

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA  
PROGRAM STUDI S1 GIZI STIKES BHAKTI PERTIWI LUWU RAYA PALOPO  
TAHUN 2024**

---

*THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRO NUTRITION INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS OF  
STUDENTS IN STUDY PROGRAM NUTRITION STIKES BHAKTI PERTIWI LUWU RAYA PALOPO  
, YEAR 2024*

---

**Helen Periselo<sup>1</sup>, Seniwati Anwar<sup>2</sup>, Suyati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Prodi D III Kebidanan STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

<sup>2</sup> Prodi S1 Gizi STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

<sup>3</sup> Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

\*E-mail: [helenperiselo1503@yahoo.co.id](mailto:helenperiselo1503@yahoo.co.id)

---

**ABSTRAK**

Mahasiswa membutuhkan asupan gizi yang seimbang, hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat, seperti mengikuti perkuliahan berani maupun memikat bahkan tidak jarang mereka berlatih kuliah. Masalah yang ditemukan pada mahasiswa terkait asupan gizi saat ini adalah mereka cenderung mengabaikan hal tersebut dengan berbagai alasan pendukung, misalnya terburu-buru ke kampus atau bangun kesiangkan dan tidak terbiasa sarapan, hal ini juga diperparah oleh kebiasaan makan mereka yang tidak memenuhi standar gizi. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi (makro) dengan status gizi siswa. Status gizi mahasiswa terdapat 34 responden dengan status gizi tidak normal. Asupan karbohidrat pelajar terdapat 55 responden asupan karbohidrat baik dengan hasil nilai p 0,000. Asupan protein siswa terdapat 75 responden asupan protein baik. hasil nilai p 0,000. Asupan lemak siswa terdapat 60 responden asupan lemak baik. hasil nilai p 0,000. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dengan status gizi mahasiswa prodi s1 gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa prodi s1 gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi mahasiswa gizi prodi s1 gizi stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa prodi s1 gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

**Kata Kunci:** zat gizi makro, status gizi

---

**ABSTRACT**

*Students need a balanced nutritional intake, this is due to heavy physical activity, such as attending bold or interesting lectures and often even practicing lectures. The problem found among students regarding current nutritional intake is that they tend to ignore this for various supporting reasons, for example rushing to campus or waking up late and not being used to breakfast. This is also exacerbated by their eating habits which do not meet nutritional standards. This type of research uses an analytical survey research design with a cross-sectional approach with the aim of finding out the relationship between nutrient (macro) intake and students' nutritional status. There were 34 students' nutritional status with abnormal nutritional status. There were 55 students with good carbohydrate intake with a p value of 0.00. There were 75 students with good protein intake. the resulting p value is 0.00. Students' fat intake contained 60 respondents who had good fat intake. the resulting p value is 0.00. Based on the results of the research and discussion of the relationship between carbohydrate, protein and fat intake and the nutritional status of undergraduate nutrition study program students at Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo, it can be concluded as follows: There is a relationship between carbohydrate intake and the nutritional status of undergraduate nutrition study program students at Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo. There is a relationship between protein intake and the nutritional status of students*

**Keywords :** macronutrients, nutritional status

---

© 2024 Jurnal Kesehatan Luwu Raya



**Correspondence Address:**

LP2M STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Kota Palopo Indonesia

Email: [lp2mstikesluwuraya@gmail.com](mailto:lp2mstikesluwuraya@gmail.com)

DOI: -

P-ISSN : 2356-198X

E-ISSN : -

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini memiliki masalah gizi ganda, yakni masalah gizi kurang sekaligus masalah gizi lebih. Gizi kurang (kurus) dan gizi lebih (gemuk dan obesitas) merupakan kondisi yang sering dijumpai pada negara maju dan berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi gizi kurang pada remaja dan dewasa menyebabkan kurangnya ketersediaan energi sehingga mudah lelah, muncul penyakit tertentu dan berkurangnya produktivitas. Adapun kondisi gizi lebih menyebabkan timbulnya risiko penyakit tidak menular seperti kardiovaskular, sindroma metabolik dan kanker (Angesti & Manikam, 2020).

Remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari anak ke dewasa. Perkembangan yang terjadi pada individu khusus pada remaja relatif pesat, sehingga dibutuhkan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Berbagai perubahan terjadi dengan menunjukkan tanda-tanda seperti perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial (Rorimpandei et al., 2020).

Perkembangan pesat yang terjadi jika tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi yang seimbang akan mengakibatkan defisiensi relatif, terutama defisiensi vitamin-vitamin. Pada fase ini disebut juga dengan istilah *adolescence growth spurt*, fase ini sangat memerlukan perhatian dari orang tua maupun lingkungannya (Rorimpandei et al., 2020).

Setiap tahun ada 2,8 juta orang yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas (Rorimpandei et al., 2020). Remaja Indonesia saat ini bahkan menghadapi *triple burden of malnutrition* yaitu *undernutrition*, *overnutrition* dan kekurangan nutrisi makro. Sekitar 1 dari 4 remaja mengalami *stunting*, 9% remaja memiliki berat badan kurang (Rorimpandei et al., 2020). Masalah gizi sering terjadi pada remaja karena perkembangan dan pertumbuhan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi. Kebutuhan dan asupan gizi dipengaruhi oleh perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup remaja. Perilaku konsumsi tidak seimbang yang terjadi pada remaja dikarenakan karena banyak

remaja memilih makanan hanya sekedar untuk bersosialisasi dan untuk kesenangan semata, tidak didasari oleh kandungan gizi yang terdapat pada makanan tersebut (Rorimpandei et al., 2020).

Menurut data Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa proporsi berat badan lebih di Indonesia untuk dewasa usia >18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 11.5% dan meningkat kembali pada tahun 2018 yaitu sebesar 13.6%, dan proporsi obesitas pada dewasa usia >18 tahun juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu pada tahun 2013 sebesar 14.8% meningkat pada tahun 2018 yaitu sebesar 21.8% (Pangemanan et al., 2021).

Perilaku konsumsi remaja yang tidak seimbang dan kurang bervariasi juga dilaporkan pada penelitian yang dilakukan oleh Mokoginta, dkk di Bolaang Mongondow Utara (2016), dimana tingkat kecukupan energi yang didapati sangat kurang (97,5%), pemenuhan asupan karbohidrat, asupan protein dan lemak sebagian remaja yang ikut dalam penelitian dilaporkan kurang dari 70% angka kecukupan gizi (AKG) per hari. Hal tersebut juga didukung oleh laporan riset kesehatan, yaitu konsumsi sayuran untuk umur diatas 10 tahun masih rendah. Sedangkan konsumsi sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan yang berperan penting sebagai antioksidan (Hartaningrum et al., 2021).

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup serta sumber daya manusia. Zat gizi yang baik dapat ditentukan oleh jenis makanan yang bergizi yang telah ditentukan untuk kebutuhan tubuh masing-masing (Pangemanan et al., 2021).

Asupan gizi yang seimbang menurut pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) tahun 2020 diantaranya; makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat dapat berupa nasi, kentang, jagung dan umbi-umbian. Lauk pauk yang merupakan sumber protein dan mineral, lauk hewani

antara lain; daging, ikan, ayam dan telur, sedangkan lauk nabati antara lain; tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sayuran dan buah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat dapat berupa sayuran yang berwarna dan buah-buahan yang banyak mengandung antioksidan seperti mengandung vitamin A,C,E, dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang akan membangun kekebalan tubuh.

Dampak gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Kurangnya asupan gizi mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Kurangnya asupan protein secara konsisten pada remaja dapat berakibat pertumbuhan linear berkurang, keterlambatan maturasi seksual, serta berkurangnya akumulasi masa tubuh tanpa lemak. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Dampak *overweight* dan obesitas terhadap kualitas hidup terkait kesehatan adalah dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian serta menyebabkan keterhambatan fungsi fisik dan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup.

Mahasiswa membutuhkan asupan gizi yang seimbang, hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat, seperti mengikuti perkuliahan daring maupun luring bahkan tidak jarang mereka kuliah praktek. Permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa terkait asupan gizi saat ini adalah mereka cenderung mengabaikan hal tersebut dengan berbagai alasan pendukung, misalnya terburu-buru ke kampus atau bangun kesiang dan tidak terbiasa sarapan, hal ini juga diperparah

oleh kebiasaan makan mereka yang tidak memenuhi standar gizi.

Dalam kondisi ini, mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tuntutan seperti IPK yang tinggi, tugas dengan deadline singkat, kegiatan sosial mahasiswa, ditambah dengan tugas akhir pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan. Hal tersebut disebabkan adanya stres, perubahan perilaku makan (*emotional eating*), kualitas tidur dan asupan gizi sehingga berdampak pada masalah gizi lebih (Angesti & Manikam, 2020).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, sejak tahun 2007 – 2018, masalah gemuk dan obesitas usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan, yaitu 8,6 – 13,6% untuk gemuk dan 10,5 – 21,8% untuk obesitas. Pada rentang usia 20 – 24 tahun, terdapat 8,4% penduduk gemuk, dan 12,1% obesitas (Angesti & Manikam, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan masalah gizi lebih juga dialami oleh mahasiswa seperti penelitian di Bosnia yaitu 18,09% (Delvarianzadeh, Saadat, Ebrahimi, 2016). Begitu pula di Iran sebanyak 17,8% (Najarkolaei, Hossein, Simin 2015), serta Malaysia sebanyak 21% (Angesti & Manikam, 2020). Di Indonesia masalah kegemukan dan obesitas juga dijumpai pada mahasiswa tingkat akhir di Surakarta yaitu sebanyak 6,8% (Angesti & Manikam, 2020) dan Semarang 41,3% (Angesti & Manikam, 2020).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun memiliki kelebihan berat badan dan lebih dari 600 juta orang dewasa dari jumlah tersebut yang termasuk obesitas. Sekitar 2 miliar populasi orang dewasa di seluruh dunia yang kelebihan berat badan dan lebih dari

setengah miliar mengalami obesitas. (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi (makro) dengan status gizi mahasiswa .

Instrumen pada penelitian ini adalah :

1. Alat Pengukur Tinggi Badan ( Mikrotis)  
Dilakukan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan alat mikrotis untuk mengetahui tinggi badan mahasiswa.
2. Alat Ukur Berat Badan ( Timbangan)  
Dilakukan untuk mengetahui berat badan mahasiswa.
3. Kuesioner ( Recall 24 jam)  
Untuk mengetahui asupan zat gizi makro dengan menggunakan wawancara recall 24 jam.

## HASIL PENELITIAN

### a. Analisis univariat

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan data-demografi mahasiswa gizi di stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur (Tahun)</b>		
18 - 19	57	65,2
20 - 22	24	27,5
>23	5	5,6
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>
<b>Jenis kelamin</b>		
<b>Laki-laki</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>
Perempuan	84	97,7
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>

Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diperoleh data responden yang berumur 18 – 19 tahun sebanyak 57 orang ( 65,2% ) , jumlah responden

yang berumur 20 – 22 tahun sebanyak 24 orang (27,5%) dan jumlah responden yang berumur > 23 tahun sebanyak 5 orang ( 5,6%).Berdasarkan jenis kelamin responden jenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang (97,7%) dan responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang (2,3%).

**Tabel 1.2. Distribusi frekuensi Status Gizi Mahasiswa Prodi S1 Gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo**

Status gizi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<b>Gizi kurang</b>	<b>24</b>	<b>27,9</b>
<b>Normal</b>	<b>52</b>	<b>60,5</b>
<b>Gizi lebih</b>	<b>10</b>	<b>11,6</b>
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>

Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 di atas di peroleh status gizi respon yang gizi kurang sebanyak 24 orang (27,9%), responden dengan status gizi normal sebanyak 52 orang (60,5%) dan responden status gizi lebih sebanyak 10 rang (11,6%).

**Tabel 4.3 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Prodi S1 Gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu raya palopo**

Asupan	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Karbohidrat</b>	Tidak baik	31	35,6
	Baik	55	64,8
<b>Total</b>		<b>86</b>	<b>100</b>
<b>Protein</b>	Tidak baik	11	12,6
	Baik	75	87,8
<b>Total</b>		<b>86</b>	<b>100</b>
<b>Lemak</b>	Tidak baik	26	30
	Baik	60	70
<b>Total</b>		<b>86</b>	<b>100</b>

Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data bahwa asupan karbohidrat mahasiswa gizi stikes bakti pertiwi luwu raya palopo dengan frekuensi tidak baik 31 (35,6%) dan baik dengan frekuensi 55 (63,2%). Asupan protein mahasiswa gizi stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo dengan frekuensi tidak baik 11 (12,6%)

dan baik dengan frekuensi 75 (86,2%). Asupan lemak mahasiswa gizi bhakti pertiwi luwu raya palopo dengan frekuensi tidak baik 26 (29,9%) dan baik dengan frekuensi 60 (69%).

b.Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dari variabel independen (asupan karbohidrat, protein, lemak), dengan variabel dependen (status gizi).

Tabel 4.4. Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa prodi S1 Gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

Karbohidrat	Status gizi						Total	P value
	Gizi kurang		Normal		Gizi lebih			
	n	%	n	%	n	%		
asupan karbohidrat tidak baik jika <80% atau >110%	2	26,7%	0	0,0%	8	9,3%	31	36,0%
asupan karbohidrat baik jika 80% - 110%	1	1,2%	5	60,5%	2	2,3%	5	6,0%
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>27,9%</b>	<b>5</b>	<b>60,5%</b>	<b>10</b>	<b>11,6%</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Data primer 2024

Dari tabel 4.4 di dapatkan bahwa asupan karbohidrat tidak baik dengan status gizi kurang sebanyak 23 responden (26,7%) dan asupan karbohidrat tidak baik dengan status gizi lebih sebanyak 8 responden (9,3%). Sedangkan asupan karbohidrat baik dengan status gizi normal sebanyak 52 responden (60,5%) , asupan karbohidrat baik dengan status gizi lebih sebanyak 2 responden (2,3%) , asupan karbohidrat baik dengan status gizi kurang sebanyak 1 orang (1,2%).

Berdasarkan hasil penelitian analisis Chi-squer nilai p-value yang telah didapatkan hasil p = 0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa s1 gizi STIKes Bhakti pertiwi Luwu Raya Palopo.

Tabel 4.5 Hubungan asupan protein dengan sttaus gizi mahasiswa prodi S1 Gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

Protein	Status gizi						Total		P value
	Gizi kurang		Normal		Gizi lebih				
	n	%	n	%	N	%			
asupan protein tidak baik jika <80% atau >110%	4	4,7%	1	1,2%	6	7,0%	1	12,8%	0,000
asupan protein baik jika 80% - 110%	20	23,3%	51	59,3%	4	4,7%	75	87,2%	
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>27,9%</b>	<b>52</b>	<b>60,5%</b>	<b>10</b>	<b>11,6%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>	

Data primer 2024

Dari tabel 4.5 didapatkan bahwa asupan protein tidak baik dengan status gizi lebih sebanyak 6 responden (7%), asupan protein tidak baik dengan status gizi kurang sebanyak 4 responden (4,7), dan asupan protein tidak baik dengan status gizi normal sebanyak 1 responden (1,2%). Sedangkan asupan protein baik dengan status gizi normal sebanyak 52 responden (60,5%), asupan protein baik dengan status gizi kurang sebanyak 20 responden (23,3%), dan asupan protein baik dengan status gizi lebih sebanyak 4 responden (4,7%). Berdasarkan hasil penelitian analisis Chi-squer nilai p-value yang telah didapatkan hasil p = 0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada mahasiswa s1 gizi STIKes Bhakti pertiwi Luwu Raya Palopo

**Tabel 4.6 Hubungan asupan lemak dengan status gizi mahasiswa prodi S1 gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo**

Lemak	Status gizi								P valu e
					Total				
	Gizi kurang		Normal		Gizi lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
asupa n lemak tidak baik jika <80% atau >110 %	18	20,9 %	0	0,0%	8	9,3%	26	30,2 %	0,00 0
asupa n lemak baik jika 80% - 110%	6	7,0%	52	59,3 %	2	4,7%	60	69,8 %	
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>27,9 %</b>	<b>52</b>	<b>60,5 %</b>	<b>10</b>	<b>11,6 %</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>	

Data primer 2024

Dari tabel 4.6 di dapatkan bahwa asupan lemak tidak baik dengan status gizi kurang sebanyak 18 responden (20,9%) dan asupan tidak baik dengan status gizi lebih sebanyak 8 responden (9,3%). Sedangkan asupan baik dengan status gizi normal sebanyak 52 orang (60,5%), asupan baik dengan status gizi kurang sebanyak 6 responden (7,0%), asupan baik dengan status gizi normal sebanyak 52 orang (60,5%), dan asupan baik dengan status gizi lebih sebanyak 2 responden (2,3%).

Berdasarkan hasil penelitian analisis Chi-squer nilai p-value yang telah didapatkan hasil nilai  $p = 0,000 < 0,05$  yang artinya ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada mahasiswa s1 gizi STIKes Bhakti pertiwi Luwu Raya Palopo.

## PEMBAHASAN

### 1.Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan asupan karbohidrat status gizi mahasiswa stikes bhakti pertiwi

luwu raya palopo dengan menggunakan analisis chi-square di dapatkan nilai p value  $p = 0.000 (< 0,05)$  yang menunjukkan ada signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo.

Penelitian ini sejalan dengan Dezy (2019) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja. Asupan karbohidrat akan menghasilkan energi yang digunakan oleh tubuh dalam proses metabolisme tubuh. Kekurangan asupan karbohidrat menyebabkan kebutuhan energi berkurang. Jika terus-menerus mengakibatkan tubuh menjadi kurus dan menderita kurang energi protein (KEP), jika kelebihan asupan karbohidrat menyebabkan suplai energy lebih dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Andina dkk, 2018) yang menunjukan ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja, pada remaja perlu upaya untuk menjaga status gizi agar selalu berada dalam kondisi yang optimal yaitu dengan berpedoman pada gizi seimbang, dimana mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi masing-masing individu dan menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi. Karbohidrat digunakan untuk keperluan energi, namun sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot dan sebagian lagi diubah menjadi lemak kemudian disimpan sebagai cadangan energi didalam jaringan lemak.

### 2.Hubungan asupan protein dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukan bahwa

terdapat hubungan asupan protein status gizi mahasiswa stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo dengan menggunakan analisis chi-square di dapatkan nilai p value  $p=0.000$  ( $<0,05$ ) yang menunjukkan ada signifikan antara asupan protein dengan status gizi mahasiswa stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutriani (2018) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja. Apabila asupan protein seseorang cukup dan dapat dikatakan baik maka status gizinya juga akan baik, hal ini disebutkan dalam (WNPG 2004) status gizi seseorang dipengaruhi oleh jumlah dan mutu pangan yang dikonsumsi serta keadaan tubuh seseorang. Dalam perhitungannya konsumsi pangan lebih ditekankan pada kebutuhan energi dan protein. Sebab apabila kebutuhan gizi energi dan protein sudah terpenuhi maka kebutuhan zat gizi yang lainnya akan lebih mudah dipenuhi. Kekurangan protein yang terus menerus akan menimbulkan gejala yaitu pertumbuhan kurang baik, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreatifitas dan daya kerja merosot, mental lemah dan lain-lain. Protein adalah bagian dari sel hidup dan merupakan bagian terbesar sesudah air. Semua enzim, berbagai hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, dan sebagainya merupakan protein. Fungsi utama protein ialah membangun serta memelihara jaringan tubuh. Fungsi lain ialah sebagai pembantu ikatan-ikatan esensial tubuh, seperti hormon, enzim dan antibodi, mengatur keseimbangan air dan mengangkut zat-zat gizi. Protein juga merupakan sumber energi yang ekuivalen dengan karbohidrat. Jika

tubuh dalam kondisi kekurangan zat sumber energi yaitu karbohidrat dan lemak, maka tubuh akan menggunakan protein untuk membentuk energi dan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun. (Nuraeni et al., 2017)

Protein merupakan zat gizi yang kerap berhubungan dengan pertumbuhan, dimana kekurangan asupan protein cenderung mengalami pertumbuhan yang lambat dibandingkan dengan orang yang memiliki jumlah asupan protein cukup (Nur,2020). Jika kelebihan konsumsi protein menyebabkan suplai energi berlebih, energi berlebih densitatis menjadi lemak, sedangkan energi dalam tubuh berlebih dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas. Kekurangan protein dalam jangka waktu lama dapat mengganggu berbagai proses dalam tubuh dan menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. (Gudiño León. et al., 2021)

Asupan protein yang kurang bersamaan dengan kekurangan energi yang berkepanjangan dapat menyebabkan kekurangan gizi. Faktor risiko terjadinya gizi kurang dapat disebabkan karena rendahnya konsumsi makanan sumber protein. Konsumsi makanan yang kurang memenuhi kebutuhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan status gizi. Konsumsi protein yang berlebih bersamaan dengan sumber energi yang berlebih dapat meningkatkan status gizi, dan sebaliknya.

### **3.Hubungan asupan lemak dengan status gizi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan asupan lemak status gizi mahasiswa stikes bhakti pertiwi luwu raya

palopo dengan menggunakan analisis chi-square di dapatkan nilai p value  $p=0.000$  ( $<0,05$ ) yang menunjukkan adanya signifikan antara asupan lemak dengan status gizi mahasiswa stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo.

Penelitian sejalan dengan penelitian Sumarmik (2018) menunjukan hasil terdapat hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja. Dimana pada asupan lemak menunjukkan hasil korelasi yang positif yakni ( $p < 0.000$ ,  $r=0,26$ ) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak terhadap kejadian gizi lebih dengan nilai p-value 0,003. Tubuh yang mengalami kekurangan lemak membuat persediaan lemak dalam tubuh akan digunakan, penggunaan cadangan lemak secara terus menerus akan membuat cadangan lemak berkurang dan dapat menyebabkan kurus. Kekurangan lemak membuat asam lemak esensial ikut berkurang Hal ini dapat disimpulkan semakin baik asupan lemak maka status gizinya normal.

Konsumsi asupan lemak yang mengandung zat gizi seimbang menjadi faktor utama terwujudnya status gizi yang baik. Kelebihan lemak dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan kolesterol darah dan akibat kekurangan lemak akan menyebabkan kekurangan asupan kalori, dapat menimbulkan defisiensi vitamin larut lemak dan tubuh menjadi kurus. (Gudiño León. et al., 2021)

Konsumsi makanan yang berlebihan membuat energi yang diterima oleh tubuh menjadi lebih tinggi dan dapat menjadi faktor utama penyebab overweight. Asupan lemak dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Lemak menjadi salah satu

penyumbang cadangan makanan terbanyak, sehingga dapat menyebabkan overweight dan obesitas. Sehingga apabila asupan lemak yang kurang pada seseorang dapat menimbulkan pengurangan ketersediaan energi dan menyebabkan status gizi menjadi lebih stabil.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

- 1.Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa prodi s1 gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo bahwa didapatkan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.
- 2.Terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi mahasiswa gizi prodi s1 gizi stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo dimana didapatkan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi.
- 3.Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa prodi s1 gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo dimana didapatkan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

### **Saran**

- 1.Bagi masyarakat  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya pada remaja untuk mengetahui tentang asupan zat gizi karbohidrat,protein, dan lemak pada remaja.
- 2.Bagi Tenaga Kesehatan  
Diharapkan Tenaga Kesehatan perlu melakukan penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada remaja.
- 3.Bagi Institusi  
Diharapkan dapat menjadi referensi pada perpustakaan dan menjadi masukan bagi



yang membacanya terkait hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan perlu penelitian lebih lanjut tentang hubungan asupan zat gizi dengan status gizi dengan variabel yang lebih lengkap.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Astari, A. (2017). No Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah dengan fokus pada rasa subjektif kesehatan. 1–14.
- Dyah, E. (2020). Kejadian Stunting Pada Balita Usia 25-59 Bulan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)* ..., 9(1), 55–60. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6797>
- Febriani, D. (2020). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. 54.
- Gudiño León., A. R., Acuña López., R. J., & Terán Torres., V. G. (2021). No Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada rasa subjektif terhadap kesehatan.
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., & Dwijayanti, L. A. (2021). Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 411. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i3.2694>
- Ningrum, E. D. P. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 25-59 Bulan Di Posyandu Desa Drajat Wilayah Kerja Puskesmas Baureno Kabupaten Bojonegoro. 9(1), 55–60.
- Nuraeni, R., Mulyati, S., Putri, T. E., Rangkuti, Z. R., Pratomo, D., Ak, M., Ab, S., Soly, N., Wijaya, N., Operasi, S., Ukuran, D. A. N., Terhadap, P., Sihalo, S., Pratomo, D., Nurhandono, F., Amrie, F., Fauzia, E., Sukarmanto, E., Partha, I. G. A., ... Abyan, M. A. (2017). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Anak Min Ketitang Nogosari Boyolali. *Diponegoro Journal of Accounting*, 2(1), 2–6.
- Pangemanan, A. J., Amisi, M. D., & Malonda, N. S. H. (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.
- Rorimpandei, C. C., Kapantow, N. H., Malonda, N. S. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri Di Desa Kayuwi Dan Kayuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. *Kesmas*, 9(4), 125–130.