelitian mereka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan dengan status gizi. Tetapi penelitian mereka dilakukan pada siswa SD kelas 5 dan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang berumur rata-rata (19-25 tahun).

Beberapa hal yang menyebabkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan status gizi, antara lain: (1) Terbatasnya daya ingat responden, (2) Perkiraan tidak tepat yang diutarakan responden dalam menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi, (3) Kurang kerjasama, sehingga menjawab asal saja atau tidak tahu, (4) situasi dan kondisi sekitar pada saat wawancara karena ada orang lain yang ikut mendengarkan, dan keinginan untuk merahasiakan data responden, (5) kebiasaan tidak sarapan pagi yang dilakukan mahasiswa karena keterlambatan bangun dan langsung melaksanakan aktifitas perkuliahan sehingga makan berlebih di siang hari dan malam hari, (6) kecenderungan bagi sampel yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*over estimate*) dan bagi sampel yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (*under estimate*).

Selain itu, menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2014), status gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Sehingga keadaan gizi seseorang dalam satu waktu bukan saja ditentukan oleh asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi lebih banyak ditentukan oleh asupan zat gizi pada masa lampau.

Jadi walaupun tingkat kecukupan gizi mahasiswa berbeda-beda, tetapi pada hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi (energi, karbohidrat, lemak, protein) dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014.
- Besar sumbangan antara tingkat kecukupan gizi dengan status gizi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2014 adalah sebesar <1%.

### SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka diajukan beberapa saran dengan harapan dapat bermanfaat hasil dari penelitian ini. Adapun beberapa saran tersebut sebagai berikut:

- Perlu adanya pengontrolan aktifitas fisik dan diseimbangkan dengan asupan makanan agar pemasukan dan pengeluaran energi seimbang, sehingga dapat meminimalkan terjadinya obesitas atau dapat mempertahankan berat badan yang ideal.
- Dikarenakan penelitian ini bukan merupakan penelitian akhir, maka penelitian ini perlu dikembangkan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode lain yang lebih baik agar hasil penelitian lebih akurat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana dan Wirjatmadi, Bambang. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pusaka Utama
- Angraeni, Adisty Cynthia. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Cakrawati, Dewi dan NH, Mustika. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Hastuti, Nugrahaini Puji, Zulaekah, Siti. 2009. *Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di SDN Kartasura I*. Jurnal Kesehatan 2(1): 49-60.

Ipa A, Sirajuddin. 2010. *Status Gizi Remaja, Pola Makan dan Aktivitas Olahraga Di SLTP 2 Majauleng Kabupaten Wajo*. Media Gizi Pangan, Vol. IX, Edisi I, Januari-Juni 2010: Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan, Makasar. Diakses 01 April 2017.

Maksum, Ali. 2007. *Buku Ajar Mata Kuliah Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: UnesaUniversity Press

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UnesaUniversity Press

Morris, Jacqueline C. 2013. *Pedoman Gizi Pengkajian & Dokumentasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Nur'aini F dan Wiyono S. 2012. *Hubungan Antara Asupan Energi, Protein dan Infeksi Kecacingan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar DI Daerah Kumuh Jakarta Barat*. Jurnal Penelitian, Vol. 6, No.2, ISSN 1978-8843, Jakarta.

Pritasari. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. PT. Primamedia Pustaka Anggota IKAPI; 2006, hal 140-144

Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2009. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat

Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Widyakarya Pangan dan Gizi VIII. (2004). *Ketahanan pangan dan gizi di era otonomi daerah dan globalisasi*. Jakarta, 17-19 Mei 2004