PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN MASA STUDI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

Differences in Nutritional Status Based on Gender and Duration of Study among Students of the Nutrition Department at the Health Polytechnic of Ministry of Health Bengkulu

Alseva Insanillahi[1], Desri Suryani[1], Anang Wahyudi[1]
[1]Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: **desrisuryani@poltekkesbengkulu.ac.id**

ARTICLE HISTORY
Received [22 September 2025]
Revised [23 Oktober 2026]
Accepted [31 Oktober 2026]

KATA KUNCI:
jenis kelamin, lingkar pinggang, masa studi, status gizi

KEYWORDS:
gender, nutritional status, study period, waist circumference

ABSTRAK
Status gizi yang tidak baik pada remaja, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan fisik serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian, ditunjukkan oleh data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang mencatat 7,8% remaja mengalami kekurangan berat badan, 14,4% kelebihan berat badan, dan 23,4% obesitas. Penelitian bertujuan mengetahui perbedaan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu berdasarkan jenis kelamin dan masa studi ditinjau dari indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar pinggang. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif dan dilaksanakan pada 26–28 Mei 2025. Populasi sebanyak 365 mahasiswa tingkat I dan II, jumlah sampel 67 mahasiswa diperoleh menggunakan rumus Lemeshow dengan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar pinggang. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan responden berdasarkan jenis kelamin perempuan (83,6%) dan tingkat 1 (50,7%), IMT berdasarkan jenis kelamin, laki-laki tertinggi status gizi overweight 5,9 % dan perempuan status gizi normal, 43,3%. Sedangkan berdasarkan lingkar pinggang responden laki-laki dan perempuan kategori normal 13,4% dan 53,7%. IMT mahasiswa tingkat I tertinggi kategori normal 21 orang (31,3%) dan Tingkat II sebanyak 14 orang (20,8%). Lingkar pinggang mahasiswa Tingkat I dan II tertinggi kategori normal masing-masing 32,8% dan 40,3%. Perlu dipertahankan status gizi mahasiswa tetap normal, bagi yang overweight turunkan berat badan agar normal dengan asupan gizi seimbang dan rutin melakukan aktifitas fisik.

.

ABSTRACT
Poor Poor nutritional status in adolescents whether in the form of undernutrition or overnutrition can affect physical growth and development and increase the risk of various health issues. Nutritional problems among adolescents remain a concern, as evidenced by data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), which indicates that 7.8% of adolescents are underweight, 14.4% are overweight, and 23.4% are obese. This study aimed to examine differences in the nutritional status of students in the Department of Nutrition at the Health Polytechnic (Poltekkes) of the Ministry of Health in Bengkulu, based on gender and year of study, using Body Mass Index (BMI) and waist circumference as indicators. A descriptive research design was employed, with data collection conducted from May 26–28, 2025. The population consisted of 365 first and second-year students; a sample of 67 students was selected using the Lemeshow formula via random sampling. Data were gathered by measuring body weight, height, and waist circumference, and subsequently analyzed using descriptive statistics. The results show that the majority of respondents were female (83,6%) and in their first year of study (50,7%). Regarding BMI, the highest proportion of male students fell into the overweight category (5,9%), while the largest group of female students had a normal nutritional status (43,3%). In terms of waist circumference, 13,4% of male respondents and

53,7% of female respondents fell into the normal category. Among first-year students, the largest group (21 individuals, or 31,3%) had a normal BMI, as did 14 individuals (20,8%) among second-year students. For waist circumference, the majority of both first- and second-year students fell into the normal category (3,8% and 40,0%, respectively). It is essential to maintain a normal nutritional status among students; those who are overweight should aim to achieve a healthy weight through a balanced diet and regular physical activity.

Pendahuluan

Masa remaja masa yang penting pada pertumbuhan manusia, ditandai dengan pertumbuhan fisik dan kebutuhan energi yang pesat dan perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, dan emosional (Naibaho et al., 2024). Remaja juga menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri secara sosial dan emosional, menjadikan mereka lebih rentan terhadap tekanan dari lingkungan sekitar. lingkungan sangat penting untuk membantu remaja melalui fase transisi ini dengan sehat dan positif (Martony, 2020). Malnutrisi adalah asupan nutrisi penting yang tidak memadai atau tidak seimbang dan terdiri dari kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi, yang ditandai dengan asupan nutrisi yang tidak mencukupi dan akses terbatas terhadap makanan bergizi, tetap menjadi perhatian kritis di berbagai wilayah. Krisis diam-diam ini bermanifestasi dalam bentuk seperti stunting, wasting, dan kekurangan mikronutrien, yang berdampak pada kerentanan anak terhadap infeksi, perkembangan fisik dan kognitif, serta meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas (Amoadu et al., 2024). Pengaruh masalah gizi pada pertumbuhan, perkemb angan, intelektual serta produktivitas menunjukan besarnnya peran bagi kehidupan manuasia (Shi et al., 2023).

Sebanyak 580.834 remaja Indonesia memiliki masalah gizi pada tahun 2023, dengan 7,8% kekurangan berat badan, 14,4% kelebihan berat badan, dan 23,4% obesitas, menurut Kemenkes RI (2023). Selain itu, 6,9% dari populasi di Bengkulu yang berusia 18 tahun atau lebih tua memiliki berat badan kurang pada tahun 2023, sementara 14,4% kelebihan berat badan dan 19,4% obesitas. Pada tahun 2023, 33,8% penduduk di Provinsi Bengkulu mengalami obesitas sentral, sementara 36,8% penduduk di seluruh Indonesia mengalami kondisi ini jika mereka berusia 15 tahun atau lebih (Kemenkes RI, 2023) Penelitian yang dilakukan di Universitas Pertahanan Indonesia ditemukan bahwa 8% dari total responden tergolong obesitas 64,6% memiliki status gizi kategori normal, 20,1% mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), dan 7,3% termasuk dalam kategori gizi kurang (Purnamasari et al., 2021).

Masalah gizi pada remaja umumnya ada tiga yaitu wasting, stunting dan obesitas (Dwimawati, 2020). Saat ini, gizi kurang dan gizi lebih adalah dua sisi yang menjadi masalah utama pada remaja yang ada di Indonesia. Ada beberapa faktor berkontribusi terhadap hal ini, termasuk ketidaktahuan yang meluas tentang nutrisi yang tepat, kemiskinan, kerawanan pangan, dan keadaan lingkungan yang buruk (Pangow et al., 2020).

Beban ganda malnutrisi ditemukan di seluruh wilayah dunia yang ditinjau Stunting, kekurusan, anemia, dan kekurangan mikronutrien lainnya masih berlangsung, bersamaan meningkatnya angka prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas (Wrottesley et al., 2023). Seberapa baik asupan makanan seseorang memenuhi kebutuhan nutrisinya adalah ukuran status gizi (Anam et al., 2022).

Di antara beberapa indikasi antropometri yang digunakan untuk mendeteksi kelebihan berat badan, yang paling populer di kalangan remaja adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikelompokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin (Oliveira et al., 2023). Memantau berat badan dan tinggi badan remaja merupakan proses penting untuk menilai pertumbuhan dan perkembangan normal. Karakteristik perkembangan setiap individu bervariasi, remaja pada usia yang sama

cenderung menunjukkan laju pertumbuhan yang berbeda, terutama dalam hal tinggi badan dan berat badan (Marinković et al., 2024).

Penelitian Gensthaler et al., (2022) menunjukkan prevalensi obesitas telah meningkat selama 30 tahun terakhir, dan meningkat hampir tiga kali lipat pada wanita maupun pria. Penyakit degeneratif dan masalah metabolisme lebih sering terjadi pada remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas. Persentase total lemak tubuh, lingkar pinggang, dan indeks massa tubuh dapat digunakan untuk melacak masalah-masalah gizi (Estuti et al., 2023). Peningkatan tingkat obesitas merupakan konsekuensi dari perubahan gaya hidup yang drastis, peningkatan status sosial ekonomi seiring dengan perubahan tren budaya (Syed et al., 2020).

Kondisi gizi seseorang dapat ditunjukkan dengan indeks massa tubuh, yang dapat diklasifikasikan sebagai kekurangan berat badan, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas; lingkar pinggang, di sisi lain, mengukur distribusi lemak di daerah panggul dan pinggang, yang dapat menyebabkan obesitas (Khanna et al., 2022). Setiap individu memiliki indeks massa tubuh yang bervariasi. Berbagai faktor dapat mempengaruhi indeks massa tubuh tersebut, di antaranya adalah umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, gaya hidup (Jauza et al., 2022).

Ukuran antropometri lemak visceral diukur dengan lingkar pinggang. Salah satu indikator yang mudah diukur dari obesitas sentral adalah lingkar pinggang. Lingkar pinggang bertambah secara proporsional dengan jumlah kalori dan lemak yang dikonsumsi. (Widjaja et al., 2020). Strategi pengukuran disarankan sebagai cara mudah untuk menilai lemak di bagian tengah tubuh dengan menggunakan data antropometri (Trianawati, 2023). Mayoritas dari akumulasi ini adalah lemak jenuh, yang dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular karena kandungan sel lemaknya yang signifikan (Pratiwi, 2021).

Rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat perbedaan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu berdasarkan jenis kelamin dan masa studi? Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu berdasarkan jenis kelamin dan masa studi pada tahun 2025 ditinjau dari IMT dan lingkar pinggang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan deskriptif observasional, yaitu melihat gambaran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh dan lingkar pinggang pada remaja di Poltekkes Kemenekes Bengkulu. Pengumpulan data untuk variabel independent dan dependen dilakukan secara bersamaan dalam kurun waktu penelitian yang sama. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26-28 Mei 2025 di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat 1 dan 2 Jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dikarenakan kegiatan masih dikampus dan belum melaksanakan praktek lapangan berjumlah 365 orang, dari sarjana Terapan Gizi dan dietetika sebanyak 201 orang dan prodi Diploma tiga gizi sebanyak 164 orang. Pengambilan sampel mengunakan random sampling. Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus lemeshow didapatkan jumlah sampel 67 orang.

Data IMT diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Langkah pengukuran berat badan mahasiswa diminta untuk berdiri tegak dengan mengenakan pakaian yang longgar dan tanpa sepatu dengan timbangan digital merk GEA yang memiliki akurasi 0,1 kg. Tinggi badan dilakukan subjek berdiri tegak, tanpa alas kaki dan tanpa topi, dan tinggi badan mereka diukur dari pangkal kaki hingga puncak kepala menggunakan alat stadiometer *merk one health*. Pengukuran dilakukan 2 kali untuk melihat presisi akurasi pengukuran dan dicatat dalam satuan sentimeter, dengan tingkat presisi 0,1 cm.

Pengukuran lingkar pinggang dilakukan subjek diminta untuk berdiri tegak. Benda-benda yang berpotensi menghalangi

pengukuran telah dieliminasi. Pengukuran lingkar pinggang menggunakan medline, yang membentang di tengah tubuh antara batas bawah costa (tulang rusuk) terendah dan crista iliaca (bagian lateral atas tulang panggul), lingkar pinggang diukur 2 kali. Akurasi diperiksa hingga 0,1 cm.

Pengolahan data melibatkan empat tahap yaitu pembersihan, pengeditan, pengkodean, dan pemasukan. Kondisi gizi mahasiswa (IMT dan lingkar pinggang) digambarkan berdasarkan jenis kelamin dan masa studi. Setelah itu, informasi tersebut ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran status gizi mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang diukur dengan indeks massa tubuh dan lingkar pinggang. Analisis data secara deskriptif ian telah mendapatkan sertifikat kelayakan penelitian dari komisi etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan nomor sebgai berikut: No. KEPK.BKL/274/04/2025.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Temuan analisis Univariat dari studi ini menunjukkan distribusi frekuensi

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki Laki	11	16,4
Perempuan	56	83,6
Total	67	100
Masa Studi		
Tingkat 1	34	50,7
Tingkat 2	33	49,3
Total	67	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan total responden 67 orang, sebagian besar responden perempuan 83,6%. Berdasarkan masa studi tertinggi tingkat 1 sebanyak 34 orang (50,7%)

Tabel 2.
Gambaran Status Gizi IMT Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
IMT						
Kurang	3	4,4	11	16,4	14	20,9
Normal	3	4,5	29	43,3	32	47,8
Overweight	4	5,9	8	11,9	12	17,9
Obesitas I	0	0	7	10,4	7	10,4
Obesitas II	1	1,5	1	1,5	2	3
Total	11	16,4	56	83,6	67	100
Lingkar Pinggang						
Normal	9	13,4	36	53,7	45	67,1
Tidak	2	3	20	29,9	22	32,9
Total	11	16,4	56	83,6	67	100

Berdasarkan Tabel 2, IMT responden laki-laki sebagian besar memiliki status gizi *overweight* sebanyak 5,9 % dan hampir separuh perempuan memiliki status gizi normal, 43,3%. Sedangkan berdasarkan lingkar pinggang responden laki-laki dan perempuan kategori normal masing-masing 13,4% dan 53,7%.

Tabel 3.
Gambaran Status Gizi IMT dan Lingkar Pinggang Berdasarkan Masa Studi

Variabel	Tingkat I		Tingkat II		Total	
	n	%	n	%	n	%
IMT						
Kurang	5	7,5	5	7,5	10	14,9
Normal	21	31,3	14	20,9	35	52,2
Overweight	6	8,9	6	8,9	12	17,9
Obesitas I	2	3,0	7	10,4	9	13,4
Obesitas II	0	0	1	1,5	1	1,5
Total	34	50,7	33	49,3	67	100
Lingkar Pinggang						
Normal	22	32,8	27	40,3	49	73,1
Tidak	12	17,9	6	9	18	26,9
Total	34	50,7	33	49,3	67	100

Berdasarkan Tabel 3, IMT mahasiswa tingkat I paling banyak kategori normal sebanyak 21 orang (31,3%) dan Tingkat II sebanyak 14 orang (20,8%). Lingkar pinggang mahasiswa Tingkat I dan II kategori tertinggi kategori normal masing-masing 32,8% dan 40,3%.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 67 responden sebagian besar jenis kelamin perempuan 83,6%. danberdasarkan masa studi tingkat 1sebanyak 34 orang (50,7%) dan tingkat 2 sebanyak 33 orang (49,3%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Luthfiya et al., (2024) lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Status gizi wanita dapat berbeda dari pria karena perbedaan konsumsi kalori dan makronutrien, serta variabel fisiologis, hormonal, dan perilaku lainnya yang memengaruhi distribusi lemak tubuh dan kemungkinan obesitas sentral (Poetry et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri (2024) status gizi berkorelasi dengan jenis kelamin. Malnutrisi dan gizi kurang lebih sering terjadi pada anak laki-laki dari pada perempuan. Perempuan muda yang tidak banyak bergerak dan makan dengan buruk wanita lebih cenderung mengalami kelebihan berat badan dibandingkan pria. Ketika asupan melebihi pengeluaran energi, lemak akan menumpuk lebih cepat pada wanita karena tingkat metabolisme mereka yang lebih rendah (Lubis, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2024) bahwa frekuensi aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan peningkatan IMT pada mahasiswa, yang dapat berkontribusi terhadap risiko obesitas seiring bertambahnya masa studi selama kuliah.

Laki-laki lebih sering mengalami kekurangan berat badan dan belebih bila diukur dengan IMT, namun obesitas lebih banyak dijumpai pada perempuan dibandingkan pria. Ini juga dipengaruhi oleh perbedaan distribusi lemak tubuh, di mana pria lebih sering mengalami obesitas viseral (penumpukan lemak pada perut) dibandingkan wanita. Terdapat hubungan antara gender dan status gizi pada siswa sekolah dasar tahun 2023 (Putri et al., 2024).

Pengetahuan mengenai status gizi memberikan remaja ilmu penting dalam memilih makanan yang sehat, Dengan pemahaman ini mereka dapat menyadari hubungan erat antara makanan, status gizi, dan kesehatan, (Ma'sunnah et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kamal et al., (2025) Obesitas sentral lebih sering terjadi pada mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Obesitas sentral 1,4 kali lebih mungkin terjadi pada orang dengan tingkat pendidikan dasar dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan tinggi.

2. Gambaran Status Gizi Berdasarkan Jenis kelamin

Berdasarkan IMT, sebagian besar responden perempuan memiliki status gizi normal, meskipun masih ditemukan status gizi kurang, kelebihan berat badan, dan obesitas. Pada lingkar pinggang, sebagian besar responden laki-laki dan perempuan memiliki lingkar pinggang normal, namun responden perempuan memiliki proporsi lingkar pinggang tidak normal yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi status gizi berdasarkan jenis kelamin.

Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2024) sebagian besar 83,3% responden memiliki status gizi normal. Jika dibedakan berdasarkan jenis kelamin, sebagian kecil 2,2% responden laki-laki mengalami obesitas dan hampir seluruh 97,8% memiliki status gizi normal. Penilaian lingkar pinggang menunjukan ada 21,7% mengalami obesitas perut, dengan prevalensi yang lebih tinggi di antara perempuan (87%) dibandingkan dengan laki-laki (13%), menyoroti faktor risiko berbasis gender untuk obesitas perut (Ndung'u, Waudo, & Kobia, 2024).

Sejalan dengan penelitian Lwin *i*, (2025) Mayoritas subjek (63,1%) memiliki IMT yang normal, dengan variasi yang terlihat berdasarkan jenis kelamin. Karena perbedaan dalam konsumsi kalori dan aktivitas fisik, wanita memiliki insiden obesitas perut yang lebih besar daripada pria. Wanita, tidak seperti pria, secara alami memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk membawa kelebihan lemak di daerah perut dan pinggang (Lubis et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2021) menyatakan bahwa karena variasi dalam asupan kalori dan tingkat aktivitas fisik, wanita memiliki insiden obesitas perut yang lebih besar daripada pria. Wanita cenderung membawa lebih banyak lemak berlebih di sekitar bagian tengah dan pinggang mereka daripada pria. Laju metabolisme wanita yang lebih lambat adalah alasan untuk fenomena ini. Tingkat metabolisme basal pada perempuan sekitar sepuluh persen lebih rendah dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, perempuan cenderung mengubah lebih banyak makanan menjadi lemak, sementara laki-laki lebih banyak mengubahnya menjadi otot dan energi (Puspitasari, 2022).

3. Gambaran Status Gizi Berdasarkan Masa Studi

Berdasarkan masa studi, sebagian besar mahasiswa tingkat I memiliki status gizi normal, meskipun masih ditemukan siswa dengan status gizi kurang, berat badan berlebih, dan obesitas tipe I. Pada mahasiswa tingkat II, sebagian besar siswa juga memiliki status gizi normal, namun ditemukan proporsi berat badan berlebih dan obesitas yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat I. Berdasarkan lingkar pinggang, sebagian besar siswa mahasiswa tingkat I dan tingkat II memiliki lingkar pinggang normal, sedangkan sebagian lainnya memiliki lingkar pinggang tidak normal. Mahasiswa tingkat II menunjukkan jumlah responden dengan lingkar pinggang tidak normal yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa tingkat I.

Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari et al., (2021) tentang status gizi mahasiswa universitas pertahanan Republik Indonesia program S1 angkatan 1, dengan subjek 288 ditemukan bahwa 8% dari seluruh subjek mengalami obesitas, sebagian besar 64,6% menunjukkan status gizi normal, 20,1 % mengalami *overweight*, dan 7,3% mengalami gizi kurang berdasarkan Indeks IMT. Perempuan lebih rentan mengalami

obesitas sentral akibat kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang (Zainuddin et al., 2024). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Dwimawati, (2020), menyatakan mayoritas responden kelompok remaja 88,2%, dengan rincian 41,7% memiliki status gizi kurang dan 47% memiliki status gizi normal atau baik.

Penelitian Gensthaler et al., (2022), menyatakan tingkat pendidikan yang lebih rendah secara signifikan berhubungan dengan indeks massa tubuh yang lebih tinggi. Prevalensi obesitas sentral berkorelasi dengan tingkat pendidikan seseorang. Risiko terkena obesitas sentral 1,44 kali lebih tinggi pada mereka yang berpendidikan dasar dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan menengah (Kamal et al., 2025). Individu muda mungkin lebih mungkin mengalami obesitas sentral jika mereka kurang berolahraga dan makan makanan yang tidak sehat dan tidak seimbang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Septiyanti & Seniwati, 2021).

Seiring bertambahnya masa studi pada mahasiswa cenderung sering mengalami peningkatan stres akademik, beban tugas, dan jadwal kuliah yang padat, yang dapat mengganggu pola makan, waktu tidur, dan aktivitas fisik. Pola makan tidak seimbang sering terjadi pada mahasiswa tingkat lanjut selama masa adaptasi kebiasaan baru, selain itu mahasiswa tingkat lanjut mengalami penurunan aktivitas fisik yang signifikan akibat beban akademik dan keterbatasan waktu, yang kemudian berdampak pada peningkatan berat badan dan risiko obesitas (Putri et al., 2024). Bahkan dengan semua informasi yang dimiliki, memiliki pengetahuan yang baik tidak menjamin seseorang dapat terhindar dari obesitas sentral, yang merupakan masalah yang terus meningkat, terutama di kalangan mahasiswa. Menurut penelitian tersebut, responden masih melakukan kebiasaan yang berbahaya, seperti mengonsumsi makanan yang kaya lemak dan rendah buah dan sayuran, serta kurang aktif bergerak (Pertiwi & Nadhiroh, 2023). Namun, bahkan dengan informasi yang luas sekalipun, tidak ada jaminan bahwa seseorang dapat mencegah obesitas sentral karena faktor gaya hidup dan pola makan, yang memperparah masalah ini, terutama di kalangan mahasiswa tingkat lanjut. Kurangnya latihan fisik, pola makan yang tidak sehat dan tinggi lemak, serta kurangnya asupan buah dan sayuran merupakan kebiasaan buruk yang ditemukan di antara para responden (Poetry et al., 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan status gizi berdasarkan IMT dan lingkar pinggang menurut jenis kelamin dan masa studi pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (83,6%), berdasarkan masa studi, responden lebih banyak tingkat 1 berjumlah 34 orang (50,7%)

Berdasarkan IMT, responden laki-laki sebagian besar memiliki status gizi *overweight* sebanyak 5,9 % dan hampir separuh perempuan memiliki status gizi normal sebanyak 29 orang (43,3%). Sedangkan berdasarkan lingkar pinggang responden laki-laki dan perempuan kategori normal masing-masing 13,4% dan 53,7%. Disarankan mahasiswa agar mempertahankan status gizi normal dan Institusi pendidikan diharapkan terus mendukung penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan kampus melalui kegiatan edukasi gizi dan pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin bagi mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

.

Daftar Pustaka

Amoadu, M. et al. (2024). Risk Factors of Malnutrition among In-School Children and Adolescents in Developing Countries : A Scoping Review. *MDPI*, 11(476), 1–19. DOI:https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ children11040476.

Anam, N.A.S.K. et al. (2022). Hubungan Makanan Siap Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Status Gizi Pada Remaja SMP Negeri 1 Gading Rejo Tahun 2021, *Journal of Holistic and*

Health Sciences, 6(1), 47–52. DOI:https://doi.org/10.51873/jhhs.v6i1.91.

Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55. DOI:https://doi.org/10.32832/pro.v3i1.3144.

Estuti, W., Kunaepah, U., & Nurcahyani, L. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, dan Lemak Tubuh dengan Stress Oksidatif Remaja Obesitas. *Window of health: Jurnal Kesehatan*, 6(4), 399–409. Retrieved from: https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/download/724/275

Fatimah, S., & Arsad, M. (2024). The Effectiveness of Comic Book : Brisk Walking (BW) on Social Support and Fasting Blood Sugar Control Changes in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Public Health Nutrition*, 4(2), 95–106. DOI: https://doi.org/https://doi.org/10.24252/algizzai.v4i2.47637.

Gensthaler, L. et al. (2022). Trends of Overweight and Obesity in Male Adolescents: Prevalence, Socioeconomic Status, and Impact on Cardiovascular Risk in a Central European Country. *Obesity Surgery*, 32(4), 1024–1033. Available at: DOI:https://doi.org/10.1007/s11695-021-05867-z.

Jauza, Z. et al. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Denganbentuk Lengkung Kaki Pada Anak Usia Masa Kanak-Kanak Akhir. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 10(2). DOI: https://doi.org/10.7454/jvi.v10i2.1018.

Kamal, M.F.F., Nadira, C.S., &Millizia, A. (2025). Gambaran Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Masyarakat di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(April), 115–133. DOI: https://doi.org/10.62383/vimed.v2i2.1448.

Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Khanna, D. et al. (2022). Body Mass Index (BMI): A Screening Tool Analysis', *Cureus*, 14(1994), 1–6. DOI: https://doi.org/10.7759/cureus.22119.

Lubis, I.D.Y. (2021). Hubungan Lingkar Pinggang dengan Hipertensi pada Usia 18-45 Tahu di Desa Hutubarat Partali Touran Tahun 2021. Skripsi. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.

Lubis, M.Y. et al. (2020). Hubungan antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Malahayati Tahun 2020. *Human Care Journal*, 5(4), 891. DOI: https://doi.org/10.32883/hcj.v5i4.744.

Luthfiya, L. et al. (2024). Factors Affecting Abdominal Circumference in Adolescent Girls. *Amerta Nutrition*, 8(1), 74–81. DOI: https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.74-81.

Lwin, E.Z. et al. (2025). Factors Influencing Secondary School Students's Nutrition, Mindfulness, and academic performance in Nan Province, Thailand', *PLoS ONE*, 20(1), 1–13. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308882.

Ma'sunnah, K., Pribadi, H.P., & Agnesia, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 207.DOI: https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084.

Marinković, B. et al. (2024). The Relationship Between Psychological Factors and Nutritional Status in Adolescence. *Children*, 11(11). DOI:

https://doi.org/10.3390/children11111365.

Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit dan Dampaknya terhadap Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. DOI:https://doi.org/10.33758/MBI.V13I4.641

Naibaho, D. et al. (2024). Studi Kasus: Psikologi Perkembangan, Meneliti Perkembangan Masyarakat Sidikalang dari Fase Anak-anak – Lansia. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(4), 224–233. DOI: https://doi.org/10.62017/merdeka.v1i4.1211

Ndung'u, J., Waudo, J. and Kobia, J. (2024). Assessment of Nutritional Status Among Undergraduate Students at a Nairobi Tertiary Institution Using BMI and Waist Circumference Metrics. *African Journal of Nutrition and Dietetics*, 3(1), 76–89. DOI:https://doi.org/10.58460/ajnd.v3i1.66.

de Oliveira, I. dos R. et al. (2023). Association between Abdominal Obesity, Screen Time and Sleep in Adolescents. *Jornal de Pediatria*, 99(1), 45–52. DOI:https://doi.org/10.1016/j.jped.2022.02.007.

Pangow, S., Bodhi, W. and Budiarso, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Mengunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47.

Pertiwi, A. and Nadhiroh, S.R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 176–182.

Poetry, M.A., Nindya, T.S. and Buanasita, A. (2020). Perbedaan Konsumsi Energri dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), p. 52. DOI:https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.52-59.

Pratiwi, C. (2021). Analisis Kadar interleukin 18 Serum dan Laju Filtrasi Glumerulus pada Obesitas Sentral dan Non Sentral. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 75(17), 399–405.

Purnamasari, D.M. et al. (2021). Status Gizi Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia Program S1 Angkatan 1. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(6), 864–869. DOI:https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.1007.

Puspitasari, N. (2022). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259.DOI: https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112.

Putri, A.R.S. (2024). Hubungan Jenis Kelamin terhadap Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*, 3(1),1–47.

Putri, B.F., Yani, A., & Herutomo, T. (2024). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi (IMT) Mahasiswa Gizi Stikes Holistik pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 7(2), 86–93. DOI:https://doi.org/10.51873/jhhs.v7i2.155.

Putri, D.A., Damayanti, W., & Rasyid, D.K. (2024). Frekuensi Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Indeks Masa Tubuh pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2). DOI: https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jgk.v4i2.2667.

Septiyanti, S. and Seniwati, S. (2021). Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127. DOI: https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.74.

Shi, H., Ren, Y.. & Jia, Y. (2023). Effects of Nutritional Interventions on The Physical Development of Preschool Children: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Translational Pediatrics*, 12(5), 991–1003. DOI: https://doi.org/10.21037/tp-23-205.

Syed, N.K. et al. (2020). The Association of Dietary Behaviors and Practices with Overweight and Obesity Parameters Among Saudi University Students. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–15. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238458.

Trianawati, L. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Masyarakat di Dusun Trowangsan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.

Widjaja, N.A. et al. (2020). Lingkar Pinggang dan Adiponektin pada Remaja Obesitas. *Media Gizi Indonesia*, 15(2), 88. DOI: https://doi.org/10.20473/mgi.v15i2.88-93.

Wrottesley, S. V. et al. (2023). Nutritional Status of School-Age Children and Adolescents In Low- and Middle-Income Countries Across Seven Global Regions: A Synthesis Of Scoping Reviews. *Public Health Nutrition*, 26(1), 63–95. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980022000350.