



Correlation between *junk food* consumption and caffeinated beverages on the nutritional status among college on food technology student in Slamet Riyadi University, Indonesia

Hubungan pola konsumsi junk food dan minuman berkafein terhadap status gizi mahasiswa teknologi pangan di Universitas Slamet Riyadi, Indonesia

Aninda Putri Cantikawanti¹, Yannie Asrie Widanti^{1*}, Nanik Suhartatik¹

¹Prodi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi Surakarta

*Corresponding author: zeppora.yannie@gmail.com

Article info

Keywords:

Consumption pattern, nutritional status, junk food, caffeinated beverages

Abstract

Nutritional problems during the growth phase of adolescent are mostly caused by consumption patterns. The most commonly used eating patterns during adolescent are foods that are high in calories, fat, sugar and salt. The habits of an unhealthy eating pattern can affect nutritional status. The foods most consumed by adolescent are often junk food and caffeinated beverages. All kinds of food and drinks are easily found around campuses surrounded by student. The purpose of this study was to determine the relationship between junk food consumption and caffeinated beverages to the nutritional status of students of the Faculty of Technology and Food Industry at Slamet Riyadi University, Surakarta. The respondents involved were students aged 18-24 years. Data was collected using a questionnaire and interview to the student. Data were analyzed using Chi-Square test. The results showed that factor affecting the nutritional status of student was mother's education ($p=0,000$) and father's education ($p=0,000$). Factors that do not affect nutritional status were energy intake ($p=0,545$), protein ($p=0,085$), fat ($p=0,204$) and carbohydrate ($p=0,112$), the amount of pocket money ($p=0,310$), the consumption level of junk food ($p=0,671$) and caffeinated drinks ($p=0,535$). The results showed that there was no significant relationship between the consumption patterns of junk food and caffeinated drinks on the nutritional status of students of the Faculty of Food Technology and Industry at Slamet Riyadi University, Surakarta.

Abstrak

Kata kunci:

konsumsi, status gizi, junk food, minuman berkafein

Permasalahan gizi yang terjadi saat pertumbuhan fase remaja lebih banyak disebabkan karena pola konsumsi. Pola makan yang sering diterapkan pada masa remaja adalah makanan tinggi kalori, lemak, gula, dan garam. Pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh kalangan remaja masuk dalam kategori *junk food* dan juga minuman berkafein. Makanan dan minuman kategori ini mudah ditemukan di sekitar kampus yang dikelilingi mahasiswa. Tujuan pada penelitian ini ialah menentukan hubungan pola konsumsi *junk food* dan minuman berkafein terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan di Universitas Slamet Riyadi, Surakarta. Responden yang terlibat ialah mahasiswa berusia 18-24 tahun. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara kepada mahasiswa. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa adalah pendidikan ibu ($p=0,000$) dan pendidikan ayah ($p=0,000$). faktor yang tidak mempengaruhi status gizi ialah asupan energi ($p=0,545$), protein ($p=0,085$), lemak ($p=0,204$) and karbohidrat ($p=0,112$), jumlah uang saku ($p=0,310$), tingkat konsumsi *junk food* ($p=0,671$) dan minuman berkafein ($p=0,535$). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi *junk food* dan minuman berkafein terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi, Surakarta.

PENDAHULUAN

Fase remaja menurut Departemen Kesehatan RI memiliki rentang usia 12-25 tahun. Fase dimana anak-anak beranjak dewasa mulai mengalami banyak masalah dalam proses menemukan jati diri. Asupan gizi menjadi hal terpenting untuk mencegah

terjadinya permasalahan gizi pada masa remaja (Sandala et al., 2022).

Asupan gizi menjadi suatu gambaran bagaimana cara seseorang mendapatkan keseimbangan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Apabila jumlah gizi yang



diterima oleh tubuh berlebih, tubuh akan mengalami status gizi lebih dan sebaliknya jika asupan yang diterima oleh tubuh kurang, tubuh akan mengalami status gizi kurang (Kusharto & Supariasa, 2014)

Pola makan dapat menimbulkan permasalahan gizi. Hal ini dapat dilihat dari pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Islamiyati, 2014). Hasil studi kasus oleh UNICEF di tahun 2021-2022 didapatkan 1 dari 7 remaja (3.3 juta) di Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini terjadi salah satunya disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Di Indonesia, tingkat obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan dari 14,8% pada tahun 2013 sebesar 14,8% menjadi 21.8% pada tahun 2018 (RISKESDAS, 2018).

Jenis makanan dan minuman yang kandungan memiliki tinggi gula, garam, dan lemak menjadi salah satu bagian dari pola makan tidak sehat. Zat-zat tersebut banyak ditemukan pada jenis *junk food* dan minuman berkafein. Studi kasus yang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran yang memiliki status gizi lebih di Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 83,9% mahasiswa sering mengonsumsi *junk food* (Yuniah et al., 2023). Konsumsi *junk food* berlebih dapat memberikan efek buruk bagi tubuh seperti rentan terkena diabetes, kadar kolesterol tinggi, penyakit jantung dan dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Martony, 2018)

Selain gemar mengonsumsi *junk food*, remajapun gemar mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, *soft drink*, minuman berenergi dan minuman dari coklat. Ditemukan pada mahasiswa/i di Universitas Surabaya 80.83%, sering mengonsumsi minuman berkafein dalam waktu satu minggu terakhir. Sebanyak

53.67% menyampaikan bahwa alasan mengonsumsi minuman berkafein ialah faktor suka (Puardini, 2014).

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di sebuah instansi pendidikan tinggi dimana mahasiswa mendapatkan berbagai macam kegiatan, seperti mengikuti proses pembelajaran dari mata kuliah, praktikum hingga aktif di berbagai organisasi baik di kampus ataupun di luar kampus. Mahasiswa terkadang sulit meluangkan waktunya untuk makan dan terkadang mahasiswa yang memiliki sedikit uang saku ketika memiliki makanan akan memilih secara sembarangan asalkan perut terisi dan terasa kenyang (Surjadi, 2013). Hal ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang condong kurang memperhatikan asupan gizi.

Mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan program studi Teknologi Hasil Pertanian merupakan mahasiswa yang memiliki pengetahuan lebih tentang pangan dan gizi, daripada mahasiswa dari program studi lain di UNISRI. Hal ini disebabkan karena dalam kurikulum program studi Teknologi Hasil Pertanian, ada mata kuliah yang membahas tentang hubungan konsumsi dengan status gizi, Fase remaja menurut Departemen Kesehatan RI memiliki rentang usia 12-25 tahun. Fase dimana anak-anak beranjak dewasa mulai mengalami banyak masalah dalam proses menemukan jati diri. Asupan gizi menjadi hal terpenting untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi pada masa remaja (Sandala et al., 2022).

Asupan gizi menjadi suatu gambaran bagaimana cara seseorang mendapatkan keseimbangan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Apabila jumlah gizi yang diterima oleh tubuh berlebih, tubuh akan mengalami status gizi lebih dan sebaliknya jika asupan yang diterima oleh tubuh



kurang, tubuh akan mengalami status gizi kurang (Kusharto & Supariasa, 2014)

Pola makan dapat menimbulkan permasalahan gizi. Hal ini dapat dilihat dari pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Islamiyati, 2014). Hasil studi kasus oleh UNICEF di tahun 2021-2022 didapatkan 1 dari 7 remaja (3.3 juta) di Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini terjadi salah satunya disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Di Indonesia, tingkat obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan dari 14,8% pada tahun 2013 sebesar 14,8% menjadi 21.8% pada tahun 2018 (RISKESDAS, 2018).

Jenis makanan dan minuman yang kandungan memiliki tinggi gula, garam, dan lemak menjadi salah satu bagian dari pola makan tidak sehat. Zat-zat tersebut banyak ditemukan pada jenis *junk food* dan minuman berkafein. Studi kasus yang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran yang memiliki status gizi lebih di Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 83,9% mahasiswa sering mengonsumsi *junk food* (Yuniah et al., 2023). Konsumsi *junk food* berlebih dapat memberikan efek buruk bagi tubuh seperti rentan terkena diabetes, kadar kolesterol tinggi, penyakit jantung dan dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Martony, 2018)

Selain gemar mengonsumsi *junk food*, remajapun gemar mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, *soft drink*, minuman berenergi dan minuman dari coklat. Ditemukan pada mahasiswa/i di Universitas Surabaya 80.83%, sering mengonsumsi minuman berkafein dalam waktu satu minggu terakhir. Sebanyak 53.67% menyampaikan bahwa alasan mengonsumsi minuman berkafein ialah faktor suka (Puardini, 2014).

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di sebuah instansi pendidikan tinggi dimana mahasiswa mendapatkan berbagai macam kegiatan, seperti mengikuti proses pembelajaran dari mata kuliah, praktikum hingga aktif di berbagai organisasi baik di kampus ataupun di luar kampus. Mahasiswa terkadang sulit meluangkan waktunya untuk makan dan terkadang mahasiswa yang memiliki sedikit uang saku ketika memiliki makanan akan memilih secara sembarangan asalkan perut terisi dan terasa kenyang (Surjadi, 2013). Hal ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang condong kurang memperhatikan asupan gizi.

Mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan program studi Teknologi Hasil Pertanian merupakan mahasiswa yang memiliki pengetahuan lebih tentang pangan dan gizi, daripada mahasiswa dari program studi lain di UNISRI. Hal ini disebabkan karena dalam kurikulum program studi Teknologi Hasil Pertanian, ada mata kuliah yang membahas tentang hubungan konsumsi dengan status gizi, kesehatan tubuh, diet, dan lain-lain. Salah satu dasar pemilihan makanan adalah pengetahuan, namun tidak semua orang yang memiliki pengetahuan akan mempraktikkan pengetahuan tersebut dalam pengambilan tindakan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pemilihan seseorang terhadap makanan, seperti kenyamanan, kesehatan (nilai gizi), harga dan faktor kesukaan (Indarwati & Sefrina, 2023). Adanya sedikit tambahan pengetahuan diharapkan dapat digunakan untuk memilih makanan yang sehat. Namun berdasar kenyataan yang ada di masyarakat, sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi gizi berlebih atau obesitas. Untuk itu, perlu dipelajari bagaimana konsumsi *junk food*



bisa mempengaruhi status gizi mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pola konsumsi *junk food* dan minuman berkafein pada mahasiswa usia 18-24 tahun FATIPA UNISRI terhadap status gizi mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan untuk menjadi informasi dalam memahami tentang gizi dan menjadi lebih selektif untuk memilih asupan makanan yang baik untuk dikonsumsi bagi tubuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Fakultas Teknologi dan Industri Pangan UNISRI Surakarta pada bulan September 2023. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu metode observasi analitik dengan pendekatan metode *Slovin*. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa dengan usia 18-24 tahun dan bersedia mengikuti semua rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa dalam keadaan sakit saat penelitian berjalan dan mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit (gangguan makan dan diabetes). Responden pada penelitian ini berjumlah 75 responden. Metode pengambilan sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dan data dianalisis dengan uji *Chi-Square*. Kuesioner sebelumnya telah dilakukan uji Reliabilitas dan uji Validitas.

Variabel pola konsumsi menggunakan formulir *food recall* 4 x 24 jam, dimana data asupan konsumsi makanan dan minuman responden di waktu *weekday* dan *weekend* dengan menggunakan panduan gambar sesuai dengan standar alat URT (Ukuran Rumah Tangga). Tingkat kecukupan gizi didapatkan melalui rerata asupan gizi kemudian dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Kategori tingkat

kecukupan energi, sangat kurang (<70% AKG), kurang (70-<100% AKG), normal (100-<130% AKG) dan lebih ($\geq$ 130% AKG). Tingkat kecukupan protein, sangat kurang (<80% AKG), kurang (80-<100% AKG), normal (100-<120% AKG), dan lebih ($\geq$ 120% AKG). Tingkat kecukupan karbohidrat, kurang (<50% dari kebutuhan), normal (50-60% dari kebutuhan), dan lebih (>65% dari kebutuhan) (Kemenkes, 2014) untuk tingkat kecukupan lemak, kurang ($\leq$ 89% AKG), normal (90-110% AKG), dan lebih (>110% AKG) (WNPG, 2012).

Variabel status gizi diukur berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu perbandingan antara berat badan (kg) dengan tinggi badan (m^2), dikategorikan menjadi sangat kurus (<17,0 kg/m^2), kurus (17-<18,5 kg/m^2), normal (18,5-25,0 kg/m^2), gemuk (>25,0-27,0 kg/m^2), dan obesitas (>27,0 kg/m^2) (Departemen Kesehatan RI, 2014).

Variabel konsumsi *junk food* dan minuman berkafein didapatkan dari data melalui pengisian *form Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dengan pedoman perhitungan pola konsumsi dengan cara perhitungan skor. Kategori skor 50 (setiap hari), skor 25 (7x /minggu), skor 15 (5-6x /minggu), skor 10 (3-4x /minggu), skor 1 (1-2x /minggu), dan skor 0 (tidak pernah) (Suhardjo, 1989)

Jumlah skor kemudian diinterpretasi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori ditentukan dengan menggunakan rumus panjang interval. Jumlah skor yang tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki variasi dalam mengonsumsi *junk food* dan minuman berkafein. Komisi Etik RSUD Dr. Moewardi telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini dengan surat Nomor: 1.484/VIII/HREC/2023. Penelitian dapat dilakukan dengan memperhatikan



beberapa aspek etika yang berlaku Variabel konsumsi *junk food* dan minuman berkafein didapatkan dari data melalui pengisian *form Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dengan pedoman perhitungan pola konsumsi dengan cara perhitungan skor. Kategori skor 50 (setiap hari), skor 25 (7x /minggu), skor 15 (5-6x /minggu), skor 10 (3-4x /minggu), skor 1 (1-2x /minggu), dan skor 0 (tidak pernah) (Suhardjo, 1989)

Jumlah skor kemudian diinterpretasi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan Tabel 1. Karakteristik Responden (n=75)

rendah. Kategori ditentukan dengan menggunakan rumus panjang interval. Jumlah skor yang tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki variasi dalam mengonsumsi *junk food* dan minuman berkafein. Komisi Etik RSUD Dr. Moewardi telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini dengan surat Nomor: 1.484/VIII/HREC/2023. Penelitian dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa aspek etika yang berlaku.

Variabel	Kategori	Jumlah	(%)
Usia (tahun)			
18 – 21		36	48
22 – 24		39	52
Jenis Kelamin			
Laki-laki		21	28
Perempuan		54	72
Tingkat Pendidikan Orang Tua			
Ayah			
Tidak sekolah, SD, SMP	Rendah	19	25.3
SMA, Perguruan Tinggi	Tinggi	56	74.7
Ibu			
Tidak sekolah, SD, SMP	Rendah	24	32
SMA, Perguruan Tinggi	Tinggi	51	68
Pekerjaan Orang Tua			
Ayah			
PNS/ABRI		4	5.3
Karyawan Swasta		20	26.7
Profesional (Dokter, Guru, etc)		0	0
Wirausaha		22	29.3
Petani		7	9.3
Buruh		15	20
Tidak Bekerja		7	9.3
Ibu			
PNS/ABRI		1	1.3
Karyawan Swasta		7	9.3
Profesional (Dokter, Guru, etc)		1	1.3
Wirausaha		13	17.3
Petani		4	5.3
Buruh		4	5.3
Ibu Rumah Tangga		45	60
Status Tempat Tinggal			
Bersama Keluarga		50	66.7
Tidak Bersama Keluarga		25	33.3
Jumlah Uang saku (/bulan)			
< Rp 1.000.000	Rendah	59	78.7
> Rp 1.000.000	Tinggi	16	21.3



HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasar jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dari orang tua, jenis pekerjaan orang tua, status tempat tinggal dan uang saku dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil menunjukkan bahwa responden penelitian ini 52% berusia berkisar 22-24 tahun, responden sebesar 72% berjenis kelamin perempuan, responden sebesar 74,7% memiliki tingkat pendidikan ayah dengan kategori tinggi dan

sebesar 68% memiliki tingkat pendidikan ibu dengan kategori tinggi. Pekerjaan ayah pada responden penelitian ini sebesar 29,3% berprofesi sebagai wirausaha dan sebesar 60% responden memiliki ibu dengan pekerjaan sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Responden pada penelitian ini sebesar 66,7% selama masa kuliah bertempat tinggal bersama keluarga dan responden memiliki jumlah uang saku (/bulan) sebesar 78,7% mendapatkan uang saku <Rp 1.000.000/bulan.

Tabel 2. Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Konsumsi (n=75)

Variabel	n	(%)
Tingkat Kecukupan Energi		
Sangat Kurang	45	60
Kurang	2	2.7
Normal	28	37.3
Lebih	0	0
Tingkat Kecukupan Protein		
Sangat Kurang	29	39
Kurang	26	35
Normal	18	24
Lebih	2	3
Tingkat Kecukupan Lemak		
Kurang	53	70.7
Normal	18	24
Lebih	4	5.3
Tingkat Kecukupan Karbohidrat		
Kurang	45	60
Normal	20	27
Lebih	10	13
Tingkat Konsumsi <i>Junk Food</i>		
Tinggi	1	1
Sedang	7	9
Rendah	67	89
Tingkat Konsumsi Minuman Berkafein		
Tinggi	3	4
Sedang	12	16
Rendah	60	80

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata tingkat kecukupan asupan zat gizi dari responden memiliki tingkat kecukupan energi (60%) dan protein (39%) termasuk dalam kategori sangat kurang, sedangkan tingkat kecukupan zat gizi lemak (70,7%)

dan karbohidrat (60%) termasuk dalam kategori kurang.

Hasil (Tabel 2) menunjukkan bahwa 89% responden memiliki tingkat konsumsi rendah untuk jenis makanan *junk food* dan sebesar 80% responden memiliki tingkat konsumsi rendah dalam mengonsumsi jenis



minuman berkafein. Status gizi responden tergolong kategori normal 65% (49 responden).

Tabel 3. Distribusi Data Berdasarkan Status Gizi (n=75)

Variabel	n	(%)
IMT (Indeks Massa Tubuh)		
Sangat Kurus	4	5
Kurus	7	9
Normal	49	65
Gemuk	6	8
Obesitas	9	12

Tabel 4. Hubungan Karakteristik Responden dengan Status Gizi (n=75)

Karakteristik Responden	Status Gizi						p value
	Kurang		Normal		Lebih		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Tingkat Pendidikan							
Ayah							
Rendah	7	36.8	3	15.8	9	47.7	0.000
Tinggi	4	7.1	46	82.1	6	10.7	
Ibu							
Rendah	8	33.3	7	29.2	9	37.5	0.000
Tinggi	3	5.9	42	82.4	6	11.8	
Jumlah Uang Saku							
<Rp 1.000.000	10	16.9	36	61	13	22	0.310
>Rp 1.000.000	1	6.2	13	81.2	2	12.5	

Sebanyak 46 responden memiliki status gizi normal (Tabel 4) dengan kategori pendidikan ayah tinggi dan sebanyak 42 responden termasuk tingkat pendidikan ibu kategori tinggi. Salah satu faktor yang akan mempengaruhi status gizi seorang anak adalah peran orang tua karena hal tersebut akan berdampak pada perilaku anak dalam hidup sehat. Apabila orang tua mendapatkan pendidikan baik, orang tua akan menerima segala bentuk informasi dengan mudah tentang bagaimana cara pemberian pola makan dengan jumlah dan kualitas secara optimal kepada anaknya terutama untuk seorang ibu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat pendidikan ayah ($p=0,000$) dan pendidikan ibu ($p=0,000$) terhadap status gizi responden. Penelitian ini

sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herwawan et al., (2023), yaitu terdapat hubungan antara tingkat pendidikan orang tua terhadap status gizi pada anak di SD Muhammadiyah 1 Jakarta ($p=0,000$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ayah dan ibu yang tinggi berdampak kepada anak untuk memiliki status gizi normal. Dengan tingkat pendidikan yang tinggi orang tua pasti mendapatkan pemahaman dalam untuk mempersiapkan makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh anaknya.

Jumlah uang saku responden (Tabel 4) mendapatkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal mendapatkan jumlah uang saku < Rp 1.000.000/bulan sebanyak 36 responden. Hasil



pengambilan data melalui wawancara didapatkan bahwa responden tidak sepenuhnya menggunakan uang saku untuk memenuhi kebutuhan asupan makan saja tetapi uang saku juga digunakan untuk membayar kebutuhan lainnya seperti membayar sewa kos/kontrakan, ongkos transportasi, membeli bahan bakar kendaraan dan untuk memenuhi kebutuhan pribadi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan jumlah uang saku terhadap status gizi mahasiswa responden ($p=0,310$). Hal ini sejalan dengan hasil

penelitian Chaterina et al. (2019) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan secara signifikan antara jumlah uang saku ($p=0,574$) dengan status gizi siswa di SMPN di Kota Malang. Jumlah uang saku bukan menjadi salah satu faktor yang akan mempengaruhi status gizi karena seorang anak terkadang saat membeli tidak memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi ataupun tidak bergizi serta adanya fakta bahwa responden tidak menggunakan semua uangnya untuk membeli makanan.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Konsumsi dengan Status Gizi (n=75)

Variabel	Status Gizi						p value
	Kurang		Normal		Lebih		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Asupan Energi							
Defisit	10	14.3	46	64.4	15	21.1	0.545
Memenuhi	1	25	3	75	0	0	
Lebih	0	0	0	0	0	0	
Asupan Protein							
Defisit	7	11.7	39	65	14	21.3	0.085
Memenuhi	3	21.4	10	71.4	1	7.1	
Lebih	1	100	0	0	0	0	
Asupan Lemak							
Defisit	8	15.4	34	65.4	10	19.2	0.204
Memenuhi	1	5.3	13	68.4	5	26.3	
Lebih	2	5	2	50	0	0	
Asupan Karbohidrat							
Defisit	5	9.6	37	71.2	10	19.2	0.112
Normal	5	29.4	7	41.2	5	29.4	
Memenuhi	1	16.7	5	83.3	0	0	
Konsumsi <i>Junk Food</i>							
Tinggi	0	0	1	100	0	0	0.671
Sedang	0	0	6	85.7	1	14.3	
Rendah	11	16.4	42	62.7	14	20.9	
Konsumsi Minuman Berkafein							
Tinggi	0	0	3	100	0	0	0.535
Sedang	3	25	6	50	3	25	
Rendah	8	13.3	40	66.7	12	20	

Rerata asupan zat gizi (Tabel 5) responden memiliki tingkat asupan zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) masuk dalam kategori defisit dari AKG dengan responden status gizi normal.

Responden dengan status gizi normal sebanyak 46 responden (64,4%) defisit asupan energi, 39 responden (65%) defisit asupan protein, 34 responden (65,4%) defisit lemak dan 37 responden (71,2%)



defisit karbohidrat. Status gizi menjadi sebuah gambaran asupan energi secara keseluruhan berasal dari pangan sumber protein, lemak, dan karbohidrat. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angesti & Manikam (2020), didapatkan bahwa tidak ada korelasi asupan gizi terhadap status gizi mahasiswa Universitas M.H Thamrin.

Asupan zat gizi secara langsung dapat mempengaruhi status gizi. Konsumsi makanan yang beragam dapat menunjang pencapaian atau pemenuhan gizi sesuai kebutuhan (Dwimawati, 2020). Sebagian besar responden mendapatkan sumber karbo dari nasi putih. Jumlah sumber karbo yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit dan bisa jadi belum memenuhi kebutuhan karbohidrat per hari. Kebutuhan pemenuhan gizi untuk mahasiswa sangatlah penting karena akan berpengaruh pada kegiatan dan kemampuan selama proses pembelajaran (Pangemanan et al., 2021).

Asupan energi responden (Tabel 5) ditemukan bahwa jumlah responden dengan tingkat asupan energi memenuhi AKG dengan status gizi normal sebanyak (3 responden) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat asupan energi kategori defisit AKG dengan status gizi normal (46 responden). Kekurangan asupan energi dapat mengakibatkan keseimbangan pada tubuh menjadi negatif dan akan berpengaruh terhadap berat badan menjadi berkurang sehingga berat badan tidak sesuai dengan semestinya yang akan memungkinkan terjadinya kerusakan pada jaringan tubuh (Almatsier, 2001).

Berdasarkan hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa responden dengan

status gizi normal belum tentu mendapatkan asupan energi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya karena sebagian besar responden memiliki tingkat asupan energi defisit apabila dibandingkan dengan status gizi dimana tingkat asupan energi defisit lebih banyak dimiliki oleh responden dengan status gizi normal karena saat pengambilan data *food recall* terkadang responden sering lupa atau tidak menyebutkan menu makanan/minuman yang telah dikonsumsi sehingga perhitungan data yang tidak sesuai dengan status gizi.

Asupan protein responden (Tabel 5) ditemukan bahwa jumlah responden dengan tingkat asupan protein memenuhi AKG dengan status gizi normal sebanyak (10 responden) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat asupan protein kategori defisit AKG dengan status gizi normal (39 responden). Perkembangan dan pertumbuhan pada fase remaja berproses secara cepat. Protein didalam tubuh diperlukan untuk penyusunan jaringan baru atau untuk memperbaiki jaringan yang mengalami kerusakan dan menjaga kekebalan tubuh seseorang. Kekurangan asupan protein dapat mempengaruhi pertumbuhan menjadi kurang baik, membuat penurunan daya tahan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit sehingga mengalami penurunan daya kerja dan daya kreativitas (Damara Utami et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa responden dengan status gizi normal belum tentu mendapatkan asupan protein sesuai dengan kebutuhan tubuhnya karena sebagian besar responden memiliki tingkat asupan protein defisit lebih banyak dimiliki oleh responden dengan status gizi normal. Hal ini dapat terjadi karena jumlah asupan protein yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan



yang telah dianjurkan pada pedoman gizi seimbang. **Asupan lemak** responden (Tabel 5) ditemukan bahwa jumlah responden dengan tingkat asupan karbohidrat memenuhi AKG dengan status gizi normal sebanyak (13 responden) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat asupan protein kategori defisit dari AKG dengan status gizi normal (34 responden). Kekurangan asupan lemak dapat mempengaruhi tubuh menjadi kekurangan energi. Jika asupan lemak secara konsisten mengalami penurunan maka dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada otak, penurunan berat badan secara cepat kemudian tubuh akan kehilangan massa otot. Indikasi seseorang kekurangan asupan lemak akan mengalami tubuh menjadi tidak bertenaga, lemah, letih dan lesu (Utari et al., 2016).

Responden dengan status gizi normal belum tentu mendapatkan asupan lemak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya karena sebagian besar responden memiliki tingkat asupan lemak defisit lebih banyak dimiliki oleh responden dengan status gizi normal karena faktor mempengaruhi status gizi tidak hanya dari faktor internal (asupan lemak), faktor eksternal juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti lingkungan, pendapatan, sosial dan budaya ataupun pekerjaan (Beck, 2010).

Asupan karbohidrat responden (Tabel 5) menunjukkan bahwa jumlah responden dengan status gizi normal tetapi memiliki asupan karbohidrat kurang AKG (37 responden) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan karbohidrat memenuhi AKG (7 responden). Kekurangan asupan karbohidrat pada tubuh dapat mempengaruhi dari jumlah energi yang disimpan dalam tubuh. Kondisi ini berdampak pada kondisi mudah mengantuk, tidak semangat sehingga akan mengganggu

aktivitas. Apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka hal tersebut akan berdampak terhadap status gizi seseorang (Pangemanan et al., 2021).

Responden dengan status gizi normal belum tentu mendapatkan asupan karbohidrat sesuai dengan kebutuhan tubuhnya karena sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat asupan karbohidrat defisit (Wicaksana & Nurrizka, 2019). Pemenuhan gizi seimbang menjadi sebuah tantangan bagi mahasiswa karena mahasiswa memiliki berbagai jenis kesibukan mulai dari mengerjakan tugas hingga kegiatan kampus. Pemenuhan kebutuhan gizi dengan baik akan berdampak pada proses pembelajaran (Rahmawati, 2017).

Asupan konsumsi *junk food* (Tabel 5) ditemukan bahwa responden dengan status gizi normal memiliki tingkat asupan *junk food* yang rendah sebanyak 42 responden sedangkan responden dengan tingkat asupan *junk food* yang tinggi hanya terdapat 1 responden. Berdasarkan hasil pengambilan data asupan melalui *food recall* 24 jam, diketahui bahwa responden lebih banyak mendapatkan asupan makan dari tempat penjual makanan yang tersedia di kantin atau warung makan di sekitar lingkungan kampus. Terkadang responden juga lebih memilih menghemat untuk mendapatkan asupan makan dengan cara memasak sendiri. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa responden dengan konsumsi asupan *junk food* yang rendah memiliki status gizi normal. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa responden memahami tentang pengetahuan kandungan yang terdapat pada jenis *junk food* tidak sehat apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak.

Kebiasaan dari *junk food* dapat mempengaruhi peningkatan gizi lebih karena kandungan didalam *junk food* yang



memiliki sedikit kandungan serat, vitamin A, kalsium dan folat tetapi banyak mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium. Remaja zaman sekarang gemar dalam mengonsumsi makanan tinggi akan kalori dibandingkan makanan dengan nilai gizi tinggi. Hal ini dapat menambah jumlah resiko penyakit degeneratif apabila dikonsumsi secara berkala (Hardiansyah & Supriasa, 2016). Apabila dikonsumsi dengan jumlah banyak dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti penyakit kencing manis, tekanan darah tinggi, stroke dan lainnya (Nugroho & Hikmah, 2020).

Asupan konsumsi minuman berkafein (Tabel 5) ditemukan bahwa responden dengan status gizi normal memiliki tingkat asupan konsumsi minuman berkafein yang rendah sebanyak 40 responden sedangkan responden dengan tingkat asupan konsumsi minuman berkafein yang tinggi sebanyak 3 responden. Berdasarkan pengambilan data asupan melalui *food recall* 24 jam dalam penelitian ini tidak mengetahui berapa jumlah/volume responden dalam mengonsumsi minuman berkafein. Sehingga untuk mendapatkan hasil lebih maksimal akan lebih baik mengetahui jumlah/ volume yang dikonsumsi oleh responden karena untuk dapat mengetahui pengaruh konsumsi kafein terhadap status gizi, volume dan frekuensi akan saling mempengaruhi (Megawati et al., 2022). Semakin besar volume seseorang dalam mengonsumsi kafein akan semakin besar pula energi yang diperoleh tubuh maka kemungkinan seseorang dapat mengalami gizi lebih (Putri, 2021).

Menurut Kadita & Wijayanti (2017) seseorang yang mengonsumsi kafein dalam jangka waktu lama hingga level kecanduan dapat mempengaruhi status gizi seperti konsumsi kafein pada kopi. Beberapa

penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang mengonsumsi kopi memiliki massa tubuh yang lebih rendah daripada seseorang yang tidak mengonsumsi kopi.

Minuman bersoda (*soft drink*) merupakan minuman yang bercampur antara rasa manis dan asam. Apabila seseorang mengonsumsi secara berlebih, maka juga akan mengalami gizi berlebih. (Dheany, 2020). Hal tersebut dapat disebabkan oleh konsumen yang tidak dapat membatasi dirinya dalam mengonsumsi dan tanpa memperhatikan komponen lainnya sehingga massa tubuh akan terus meningkat dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik secara teratur (Rahmawati et al., 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan memiliki status gizi normal (65%) dengan memiliki asupan energi pada kategori sangat kurang (60%), asupan protein pada kategori sangat kurang (39%), asupan lemak pada kategori kurang (70%) dan asupan karbohidrat pada kategori kurang (72%). Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat konsumsi *junk food* pada kategori rendah (89%) dan mahasiswa juga memiliki kategori tingkat rendah dalam konsumsi minuman berkafein (80%). Tidak ada hubungan antara pola konsumsi *junk food* dan minuman berkafein terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan UNISRI Surakarta tetapi terdapat faktor lain yang mempengaruhi status gizi mahasiswa Fakultas Teknologi dan Industri Pangan UNISRI Surakarta yaitu faktor tingkat pendidikan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.



- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14.
- Beck, M. E. (2010). *Nutrition and Dietetics for Nurses* (A. Hartono & Kristiani (trans.); 1st ed.). Andi Yogyakarta.
- Chaterina, R., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27.
- Damara Utami, H., Siregar, A., Studi Gizi, P., & Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279–286.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). Pedoman Umum Gizi Seimbang.
- Dheany, I. F. (2020). Frekuensi Konsumsi *Softdrink*, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Orang Dewasa Usia 20-24 Tahun di Provinsi Jawa Tengah (Analisis Riset Data Kesehatan 2018). *Publikasi Ilmiah*, 1–15.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi berdasarkan Antropometri. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–6.
- Hardiansyah, M., & Supariasa, I. (2016). Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi eds. E. Rezkina & M. Ester. *EGC*.
- Herwawan, J. H., Tomaso, V. Y., Jotlely, H., & Madiuw, D. (2023). Hubungan Data Demografi Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 15, 407–414.
- Indarwati, N. K., & Sefrina, L. R. (2023). Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(12), 2352–2356.
- Islamiyati, A. N. (2014). Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumen Makanan dan Minuman Instan Pada Siswa Kelas XI Program Keahlian Jasa Boga Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kadita, F., & Wijayanti, H. S. W. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi dan *Screen-Time* dengan Lama Tidur dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal of Nutrition College*, 6, 301–306.
- Kemkes. (2014). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Kusharto, C., & Supariasa, I. (2014). Survei Konsumsi Gizi. *Graha Ilmu*.
- Martony, O. (2018). *Junk Food* Makanan *Favorite* Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. *E-Jurnal Bina Wakya*, 13(4), 1157–1163.
- Megawati, Ramlan, Umar, F., & Haniarti. (2022). Konsumsi Kopi Dan *Screen-Time* Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Masyarakat Usia 20-45 Tahun. 17(2), 192–200.
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. (2020). Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dan Frekuensi Makan Terhadap *Obesitas*. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191.
- Pangemanan, A., Amisi, M., & Malonda, N. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2), 123–132.
- Puardini, M. (2014). Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur Dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Putri, P. A. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464–474.
- Rahmawati, A. N., Setiadi, D. K., & Sukaesih, N. S. (2023). Hubungan



- Pengetahuan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1103–1112.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. *PROFESI*, 14(2), 49–57.
- RISKESDAS. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Sandala, T. C., Maureen I. Punuh, & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176–181.
- Suhardjo. (1989). Berbagai Cara Pendidikan Gizi. DEPDIBUD IPB.
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(6), 416–421.
- Utari, L. D., Ernalia, Y., & Suyanto, S. (2016). Gambaran Status Gizi Dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 3(1), 1–17.
- Wicaksana, D. A., & Nurrizka, R. H. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 35–47.
- WNPG. (2012). Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI).
- Yuniah, B., Feriandi, Y., & Yulianto, F. A. (2023). Proporsi Konsumsi *Junk Food* dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. 69–74.