

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI DI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA TAHUN 2015

ABSTRAK

KEK adalah keadaan dimana remaja puteri/wanita mengalami kekurangan energi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Seorang remaja puteri dengan ukuran LILA (Lingkar Lengan Atas) kurang dari 23,5 cm akan berisiko mengalami KEK dan akan berdampak pada status gizinya. Dari studi pendahuluan didapatkan hasil bahwa dari total seluruh mahasiswa yaitu 95 terdapat 24 mahasiswa yang lingkar lengan atasnya kurang dari 23,5. Sehingga sekitar 25,26% mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya berisiko mengalami kurang energi kronik (KEK).

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan melakukan survey mengenai pola makan, asupan gizi, dan status gizi responden. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya yang berjumlah 40 orang. Data seperti nama, jenis kelamin, umur, tingkat konsumsi, pola makan diperoleh dengan cara wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ. Kemudian data antropometri yaitu Lingkar Lengan Atas diperoleh dengan cara melakukan pengukuran antropometri menggunakan pita LILA. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman* dengan $\alpha=0,1$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat responden masih di bawah Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan. Hal ini disebabkan karena bahan makanan yang dikonsumsi oleh responden kurang beragam. Responden lebih sering mengonsumsi protein hewani dan jarang mengonsumsi sayur dan buah serta protein hewani. Dan setelah dianalisis hasilnya tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan gizi dan pola makan dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Seharusnya responden dapat lebih memperhatikan pola makan gizi seimbang dan memilih bahan makanan sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizinya.

Kata kunci : Asupan Gizi, Pola Makan, Status Gizi