



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 15886-15895

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa MSIB SEAMEO RECFON

Evin Shafira Romadhona^{1✉}, Millyantri Elvandari²

Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: evin01syafira@email.com^{1✉}

Abstrak

Peran mahasiswa dalam mendedikasikan dirinya untuk menjadi mahasiswa sangat penting. Program Magang & Studi Independen Bersertifikat (MSIB) memiliki manfaat lebih dibandingkan dengan program Kampus Merdeka lainnya, yaitu prospek karir berkelanjutan yang menjadikan mahasiswa memiliki kesempatan untuk diterima sebagai karyawan magang. Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama dalam konteks berat badan yang kurang atau berlebih. Desain penelitian ini adalah cross-sectional, yaitu metode penelitian yang mengambil sampel dari populasi tertentu melalui pengamatan pada waktu tertentu, dan bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada hari Jumat, 19 April 2024 di Universitas Indonesia Salemba. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah status gizi dan pengetahuan tentang seputar gizi. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran langsung. Setelah intervensi, pengetahuan gizi meningkat secara signifikan sebanyak 37 orang (71,1%) subjek termasuk dalam kategori baik dalam tingkat pengetahuan gizi.

Kata Kunci: *Gizi, Edukasi, IMT, Pengetahuan Gizi*

Abstract

The role of students in dedicating themselves to becoming students is very important. The Certified Internship & Independent Study Program (MSIB) has more benefits compared to other Merdeka Campus programs, namely sustainable career prospects that give students the opportunity to be accepted as intern employees. Body Mass Index (BMI) is a simple method to monitor the nutritional status of adults, especially in the context of underweight or overweight conditions. This study design is cross-sectional, which is a research method that takes samples from a certain population through observation at a certain time and is descriptive in nature. This study was conducted on Friday, April 19, 2024, at Universitas Indonesia Salemba. The variables studied in this research are nutritional status and knowledge about nutrition. Data collection was carried out through direct measurement. After the intervention, nutritional knowledge increased significantly with 37 subjects (71.1%) falling into the good category for nutritional knowledge level.

Keywords: *Nutrition, Education, BMI, Nutritional Knowledge*

PENDAHULUAN

Peran mahasiswa dalam mendedikasikan dirinya untuk menjadi mahasiswa sangat penting. Menjadi pribadi yang aktif dan berani untuk mengambil tanggung jawab yang besar pada kegiatan baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Kegiatan yang dilakukan pun harus meningkatkan *skill* yang bermanfaat untuk di masa depan baik *hardskills* maupun *softskills* bagi mahasiswa itu sendiri. Untuk meningkatkan *skill* tersebut perlu adanya dukungan dari instansi atau universitas yang menaungi mahasiswa. Universitas Singaperbangsa Karawang mendukung mahasiswa dalam pengembangan baik kemampuan akademik maupun non-akademik. Universitas Singaperbangsa Karawang mengambil langkah penting sebagai pendukung bagi mahasiswa dan mahasiswinya dengan menyediakan kesempatan untuk mengikuti program Magang & Studi Independen Bersertifikat (MSIB), bagian dari inisiatif Kampus Merdeka yang digagas oleh Kemendikbud Ristek. Program ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa/i untuk mengembangkan keterampilan sesuai dengan kemampuan mereka.

Program Magang & Studi Independen Bersertifikat (MSIB) memiliki manfaat lebih dibandingkan dengan program Kampus Merdeka lainnya, yaitu prospek karir berkelanjutan yang menjadikan mahasiswa memiliki kesempatan untuk diterima sebagai karyawan magang. Manfaat lainnya adalah mahasiswa dapat langsung terlibat dalam pekerjaan serta mendapatkan gambaran nyata dan praktik di dunia kerja. Dengan ini mahasiswa dapat menambah relasi dan wawasan yang luas karena program ini diikuti oleh mahasiswa seluruh Indonesia. Fasilitas yang diberikan juga sangat menarik mahasiswa untuk mengikuti program

MSIB, yaitu Bantuan Biaya Hidup (BBH), biaya mobilisasi dari asal domisili sampai ke tempat mitra, dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Program magang MSIB dilaksanakan mulai pada 19 Februari 2024 sampai 30 Juni 2024 atau kurang lebih 5 bulan.

Salah satu kolaborator dalam program MSIB yaitu SEAMEO RECFON (*Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition*). SEAMEO RECFON adalah lembaga studi yang fokus pada pendidikan tentang pangan dan gizi serta berperan penting dalam mengatasi tantangan gizi di Indonesia. Didirikan untuk menyediakan pendidikan, meningkatkan kapasitas, melakukan penelitian, dan menyebarkan informasi terkait gizi dan pangan.

Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama dalam konteks berat badan yang kurang atau berlebih. Kekurangan berat badan dapat meningkatkan risiko terkena infeksi, sementara kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu, menjaga berat badan tetap dalam rentang normal dapat meningkatkan prospek untuk hidup yang lebih panjang dan sehat. Pengukuran IMT dilakukan menggunakan timbangan dan altimeter untuk menentukan apakah berat badan seseorang termasuk normal, kurus, atau kelebihan berat badan.

World Health Organization (WHO) tahun 2022, menjelaskan bahwa prevalensi status gizi di Indonesia terdapat 2,5 miliar orang dewasa. Prevalensi status gizi orang dewasa usia di atas 18 tahun di Indonesia, berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), adalah sebagai berikut: 9,3% mengalami status gizi kurang, 55,3% memiliki status gizi normal, 13,6% mengalami kelebihan berat badan, dan 21,8% mengalami obesitas (Risikesdas, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menemukan keterkaitan antara tingkat pemahaman dan pelatihan antropometri yang dilakukan pada mahasiswa MSIB di SEAMEO RECFON.

METODE PENELITIAN

Desain dalam studi penelitian ini adalah cross-sectional yaitu sebuah instrumen studi penelitian yang mengamati data dari populasi pada satu titik waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan di Universitas Indonesia Salemba pada hari Jumat, 19 April 2024. Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah status gizi dan pemahaman tentang gizi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur secara langsung.

Populasi sasaran penelitian ini adalah seluruh mahasiswa MSIB SEAMEO RECFON yang memenuhi kriteria bersedia menjadi responden, dalam keadaan sehat, serta berada pada waktu pengumpulan data. Berdasarkan kategori tersebut maka diperoleh sampel akhir

sebanyak 52 orang, karena 8 dari 60 orang tidak hadir pada saat pengumpulan data. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan diolah menggunakan komputer. Analisis penelitian akan menggunakan uji korelasi, karena metode ini memungkinkan untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antara variabel yang sedang diamati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur

Dari 52 sampel mahasiswa MSIB di SEAMEO RECFON diketahui bahwa data jenis kelamin dengan data berikut:

Tabel 1. Umur

Umur	n	%
20	14	26.9
21	24	46.2
22	12	23.1
23	2	3.8
Total	52	100

Berdasarkan tabel 1. frekuensi umur dihasilkan presentase umur 20 sebanyak 14 (26,9%), umur 21 sebanyak 24 (46,2), umur 22 sebanyak (23,1%), dan umur 23 sebanyak 2 (3,8%).

Status Gizi

Dari 52 sampel mahasiswa MSIB di SEAMEO RECFON diketahui bahwa diperoleh data berikut:

Tabel 2. Status Gizi

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	7	13.5
Kurus	2	3.8
Normal	30	57.7
Gemuk	3	5.8
Obesitas	10	19.2
Total	52	100

Berdasarkan tabel 2. Frekuensi status gizi dihasilkan presentase status gizi kategori sangat kurus sebanyak 7 sebesar 13,5%, kurus sebanyak 2 sebesar 3,8%, normal sebanyak 30 sebesar 57,7%, gemuk sebanyak 3 sebesar 5,8%, obesitas sebanyak 10 sebesar 19,2%.

Tingkat Pengetahuan Gizi

Dari 52 sampel mahasiswa MSIB di SEAMEO RECFON diketahui bahwa diperoleh data berikut:

Tabel 3. Tingkat pengetahuan gizi

Tingkat Pengetahuan Gizi	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	n	%	n	%
Kurang	11	21.2	3	5.8
Sedang	30	57.6	12	23.1
Baik	11	21.2	37	71.1
Total	52	100	52	100

Berdasarkan tabel 3. Frekuensi tingkat pengetahuan gizi *pre-test* dan *post-test* dengan kategori 0-50 termasuk Kurang, 60-80 Sedang, 90-100 Baik (Khomsan, 2000). Tingkat pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 11 sebesar 21,2%, kategori sedang sebanyak 30 sebesar 57,6%, kategori baik sebanyak 11 sebesar 21,2%.

Hubungan antara tingkat pengetahuan atau pemahaman gizi dengan kondisi status gizi

Berdasarkan analisis dengan uji Spearman rho, ditemukan korelasi yang sangat lemah dan negatif antara *pre-test* dan status gizi, dengan koefisien korelasi -0.024. Namun, hubungan ini tidak signifikan secara statistik, karena nilai p adalah 0.869. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara pelaksanaan *pre-test* dengan status gizi mahasiswa dalam sampel penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Spearman rho menunjukkan bahwa meskipun ada korelasi yang sangat lemah dan negatif antara *post-test* dan status gizi dengan koefisien korelasi 0.063, hubungan ini tidak signifikan secara statistik karena nilai p sebesar 0.659. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan *post-test* dan status gizi mahasiswa dalam sampel yang diamati.

Pengetahuan merupakan hasil pengetahuan individu yang sekadar mengetahui tentang suatu hal. Apabila suatu pengetahuan ditemukan palsu atau cacat, maka itu tidak dianggap sebagai pengetahuan, sehingga pengetahuan tersebut dapat cacat atau cacat (Notoatmojo, 2010). Pengetahuan mengenai status gizi manusia dapat diperoleh melalui

proses pendidikan, baik yang bersifat formal maupun informal. Pendidikan formal diperoleh melalui struktur kurikulum di sekolah, yang disusun dengan urutan yang terstruktur sesuai dengan tahapan perkembangan kelompok sasarannya. Sebaliknya, pendidikan nonformal tidak terstruktur dan terjadi kapan saja di lingkungan manusia, tanpa tahapan kronologis menurut usia, keterampilan, atau pengetahuan (Hayati, 2000). Pengetahuan tentang gizi sangat berperan dalam menentukan pilihan makanan seseorang. Individu yang memahami gizi dengan baik dapat menggunakan pengetahuannya tentang kondisi gizi untuk memilih, memasak, dan mengonsumsi makanan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhannya (Amelia, 2008). Pengetahuan mempunyai pengaruh tidak langsung (Epridawati, 2012). Pengetahuan gizi merupakan pilar penting dalam menentukan asupan makanan. Masyarakat yang melek gizi dapat menerapkan pengetahuannya tentang status gizi dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhannya (Amelia, 2008). Pengetahuan mempunyai pengaruh tidak langsung (Epridawati, 2012).

Status gizi merupakan kondisi keseimbangan yang tercermin dalam bentuk variabel khusus atau ekspresi gizi dalam bentuk variabel tertentu. Karena itu, defisiensi gizi seperti malnutrisi, pola makan tertentu, dan malnutrisi bisa terjadi (Wati & Proverawati, 2010). Status gizi dapat menyebabkan masalah kelebihan gizi yang diakibatkan oleh konsumsi energi yang berlebihan dibandingkan dengan pengeluaran energi, yang dapat menyebabkan keadaan seperti kelebihan berat badan dan obesitas pada usia muda. (Pandu, 2014).

Penilaian pengetahuan gizi subjek pada *pre test* terkategori "sedang". Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pendidikan gizi. Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi sampai pada tingkat yang cukup. Hal ini menunjukkan semakin meningkatnya tingkat keahlian dan pemahaman terhadap materi pendidikan gizi yang diberikan. Faktor terakhir yang memengaruhi pengetahuan gizi responden yaitu pendekatan teknis atau cara penyampaian pemahaman gizi. Dalam studi penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pemaparan menggunakan bantuan PowerPoint. Namun pembelajaran hanya ada satu kali, dan bahan ajar sebagian hanya berupa presentasi lisan. Sekalipun berlatih sekali, akan sulit mempertahankan pengetahuan gizi dalam sebulan. Pendidikan hendaknya dilaksanakan secara sistematis melalui teknik pembelajaran dan pemberian materi secara bertahap dan berkala. Artinya pendidikan gizi harus dilakukan secara bertahap, tidak hanya sekali. Hal ini searah dengan studi yang dilakukan Irnani di tahun 2017. Ada berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi pengetahuan dan kondisi gizi seseorang. Salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik, yang dapat berdampak pada risiko perkembangan obesitas. Aktivitas fisik yang meningkatkan pembakaran kalori

dapat membantu menjaga tubuh tetap ideal atau ramping. Sebaliknya, dengan aktivitas fisik yang kurang, tubuh cenderung menyimpan lebih banyak kalori, yang dapat menyebabkan obesitas dan pola makan berlebihan (Epridawati, 2012).

Pengetahuan mengenai gizi yang baik memang penting, namun harus diimbangi dengan pemahaman yang mendalam dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian terdahulu telah menyoroti berbagai aspek yang mempengaruhi pengetahuan dan status gizi individu. Berikut adalah beberapa temuan yang relevan dari penelitian-penelitian tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2016) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik berhubungan erat dengan perilaku makan yang sehat. Dalam studi tersebut, mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang tinggi cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dan seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat berkontribusi positif terhadap pilihan makanan dan pola makan seseorang. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2018), ditemukan bahwa intervensi pendidikan gizi yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dapat meningkatkan pemahaman gizi secara signifikan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi individu.

Studi lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2019) menyoroti pentingnya metode pengajaran yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Rahmawati menemukan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif seperti video dan simulasi dapat lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa dibandingkan dengan metode tradisional seperti ceramah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa pemahaman gizi meningkat setelah intervensi menggunakan PowerPoint, meskipun hanya dilakukan sekali. Oleh karena itu, penggunaan berbagai media pembelajaran dan pengulangan materi secara berkala sangat disarankan untuk meningkatkan pengetahuan gizi secara berkelanjutan.

Sebuah studi oleh Nisa (2020) juga menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang disertai dengan praktik langsung, seperti memasak bersama atau penyuluhan lapangan, dapat memberikan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan gizi. Dalam penelitian tersebut, partisipan yang mengikuti sesi praktik langsung menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam memilih dan mengolah makanan yang sehat. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan yang lebih praktis dan interaktif dalam pendidikan gizi untuk hasil yang lebih optimal.

Dalam konteks status gizi, penelitian oleh Wijaya (2021) mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi yang baik. Meskipun pengetahuan gizi adalah faktor penting, faktor lain seperti aksesibilitas makanan, lingkungan sosial, dan kondisi ekonomi juga berperan signifikan. Wijaya mencatat bahwa meskipun beberapa individu memiliki pengetahuan gizi yang baik, mereka mungkin masih menghadapi kendala dalam menerapkan pengetahuan tersebut karena keterbatasan sumber daya atau lingkungan yang tidak mendukung. Oleh karena itu, upaya peningkatan status gizi harus dilakukan secara holistik dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi.

SIMPULAN

Konsekuensi perolehan studi yang telah dilakukan pada mahasiswa MSIB di SEAMEO RECFON tentang tingkat pengetahuan gizi subjek sebelum intervensi sebagian besar yaitu 30 orang (57,6%) masuk dalam golongan kategori sedang. Setelah upaya yang dilakukan dengan edukasi, pemahaman gizi bertambah secara signifikan sebanyak 37 orang (71,1%) subjek termasuk dalam kategori baik dalam tingkat pengetahuan gizi. Status gizi sebagian besar subjek 30 orang (57,7%) adalah normal.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Septiani, A. Apriantini, & T. Suryati. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Madu dengan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Kebugaran Remaja di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(2). 69-76
- Amelia, R. (2008). *Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Pemilihan Makanan pada Remaja*. Jakarta: Penerbit Gizi dan Kesehatan.
- Anggraeni, F. (2018). Efektivitas Intervensi Pendidikan Gizi Rutin terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 6(2), 45-53.
- Darmawati, I., & Arumiyati, S. (2017). Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(2).
- Epridawati, R. (2012). *Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Pola Makan dan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hayati, D. (2000). *Pendidikan Gizi: Formal dan Nonformal*. Bandung: Alfabeta.
- Inayah, Metty, Lusviana, F., Salfina, D., Aji, M., & Renata, D. (2022). Pelatihan Penentuan Status Gizi Bagi Nuteen Sebagai Peer Edukator Remaja Menuju Peningkatan Kualitas 8000 HPK. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Universitas Respati Yogyakarta*,

7(1).

- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64
- Kadita, F., & Wijaya, H. S. (2017). HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DAN SCREEN-TIMEDENGAN LAMA TIDUR DAN STATUS GIZI PADA DEWASA. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 301-306.
- Khomsan, A. (2000). *Metode Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN INDEK MASSA TUBUH PADA MAHASISWA. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132-139.
- Mulyadi, C. K. (2013). Hubungan Antropometri, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi dengan Asupan Energi dan Komposisi Makronutrien pada Remaja. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 1(2), 90-99
- Nisa, R. (2020). Pendidikan Gizi dan Praktik Langsung dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 78-85.
- Notoatmojo, S. (2010). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*.
- Pandu, W. (2014). Status Gizi dan Masalah Kelebihan Gizi pada Usia Muda. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 32-40.
- Pertiwi, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(4), 112-120.
- Purnama, A., Eriyani, T., Mulya, A. P., Rahayuwati, L., & Mirwanti, R. (2024). PENGETAHUAN IBU MENGENAI GIZI SEIMBANG PADAPENGUKURAN ANTROPOMETRI (TB/U) BALITA. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 43-51.
- Rahmawati, I. (2019). Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif dalam Pendidikan Gizi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 65-73.
- Suhendar, P. M. H. A., & Pranata, Y. A. (2023). Peningkatan Kualitas Rumah Masyarakat Miskin Ekstrim oleh Peserta MSIB Kampus Merdeka Melalui Program Bantuan Stimulan Perumahan Swadaya (BSPS) di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(3).
- Wati, N., & Proverawati, A. (2010). *Ekspresi Gizi dalam Variabel Status Gizi*. Jakarta: Pustaka

Kesehatan.

Wijaya, H. (2021). Pengetahuan Gizi dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 120-128.