

## Hubungan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak Dan Karbohidrat Terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin

Jihan Kartika Rani<sup>1</sup>, Ermina Syainah<sup>2</sup>, Siti Mas'odah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

<sup>2</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

### Article Info

#### Article History

Received Date: 3 Juli 2021

Revised Date: 22 Juli 2021

Accepted Date: 1 September 2021

#### Kata kunci:

Aktifitas Fisik; Asupan Lemak;  
Asupan Karbohidrat; Status Gizi

#### Keywords:

Physical Activity, Fat Intake,  
Carbohydrate Intake, Nutritional  
Status

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Status gizi yaitu kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi serta faktor penentu lainnya seperti aktifitas fisik, mahasiswa gizi banyak mengalami perubahan perilaku dari masa remaja ke masa dewasa awal, salah satunya sikap terhadap makanan yang masih kurang seperti jumlah kalori sehari-hari kurang mencukupi kebutuhan gizi. **Tujuan:** Mengetahui hubungan aktifitas fisik, asupan lemak dan asupan karbohidrat terhadap status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin. **Metode:** Jenis penelitian ini yaitu Observasional Analitik. Desain penelitian ini yaitu dengan besar sampel 119 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik Purposiv Sampling. Data aktifitas fisik diambil dengan kuisioner GPAQ, kuisioner untuk data karakteristik, Recall 2x24h untuk asupan lemak dan karbohidrat, dan status gizi diperoleh dari perhitungan IMT. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau  $\alpha = 0,05$ . **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $r = -0,214$ ), tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi ( $r = 0,042$ ), tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi ( $r = 0,056$ ). **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara aktifitas fisik, asupan lemak dan asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin. Perlunya ketelitian pengukuran dan perhitungan asupan serta menggunakan faktor-faktor lain dalam mempengaruhi status gizi mahasiswa.

**Background:** Nutritional status is the condition of a person's body which can be seen from the food consumed as well as other determinants such as physical activity. Nutrition students have experienced many behavioral changes from adolescence to early adulthood, one of which is the attitude towards food that is still lacking such as the number of daily calories is less meet nutritional needs. **Objectives:** The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity, fat intake and carbohydrate intake on the nutritional status of nutritional students at the Poltekkes Banjarmasin. **Methods:** This type of research is analytic observational. The design of this study is a sample size of 119 students obtained by purposive sampling technique. Physical activity data were taken using GPAQ questionnaire, questionnaire for characteristic data, 2x24h recall for fat and carbohydrate intake, and nutritional status obtained from BMI calculations. Data analysis used the Spearman Rank correlation test with a confidence level of 95% or  $\alpha = 0.05$ . **Results:** The results showed that there was no relationship between physical activity and nutritional status ( $r = -0.214$ ), there was no relationship between fat intake and nutritional status ( $r = -0.042$ ), there was no relationship between carbohydrate intake and nutritional status ( $r = 0.056$ ). The

*conclusion of this study is that there is no relationship between physical activity, fat intake and carbohydrate intake with the nutritional status of the Banjarmasin Health Polytechnic student nutrition. **Conclusions:** The conclusion of this study is that there is no relationship between physical activity, fat intake and carbohydrate intake with the nutritional status of the Banjarmasin Health Polytechnic student nutrition.*

Copyright © 2021 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.  
All rights reserved

---

Korespondensi Penulis :  
Jihan Kartika Rani  
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin  
Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru Kalimantan Selatan Indonesia  
e-mail: jihank26@gmail.com

## PENDAHULUAN

Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup<sup>2</sup>. Terdapat beberapa faktor penentu status gizi seseorang diantaranya konsumsi energi, aktivitas fisik, genetik, dan penyakit infeksi<sup>5,10</sup>. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 proporsi status gizi berdasarkan kategori IMT umur >18 tahun untuk Kalsel dengan status gizi kurus (10,7%) dan status gizi obesitas (19,5%), dimana status gizi kurus diatas angka nasional (9,3%) dan obesitas mendekati angka nasional (21,8%). Pada data RISKESDAS 2013 Penelitian epidemiologi membuktikan bahwa 15-20% dari risiko secara keseluruhan untuk penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, penyakit muskuloskeletal dan gangguan psikologis disebabkan karena kurang aktivitas fisik<sup>6</sup>. Menurut data RISKESDAS 2018 aktifitas fisik penduduk umur >10 tahun Kalimantan selatan dalam prevalensi cukup yaitu di bawah rata-rata 66,5% (66,3% kalsel) prevalensi kurang diatas rata-rata 33,5 (33,7 kalsel). Kalsel masuk dalam 12 provinsi dengan prevalensi kurus diatas prevalensi Nasional<sup>21</sup>. Didapatkan data jumlah mahasiswa jurusan gizi pada penelitian ini berjumlah 119 orang, berdasarkan penelitian pada tahun diketahui bahwa mahasiswa gizi memiliki pengetahuan yang baik tetapi sikap konsumsi terhadap asupan makanan mahasiswa masih kurang.

Faktor penyebab masalah gizi pada remaja adalah kurang konsumsi pangan, faktor gaya hidup, penyakit infeksi dan masalah kesehatan lainnya. Kurang konsumsi pangan disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor psikologi dan faktor sosial ekonomi. Faktor psikologi adalah pola makan, kebiasaan makan, gangguan makan dan faktor sosial ekonomi seperti akses terhadap pangan dan ketersediaan pangan. Kurang konsumsi pangan menyebabkan kekurangan zat gizi makro dan mikro serta berbagai penyakit kronik yang menyertainya<sup>4</sup>. Pada penelitian yang dilakukan oleh Abdurrachim R., dkk Tahun 2018, di ketahui bahwa sikap terhadap makanan masih kurang pada mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin karena mahasiswa kurang dalam menerapkan ilmu yang diberikan selama kuliah dan kurangnya pengetahuan akan menyebabkan sikap yang salah dan negatif dalam memenuhi kebutuhan pangan.

Peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan ini karena mahasiswa gizi telah dibekali ilmu tentang gizi sehingga ingin mengetahui pemanfaatan ilmu di kehidupan mahasiswa gizi<sup>7</sup>. Mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun dan termasuk di dalam kategori remaja akhir dan dewasa awal<sup>8</sup>. Mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, tidak teratur dan jajan sembarangan. Kerawanan pangan dan gizi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi akut pada kelompok rentan, bahkan masalah gizi kronik pun mungkin akan meningkat jika penetapan tanggap darurat *covid-19* berlangsung dalam waktu yang cukup lama<sup>9</sup>.

Status gizi dapat dinilai secara langsung maupun tidak langsung. Penilaian langsung dapat dilakukan secara antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dilakukan melalui survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi<sup>3</sup>. Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori), yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga, sedangkan menurut WHO (2010) yang dimaksud dengan

aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, berat<sup>1</sup>.

Pengukuran status gizi secara tidak langsung dengan menilai asupan makanan Depkes RI menganjurkan konsumsi lemak dibatasi tidak melebihi 25% dari total energi. Asupan lemak yang terlalu rendah juga mengakibatkan energy yang dikonsumsi tidak mencukup karena 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori. Pembatasan lemak hewani juga mengakibatkan asupan fe dan zn rendah. Pengukuran asupan karbohidrat dibedakan menjadi 2 yaitu karbohidrat sederhana dan kompleks. Menurut WHO, 50-65% konsumsi energi total berasal dari karbohidrat kompleks dan 10% karbohidrat sederhana<sup>3</sup>. Karbohidrat sederhana terdiri dari 4 jenis, yaitu monosakarida, disakarida, gula alkohol dan oligosakarida. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak dan Asupan Karbohidrat terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin.

## METODE

Jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi pada bulan february-maret 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja umur (17-20 tahun) di Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi dengan jumlah 301 orang dan sampel bagian dari populasi berjumlah 119 anak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposiv sampling* dengan metode *simple random sampling*. Data primer didapatkan melalui mengisi kuesioner daring, data sekunder didapatkan melalui data kemahasiswaan. Analisis data menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% dan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### A. Gambaran Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, dan umur di Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi

	Karakteristik Responden	n	%
Umur	17	3	2,52
	18	27	22,69
	19	37	31,09
	20	52	43,70
	<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	6,72
	Perempuan	111	93,28
	<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa responden paling banyak berusia 20 tahun yaitu sebanyak 52 orang atau 43,70%, jenis kelamin dapat diketahui bahwa responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki, yaitu sebanyak 111 orang atau 93,28%.

### B. Univariat

Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktifitas fisik, asupan lemak, asupan karbohidrat, dan status gizi di Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat dan Status Gizi di Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi

	Analisis Univariat		n	%
	Aktifitas Fisik	Tinggi		36
Sedang			49	41,17
Rendah			34	28,57
<b>Total</b>			<b>119</b>	<b>100</b>
Asupan Lemak	Lebih		13	11
	Baik		53	44,5
	Kurang		53	44,5
	<b>Total</b>		<b>119</b>	<b>100</b>
Asupan Karbohidrat	Lebih		0	0
	Baik		3	2,5
	Kurang		116	97,5
	<b>Total</b>		<b>119</b>	<b>100</b>
Status Gizi	Obesitas		4	3,36
	Gemuk		7	5,88
	Normal		79	66,39
	Kurus		29	24,37
	<b>Total</b>		<b>119</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa aktifitas fisik mahasiswa sebagian besar adalah sedang yaitu sebanyak 41,17%, asupan lemak sebagian besar baik dan kurang yaitu sebanyak 44,5% dan 44,5% status gizi sebagian besar normal yaitu sebanyak 66,39%.

### C. Analisis Bivariat

Tabel silang untuk aktifitas fisik, asupan lemak, asupan karbohidrat dengan status gizi di Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hubungan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak dan Karbohidrat Terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin

Analisis Bivariat		Status Gizi								Jumlah	
		O		G		N		K		n	%
		N	%	n	%	n	%	n	%		
Aktifitas Fisik	Tinggi	2	1,68	2	1,68	20	16,8	12	10,1	36	30,25
	Sedang	2	1,68	3	2,52	31	26	13	10,9	49	41,17
	Rendah	0	0	2	1,68	28	23,5	4	3,36	34	28,57
		$\alpha = 0,05$		$p = 0,179$		$r_s = -0,124^{**}$					
Asupan Lemak	Lebih	0	0	0	0	11	9,24	2	1,68	13	10,92
	Baik	1	0,84	3	2,52	35	29,41	14	11,76	53	44,54
	Kurang	3	2,52	4	3,36	33	27,73	13	10,92	53	44,54
		$\alpha = 0,05$		$p = 0,648$		$r_s = -0,042^{**}$					
Asupan KH	Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Baik	0	0	0	0	3	2,52	0	0	3	2,52
	Kurang	4	3,36	7	5,88	76	63,86	29	24,37	116	97,48
		$\alpha = 0,05$		$p = 0,543$		$r_s = 0,056^{**}$					

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai probabilitas yaitu ( $p$ ) = 0,179. Nilai  $p$  = 0,179 menunjukkan bahwa  $p > \alpha$  (0,05) maka didapatkan keputusan  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan antara

aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa. Hubungan korelasi ini bersifat negatif  $r = -0,124^{**}$  yang menunjukkan hubungan tidak searah, artinya jika aktifitas fisik tinggi maka status gizi rendah.

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai probabilitas yaitu ( $p$ ) = 0,648. Nilai  $p = 0,648$  menunjukkan bahwa  $p > \alpha$  (0,05) maka didapatkan keputusan  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi mahasiswa. Hubungan korelasi ini bersifat negatif  $r = -0,042^{**}$  yang menunjukkan hubungan tidak searah, artinya dimana jika asupan lemak tinggi status gizi rendah (kurus), dan sebaliknya.

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai probabilitas yaitu ( $p$ ) = 0,543. Nilai  $p = 0,543$  menunjukkan bahwa  $p > \alpha$  (0,05) maka didapatkan keputusan  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa. Hubungan korelasi ini bersifat positif  $r = 0,056^{**}$  yang menunjukkan hubungan searah, artinya dimana jika asupan karbohidrat tinggi maka status gizi tinggi, dan sebaliknya..

## PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan persentase Jenis kelamin paling banyak adalah melakukan perempuan yaitu sebesar 93,28%. Pada umumnya minat yang banyak mengambil jurusan gizi adalah jenis kelamin perempuan dibanding laki-laki. Hasil penelitian berdasarkan umur menunjukkan umur paling banyak adalah mahasiswa umur 20 tahun yaitu sebesar 43,70%. Wanita usia subur dengan status gizi kurus, khususnya KEK (kurang energi kronis) berpotensi untuk melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Sedangkan wanita usia subur dengan status gizi gemuk akan lebih berpeluang mengalami penyakit tidak menular pada tahap kehidupan berikutnya<sup>10</sup>. Usia 20 tahun merupakan awal permulaan tahap dewasa. Memasuki masa ini, tubuh seseorang tidak lagi mengalami pertumbuhan. Organ tubuh pada orang dewasa telah berfungsi secara optimal<sup>5</sup>. Kebutuhan gizi setiap orang perlu dipenuhi termasuk pada orang dewasa. Pemenuhan kebutuhan yang tidak adekuat akan mempengaruhi status gizi. Status gizi seseorang pada masa sekarang berdampak terhadap status gizi pada tahap daur kehidupan berikutnya<sup>11</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan persentase aktifitas fisik paling banyak adalah kategori sedang yaitu sebesar 41,17%. terlihat dari hasil kuesioner bahwa kebanyakan dari mahasiswa yang diteliti hanya melakukan perjalanan dengan jarak sedang dalam, melakukan aktivitas (mengangkat beban ringan, membantu pekerjaan rumah) hampir semua dilakukan selama setiap harinya, sehingga perhitungan MET responden paling banyak masuk kategori sedang dengan total 1541 MET. Aktifitas yang banyak dilakukan siswa yaitu misalnya seperti membantu kegiatan rumah tangga, berjalan santai. Jika ditinjau dari jenis kelamin, seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, paling banyak memiliki aktivitas fisik tinggi. Hal ini disebabkan karena laki-laki biasanya lebih senang berolah raga, melakukan kegiatan-kegiatan berat seperti olahraga sepeda, basket, lari dan juga memiliki mobilitas yang tinggi sehingga menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Iik Supriyatna, dkk. Tahun 2018 dimana dari 50 responden laki-laki, paling banyak melakukan aktivitas fisik tinggi. Sedangkan, dari seluruh total responden perempuan, paling banyak memiliki aktivitas fisik sedang<sup>22</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan persentase asupan lemak banyak adalah kategori baik dan kurang yaitu sebesar 44,5%. terlihat dari hasil kuesioner mereka memasukkan menu seperti telur, ikan goreng, dan daging ke dalam menu makan siang mereka. Mahasiswa dengan asupan lemak kategori baik disetiap makannya memiliki jumlah rata-rata protein 70-85 gram pada recall sehingga masuk persentase 80-110%.

Sumber lemak dalam menu makanan adalah telur, ikan, dan daging. Dalam 100 gram ikan mengandung 3,5 gram lemak, 1 butir telur orak-arik mengandung 7,45 gram lemak, dan 100 gram daging merah mengandung 3,5 gram lemak<sup>23</sup>. Depkes RI menganjurkan konsumsi lemak dibatasi tidak melebihi 25% dari total energi. Asupan lemak yang terlalu rendah juga mengakibatkan energy yang dikonsumsi tidak mencukup karena 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori. Pembatasan lemak hewani juga mengakibatkan asupan Fe dan Zn rendah.

Hasil penelitian menunjukkan persentase asupan karbohidrat banyak adalah kategori kurang yaitu sebesar 97,5%. terlihat dari hasil kuesioner hampir seluruh mahasiswa gizi mengonsumsi nasi di bawah 100 gram di setiap jam makannya. Jika dikali 3 untuk makan pagi, siang, dan malam, total nasi yang dikonsumsi berkisar di bawah 300 gram. Mahasiswa dengan asupan karbohidrat kategori kurang disetiap makannya memiliki jumlah rata-rata pkarbohidrat 300-400 gram pada recall sehingga masuk persentase <80%.

Faktor fisiologis dan psikologis yang mempengaruhi konsumsi makanan ada rasa lapar yang sering ditentukan oleh kebiasaan, nafsu makan yang dianggap tidak berkaitan dengan kebutuhan gizi, kesukaan sebab seringnya kontak dengan makanan tersebut, emosi serta kepribadian<sup>12</sup>. Jika berlanjut terus dalam jangka waktu yang lama, kekurangan zat gizi mikro dapat mempengaruhi peningkatan angka kesakitan dan kematian, serta mempengaruhi gangguan serius pada tumbuh kembang anak.

Hasil penelitian menunjukkan persentase status gizi mahasiswa paling banyak adalah normal yaitu sebesar 66,39%. Status gizi normal pada mahasiswa terjadi karena mahasiswa memiliki proporsi tubuh atau perbandingan yang jika dihitung normal tapi dalam hal memperoleh asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mahasiswa termasuk kategori kurang disebabkan keinginan untuk makan, kecepatan metabolisme tubuh, ketersediaan makanan masing-masing mahasiswa berbeda tidak bisa disamakan.

Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang dengan status gizi kurang atau berada dibawah ukuran berat badan normal memiliki resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran berat badan normal memiliki resiko terhadap penyakit degeneratif.

Berdasarkan data responden, sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang normal. Beberapa mahasiswa lainnya yang melakukan aktifitas fisik cenderung sedang 1541 MET atau pertengahan antara 600-3000 MET, yang dimana jumlah asupan makanan lemak dan karbohidrat mahasiswa tidak berpengaruh secara sigifikat.

## **B. Analisis Bivariat**

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin. Hubungan korelasi ini bersifat negatif  $r = -0,124^{**}$  yang menunjukkan hubungan tidak searah, artinya jika aktifitas fisik tinggi maka status gizi rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Renny Setyandari (2017) yaitu dengan analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi<sup>24</sup>.

Mahasiswa yang tingkat aktifitas fisiknya sedang memiliki status gizi normal, hal ini dikarenakan mahasiswa melakukan perjalanan dengan jarak sedang, melakukan aktivitas (mengangkat beban ringan, membantu pekerjaan rumah) hampir semua dilakukan selama setiap harinya dengan. Status gizi normal yang dimiliki responden memiliki aktifitas fisik yang sedang karena dalam perhitungan jumlah MET responden rata-rata 1541 MET, dengan jumlah asupan lemak baik bisa dikatakan bahwa antara asupan dengan aktifitas sebanding, jika asupan lemak dan karbohidrat kurang tetapi

aktifitas fisik kategori sedang sehingga total perhitungan masuk 1541 MET artinya mereka melakukan kegiatan aktifitas sedang tetapi mendekati rendah.

Aktifitas fisik secara teori seharusnya dapat mempengaruhi status gizi seseorang dengan meningkatkan pengeluaran energinya sehingga mengubah keseimbangan energi<sup>13</sup>. Akan tetapi, menurunnya kegiatan aktifitas fisik pada mahasiswa disebabkan karena selama pandemi harus tetap mematuhi protokol, penggunaan masker, jaga jarak dan kurangnya rasa keinginan itu sendiri. Jika sebelum pandemi mahasiswa bebas melakukan jenis kegiatan aktifitas fisik apapun, dan dengan siapapun, juga setiap tahunnya poltekkes banjarmasin mengadakan kegiatan yang memerlukan aktifitas fisik seperti lomba volly, basket, bulu tangkis, dan futsal. Sekarang kegiatan aktifitas fisik bersama itu berkurang digantikan dengan sistem online. Hasil penelitian Candrawati Tahun 2011 juga menunjukkan tidak adanya perbedaaan bermakna antara tingkat aktifitas fisik dengan status gizi<sup>14</sup>.

Hasil penelitian tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin. Hubungan korelasi ini bersifat negatif  $r = -0,124^{**}$  yang menunjukkan hubungan tidak searah, artinya dimana jika asupan lemak tinggi status gizi rendah (kurus), dan sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Nabila Permata Siwi (2018), yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi<sup>15</sup>.

Mahasiswa yang asupan lemaknya baik 35 orang dan kurang 33 orang, hal ini dikarenakan faktor fisiologis dan psikologis tiap mahasiswa berbeda-beda, rasa lapar, nafsu makan, tipe kepribadian seseorang terhadap makanan tidak sama. Kebanyakan mahasiswa konsumsi makan makanan yang mengandung lemak di makanan utama dan sedikit dicemilan, jika dihitung dan diambil rata-rata ada yang hasilnya baik dan kurang sebab jumlah asupannya yang memang berbeda. Sumber lemak berasal dari mentega, margarin, mintak tumbuh-tumbuhan, daging, ikan, ayam, telur, susu, krim, keju, kacang-kacangan, alpukat, makanan yang dipanggang, yang digoreng<sup>16, 20</sup>.

Asupan lemak yang kurang dengan status gizi normal bisa disebabkan karena tubuh memiliki cadangan sumber energi untuk melakukan segala kegiatan aktifitas sehingga terkadang mau aktifitas fisik rendah atau tinggi tidak mempengaruhi status gizi, asupan lemak kategori kurang yang dimiliki <65 gram rata-ratanya dengan persentase <80% kebutuhan. Selain itu, asupan lemak yang baik oleh responden dengan status gizi normal berarti perhitungan kebutuhan asupan makanannya sesuai mau mengandung jenis sumber lemak apapun selama perhitungan kebutuhan, penyerapan zat gizi, pengeluaran energi maupun penimbunan lemak dibarengi dengan aktifitas fisik yang stabil maka status gizi bisa normal. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Klau, dkk (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi<sup>17</sup>. Senada dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan Adani, *et al* (2016) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi<sup>18</sup>.

Hasil penelitian tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin. Hubungan korelasi ini bersifat positif  $r = 0,056^{**}$  yang menunjukkan hubungan searah, artinya dimana jika asupan karbohidrat tinggi maka status gizi tinggi, dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nabila Permata Siwi (2018), yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi<sup>15</sup>.

Asupan karbohidrat yang kurang oleh responden dengan status gizi normal berasal dari simpanan lemak dari konsumsi salah satu atau kombinasi beberapa zat energi yaitu lemak dan protein dan juga diimbangi dengan aktifitas fisik atau kegiatan sehari-hari. Kebutuhan karbohidrat termasuk rendah karena dalam sehari total perhitungannya <300 gram yang jika dirata-ratakan hasil persentase menunjukkan <80% kebutuhan, yang terdiri dari karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Banyak mahasiswa tidak menerapkan anjuran makan 3 makan utama dan 2 selingan, dan berdasarkan jumlah yang dikonsumsi responden tidak sesuai dengan jumlah bahan makanan menurut pedoman umum gizi seimbang. Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi manusia yang relatif murah.

Responden dengan kondisi defisit/kurang karbohidrat dapat tetap memiliki status gizi yang baik karena fungsi karbohidrat dalam menghasilkan energi, dibantu oleh konsumsi makanan responden yang mana mengandung lemak dan terutama protein. Lemak dan protein juga dapat menghasilkan energi, sehingga asupan energi responden sesuai dengan aktifitas yang dilakukan maka terjadilah masalah dengan status gizinya. Karbohidrat terdiri dari 2 golongan yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana merupakan gula dan merupakan bahan alami dari beberapa makanan seperti buah, sayur dan susu. Karbohidrat kompleks merupakan tepung, seperti kentang jagung, pasta, nasi, roti dan oatmeal<sup>16</sup>. Penelitian sejenis telah banyak dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Elnovriza Tahun 2009, menunjukkan bahwa antara asupan karbohidrat dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan<sup>19</sup>.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin diketahui  $r = -0,179$ , tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin diketahui  $r = -0,648$ , dan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Banjarmasin diketahui  $r = 0,543$ .

### SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan pengukuran yang akurat, mengukur dengan faktor lain yang mempengaruhi status gizi, dan menggunakan metode jenis penelitian, pengambilan data, dan sampel yang berbeda agar didapatkan hasil yang lebih baik.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Gizi Poltekkes Banjarmasin dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka.
2. Nilsapril N. R. 2008. Hubungan Konsumsi Energi, Protein, dan Serat Terhadap Status Gizi Usia Lanjut di Sasana Tresna Werdha Budi Mulia. Jakarta Selatan: Universitas Indonusa Esa Unggul.
3. WHO. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity For Health*. Geneva: WHO Press. Diakses dari [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)
4. Meldaria, L., 2011. Studi Tentang Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktifitas Fisik, Status Gizi dan Body Image Remaja Putri yang Berstatus Gizi Normal dan Gemuk di SMA Budi Mulia Bogor. Bogor.
5. Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2012. Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: Kencana.
6. Singh, A. dan Purohit, B., 2011. *Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 3. Hlm. 34-43.



7. Abdurrachim, R., Meladista, E., dan Yanti, R., 2018. Hubungan *Body Image* dan Sikap Terhadap Makanan Dengan Pola Makan Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik. Kalimantan Selatan.
8. Lytle, LA., Seifert, S., Greenstein, J., McGovern, P., 2000. *How Do Children's Eating Patterns and Foodchoices Change Overtime?. American Journal Health Promotion. 14(2): 222-228.*
9. Kemenkes RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
10. Whitney, E., & Rolfes, S. R. 2013. *Understanding nutrition, thirteenth edition (13th ed.)*. Belmont: Thomson Wadsworth.
11. Brown, J. E., 2011. *Nutrition Through the Life Cycle (Fourth edi)*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
12. Barasi, M., 2007. *Nutrition at a Glance*. Penerjemah.
13. Brennan, James., 2012. Sejarah dan Sistem Psikologi edisi 6, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
14. Candrawati S. 2011. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap stress oksidatif. *Mandala of Health. 2013;6(1) : 454-61 .*
15. Siwi, Nabila Permata., Paskarini, Indriati., 2018. Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, Dan Protein, Dengan Status Gizi (Studi Kasus Pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal Public Health, Vol 13, No. 1 July 2018: 1-12.*
16. Kowtaluk, H., 2001. *Discovering Food and Nutrition. USA: Mc Graw Hill.*
17. Klau, dkk., 2013. Hubungan Asupan Energi Protein Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi Pelajar di SMP N 1 Kokap Kulon Progo Yogyakarta.
18. Adani, Virnanda., Rahayuning, Dina., Rahfiludin, M.Zen., 2016. Hubungan Asupan Makanan (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dengan Status Gizi Bayi dan Balita (Studi pada Taman Penitipan Anak Lusendra Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Kota Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.*
19. Elnovriza, D., Bachtiar, H., and Yenrina., 2010. Hubungan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa di Asrama Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Online), Vol. 4, No. 1.*
20. Almatier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka.
21. Kemenkes RI, 2018. Laporan Nasional Riskesdes 2018. Jakarta
22. Supriyatna, Iik, dkk., 2018. Perbedaan Aktivitas Fisik Remaja Laki-Laki dan Perempuan yang Mengikuti Car Free Day Dago Kota Bandung. *Jurnal Penelitian: Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan.*
23. Mustinda, 2016. Kandungan Lemak pada Makanan. Jakarta.
24. Setyandari, Renny., 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi. *Jurnal Penelitian: Bandung.*