

POLA KEANEKARAGAMAN PANGAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA PUTRI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU YANG INDEKOS

Patterns of Food Diversity and Nutritional Status of Female Students Living in Dormitories at Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Ummi Hasanah¹, Jumiwati¹, Desri Suryani¹

¹Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: yatijumi70@yahoo.co.id

ARTICLE HISTORY

Received [08 Juli 2024]

Revised [14 Agustus 2024]

Accepted [18 Agustus 2024]

KATA KUNCI:

mahasiswa, pola keanekaragaman pangan, status gizi

KEYWORDS:

nutritional status, patterns of food diversity, students

ABSTRAK

Remaja putri mengalami pertumbuhan yang cepat, sehingga kebutuhan gizi meningkat sehubungan dengan besarnya tubuh. Remaja putri membutuhkan zat gizi yang tinggi guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan juga pola makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola keanekaragaman pangan dan status gizi mahasiswa putri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa putri tingkat I yang indekos di Kota Bengkulu dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam pola keanekaragaman pangan yaitu menggunakan formulir FFQ, sedangkan untuk variabel status gizi diambil dengan cara pengukuran antropometri, dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pola keanekaragaman pangan dengan kategori beranekaragam sebanyak (74,2%), dan kategori tidak beranekaragam sebanyak (25,8%). Status gizi berdasarkan IMT sebagian besar dengan kategori gizi normal (61,3%) dan kategori gizi tidak normal sebanyak (38,7%). Kesimpulan pola keanekaragaman pangan mahasiswa putri yang indekos di Kelurahan Padang Harapan menunjukkan sebagian besar dengan kategori baik. Status gizi mahasiswa putri berdasarkan IMT menunjukkan sebagian besar dengan kategori gizi normal. Saran diharapkan bagi responden untuk selalu memperhatikan jenis makanan yang akan dikonsumsi yaitu makanan yang beranekaragam, seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan didalam tubuh.

ABSTRACT

Adolescent girls experience rapid growth, so nutritional needs increase in relation to body size. Adolescent girls need high levels of nutrition to support the growth and development process which is greatly influenced by knowledge and diet. The aim of this research was to determine patterns of food diversity and nutritional status of female students. The sample used in this research was female students at level I who were boarding in Bengkulu City using a Simple Random Sampling technique. The instrument used in the food diversity pattern was the FFQ form, while the nutritional status variable was taken by anthropometric measurements, by measuring body weight using a stepping scale and measuring body height using a microtoice. The research results showed that most of the food diversity patterns were in the diverse category (74.2%), and the non-diverse category was (25.8%). Meanwhile, nutritional status based on BMI was mostly in the normal nutrition category (61.3%) and the abnormal nutrition category was (38.7%). The conclusion was that the food diversity pattern of female students boarding in Padang Harapan Subdistrict showed that most of them were in the good category. The nutritional status of female students based on BMI showed that most were in the normal nutritional category. Suggestions are for respondents to always pay attention to the type of food they will consume, namely diverse, balanced food that can meet the nutritional needs needed in the body.

Pendahuluan

Remaja merupakan waktu transisi dari masa anak ke dewasa dan umumnya akan terjadi perubahan pada fisik. Selain terjadi perubahan fisik, pada masa remaja juga akan terdapat perubahan emosional dan mental yang cepat (Anggiruling *et al.*, 2022). Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia (Margiyanti, 2021).

Remaja putri mengalami pertumbuhan yang cepat, sehingga kebutuhan gizi meningkat sehubungan dengan besarnya tubuh. Remaja putri membutuhkan zat gizi yang tinggi guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan juga pola makan (Anggiruling *et al.*, 2022).

Kebutuhan zat gizi pada remaja putri meningkat selama masa pubertas untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, sehingga ketersediaan dan konsumsi makanan yang cukup menjadi hal yang penting. Kebiasaan pola makan sangat terbentuk sejak masa remaja hingga dewasa dan dapat secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi keturunannya di masa depan (Baxter *et al.*, 2022).

Prevalensi remaja yang mengalami kekurangan berat badan secara nasional yaitu mencapai 14,5% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan untuk Provinsi Bengkulu prevalensi status gizi pada remaja umur 16-18 tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Bengkulu dengan kategori status gizi sangat kurus yaitu 1,7%, status gizi kurus yaitu 6,2%, status gizi normal yaitu 79,5%, status gizi gemuk 12,5%, dan status gizi obesitas yaitu 0,1%. Sedangkan untuk dewasa usia >18 tahun jumlah prevalensi status gizi kurus yaitu 5,86%, status gizi normal yaitu 54,23%, status gizi berlebih yaitu 12,85%, dan status gizi obesitas yaitu 24,73% (Kemenkes RI, 2018). Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas hingga obesitas sekitar 19,7% pada anak usia 5-12 tahun dan 16% pada anak usia 13-15 (Kemenkes RI, 2023).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan keseimbangan dalam tubuh. Status gizi ialah ekspresi dari kondisi keseimbangan tubuh suatu bentuk tertentu atau wujud dari keadaan gizi dalam satu bentuk variabel tertentu, yang digunakan dalam memenuhi pengukuran status gizi yaitu antropometri (Ayini *et al.*, 2023). Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017).

Status gizi yang baik yaitu terpenuhinya kebutuhan gizi dalam kadar yang cukup. Permasalahan gizi yang sering terjadi pada masa remaja putri ialah Kurang Energi Kronik (KEK) (Anggiruling *et al.*, 2022). Pada remaja dewasa, penentuan status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan hasil dari pembagian berat badan dan kuadrat tinggi badan untuk menilai status gizi seseorang (Abineno & Malinti, 2022).

Status gizi sangat dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017). Status gizi seseorang dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah pola konsumsi yang tidak seimbang antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Rahayu & Sagita, 2019).

Beberapa studi menjelaskan bahwa pola makan yang dikonsumsi oleh remaja menunjukkan banyak remaja yang polanya tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang salah satunya remaja yang bertempat tinggal di kos-kosan yang jauh dari keluarga (Ayini *et al.*, 2023). Mahasiswa dapat dikatakan sebagai kelompok yang sulit untuk memenuhi angka

kecukupan gizinya dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal hal tersebut akan berpengaruh terhadap fokus dan konsentrasi belajar mereka. Hal ini menjelaskan bahwa pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi amat perlu diperhatikan oleh para mahasiswa. Pola makan yang baik dapat memberi orang khususnya para mahasiswa cukup energi, nutrisi, dan serat untuk mempertahankan tubuh yang sehat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cholidah et al. (2020) melaporkan sebanyak 27 (57,45%) mahasiswa memiliki pola makan yang benar dan 20 (42,55%) mahasiswa dengan pola makan yang tidak benar. Pola makanan tersebut tentunya sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Buruknya pola makan dan asupan gizi, akan mengakibatkan seseorang mudah untuk terserang penyakit. Hal tersebut karena tubuh mengalami defisit zat gizi sehingga tak dapat mencukupi kebutuhan gizinya. Orang yang terserang penyakit infeksi umumnya berpengaruh pada nafsu makannya dan menyebabkan asupan gizi yang kurang, hal ini tentu akan berlanjut pada penurunan status gizi seseorang (Fahrurodji & Rofikoh, 2023).

Konsumsi pangan merupakan salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Karena kebutuhan nutrisi manusia beragam, diversifikasi pola makan penting untuk keamanan nutrisi. Asupan makanan yang tidak memadai, baik kuantitas maupun keragamannya, merupakan penyebab langsung buruknya status gizi (Gupta & Sunder, 2020).

Faktor lain yang dapat menyebabkan tidak terpenuhinya sesuai anjuran pola makan disebabkan karena kurangnya ekonomi pada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos-kosan dimana mereka harus pintar-pintar mengelola keuangan untuk kepentingan lainnya juga, sehingga untuk anjuran pola makan dan jumlah porsi yang sesuai dengan kebutuhan setiap remaja atau kelompok umur dan harus mengandung zat gizi cukup sesuai dengan yang diperlukan

oleh tubuh kita, jika tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi status gizi di dalam tubuh. Selain itu, faktor yang menyebabkan tidak terpenuhinya status gizi remaja disebabkan karena kesibukan kuliah sehingga pola makan mereka tidak teratur atau jarang makan tiga kali sehari, porsi makan tidak sesuai dan jarang melakukan sarapan pagi sehingga menyebabkan pola makan mereka terganggu (Ayini et al., 2023).

Keanekaragaman pangan merupakan jenis pangan atau kelompok pangan yang dikonsumsi dalam suatu periode tertentu oleh seorang individu untuk menjamin variasi pangan, dan kualitas pangan. Skor keanekaragaman pangan dihitung dengan menjumlahkan jenis makanan atau kelompok makanan yang dimakan selama periode tertentu. Peningkatan keanekaragaman pangan berhubungan dengan peningkatan kecukupan nutrisi dari makanan (Ayele et al., 2023).

Keanekaragaman pangan juga merupakan salah satu pilar dalam penurunan masalah gizi karena tidak ada jenis bahan makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan didalam tubuh. Seperti nasi kaya akan karbohidrat tetapi miskin akan vitamin, mineral, lemak dan serat. Oleh karena itu harus dimakan dengan lauk pauk seperti ikan, daging, telur, tahu dan tempe. Lauk pauk sangat kaya akan protein dan lemak, sedangkan sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat (Aditianti, Prihatini, & Hermina, 2016).

Salah satu peran keanekaragaman pangan adalah untuk menjamin kecukupan zat gizi makro maupun mikro. Alasan lain pentingnya mengonsumsi beranekaragam bahan pangan karena jenis dan jumlah zat gizi yang terkandung didalam setiap jenis bahan pangan berbeda-beda. Dengan makan-makanan yang beragam, kekurangan zat gizi dari satu makanan akan dilengkapi oleh makanan lain (Aditianti, Prihatini, & Hermina, 2016).

Mengonsumsi makanan beragam memperhatikan jumlah dan proporsinya, beranekaragam dalam prinsip ini selain

keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Mengonsumsi makanan yang beragam sangat baik untuk keberlangsungan hidup seseorang atau sekelompok orang. Hal ini disebabkan oleh fungsi dari makanan yang beragam yaitu untuk melengkapi zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja dan terhindar dari penyakit kekurangan gizi (Retni, 2023).

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diketahuinya pola keanekaragaman pangan dan status gizi mahasiswa putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Adapun tujuan penelitian ini yaitu dapat diketahui jenis karbohidrat, jenis protein hewani, jenis protein nabati, jenis sayuran, jenis buah-buahan, pola keanekaragaman pangan, dan status gizi (IMT) mahasiswa putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putri Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang indekos di Kota Bengkulu yang berjumlah 62 responden. Penelitian ini memiliki kriteria inklusi dan eksklusi, adapun kriteria inklusi yaitu remaja putri tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang indekos di Kota Bengkulu, remaja putri yang berusia 18 tahun 1 bulan sampai 20 tahun, responden bersedia untuk menjadi sampel penelitian, responden dalam keadaan sehat baik jasmani dan rohani. Kriteria eksklusi yaitu remaja putri atau responden yang tidak indekos, remaja putri yang bertempat tinggal bersama kedua orang tuanya atau bertempat tinggal di rumah, responden yang berjenis kelamin laki-laki, responden dalam kondisi sakit sehingga tidak bisa berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *Simple Random Sampling*.

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah pola keanekaragaman pangan dan status gizi mahasiswa putri yang indekos di Kota Bengkulu. Pola keanekaragaman pangan merupakan aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok (karbohidrat), protein hewani, protein nabati, sayuran, serta buah-buahan yang beranekaragam atau bervariasi dalam setiap kelompok pangan dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara. Alat ukur yang digunakan dalam pola keanekaragaman pangan menggunakan formulir FFQ. Hasil ukur 0 = beranekaragam bila ≤ 3 macam jenis pangan yang dikonsumsi tidak beranekaragam, 1 = beranekaragam, bila > 3 macam jenis pangan yang dikonsumsi beranekaragam. Sedangkan variabel status gizi adalah salah satu tolak ukur perkembangan anak yang digunakan untuk menentukan asupan gizi dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Metode yang digunakan yaitu mengukur dan melihat hasil pemeriksaan dari berat badan tinggi badan serta menghitung IMT pada remaja putri. Alat ukur yang digunakan adalah *microtoice* dan timbangan injak. Hasil diambil dengan cara pengukuran antropometri, dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice*. Hasil ukur variabel status gizi yaitu 0 = Tidak normal bila $IMT < 18,5 - \geq 30$, 1 = Normal bila $IMT 18,5 - 22,9$.

Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder, adapun data primer diperoleh dari wawancara langsung menggunakan formulir FFQ untuk variabel pola keanekaragaman pangan, sedangkan untuk status gizi diperoleh langsung dengan cara pengukuran antropometri dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice*. Untuk data sekunder diperoleh di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari data jumlah siswa, identitas responden baik nama, umur, jurusan, dan alamat. Analisis data yang digunakan pada

penelitian ini adalah analisis univariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti dan narasi.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu responden yang berjenis

kelamin perempuan atau remaja putri, remaja putri tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang indekos di Kota Bengkulu, remaja putri yang berusia 18 tahun 1 bulan sampai 20 tahun, responden bersedia untuk menjadi sampel penelitian, responden dalam keadaan sehat baik jasmani dan rohani.

Tabel 1.
Keanekaragaman Pangan Berdasarkan Jenis Bahan Makanan Mahasiswa Putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang Indekos

Jenis Bahan Makanan	Persentase (%)	Frekuensi (f)
Karbohidrat		
Nasi	68,0	3x/hari
Jagung	25,0	1x/bln
Ubi jalar	23,0	1x/bln
Bihun	56,0	2x/minggu
Mie	56,0	2x/minggu
Roti	53,0	1x/hari
Kentang	35,0	1x/minggu
Lauk Hewani		
Daging sapi	46,0	1x/bln
Daging ayam	63,0	1x/hari
Udang	27,0	1x/bln
Bakso	62,0	2x/minggu
ikan	47,0	1x/minggu
Telur ayam	58,0	2x/minggu
Lauk Nabati		
Tahu	54,0	1x/minggu
Tempe	57,0	2x/minggu
Kacang merah	17,0	1x/bln
Kacang tanah	20,0	1x/bln
Kacang hijau	24,0	1x/bln
Sayuran		
Bayam	27,0	3x/minggu
Buncis	32,0	1x/minggu
Kangkung	48,0	2x/minggu
Wortel	34,0	2x/minggu
Daun katuk	13,0	1x/bln
Kembang kool	27,0	1x/minggu
Terong	37,0	1x/bln
Kacang panjang	24,0	2x/bln
Buah-Buahan		
Alpukat	34,0	1x/bln
Jeruk	47,0	2x/minggu
Mangga	35,0	2x/minggu
Apel	28,0	1x/bln

Jenis Bahan Makanan	Persentase (%)	Frekuensi (f)
Pepaya	30,0	1x/bln
Melon	27,0	1x/bln
Salak	27,0	1x/bln
Semangka	45,0	2x/minggu
Jambu biji	21,0	1x/bln
Jambu air	21,0	1x/bln
Pisang	42,0	2x/minggu

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa jenis bahan makanan yang sering dikonsumsi Mahasiswa Putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang indekos dari jenis karbohidrat yaitu nasi sebanyak 68% responden dengan rata-rata frekuensi 3x/hari, bihun 56% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, mie sebanyak 56% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, lauk hewani yaitu daging ayam sebanyak 63% dengan rata-rata frekuensi 1x/hari, bakso sebanyak 62% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, telur ayam sebanyak 58% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, lauk nabati yaitu tempe sebanyak 57% responden dengan rata-

rata frekuensi 2x/minggu, tahu sebanyak 54% responden dengan rata-rata frekuensi 1x/minggu, kacang hijau sebanyak 24% responden dengan rata-rata frekuensi 1x/bln, sayuran yaitu kangkung sebanyak 48% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, terong sebanyak 37% responden dengan rata-rata frekuensi 1x/bln, wortel sebanyak 34% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, buah-buahan yaitu jeruk sebanyak 47% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, semangka sebanyak 45% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu, dan pisang sebanyak 42% responden dengan rata-rata frekuensi 2x/minggu.

Tabel 2.

Pola Keanekaragaman Pangan Mahasiswa Putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang Indekos

Pola Kecukupan Pangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Beranekaragam	46	74,2
Tidak Beranekaragam	16	25,8
Total	62	100,0

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa pola keanekaragaman pangan mahasiswa putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang indekos dengan kategori beranekaragam sebanyak 46 responden

dengan persentase sebanyak 74.2%, sedangkan yang tidak beranekaragam sebanyak 16 responden dengan persentase sebanyak 25,8%

Tabel 3.

Status Gizi Mahasiswa Putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang Indekos

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Underweight</i>	15	24
Normal	37	60
<i>Overweight</i>	3	5
Obesitas I	7	11
Obesitas II	0	0
Total	62	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa mahasiswa putri Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang status gizi *underweight* sebanyak 15 responden dengan presentase 24%, status gizi normal sebanyak 37 responden dengan presentase 60%, status gizi *overweight* sebanyak 3 responden dengan presentase 5%, status gizi obesitas I sebanyak 7 responden dengan presentase 11%, dan untuk status gizi obesitas II sebanyak 0 responden dengan presentase 0%.

Pembahasan

1. Pola Keanekaragaman Pangan

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa remaja yang memiliki pola keanekaragaman pangan yang tidak beranekaragam merupakan remaja yang kurang mengkonsumsi sumber makanan lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan dengan kategori kurang, yaitu mengonsumsi kurang dari 3 macam jenis pangan. Dapat dilihat pada hasil data *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) bahwa dari bahan makanan lauk nabati mahasiswa putri lebih banyak mengkonsumsi tempe dengan jumlah 57% rata-rata frekuensi 2 kali dalam seminggu, tahu dengan jumlah 54% rata-rata frekuensi 1 kali dalam seminggu. Sumber sayur-sayuran remaja lebih banyak mengkonsumsi kangkung dengan jumlah 48% rata-rata frekuensi 2 kali dalam seminggu, terong dengan jumlah 37% rata-rata frekuensi 1 kali dalam sebulan.

Untuk sumber dari buah-buahan yaitu jeruk dengan jumlah 47% rata-rata frekuensi 2 kali dalam seminggu, semangka dengan jumlah 45% rata-rata frekuensi 2 kali dalam seminggu. Sementara itu untuk bahan makanan sumber makanan pokok dan lauk hewani sudah mencukupi kebutuhan dengan kategori beranekaragam, yaitu mengonsumsi lebih dari 3 macam jenis pangan. Untuk bahan makanan yang sering dikonsumsi yaitu nasi dengan jumlah 68% rata-rata frekuensi 3 kali dalam sehari, mie dan bihun dengan jumlah 56% rata-rata 2 kali dalam seminggu. Kemudian untuk lauk hewani yaitu daging ayam dengan jumlah 63% rata-rata frekuensi 1 kali dalam sehari, bakso

dengan jumlah 62% rata-rata frekuensi 2 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hafifatul Auliya Rahmy menunjukkan bahwa sebesar 59,5% responden memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Sebagian besar hanya mengkonsumsi buah dan sayur 1 kali dalam seminggu. Hal ini dapat mengakibatkan asupan makanan dan jenis makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan zat gizi yang mengakibatkan terjadinya gizi kurang atau lebih pada remaja (Rahmy, 2022).

Mahasiswa yang tinggal di kos-kosan termasuk dalam kategori defisit 3 (100%), kategori kurang 8 (72,7%). Sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di rumah yang termasuk kategori kurang hanya 3 (27,3%). Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang termasuk dalam kategori defisit dan kurang disebabkan karena mereka jarang makan 3 kali sehari dan dilihat dari menu makan pagi, siang, dan malam mereka hanya dua macam yaitu nasi dan lauk (Ayini et al., 2023)

Keanekaragaman pangan merupakan aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok (karbohidrat), protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Pangan yang bervariasi artinya jenis bahan pangan yang disajikan dari waktu ke waktu tidak sama atau berganti-ganti. Pangan yang beranekaragam merupakan persyaratan penting untuk menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang (Wantina, Rahayu, & Yuliana, 2017).

Mengonsumsi makanan yang beragam memperhatikan jumlah dan proporsinya, beranekaragam dalam prinsip ini selain beranekaragam jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Mengonsumsi makanan yang beragam sangat baik untuk keberlangsungan hidup seseorang atau sekelompok orang. Hal ini disebabkan oleh fungsi dari makanan yang beragam yaitu melengkapi zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja dan terhindar dari penyakit kekurangan gizi (Retni, 2023).

Semakin beranekaragam jenis pangan yang dikonsumsi maka semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh kecuali ASI. Sesuai dengan salah satu pilar prinsip gizi seimbang yaitu mengonsumsi beranekaragam pangan yang mengandung zat gizi seperti energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan oleh tubuh (Ariesta et al., 2021). Kualitas gizi menekankan terhadap keanekaragaman pangan. Semakin beragam dan seimbang komposisi pangan yang dikonsumsi akan semakin baik kualitas gizinya, karena pada hakekatnya tidak ada satupun jenis pangan yang mempunyai kandungan gizi yang lengkap dan cukup baik dalam jumlah maupun jenis (Retni, 2023).

2. Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi (IMT) mahasiswa putri dengan kategori *underweight* sebanyak 15 responden (24%), kategori normal sebanyak 37 responden (60%), kategori *overweight* sebanyak 3 responden (5%), kategori obesitas I sebanyak 7 (11%), kategori obesitas II 0 (0%).

Menurut Anggiruling et al. (2022) status gizi yang baik yaitu terpenuhinya kebutuhan gizi dalam kadar yang cukup. Permasalahan gizi yang sering terjadi pada masa remaja putri ialah KEK.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ayini et al. (2023) yang didapatkan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal di kos-kosan lebih banyak terdapat pada kategori kurus tingkat ringan yaitu sebesar 13 (81,2%) mahasiswa, sedangkan yang bertempat tinggal di rumah termasuk kategori kurus tingkat ringan hanya 3 (18,8%) dan yang termasuk kategori kurus tingkat berat yaitu 3 (50%) mahasiswa. Hal ini disebabkan karena kurangnya mengatur dan memperhatikan pola makan, porsi makan, kebiasaan sarapan, dan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga dapat mempengaruhi status gizinya.

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017).

Konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang dapat disebut status gizi, pola makan yang benar dan beranekaragam sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi makanan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat makanan tersebut (Rahayu & Fitriana, 2018).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Serly, Sofian, & Ernalina (2015) yang mengatakan bahwa dari 166 responden didapatkan 43,3% responden memiliki status gizi normal, selebihnya responden memiliki status gizi *underweight* (15,7%), *overweight* (18,1%) dan obesitas (22,9%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar mahasiswa hidup sendiri (tinggal di kos-kosan). Diasumsikan bahwa seseorang yang bertempat tinggal di kos mengupayakan sendiri makanan yang dikonsumsi. Mereka mengalami ketidakmampuan di dalam menyediakan makanan sehari-hari sehingga mereka harus membeli di warung atau rumah makan, maka makanan yang dikonsumsi tidak beragam.

Berbeda dengan mereka yang tinggal di rumah, karena diasumsikan bahwa dengan bertempat tinggal di rumah asupannya lebih terjaga, dan varian maupun ketersediaan makanannya mencukupi. Asupan energi sangat mempengaruhi terhadap status gizi, asupan energi yang kurang dapat mempengaruhi terhadap status gizi seseorang menjadi gizi kurang sedangkan asupan energi yang berlebih dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi *overweight* bahkan menjadi obesitas tingkat I dan tingkat II (Serly, Sofian, & Ernalina, 2015).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc, dan vitamin untuk memenuhi aktivitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktivitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Hafiza, Utmi, & Niriyah, 2020).

Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Hafiza, Utmi, & Niriyah, 2020).

Kesimpulan

1. Pola keanekaragaman pangan mahasiswa putri menunjukkan sebagian besar dengan kategori baik.
2. Status gizi Mahasiswa putri menunjukkan sebagian besar dengan kategori gizi normal.

Daftar Pustaka

- Abineno, A. P., & Malinti, E. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 35–40.
DOI:<https://doi.org/10.37287/ijnhs.v3i1.973>
- Aditianti, A., Prihatini, S., & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 117–126.

DOI:<https://doi.org/10.22435/bpk.v44i2.5455.117-126>

- Anggiruling, D. O., Widiyanto, D., Andriani, D., & Rahmadhona, I. (2022). Gambaran Kebiasaan Makan di Luar dan Status Gizi pada Mahasiswa Stikes Bogor Husada. *Jurnal Kesehatan Bogor Husada*, 2(1), 1–7. Retrieved from <https://ojs.sbh.ac.id/index.php/stikesbogorhusada/article/view/17>
- Ariesta, M., Mitra, Desfitas, S., Nurlisis, & Harahap, H. (2021). Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan dan Aktifitas Fisik dengan Kegemukan Remaja di SMPN Kampar Kiri Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(2), 42–50.
- Ayele, F. Y., Zerga, A. A., Gebeyehu, F. B., Tadesse, S. E., Zewude, S., Habteslasie, Y., & Befekadu, Z. (2023). Dietary diversity practice and associated factors among adolescents in Ethiopia, systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 18(7 JULY), 1–13.
DOI:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284573>
- Ayini, N., Lalu, S., Nengrum, E. I., Kadir, S., & Hadju, V. A. (2023). Analisis Perbandingan Status Gizi Antara yang Tinggal di Rumah dengan Kos-Kosan pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal*, 2(1), 2829–1956.
- Baxter, J. A. B., Wasan, Y., Islam, M., Cousens, S., Soofi, S. B., Ahmed, I., Sellen, D. W., & Bhutta, Z. A. (2022). Dietary Diversity And Social Determinants of Nutrition among Late Adolescent Girls in Rural Pakistan. *Maternal and Child Nutrition*, 18(1), 1–11.
DOI:<https://doi.org/10.1111/mcn.13265>
- Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Status

- Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Isainsmedis*, 11(2). DOI: <https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.589>
- Fahrurudji, D. I., & Rofikoh, S. N. (2023). Gambaran status gizi mahasiswa prodi gizi Universitas Tirtayasa yang tinggal secara indekos. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 232–237.
- Gupta, S., & Sunder, N. (2020). *Market Access , Production Diversity , and Diet Diversity : Evidence From India*. 41(2), 167–185. DOI:<https://doi.org/10.1177/0379572120920061>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing*, 9(2), 86-96. DOI:<https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Provinsi Bengkulu RISKESDAS 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. DOI:<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahayu, D. T., & Sagita, Y. D. (2019). Pola Makan dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil Trimester II. *I3(1)*, 7–18.
- Rahayu, D. T., & Sagita, Y. D. (2019). Pola Makan dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil Trimester II. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 13 (1): 7-18. Retrieved from: <https://karya.brin.go.id/id/eprint/18288/>
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu,"* 10(2), 6–10.
- Retni, M. A. (2023). Keragaman Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Remaja Putri Yang Tinggal Dikos-Kosan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 108–121.
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2021). Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 2(2): 1-14. Retrieved from: <https://jom.unri.ac.id/index.php/jomfok/article/view/4860>
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Faktor Demografi. *Hearty*, 10(2), 79–88. DOI:<https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6468>
- Wantina, M., Rahayu, L. S., & Yuliana, I. (2017). Keragaman Konsumsi Pangan Sebagai Faktor Risiko Stunting pada Balita Usia 6-24 Bulan. *Journal ARGIPA*, 2(2), 89–96.