

PROFIL STATUS GIZI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS SAMUDRA TAHUN 2024

Fitria*¹, Basyarudin Acha², Rosita Novi Wilian³, Muhajjir Syahputra⁴

^{1,2,3,4} Universitas Samudra

* Corresponding Author: fitria1995@unsam.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Mar 11, 2025

Revised : Apr 18, 2025

Accepted : Apr 30, 2025

Available online : Apr 30, 2025

Kata Kunci:

Status Gizi, Mahasiswa,
Pendidikan Jasmani

Keywords:

Nutritional Status, Student, Physical
Education

ABSTRAK

Latar belakang masalah apakah status gizi mahasiswa program studi pendidikan jasmani sudah memiliki tingkat status gizi normal atau sebaliknya. Penelitian ini bertujuan menganalisis profil status gizi mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Samudra. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendidikan gizi yang lebih baik, serta mendukung mahasiswa untuk mencapai kesehatan tubuh yang optimal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik survei. Penelitian ini bertempat di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Samudra. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling yaitu sampling jenuh dengan 107 mahasiswa/wi. Metode pengumpulan data menggunakan metodologi perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi. Berdasarkan hasil analisis status gizi mahasiswa dengan jumlah mahasiswa laki-laki 2,1% dan perempuan 3,2% berada pada kategori sangat kurus, selanjutnya laki-laki 9,6% dan perempuan 2,1% berada pada kategori kurus, selanjutnya laki-laki 58,8% dan perempuan 24,6% berada pada kategori normal, selanjutnya laki-laki 4,2% dan perempuan 3,2% berada pada kategori gemuk, dan laki-laki 3,2% dan perempuan 3,2% berada pada kategori obesitas. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori status gizi normal, mahasiswa yang belum memenuhi kategori normal perlu perhatian khusus dalam pemenuhan asupan nutrisi dan pengelolaan kebutuhan gizi mikro dan gizi makro untuk mendukung kesehatan sehingga mahasiswa bisa tampil prima setiap harinya. Dari data di atas, perlu adanya perlakuan atau pemahaman di awal perkuliahan terkait pengukuran status gizi dan pengelolaan asupan nutrisi yang tepat.

ABSTRACT

The background of the study is to find out whether physical education study program students have a normal level of nutritional status or vice versa. This study therefore, aims to analyze the nutritional status profile of physical education students at Universitas Samudra. In addition, the results of this study are expected to be the basis for developing better nutrition education programs, as well as supporting students to achieve optimal body health. This research is a quantitative research with survey technique, taken place at the Physical Education Study Program of Samudra University. The population in this study were physical education students. A total of 107 students used as the samples through saturated sampling technique. Meanwhile, data collection techniques used nutritional status measurements using the Body Mass Index (BMI)

calculation formula. Based on the results of the nutritional status analysis of students, there was a total of 2.1% male and 3.2% female students in the very thin category, then 9.6% male and 2.1% female was in the thin category. Additionally, 58.8% male and 24.6%, female was found to be in the normal category, whereas 4.2% male and 3.2% female was in the fat category, and 3.2% male and 3.2% female was in the obese category. In other words, it showed that the majority of students are in the normal nutritional status category. Students who have not met the normal category need special attention in fulfilling nutritional intake and managing micronutrient and macronutrient needs to support health so that students can look their best every day. From the data above, it is necessary to have treatment or understanding at the beginning of lectures related to measuring nutritional status and managing proper nutritional intake.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempera



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan wadah yang memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kualitas fisik seseorang, sesuai dengan tujuan utama pendidikan jasmani yaitu mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, emosional, dan spiritual peserta didik secara optimal (Muktiani et al., 2023). Terlebih bagi mahasiswa yang fokus mempelajari ilmu ini. Seiring dengan semakin berkembangnya paradigma kebugaran dan kesehatan, pendidikan jasmani tidak hanya dilihat sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai bagian dari pola hidup sehat. Berdasarkan data yang dikemukakan (Darmawan, 2017) yaitu hanya 1% peserta didik berada dalam kategori kebugaran jasmani "baik sekali", 11% dalam kategori "baik", 69% dalam kategori "cukup", 19% dalam kategori "kurang", dan tidak ada peserta didik yang berada dalam kategori "buruk". Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada tingkat kategori yang tidak mengkhawatirkan, namun masih terlihat ketimpangan dalam pencapaian kebugaran yang optimal.

Status gizi merujuk pada keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan zat gizi yang dikonsumsi pada setiap harinya, serta proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh. Seseorang yang memiliki tingkat status gizi yang baik merupakan kunci untuk menjaga kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung berbagai aktivitas fisik yang diperlukan dalam aktivitas pendidikan jasmani. Mahasiswa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam memajukan pendidikan jasmani di Indonesia. Sebagai calon guru dan tenaga ahli di bidang olahraga, mereka dituntut untuk memiliki kompetensi yang tinggi dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program-program pendidikan jasmani yang efektif dan relevan (Rismawan et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman tentang status gizi mahasiswa pendidikan

jasmani sangatlah penting, mengingat kelompok ini cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lain. Selain itu, pola makan yang tepat juga sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik yang intensif dan memastikan tubuh tetap dalam kondisi prima.

Meskipun mahasiswa pendidikan jasmani diharapkan memiliki pola hidup sehat, kenyataannya, banyak dari mereka yang masih menghadapi masalah terkait pemenuhan gizi yang tepat. Berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi mereka, seperti kebiasaan makan yang tidak teratur, ketidaktahuan mengenai pentingnya gizi seimbang, serta tekanan akademik yang sering kali mengabaikan aspek kesehatan, dapat menyebabkan gangguan pada status gizi. Tidak jarang mahasiswa pendidikan jasmani juga mengalami gangguan makan, seperti pola makan yang kurang teratur atau ketergantungan pada makanan cepat saji yang tidak memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Rozi, 2021) di IAIN Salatiga, ditemukan bahwa hanya 59% mahasiswa pendidikan jasmani yang memiliki status gizi normal, sedangkan sisanya mengalami kekurangan atau kelebihan gizi. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa pendidikan jasmani yang belum begitu memperhatikan atau memprioritaskan asupan gizi mereka dengan baik.

Sejumlah penelitian lainnya juga memperlihatkan hubungan antara kinerja fisik seorang atlet secara keseluruhan dan kesehatan gizi mereka. Misalnya, sebuah penelitian oleh (Y. H. Putri & Wiriawan, 2024) menunjukkan bahwa status gizi yang baik berkorelasi dengan VO₂ Max yang lebih tinggi pada atlet cabang olahraga tarung derajat. Selain itu, dibandingkan dengan anak-anak yang mengalami obesitas atau kekurangan berat badan, siswa dengan indeks massa tubuh (IMT) yang optimal menunjukkan prestasi akademik lebih konsisten, menurut sebuah studi oleh (Sahid & Disabilitas, 2021). Namun, alih-alih berkonsentrasi pada mahasiswa pendidikan jasmani yang memiliki beban akademis dan fisik yang lebih spesifik atau eksplisit pada perguruan tinggi terutama di universitas-universitas terpencil seperti Universitas Samudra, sebagian besar penelitian ini lebih banyak berfokus pada masyarakat umum atau atlet profesional.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi profil status gizi mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Samudra serta mengatasi kekosongan literatur yang ada dan memfasilitasi pengembangan intervensi berbasis bukti di bidang gizi dan pendidikan jasmani. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendidikan gizi yang lebih efektif di lingkungan pendidikan jasmani, dan mendukung mahasiswa untuk mencapai kesehatan tubuh yang

optimal. Dengan status gizi yang baik, mahasiswa pendidikan jasmani tidak hanya dapat meningkatkan performa fisik mereka, tetapi juga memperoleh manfaat kesehatan jangka panjang yang akan mendukung kualitas hidup mereka setelah lulus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik survei. Penelitian ini dilakukan di program studi pendidikan jasmani Universitas Samudra yang dilaksanakan pada bulan Januari 2025. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ialah mahasiswa angkatan 2024 yang aktif dan mengikuti perkuliahan pada prodi pendidikan jasmani semester Gasal Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 107 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh atau sensus yaitu dimana semua anggota populasi menjadi sampel dengan jumlah 107 mahasiswa yang terdiri dari laki-laki sejumlah 73 mahasiswa dan perempuan sejumlah 34 mahasiswi. Menurut Sugiyono (2014) ini diterapkan jika jumlah populasi lebih dari 100, sehingga semua individu dalam populasi dapat dianalisis secara menyeluruh. Adapun karakteristik tambahan ialah subyek belum memahami konsep pengukuran dalam status gizi, atau belum begitu memahami manfaat dari mengetahui tingkat status gizi.

Metode pengumpulan data menggunakan pengukuran status gizi menggunakan rumus perhitungan indeks massa tubuh (IMT). IMT didapatkan hasil dengan membagi berat badan (kg) dan tinggi badan (m²) dengan satuan hasil kg/m². Pengukuran IMT memiliki nilai validitas dan reliabilitas sebesar 0,98 (Budi et al., 2020). Selanjutnya interpretasi hasil pengukuran IMT berpedoman pada klasifikasi Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas (Nezha, 2014). Analisis data dilakukan dengan deskriptif kuantitatif lalu mendeskripsikan hasil analisis, selanjutnya dikaitkan dengan kategori status gizi. Berikut tabel klasifikasi indeks massa tubuh (IMT).

Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Status Gizi	Klasifikasi	IMT (kg/m²)
Sangat Kurus	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	<17,0
Kurus	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	17,0 - <18,5
Normal	Ideal	18,5 - 25,0
Gemuk	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	>25,0 - 27,0
Obesitas	Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	>27,0

Sumber: (Nezha, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

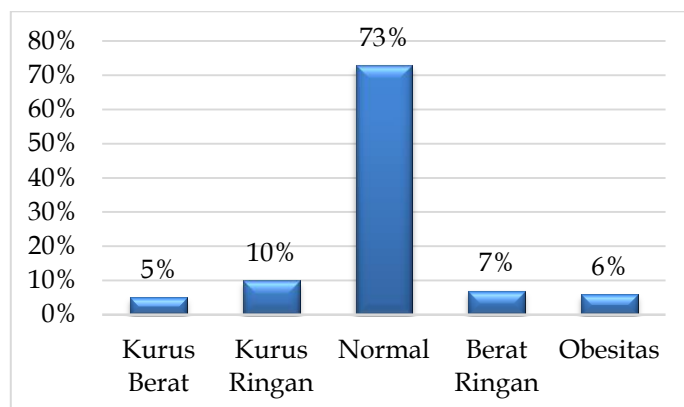
Pada berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut tabel hasil data status gizi mahasiswa Pendidikan jasmani yang telah diperoleh berikut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Jasmani

No	Status Gizi	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Kurus	5	5%
2	Kurus	11	10%
3	Normal	78	73%
4	Gemuk	7	7%
5	Obesitas	6	6%
	Total	107	100%

Sumber: Data dari Peneliti

Berdasarkan hasil analisis status gizi dalam tabel 2 pada mahasiswa Pendidikan jasmani Universitas Samudra memperlihatkan bahwa 5 mahasiswa tergolong status gizi sangat kurus, 11 mahasiswa tergolong status gizi kurus, 78 mahasiswa tergolong status gizi normal, 7 mahasiswa tergolong status gizi gemuk dan 6 mahasiswa tergolong status gizi obesitas. Hasil dari keseluruhan data digambarkan dalam Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Persentase Tingkat Status Gizi

Temuan penelitian tentang status gizi pada mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Samudra memperlihatkan hasil yang cukup beragam bahwa tidak semuanya berada pada status normal. Jika mengacu pada gambar 1, maka diketahui bahwa 73% (78 dari 107 mahasiswa) mahasiswa berstatus normal, namun terdapat proporsi yang tidak sedikit pada status gizi kurang ideal yaitu sebanyak 27% tersebar dalam kategori sangat kurus (5%), kurus (10%), gemuk (7%), dan obesitas (6%). Berdasarkan hasil pendistribusian tergambar bahwa walaupun sebagian besar mahasiswa berada pada status gizi yang baik, tetapi masih terdapat masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Tingkat status gizi sangat kurus dan kurus mencerminkan kurangnya nutrisi yang tepat dengan kata lain ada indikasi masalah pada gizi seseorang sehingga mengakibatkan penurunannya kesehatan dan kinerja fisik. Hal ini menjadi penting untuk dijaga dengan baik, mengingat di kalangan mahasiswa pendidikan jasmani yang membutuhkan kondisi fisik optimal yang mendukung aktivitas akademik dan praktikum olahraga dari berbagai mata kuliah teori dan praktik. Di sisi lain, yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan menunjukkan konsumsi nutrisi yang berlebihan, yang berpotensi meningkatkan kemungkinan penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan masalah yang berhubungan dengan jantung di kemudian hari.

Hasil penelitian ini relatif konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa atau kelompok usia remaja-dewasa muda. Sebagai contoh (Yunawati et al., 2025) menemukan bahwa sekitar 42% mahasiswa berada pada kategori berat badan normal, 36% pada kategori berat badan kurang, 2% pada kategori berat badan lebih, dan 10% obesitas. Temuan ini jelas menggambarkan lebih dari setengah mahasiswa (48%) tidak dalam kategori status gizi yang ideal, hal tersebut juga menekankan pentingnya intervensi gizi dan edukasi guna mengurangi proporsi gizi abnormal.

Selain itu, penelitian oleh (Peltzer et al., 2014), penelitian ini melibatkan 15.686 mahasiswa dari 22 negara dan menemukan bahwa secara keseluruhan 22% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (24,7% laki-laki dan 19,3% perempuan). Studi ini menunjukkan tingkat obesitas yang bervariasi pada setiap negara, dengan faktor-faktor seperti usia, status social ekonomi, dan perilaku gaya hidup sehat berkontribusi terhadap tingkatan tersebut.

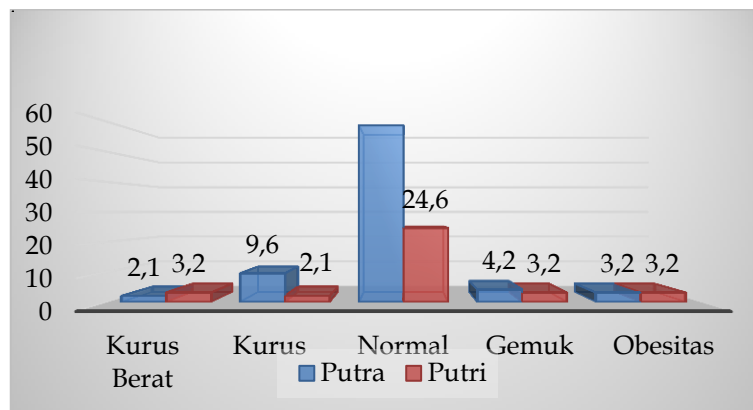
Selanjutnya sebaran data berdasarkan jenis kelamin membedakan terhadap jumlah pada tingkat status gizi yang ada. Berikut tabel hasil data distribusi status gizi berdasarkan jenis kelamin mahasiswa pendidikan jasmani yang diperoleh sebagai berikut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Jenis kelamin

Status Gizi	Laki-Laki	Perempuan	Total
Sangat Kurus	2	3	5
Kurus	9	2	11
Normal	55	23	78
Gemuk	4	3	7
Obesitas	3	3	6
Sub Total	73	34	

Sumber: Data dari Peneliti

Tabel di atas menjelaskan distribusi status gizi berdasarkan jenis kelamin. Gambar 2 di bawah ini memberikan ilustrasi persentase tingkat status gizi.



Gambar 2. Grafik Persentase Tingkat Status Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada kategori **sangat kurus** terdapat lebih banyak perempuan (3,2%) dibanding laki-laki (2,1%), hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap masalah kekurangan gizi. Pada kategori **kurus** jumlah laki-laki (9,6%) lebih tinggi dibandingkan perempuan (2,1%), fenomena ini dapat dihubungkan dengan tekanan sosial dan budaya yang sering kali mempengaruhi pola makan dan citra tubuh perempuan, yang cenderung lebih memperhatikan tubuh. Pada kategori **normal** menunjukkan perbedaan yang signifikan dimana laki-laki (58,8%) dengan perempuan (24,6%), data menunjukkan laki-laki lebih mampu mempertahankan status gizi yang baik dibandingkan perempuan. Penelitian oleh Darling, et al (2019) menunjukkan bahwa laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan. Pada kategori gemuk dan obesitas terdapat laki-laki (4,2%) dan perempuan (3,2%), sedangkan untuk kategori obesitas proporsinya sama (3,2%) untuk kedua jenis kelamin. Walaupun perbedaan ini tidak signifikan, hal ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan juga mempengaruhi kedua jenis kelamin tersebut. Tingginya denyut jantung saat istirahat serta rendahnya performa pada tes kekuatan otot dan kebugaran jantung menunjukkan adanya dampak negatif terhadap fungsi fisik akibat kelebihan berat badan (Dwi Nugroho et al., 2021).

Berdasarkan dua diagram di atas bahwa status gizi mahasiswa Pendidikan jasmani Universitas Samudra cenderung normal dengan perolehan data 58,8% untuk laki-laki dan 24,6% untuk Perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa dari rata-rata hasil penilaian mahasiswa Pendidikan jasmani berada pada kategori normal dan bisa dikatakan sudah baik, dengan demikian status gizi tersebut perlu untuk dijaga dan pertahankan agar mahasiswa pendidikan jasmani mampu tampil prima setiap harinya. Selanjutnya untuk sisa data abnormal perlu menjadi perhatian agar mahasiswa yang

masih cenderung belum memiliki tingkat status gizi yang baik mampu berbenah dan memperbaiki pola makan dan gaya hidup yang sehat.

Pengukuran status gizi merupakan proses penting untuk menilai keseimbangan asupan dan kebutuhan nutrisi seseorang. Metode yang paling umum digunakan adalah antropometri, yaitu pengukuran ukuran tubuh seperti berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan ketebalan lipatan kulit. Selanjutnya indeks antropometri seperti indeks massa tubuh (IMT) yaitu rasio berat badan terhadap tinggi badan, dan perbandingan terhadap umur (Fitriany et al., 2018).

Tujuan pengukuran status gizi menggunakan indeks massa tubuh (IMT) untuk menilai proporsi berat badan terhadap tinggi badan guna mengidentifikasi potensi resiko kesehatan terkait gizi. Indeks massa tubuh merupakan metode sederhana dan non-invasif yang digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi individu ke dalam kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Tujuan utama dari pengukuran gizi ini adalah untuk mendeteksi secara dini resiko gangguan kesehatan yang berkaitan dengan ketidakseimbangan status gizi, seperti malnutrisi, penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, serta berbagai komplikasi metabolik lainnya. Selain itu, IMT juga menjadi indikator penting dalam perencanaan intervensi gizi dan evaluasi program kesehatan Masyarakat.

Walaupun IMT memiliki keterbatasan, seperti tidak mampu membedakan masa otot dan lemak, tetapi metode ini tetap efektif sebagai alat skrining awal dalam berbagai setting klinis dan komunitas (World Health Organization, 1999) : (Oktaviani et al., 2023) Permasalahan kurus dan gemuk masih menjadi salah satu penyebab seseorang malas untuk bergerak atau beraktivitas lebih. Bahkan kelebihan gizi atau sering disebut dengan obesitas dapat memicu berbagai gangguan penyakit. Gemuk atau obesitas menjadi faktor yang paling berisiko penyebab jantung coroner di Indonesia (Ghani et al., 2016). Di Masyarakat hipertensi juga di pengaruhi oleh penyakit yang berasal dari pembuluh darah dan salah satu faktor yang menyebabkan pembuluh darah menjadi terganggu adalah kelebihan berat badan atau obesitas (Badriyah & Pratiwi, 2024). Seseorang yang memiliki berat badan berlebih akan mempengaruhi seseorang malas dalam beraktivitas, rasa malas umumnya membuat seseorang lebih senang dengan gaya hidup yang kurang aktif ditandai dengan lebih banyak duduk, berbaring dan mengeluarkan energi lebih sedikit (Husain et al., 2024). Selanjutnya faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kekurangan berat badan atau sering disebut dengan *underweight* ialah gangguan pencernaan dan gangguan metabolisme. Seseorang yang mengalami kekurangan berat badan juga erat kaitannya dengan penyakit infeksi berulang seperti diare, ISPA, campak dan penyakit kronis yang

mengganggu asupan dan penyerapan nutrisi, sehingga dapat mengganggu pertumbuhan, penurunan kemampuan kognitif dan pada anak dapat meningkatkan resiko kematian (Musyaffa et al., 2024).

Keseimbangan antara kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh dan asupan zat gizi dari makanan merupakan definisi lain dari status gizi. Asupan dan kebutuhan zat gizi menentukan status gizi seseorang; asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh yang seimbang akan menghasilkan status gizi yang sehat (N. E. Putri et al., 2021). Gizi adalah zat makanan yang dibutuhkan seseorang dan berdampak besar pada seberapa baik pertumbuhan dan perkembangan yang krusial, oleh karena itu orang tua harus memastikan anak-anaknya mendapatkan cukup zat gizi.

Gizi yang baik merupakan fondasi kesehatan bagi masyarakat. Jika area ini terganggu, baik karena kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, pertumbuhan tidak akan berjalan sebaik yang diharapkan. Gizi yang tidak memadai menyebabkan postur tubuh pendek, pertumbuhan fisik yang buruk, dan kerentanan terhadap penyakit. Gizi yang berlebihan juga meningkatkan kemungkinan timbulnya penyakit degeneratif di masa mendatang. Salah satu kelompok usia yang paling rentan terhadap kekurangan gizi dan kelebihan gizi adalah anak usia sekolah (Mughtar Febriana , Sri Rejeki, Hastian, 2023).

Status gizi yang tidak baik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seseorang, tetapi juga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental seseorang. Tubuh yang kekurangan zat gizi penting seperti asam lemak omega-3, vitamin B kompleks, zat besi dan magnesium dapat menyebabkan gangguan fungsi otak, yang pada akhirnya memicu masalah seperti kecemasan, stress berlebih, bahkan dapat memicu depresi (Sinclair et al., 2007) (Ahmed et al., 2024) (Shah et al., 2021), (Moabedi et al., 2023). Sebaliknya kelebihan asupan makanan tinggi gula dan lemak jenuh juga dikaitkan dengan meningkatnya resiko gangguan suasana hati dan penurunan kemampuan kognitif (Valencia et al., 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara pola makan seimbang dengan stabilitas emosi dan kualitas tidur yang lebih baik (Jayadi et al., 2024). Selain itu, distribusi status gizi yang beragam mencerminkan dinamika antara faktor biologis, lingkungan dan perilaku. Teori model determinan sosial kesehatan (Darling et al., 2020) juga menegaskan bahwa faktor sosial ekonomi dan akses terhadap layanan kesehatan berkontribusi penting terhadap status gizi remaja.

Status kekurangan atau kelebihan berat badan pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Samudra dapat diatasi dengan mengikuti pola makan dan olahraga

yang konsisten dan terukur. Diet sendiri dapat diartikan tidak hanya terkait mengurangi makan semata, tetapi mengatur pola makan dengan makanan yang cukup dan seimbang sesuai dengan kebutuhan kalori tubuh lebih penting daripada mengurangi asupan. Dengan pengertian yang lain tujuan diet adalah untuk menyeimbangkan kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi secara teratur Peraturan Menteri (2016). Diet berpotensi dipengaruhi oleh lingkungan, pemahaman, diri sendiri seperti malas makan, lupa waktu, jadwal kuliah yang padat, riwayat maag, ekonomi dan factor stress (Diantha et al., 2024). Selain itu, sangat penting bagi perguruan tinggi untuk melakukan survey berkala terhadap kebiasaan diet mahasiswa dan memberikan dukungan emosional kepada mereka yang menghadapi masalah citra tubuh, terutama di kalangan perempuan muda yang lebih cenderung masuk dalam kategori kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan. Hal ini sejalan dengan saran dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, yang menyoroti perlunya pendekatan holistik untuk mengatasi masalah gizi di kalangan remaja dan dewasa muda.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil data yang telah ditemui, maka dapat diambil Kesimpulan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Samudra terdapat variasi dari kategori status gizi. Hasil penelitian menunjukkan masih ada beberapa mahasiswa yang belum memiliki Tingkat status gizi yang baik atau masih abnormal. Status gizi mahasiswa pendidikan jasmani menunjukkan bahwa 5% berada pada kategori "sangat kurus", 10% berada pada kategori "kurus", 78% berada pada kategori "normal", 7% berada pada kategori "gemuk", dan 6% berada pada kategori "obesitas". Walaupun mayoritas mahasiswa berada pada kategori status gizi normal/baik, mahasiswa yang belum memenuhi kategori normal/baik perlu perhatian khusus dalam pemenuhan asupan nutrisi dan pengelolaan kebutuhan baik gizi mikro dan gizi makro guna untuk mendukung kesehatan dan mahasiswa tetap bisa tampil prima setiap harinya. Dari data di atas, perlu adanya perlakuan atau pemahaman di awal perkuliahan terkait pengukuran status gizi dan pengelolaan asupan nutrisi yang tepat.

Saran

Saat ini, Universitas Samudra sendiri belum memiliki kebijakan resmi yang secara eksplisit mengatur pola hidup sehat mahasiswa, namun melalui mata kuliah umum

Olahraga dan Kebugaran Jasmani yang sudah mulai terlaksana dari 3 tahun yang lalu, pihak universitas berharap mampu memberikan referensi baru dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta dukungan terhadap gaya hidup sehat, hanya saja hal tersebut belum sampai pada ranah pengukuran tingkat status gizi. Berdasarkan data yang tersedia, terdapat indikasi mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Samudra memiliki variasi dalam status gizi, dengan sebagian mahasiswa berada pada kategori abnormal. Hal ini menunjukkan perlu adanya perhatian khusus agar mahasiswa mampu dalam melaksanakan pemenuhan asupan nutrisi dan pengelolaan zat gizi mikro dan makro dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun belum ada kebijakan resmi yang mengatur, beberapa langkah dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan kesadaran dan implementasi pola hidup sehat di kalangan mahasiswa:

1. Integrasi materi gizi dalam mata kuliah tidak hanya sekedar teori, tetapi juga menyentuh kepada pengukuran dan perhitungan kebutuhan kalori harian.
2. Sosialisasi dan edukasi gizi seimbang
3. Penyediaan informasi gizi di kantin kampus, seperti menyediakan standing banner yang berisikan informasi tentang nilai gizi dari makanan yang dijual. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

Langkah-langkah ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan yang lebih formal dan terstruktur terkait pola hidup sehat di Universitas Samudra. Selain itu, diharapkan dengan adanya kebijakan yang terstruktur dapat mencegah bahaya kesehatan jangka panjang dan terkhusus peran mahasiswa penjas sebagai calon pendidik jasmani yang bugar dan sehat, pemantauan berkelanjutan dan pendekatan individual seperti konsultasi gizi atau program latihan fisik yang terfokus diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Z., Aslam Channa, N., Parveen Solangi, S., Farooque, S., Hussain Soomro, Z., H. Quraishi, N., & Ali Dahri, Z. (2024). Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology. *SSRN Electronic Journal*, 31(4), 1339-1351. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4919734>
- Badriyah, L., & Pratiwi, R. I. R. (2024). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi dan Hiperglikemia di Indonesia. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 33-38. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1021>
- Darling, A. M., Sunguya, B., Ismail, A., Manu, A., Canavan, C., Assefa, N., Sie, A., Fawzi, W., Sudfeld, C., & Guwattude, D. (2020). Gender differences in nutritional status, diet and physical activity among adolescents in eight countries in sub-Saharan Africa. *Tropical Medicine and International Health*, 25(1), 33-43. <https://doi.org/10.1111/tmi.13330>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas.

- Journal JIP*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Diantha, I. K., Sya, N., Agustin, R. R., Arrumaisha, F., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., Lestari, S., & Gobai, J. (2024). *JURNAL ANGKA Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023*. 1(1), 162–172.
- Dwi Nugroho, Y., Mintarto, E., & Khamidi, A. (2021). Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa Overweight Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 69–82. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1390>
- Fitriany, J., Maulina, F., & Witanti, C. E. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche Pada Siswi Smp Di Kota Lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i1.802>
- Ghani, L., Susilawati, M. D., & Novriani, H. (2016). Faktor risiko dominan penyakit jantung koroner di Indonesia Dominant Risk Factors Of Coronary Heart Disease In Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44, 153–164.
- Husain, R. M., Yuliasitrid, D., Noordia, A., & Perwira, A. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Sedentary Lifestyle dan Asupan Gizi Terhadap Kejadian Overweight pada Orang Dewasa Pendahuluan. 7(2), 646–661. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26373>
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02), 14024–14034. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Moabedi, M., Aliakbari, M., Erfanian, S., & Milajerdi, A. (2023). Magnesium supplementation beneficially affects depression in adults with depressive disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Frontiers in Psychiatry*, 14(December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1333261>
- Muchtar Febriana, Sri Rejeki, Hastian. (2023). Status Gizi. *Pekan: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 7–11. <https://doi.org/10.33387/pekan.v2i1.6808>
- Muktiani, N. R., Hastuti, T. A., Mawarti, S., Budayati, E. S., & Komari, A. (2023). 64502-179789-1-Pb. 3(1), 1–8.
- Musyaffa, A., Iswarawanti, D. N., Mamlukah, M., & Badriah, D. L. (2024). Penyakit infeksi sebagai faktor determinan berat badan kurang pada balita usia 6-59 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 432–442. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1068>
- Nezha, R. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Retrieved from Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. 1–203.
- Oktaviani, N., Sulistomo, A., Sugiharto, A., Chandra, D. N., & Agustina, A. (2023). The Effect of Nutrition Counseling and RESTTM Diet also Occupational Factors on Weight Loss among Hospitals Nurses with Excessive Weight Nutritional Status (Study in The Occupational Health Hospital of West Java Province). *The Indonesian Journal of Community and Occupational Medicine*, 2(3), 124–131. <https://doi.org/10.53773/ijcom.v2i3.69.124-31>
- Peltzer, K., Pengpid, S., Alafia Samuels, T., Özcan, N. K., Mantilla, C., Rahamefy, O. H., Wong, M. L., & Gasparishvili, A. (2014). Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7425–7441. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707425>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. (2016).
- Putri, N. E., Andarini, M. Y., & Achmad, S. (2021). Gambaran Status Gizi pada Balita di

- Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.108>
- Putri, Y. H., & Wiriawan, O. (2024). Analisis vo2max dan imt atlet porprov viii Jatim 2023 puslatcab cabang olahraga tarung derajat kodrat kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1).
- Rismawan, Y., Rachman, A., & Tuasikal, S. (2022). *Kompetensi Guru PJOK dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. 6(3), 404–412.
- Rozi, F. (2021). Analysis of the Nutritional Status of Iain Salatiga Students in Physical Education Lectures. *Phedheral*, 18(1), 18. <https://doi.org/10.20961/phduns.v18i1.51266>
- Sahid, M. H., & Disabilitas, K. N. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1-3 Sekolah Dasar. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i2.2411>
- Shah, H. E., Bhawnani, N., Ethirajulu, A., Alkasabera, A., Onyali, C. B., Anim-Koranteng, C., & Mostafa, J. A. (2021). Iron Deficiency-Induced Changes in the Hippocampus, Corpus Striatum, and Monoamines Levels That Lead to Anxiety, Depression, Sleep Disorders, and Psychotic Disorders. *Cureus*, 13(9), 6–13. <https://doi.org/10.7759/cureus.18138>
- Sinclair, A. J., Begg, D., Mathai, M., & Weisinger, R. S. (2007). Omega 3 fatty acids and the brain: Review of studies in depression. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16(SUPPL.1), 391–397.
- Valencia, V., Fathinnisa, R., Asyary, A., Kurniasari, F., & Masyarakat, F. K. (2024). Systematic Review: Hubungan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages dengan Resiko Masalah Kesehatan Mental pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 892–902. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589508>
- World Health Organization. (1999). EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf. In *Who* (p. 24). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N., Mutmaina, I., Namrin, N., Revalina, R., Rahmadani, S., Zamzam, Z., & Ahmad, N. (2025). GAMBARAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO Overview of nutritional status among students of the faculty of public health at Halu Oleo University Abstrak PENDAHULUAN Mahasiswa berperan sebagai agen perubahan yan. 3(1), 40–44. <https://doi.org/10.58184/miki.v3i1.570>