

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA

*Maria Selviana Charina, Sidarta Sagita, Sangguana Marthen Jacobus Koamesah,
Rahel Rara Woda*

ABSTRAK

Gizi merupakan faktor terpenting dalam indikator kesehatan manusia terutama pada masa anak-anak dan remaja. Ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (intake) dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh akan mempengaruhi keadaan status gizi. Masalah gizi pada mahasiswa, tidak boleh dianggap sepele karena mempengaruhi produktivitas mahasiswa, hal ini tentu berkaitan dengan peran mahasiswa kedokteran sebagai calon dokter dalam promosi kesehatan terutama di masa pandemi sekarang ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan *semi-quantitative food frequency questionnaire*. Jumlah sampel 158 orang dari angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian terdapat 99 (62,6%) responden memiliki pengetahuan gizi cukup. Pola konsumsi baik sebanyak 64 (40,5%) responden, sedangkan pola konsumsi kurang baik sebanyak 94 (59,4%) responden. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 123(77,8%). Kesimpulan penelitian ini tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Kata Kunci: Gizi, pengetahuan, pola konsumsi, mahasiswa kedokteran

Gizi merupakan faktor terpenting dalam indikator kesehatan manusia terutama pada masa anak-anak dan remaja¹. Masalah gizi di usia remaja akan mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kinerja individu². Ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh akan mempengaruhi keadaan status gizi. Gizi buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit infeksi, sedangkan gizi lebih dan obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif³.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas sentral pada penduduk ≥ 15 tahun sebesar 31,0% dan paling banyak dialami perempuan yaitu 46,7%. Prevalensi status gizi kurus dan obesitas pada penduduk NTT (>18 tahun) berturut-turut adalah 18,1% dan 10,3%⁴. Berdasarkan prevalensi status gizi menurut kategori IMT, terdapat 9,5% penduduk NTT berusia 16-18 tahun memiliki status gizi kurus

dan hanya 3,4% dengan status gizi gemuk. Berdasarkan data, kelebihan dan kekurangan gizi tersebut tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor utama yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Sedangkan faktor lainnya adalah pola konsumsi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, dan keadaan sosial ekonomi⁵. Berdasarkan baseline survei UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja⁶.

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga kekebalan tubuh, terutama di masa pandemi covid saat ini⁸. Berkaitan dengan pemenuhan gizi dan pola konsumsi, pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan bagi kehidupan sebagian besar keluarga di Indonesia. Pemberlakuan PSBB mengakibatkan terjadinya

perubahan pola konsumsi masyarakat⁹. Hasil penelitian Agustina, dkk (2021) mengenai analisis perbedaan konsumsi gizi seimbang sebelum dan selama pandemi covid pada remaja, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji, manis, dan berlemak sebelum covid dari 57,0% menjadi 74,8%¹⁰.

Penelitian Geswar J (2017) pada mahasiswa FK Unhas menunjukkan bahwa terdapat 26,26% mahasiswa memiliki status gizi kurang, 11,73% pre obes, dan 12,85% mengalami obesitas¹¹. Sementara penelitian Maria A (2018) pada mahasiswa FK Undana, didapatkan sebanyak 23,9% mahasiswa mengalami obesitas sentral¹². Masalah gizi ini timbul karena rendahnya pengetahuan gizi dan ketidakseimbangan pola konsumsi.

Pada mahasiswa kedokteran hal ini perlu diperhatikan karena mempengaruhi kualitas dan produktivitas mahasiswa sebagai calon dokter, dalam perannya untuk promosi kesehatan khususnya dimasa pandemi. Namun hingga saat ini masih ada mahasiswa yang belum memiliki motivasi dan kesadaran untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi serta menerapkan pola makan seimbang sesuai pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi dengan status gizi pada Mahasiswa Pre Klinik Fakultas Kedokteran Undana”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian survei analitik. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*, yang mana pengumpulan datanya dilakukan secara bersamaan pada satu waktu.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan subjek penelitian adalah mahasiswa prelinik angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang berjumlah 158 orang. Penelitian dilakukan secara *online* dan *offline*, yang mana pengisian kuesioner

pengetahuan gizi dan kuesioner semi kuantitatif frekuensi makan dilakukan melalui media *zoom meeting*, sedangkan pengukuran BB dan TB dilakukan secara *offline*.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel yaitu pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi, dan status gizi, sedangkan analisis bivariate digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan pola konsumsi dengan status gizi. Uji bivariat yang digunakan yaitu *chi square* dengan taraf signifikansi sebesar (α) 0,05.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	
	N = 158	Presentase (%)
Usia		
▪ 17	1	0,6
▪ 18	18	11,4
▪ 19	58	36,7
▪ 20	39	24,7
▪ 21	36	22,8
▪ 22	6	3,8
Jenis Kelamin		
▪ Laki-laki	43	27,2
▪ Perempuan	115	72,8
Total	158	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa menurut kategori usia, mahasiswa paling banyak berusia 19 tahun yaitu 58 orang, sedangkan usia paling sedikit adalah 17 tahun sebanyak 1 orang. Berdasarkan jenis kelamin, responden paling banyak adalah perempuan yaitu 115 orang, sedangkan responden laki-laki sebanyak 43 orang.

Analisis Univariat

Distribusi Pengetahuan Gizi Mahasiswa

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Gizi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n = 158)	Persentase (%)
Baik	5	3,2
Cukup	99	62,6
Kurang	54	34,2
Jumlah	158	100

Data pada tabel menunjukkan bahwa dari 158 mahasiswa hanya 5 orang yang memiliki pengetahuan gizi baik, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memahami konsep dasar gizi dengan baik, dikarenakan adanya perbedaan tingkat pemahaman terhadap informasi gizi yang diterima dan kurangnya kesadaran serta rasa ingin tahu mengenai gizi oleh mahasiswa.

Distribusi Pola Konsumsi Mahasiswa

Tabel 3. Distribusi Pola Konsumsi

Pola Konsumsi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	64	40,5
Kurang Baik	94	59,5
Total	158	100

Data pada tabel menunjukkan bahwa pola konsumsi sebagian besar mahasiswa adalah kurang baik yaitu sebanyak 94 orang dan hanya 64 orang yang memiliki pola konsumsi baik. Hal ini disebabkan karena kecenderungan mahasiswa mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi, sehingga total konsumsi yang didapat dari perhitungan pola konsumsi kurang dari nilai rata-rata konsumsi dan termasuk kategori pola konsumsi kurang baik.

Berdasarkan data jumlah makanan yang dikonsumsi mahasiswa pada kuesioner semi kuantitatif frekuensi makan, maka didapat gambaran kalori mahasiswa pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Gambaran Kalori Mahasiswa

Kalori	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	53	33,5
Lebih	105	66,5
Total	158	100

Keterangan :

- Cukup = ≤ 2250 (perempuan), ≤ 2650 (laki-laki)
- Berlebihan = > 2250 (perempuan), > 2260 (laki-laki)

Data pada tabel menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kalori yang berlebihan yaitu 105 orang, sementara yang memiliki kalori cukup ada 53 orang. Hal ini berarti bahwa kebutuhan kalori mahasiswa tetap dapat terpenuhi bahkan berlebihan walaupun pola konsumsi makanan kurang bervariasi. Menurut Permenkes tahun 2019, angka kecukupan energi pada laki-laki usia produktif yang dianjurkan adalah 2650 kkal dan pada perempuan 2250 kkal per orang per hari¹³. Jika dibandingkan data pada tabel, maka rata-rata konsumsi mahasiswa sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan energi hariannya.

Distribusi Status Gizi Mahasiswa FK Undana

Tabel 6. Distribusi Status Gizi Mahasiswa

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	10	6,3
Normal	123	77,8
Obesitas	158	100

Data pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa umumnya mahasiswa memiliki status gizi normal yaitu 123 orang dan paling banyak berasal dari usia 19 dan 20 tahun. Terdapat 25 orang memiliki status gizi obesitas, dan 10 orang memiliki status gizi kurus.

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Tabel 4.7 Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Status Gizi	Pengetahuan Gizi			Total N (%)	p value
	Kurang N (%)	Cukup N (%)	Baik N (%)		
Kurus	2 (1.3)	8 (5.1)	0 (0)	10 (6,3)	0,595
Normal	42 (26.6)	76 (48.1)	5 (3.2)	123 (77,9)	
Gemuk	10 (6.3)	15 (9.5)	0 (0)	25 (15,8)	
Total	54 (34,2)	99 (62,6)	5 (3,2)	158(100)	

Data pada tabel menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan status gizi normal. Hal ini dapat dilihat dari total 158 responden, sebanyak 99 responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup dan 76 orang dan memiliki status gizi normal. Namun jumlah responden dengan pengetahuan gizi baik hanya 5 orang dan semuanya memiliki status gizi normal.

Sementara jumlah responden dengan pengetahuan gizi kurang ada 54 orang dan kebanyakan memiliki status gizi normal yaitu ada 42 orang. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai tingkat signifikansi $p=0,595$ atau nilai $p>0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Tabel 4.8 Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Pola Konsumsi	Status Gizi			Total	P Value
	Kurus	Normal	Gemuk		
Baik	3 (1,9%)	54 (34,2%)	7 (4,4%)	64 (40,5%)	0,263
Kurang Baik	7 (4,4%)	69 (43,6%)	18 (11,4%)	94 (59,5%)	
Total	10 (6,3%)	123 (77,8%)	18 (11,4%)	94 (59,5%)	

Data pada tabel didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai pola konsumsi yang kurang baik namun memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 69 orang. Selain itu, terdapat 18 mahasiswa dengan pola konsumsi kurang baik yang memiliki status gizi obesitas, serta 7 mahasiswa dengan pola konsumsi kurang baik dan memiliki status gizi kurus. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi yang kurang baik memiliki pengaruh terhadap timbulnya masalah status gizi yaitu kurus dan obesitas seperti yang terdapat pada data diatas. Pola konsumsi yang kurang baik banyak

didapatkan pada bahan makanan sumber karbohidrat dan protein, sedangkan pola konsumsi baik banyak didapatkan pada pola konsumsi lemak dan serat. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai tingkat signifikansi $p=0,263$ ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, menunjukkan bahwa proporsi terbanyak tingkat pengetahuan responden mengenai gizi adalah tingkat pengetahuan gizi cukup. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kedokteran telah mendapatkan pendidikan mengenai gizi baik secara teori maupun praktek pada setiap blok sejak semester pertama, sehingga mahasiswa tentu sudah memiliki pengetahuan dasar tentang gizi.

Pada hasil penelitian juga didapatkan proporsi tingkat pengetahuan paling sedikit adalah tingkat pengetahuan baik. Hal ini disebabkan karena perbedaan tingkat pemahaman pada mahasiswa walaupun telah menerima informasi yang sama mengenai gizi selama perkuliahan. Selain itu terdapat penyebab lain yaitu kurangnya motivasi mahasiswa untuk mencari tahu informasi mengenai gizi dari media sosial maupun *text book*, sehingga pengetahuan mahasiswa hanya terbatas pada yang diterima saat mengikuti perkuliahan. Walaupun mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik hanya 5 orang, tetapi sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal. Hal ini berarti bahwa pengetahuan gizi yang rendah pun tidak menyebabkan perilaku konsumsi menjadi buruk, karena meskipun memiliki tingkat pengetahuan rendah, namun perilaku konsumsi baik maka mahasiswa dapat memiliki status gizi normal.

Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai tingkat signifikansi $p=0,595$ atau nilai $p>0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Secara statistik hal ini disebabkan karena perubahan nilai pada variabel status gizi tidak diikuti oleh perubahan nilai pada variabel pengetahuan gizi, sehingga terjadi peningkatan pada nilai tingkat signifikansi. Meskipun secara statistik tidak terdapat hubungan, namun pada hasil penelitian didapatkan mahasiswa yang memiliki

pengetahuan gizi baik, semuanya mempunyai status gizi normal. Sementara mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang, ada beberapa yang mempunyai status gizi kurus dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tetap dapat mempengaruhi status gizi walaupun bukan sebagai penyebab langsung. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Eka Amanda pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2021, yang memperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, dimana nilai $p=0,778$ ($p>0,05$). Menurut Eka, hal ini disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pengalaman, fasilitas sumber informasi, penghasilan dan sosial budaya¹⁴.

Hasil penelitian yang serupa juga didapatkan oleh Dezi Ilham (2019) dari Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang melakukan penelitian pada 105 mahasiswa program studi gizi di Stikes Perintis Padang. Nilai tingkat signifikansi yang diperoleh adalah $p=0,701$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Menurut Ilham, tidak adanya hubungan dikarenakan pengetahuan gizi bukan merupakan hubungan sebab akibat yang langsung dalam menentukan status gizi seseorang. Masih ada faktor-faktor lain yang berpengaruh misalnya asupan makanan dan penyakit infeksi serta pengaruh lingkungan¹⁵.

Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki pola konsumsi yang kurang baik. Dilihat dari hasil pengisian kuesioner frekuensi konsumsi makan, didapatkan bahwa makanan sumber karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan yang dikonsumsi kurang bervariasi. Mahasiswa umumnya mengonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat, sedangkan makanan sumber karbohidrat lainnya jarang bahkan tidak pernah dikonsumsi. Hal yang sama juga didapatkan pada pola konsumsi protein, dimana mahasiswa

hanya mengonsumsi protein nabati sedangkan protein hewani jarang dikonsumsi.

Pola konsumsi yang kurang baik pada mahasiswa kedokteran diakibatkan oleh beberapa faktor seperti aktifitas perkuliahan yang padat sehingga membuat mahasiswa tidak memiliki waktu untuk mengolah makanan sendiri dan lebih sering mengonsumsi makanan siap saji. Selain itu, tuntutan perkuliahan yang cukup besar membuat kebanyakan mahasiswa kedokteran mengalami stres yang cukup tinggi sehingga mempengaruhi pola makan mahasiswa menjadi tidak teratur. Pola konsumsi yang kurang baik ini tentu akan berdampak negatif terhadap tubuh. Data Depkes 2012 menunjukkan bahwa di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berhubungan dengan pola konsumsi yang tidak sehat, diantaranya penyakit obesitas, anemia, dan stroke pada kelompok usia 18-24 tahun. Sementara hasil Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan Tahun 2018 menunjukkan bahwa tidak sedikit warga negara Indonesia yang kekurangan gizi. Kelompok ini tentu beresiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal terutama ketika terinfeksi virus corona di masa pandemi. Oleh karena itu sangat penting menjaga pola konsumsi tetap baik dan teratur agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan.

Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Hal ini dikarenakan secara statistik, peningkatan nilai pada status gizinormal tidak diikuti dengan peningkatan pola konsumsi yang baik, sehingga tidak terjadi penurunan pada nilai tingkat signifikansi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meski memiliki pola konsumsi yang kurang baik pada beberapa makanan tertentu seperti karbohidrat dan protein, namun sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang normal karena kebutuhan kalornya tetap dapat terpenuhi dari makanan sumber lain seperti lemak, sayur dan buah yang mengandung serat, serta makanan siap saji dan jajanan. Tidak adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi juga menunjukkan bahwa pola konsumsi bukan merupakan penyebab langsung yang

mempengaruhi keadaan status gizi. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi ada dua yaitu asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung antara lain pola konsumsi, sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan. Oleh karena itu, pola konsumsi tidak dapat digunakan sebagai alat ukur pasti untuk menentukan keadaan status gizi seseorang. Walaupun demikian, pola konsumsi yang baik harus selalu diperhatikan karena akan mempengaruhi kecukupan dan kinerja zat gizi dalam tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh R. Mufidah (2021) pada mahasiswa program studi gizi UNESA, hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Menurut Mufidah, tidak terdapatnya hubungan dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, aktivitas fisik, dan sosial ekonomi¹⁶. Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh Nurwulan (2017) yang melakukan penelitian pada 76 santri di Sukabumi. Menurut Nurwulan, penyebab tidak adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi disebabkan karena status gizi bersifat multifaktorial dan pola makan hanya merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor¹⁷.

Pola konsumsi dikatakan baik apabila mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur, dikarenakan semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh, sehingga perlu adanya pola konsumsi makanan sehari-hari yang cukup dan seimbang, serta sehat dan aman. Menurut Permenkes tahun 2019, anjuran pemenuhan karbohidrat bagi remaja laki-laki adalah sebesar 400-430 gram per hari, sedangkan pada remaja perempuan sebesar 300-360 gram per hari. Sebuah penelitian menemukan bahwa konsumsi protein ternyata sangat penting dalam peningkatan imunitas tubuh, karena protein berperan dalam pembentukan immunoglobulin (Ig) untuk melawan mikroorganisme seperti virus. Penelitian oleh Sri Sumarmi mengenai kerja zat

gizi dalam meningkatkan imunitas tubuh terhadap infeksi virus covid-19 pada tahun 2020, dikatakan bahwa selama masa pandemi konsumsi protein perlu ditingkatkan menjadi 75-100 gram per hari untuk membantu meningkatkan imunitas. Selain itu, konsumsi buah dan sayur juga sangat penting bagi tubuh, karena mengandung berbagai vitamin dan serat yang bermanfaat bagi tubuh untuk mempertahankan status gizi yang optimal.

Meskipun banyak mahasiswa telah memiliki status gizi yang normal, namun masih ada juga beberapa mahasiswa yang memiliki status gizi kurus. Menurut peneliti, hal ini dapat disebabkan karena pola diet ketat yang mungkin dilakukan oleh beberapa mahasiswa, terutama perempuan karena beberapa alasan seperti menjaga agar berat badan tetap ideal dan terlihat langsing. Sehingga beberapa mahasiswa membatasi asupan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan pola diet yang diterapkan agar kebutuhan kalorinya tetap terpenuhi tanpa membatasi makanan tertentu secara berlebihan.

Pada penelitian ini juga didapatkan beberapa mahasiswa memiliki status gizi gemuk (obesitas). Hal ini mungkin disebabkan karena konsumsi lemak hewani yang berlebihan, kecenderungan mengonsumsi makanan siap saji dan jajanan, ditambah dengan aktivitas fisik yang kurang di masa pandemi, tentu berpengaruh besar terhadap kurangnya metabolisme lemak dan peningkatan status gizi obesitas. Sehingga konsumsi lemak tetap harus diperhatikan agar tidak berlebihan dan membahayakan tubuh.

KESIMPULAN

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas NusaCendana yang ditunjukkan dengan diterimanya H_0 .
2. Distribusi pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa

Cendana paling banyak adalah pengetahuan gizi cukup yaitu 99 (62,6%) orang, pengetahuan gizi kurang 54 (34,2%) orang, dan pengetahuan gizi baik hanya 5 (3,2%) orang.

3. Distribusi pola konsumsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana paling banyak adalah pola konsumsi kurang baik yaitu 94 (59,5%) orang, sedangkan pola konsumsi baik ada 64 (40,5%) orang.
4. Distribusi status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana rata-rata memiliki status gizi normal yaitu 123 (77,8%) orang, sedangkan 25 (15,8%) orang memiliki status gizi gemuk (obesitas) dan 10 (6,3%) mahasiswa memiliki status gizi kurus.

SARAN

1. Bagi subjek penelitian Peneliti berharap agar responden lebih giat lagi mencari berbagai informasi mengenai gizi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu gizi. Selain itu, responden juga harus memperhatikan pola konsumsi yang lebih sehat dan bergizi serta mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan jajanan.
2. Bagi peneliti selanjutnya Peneliti selanjutnya dapat meneliti hal-hal yang menjadi variabel perancu dan dapat mempengaruhi status gizi, namun tidak diteliti pada penelitian ini seperti keadaan sosial ekonomi, budaya dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Florence grace A. Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB sekolah bisnis dan manajemen ITB. 2017;
2. Kementerian Kesehatan. "Remaja Sehat, Bebas Anemia" Panduan Kegiatan Hari

- Gizi Nasional. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2021. 1689–1699 p.
3. Ribeiro N. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014;1–96.
 4. RI Kemenkes. Laporan Nasional RKD 2018 FINAL.pdf [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018.p. 198.
 5. Majestika septikasari. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhinya. 2018.
 6. Thamaria N. Bahan Ajar Gizi, Penilaian Status Gizi (bppsdmk.Kemenkes Edisi Tahun 2017). 2017;6.
 7. Kanah P. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. Med Technol Public Health J. 2020;4(2):203–11.
 8. Septimar ZM, Rustami M, Wibisono AY. Jurnal Menara Medika JMM 2020. J Menara Med. 2020;3(1):66–73.
 9. Meisara N (Sekretariat B. Tantangan Gizi Remaja dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. 2021;
 10. Agustina, Ranggauni F, Pristya TYR. Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja Analysis of Differences in Balanced Nutrition Consumption Before and The Time of Covid-19 in Adolescents. J Ilm Kesehat Masy Vol. 2021;13(1):7–15.
 11. Maria AC, Rante SDT, Woda RR. Hubungan Obesitas Sentral dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Candana Med J. 2020;18:7. 13.
 12. Wati R. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019. Ayan. 2019;8(5):55.
 13. Sinulingga E. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku mengonsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumantra Utara. 2021;
 14. Ilham D, Dara W, Sari TW. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi (Karbohidrat, Protein, Lemak, Zat Besi, Dan Vitami C) Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Dan Ii Program Studi Gizi Di Stikes Perintis Padang Tahun 2019 Relationship of Knowledge of Nutrition and Nutrition . J Kesehat Saintika Meditory. 2019;2(1):81–92.
 15. Mufidah R, Soeyono RD. Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. Junal Gizi Univ Surabaya. 2021;01(01):60–4.
 16. Nurwulan E, Furqan M, Debby ES. Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok