

PROFIL STATUS GIZI MAHASISWA ANGKATAN 2024 PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN FIKKM UNIMA

¹ Jopie J. Bokau., ² Brilliant Sevanya Karundeng., ³ F. W. Langitan

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹ jopiebokau@unima.ac.id, ² brillysefanyakarundeng@gmail.com

³ fentjelangitan@unim.ac.id

Diterima :11-06-25 Direvisi :14-06-25 Disetujui :15-05-25

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil status gizi mahasiswa angkatan 2024 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Kesehatan dan Masyarakat (FIKKM) Universitas Negeri Manado (UNIMA). Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan dan kesiapan fisik mahasiswa, khususnya dalam bidang keolahragaan yang menuntut kebugaran jasmani optimal. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui pengukuran antropometri, termasuk berat badan, tinggi badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan distribusi status gizi mahasiswa yang bervariasi, dengan sebagian besar berada pada kategori gizi normal, namun terdapat juga proporsi mahasiswa yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar perencanaan program intervensi gizi dan kebugaran guna menunjang performa akademik dan fisik mahasiswa. Sampel penelitian terdiri dari Jumlah Keseluruhan Mahasiswa Angkatan 2024 Sebanyak 23 Orang. Hasil penelitian yang telah diteliti oleh peneliti, setelah mendapatkan data-data yang diperlukan oleh peneliti dalam proses penelitian ini yaitu penelitian mengenai Profil Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan Fikkm Unima. maka dapat disimpulkan bahwa presentasi tinggi badan terbesar yaitu 160-169 cm (69.57%) selanjutnya 170-179 cm (20.09%), dan yang terkecil yaitu 180-189 cm (4.35%).

Kata kunci: Status Gizi, Mahasiswa, Ilmu Keolahragaan, Antropometri.

Abstract

This study aims to describe the nutritional status profile of students in the 2024 intake of the Sports Science Study Program, Faculty of Sports, Health and Community Sciences (FIKKM) Manado State University (UNIMA). Nutritional status is one of the important indicators in assessing the health and physical readiness of students, especially in the field of sports that require optimal physical fitness. This study uses a quantitative descriptive approach with data collection techniques through anthropometric measurements, including weight, height, and Body Mass Index (BMI) calculations. The results of the study showed a varied distribution of students' nutritional status, with the majority in the normal nutrition category, but there was also a proportion of students who experienced malnutrition or excess nutrition. These findings are expected to be the basis for planning nutritional and fitness intervention programs to support students' academic and physical performance. The research sample consisted of a total of 23 students in the 2024 intake. The results of the study that have been studied by the researcher, after obtaining the data needed by the researcher in this research process, namely research on the Nutritional Status Profile of Students in the 2024 intake of the Sports Science Study Program, Fikkm Unima. then it can be concluded that the largest height presentation is 160-169 cm (69.57%) then 170-179 cm (20.09%), and the smallest is 180-189 cm (4.35%).

Keywords: Nutritional Status, Students, Sports Science, Anthropometry.

Pendahuluan

Untuk mencapai kebugaran jasmani seorang individu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari atau untuk meningkatkan kemampuan dari seorang atlet yaitu meningkatkan kemampuan komponen-komponen fisik yang bertujuan untuk peningkatan prestasi dan kesehatan tubuh seorang atlet maka diperlukan asupan atau makanan. Karena didalam makanan terkandung nutrisi atau gizi yang dibutuhkan dan harus dipenuhi oleh atlet yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan seorang atlet.

Gizi merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari atlet, karena melalui gizi maka aspek fisiologis seseorang dapat berfungsi dan juga dapat membantu seorang atlet dalam pertumbuhan dan perkembangan atlet untuk membantu seorang atlet mencapai prestasi olahraga setinggi mungkin. Tubuh manusia memerlukan zat-zat kimia tertentu untuk menjalankan berbagai fungsi vital, seperti menghasilkan energi, menjaga dan memperbaiki jaringan, serta mengatur berbagai proses kehidupan. Zat-zat ini disebut zat gizi atau nutrien. Ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan dan tubuh manusia dikenal sebagai ilmu gizi. Kata "gizi" sendiri berasal dari bahasa Arab, yaitu "Ghidza", yang berarti makanan. Artinya gizi merupakan hal yang sangat penting bagi seorang manusia maupun atlet dikarenakan melalui gizi maka proses fisiologis manusia dapat bertumbuh dan berkembang juga dapat berfungsi dengan baik. Oleh sebab itu maka pengetahuan tentang gizi sangatlah penting bagi seorang atlet, untuk mengetahui fungsi dan manfaat gizi maka kita dapat mempelajarinya melalui ilmu gizi.

Ilmu gizi merupakan ilmu yang sangat penting, dikarenakan melalui ilmu ini seorang atlet dapat mengetahui fungsi dan manfaat gizi bagi seorang atlet untuk memenuhi asupan nutrisi baginya agar mencapai kebugaran jasmani dan untuk meningkatkan prestasi setinggi mungkin. Menurut Eva Wilson yang dikutip oleh Syafrizal Untuk menjaga dan merawat sel-sel dalam tubuh, diperlukan asupan makanan harian yang mencakup jenis, jumlah, dan kandungan zat yang sesuai. Kajian mengenai kebutuhan tersebut merupakan bagian dari Ilmu Gizi, yaitu cabang ilmu yang berfokus pada pemenuhan gizi bagi tubuh manusia. Artinya ilmu gizi adalah ilmu yang benar-benar mempelajari tentang gizi yang terkandung dalam makanan yang berfungsi untuk aspek fisiologis manusia.

Ilmu gizi merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi seorang individu atau atlet untuk mempelajarinya. Karena hampir semua ruang lingkup fisiologis manusia berkaitan dengan ilmu gizi. Seperti yang diutarakan oleh Andi Assyifa Mappedeceng Okarniatif Gizi kini tidak lagi hanya dipahami sebatas perannya dalam menjaga kesehatan tubuh. Lebih dari itu, kecukupan gizi turut memengaruhi kemampuan berpikir, daya belajar, serta produktivitas seseorang, yang pada akhirnya berdampak pada potensi ekonominya. Sebelumnya, secara tradisional, gizi dikenal sebagai unsur penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi, memperbaiki dan memelihara jaringan, serta mengatur berbagai proses biologis dalam tubuh. Artinya peran ilmu gizi sangatlah penting karena saat kita mengetahui tentang manfaat dan fungsi dari pembelajaran ilmu gizi maka seorang atlet dapat meningkatkan perkembangan kognitif dan kemampuan psikomotor atlet untuk meningkatkan prestasi. Didalam ilmu gizi hal yang perlu diperhatikan yaitu status gizi terlebih untuk atlet.

Status gizi merupakan keadaan seseorang terhadap pemenuhan gizi yang harus dipenuhinya, atau sederhananya adalah Dari berbagai pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa status gizi mencerminkan keseimbangan antara jumlah asupan makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk mendukung fungsi hidup secara optimal. Supriasa menyebutkan bahwa status gizi merupakan hasil dari interaksi antara konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat-zat gizi oleh tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat

Nurmaliza yang menyatakan bahwa status gizi adalah kondisi tubuh yang terbentuk dari proses penggunaan, penyerapan, serta pemanfaatan makanan. Secara lebih rinci, status gizi juga dapat dilihat sebagai wujud dari keseimbangan tubuh dalam bentuk variabel tertentu yang mencerminkan kondisi gizi seseorang. Umumnya, penilaian status gizi dilakukan dengan mengamati keseimbangan antara kebutuhan gizi dan konsumsi makanan, yang sering diukur melalui metode antropometri, begitu juga status gizi sangatlah penting untuk diteliti baik dikalangan masyarakat juga dikalangan kaum akademik. Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk meneliti profil Profil Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan Fikkm Unima.

Profil Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado adalah hal yang sangat penting untuk diteliti dikarenakan dengan penelitian ini, kita bisa mengetahui sebab dan akibat dari status gizi dari setiap mahasiswa terhadap fungsi fisiologis dari tubuh untuk perkembangan kemampuan kognitif dalam proses pembelajaran untuk bernalar dan berpikir dalam memecahkan masalah saat proses pembelajaran Teori disetiap mata kuliah di kampus, juga perkembangan kemampuan Psikomotor mahasiswa dalam menjalankan Mata kuliah praktek dan bisa kita pantau melalui kinerja fisiologis anggota tubuh setiap mahasiswa. Oleh sebab itu penelitian terhadap profil status gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan Fikkm Unima sangatlah penting untuk diteliti.

Namun berdasarkan hasil pengamatan dari Peneliti saat melihat proses belajar dari mahasiswa angkatan 2024 Prodi ilmu keolahragaan melalui mata kuliah teori banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam belajar baik dalam memahami, bernalar, dan menganalisa setiap teori yang diberikan oleh dosen, selain itu pada saat mata kuliah praktek, masih banyak mahasiswa kurang mampu beradaptasi dengan olahraga diluar basic olahraga yang dimilikinya, pada saat wawancara dengan beberapa mahasiswa angkatan 2024, ternyata konsumsi makanan yang dikonsumsi oleh mereka kurang mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh. Oleh sebab itu hal-hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk meneliti Profil Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado Tahun 2024. Dikarenakan dengan mengetahui profil gizi dari mahasiswa tersebut, kita dapat mengetahui hubungannya dengan prestasi akademik dan juga prestasi olahraga dari setiap mahasiswa.

Metode Penelitian

Tujuan operasional dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil status gizi mahasiswa angkatan 2024 Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM UNIMA. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah profil status gizi mahasiswa angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan FIKKM UNIMA. Dalam hal ini, definisi operasional variabel yang dimaksud merujuk pada kondisi status gizi masing-masing mahasiswa angkatan 2024 yang tergabung dalam Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM UNIMA tahun 2024.

Secara operasional, variabel penelitian ini adalah: status gizi adalah keadaan tubuh yang disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi dan nilai gizi yang digunakan oleh tubuh. Keseimbangan antara asupan dan pengeluaran gizi yang diupayakan, menurut beberapa faktor, alasan khusus yang disebut penanda asupan dan pengeluaran dari tindakan melalui variabel, juga dapat diartikan inspektif fisik status gizi. Kondisi fisik mahasiswa Angkatan 2024 yang disebabkan oleh asupan makanan dan nilai gizi digunakan dalam hal ini dapat dilihat. Ini dihitung dengan Indeks Massa tubuh dengan cara perhitungan Kg/M²

(kilogram/meter dikuadratkan). yang dibandingkan dalam tiga kategori: normal, gemuk, dan kurus.

Cara peneliti dalam melaksanakan operasional penelitian adalah dengan cara mencari sampel yang merupakan mahasiswa Angkatan 2024 yang berkuliah di Prodi Ilmu Keolahragaan FIKKM UNIMA yang berumur diatas 17 Tahun. Kemudian peneliti mengambil data dengan cara mengukur berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan dengan meteran, setelah mendapatkan data dari mahasiswa kemudian peneliti menggunakan rumus untuk mengetahui status gizi dari sampel.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan sampel berjumlah 23 orang yang diambil dari seluruh populasi mahasiswa angkatan 2024 Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM UNIMA tahun ajaran 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2024 yang berjumlah 23 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2025. Adapun lokasi penelitian dilakukan di ruang laboratorium Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan IMT (Ideks Massa Tubuh) yang diukur dengan rumus Kg/M² setelah itu dikategorikan. Berikut rumus IMT;

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Perlengkapan dalam penelitian;

1. Timbangan
2. Stadiometer
3. Alat tulis menulis

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui proses pengukuran dan pengujian guna memperoleh data yang dibutuhkan untuk mengetahui status gizi mahasiswa. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengumpulkan seluruh mahasiswa angkatan 2024 yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Selanjutnya, dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan masing-masing mahasiswa, lalu hasilnya dicatat dengan teliti. Data tersebut kemudian digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), di mana hasil kurang dari 18,5 menunjukkan berat badan kurang, nilai antara 18,5 hingga 24,9 termasuk kategori normal, nilai antara 25 hingga 29,9 termasuk kelebihan berat badan, dan hasil lebih dari 30 dianggap mengalami obesitas. Teknik ini menjadi aspek penting dalam proses penelitian karena menjadi dasar dalam menentukan kategori status gizi mahasiswa berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh.

Metode analisis data deskriptif menggunakan SPSS 25 tahun 2007 yang digunakan dalam penelitian ini. Setelah itu akan dihasilkan narasi, diagram batang, dan tabel distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berikut menerupakan hasil penelitian yang telah diteliti oleh peneliti, setelah mendapatkan data-data yang diperlukan oleh peneliti dalam proses peneltian ini yaitu penelitian mengenai Profil Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan FikkM Unima. Berikut data-datanya:

1. Karakteristik Berdasarkan Tinggi Badan

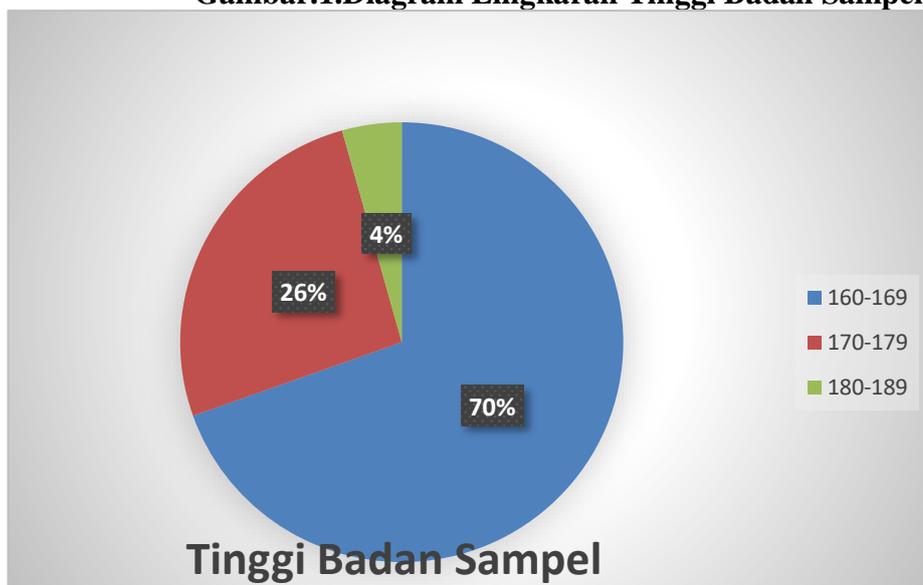
Berikut merupakan tabel karakteristik tinggi badan pada sampel dalam penelitian ini:

Table 1. Distribusi Tinggi Badan Sampel

Tinggi badan (cm)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
150-159	0	0%
160-169	16	69.57%
170-179	6	20.09%
180-189	1	4.35%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa presentasi tinggi badan terbesar yaitu 160-169 cm (69.57%) selanjutnya 170-179 cm (20.09%), dan yang terkecil yaitu 180-189 cm (4.35%). Berikut data tersebut di gambarkan dalam bentuk diagram lingkaran:

Gambar.1. Diagram Lingkaran Tinggi Badan Sampel



2. Karakteristik Berdasarkan Berat Badan

Berikut merupakan tabel dari seluruh sampel dalam penelitian ini:

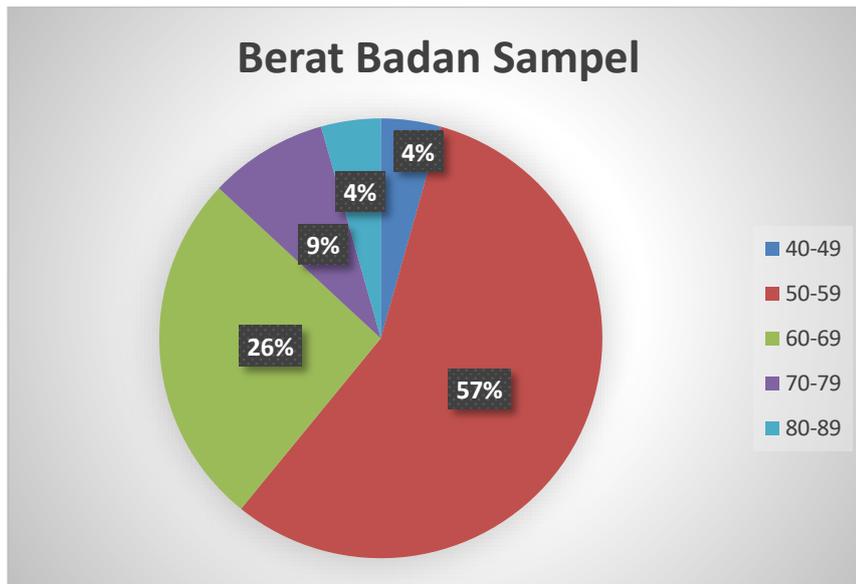
Tabel.4.2. Distribusi Berat Badan Sampel

Berat Badan (Kg)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
40-49	1	4.35%
50-59	13	56.52%
60-69	6	26.09%
70-79	2	8.70%

80-89	1	4.35%
Total	23	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa presentasi berat badan yaitu 40-49 cm (4.35%), 50-59 cm (56.52%), 60-69 (26.09%), 70-79 (8.70%) dan 80-89 cm (4.35%). Berikut data tersebut di gambarkan dalam bentuk diagram lingkaran:

Gambar.4.2.Diagram Lingkaran Berat Badan Sampel



3. Karakteristik Berdasarkan Usia

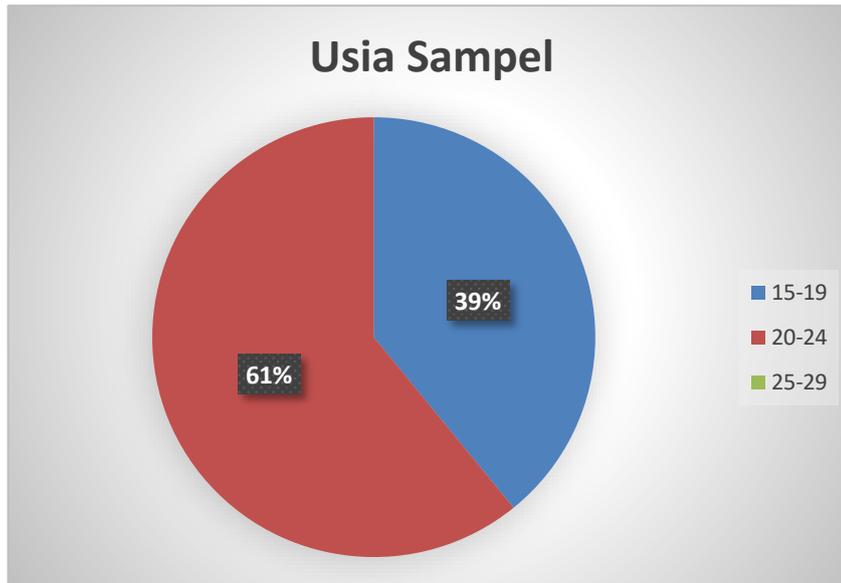
Berikut ini merupakan data-data usia dari sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Usia Sampel

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
15-19	9	39.13%
20-24	14	60.87%
25-29	0	0.00%
Total	23	100.00%

Berdasarkan hasil pada table di atas, maka kesimpulan yang didapatkan adalah, presentase tertinggi pada usia 20-24 sebesar 60.87% dan yang terendah adalah usia 15-19 yaitu sebesar 39.13%. berikut presentase dalam bentuk diagram lingkaran:

Gambar 3. Diagram Lingkaran Usia



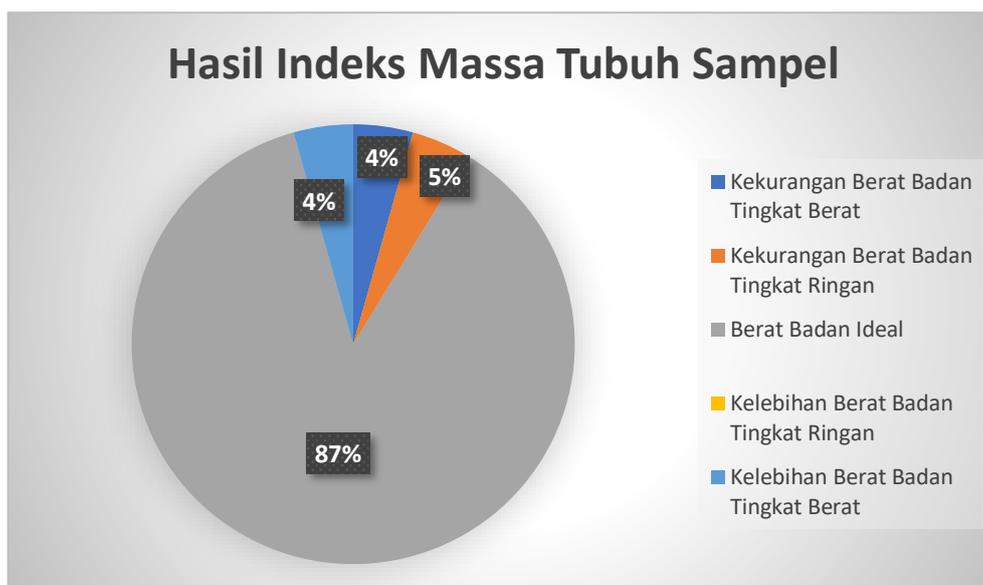
4. Hasil Penelitian Status Gizi Dengan IMT

Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti oleh peneliti pada sampel penelitian, maka hasil yang didapatkan yaitu; diketahui hanya 1 orang atau 4.35% berada pada kategori kekurangan berat badan tingkat berat (Sangat kurus), 1 orang atau 4.35% berada pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan (Kurus), 1 orang 4.35% berada pada kategori kelebihan berat badan tingkat berat (Sangat Gemuk), atau dan 20 orang atau 86.96% berada pada kategori berat badan normal atau ideal. Untuk lebih jelas mengenai status gizi dalam penelitian ini dapat di lihat pada tabel distribusi berikut:

Tabel.4.4. Hasil IMT Sampel

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Keterangan
Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	1	4.35%	Sangat Kurus
Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	1	4.35%	Kurus
Berat Badan Ideal	20	86.96%	Ideal
Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	0	0%	Gemuk
Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	1	4.35%	Sangat Gemuk
Jumlah	40	100%	

Gambar.4.4. Hasil IMT Sampel



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan Fikkm Unima. Berdasarkan hasil penelitian status gizi di atas, menunjukkan bahwa mayoritas status gizi mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan Fikkm Unima berada pada kategori berat badan normal atau ideal yaitu 20 orang (86.96%), 1 orang (4.35%) berada pada status gizi kekurangan berat badan tingkat berat. 1 orang (4.35%) berada pada status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan, dan 1 orang (4.35%) berada pada status gizi kelebihan berat badan tingkat berat. Secara keseluruhan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa hanya tiga orang yang tidak memiliki berat badan yang ideal (13.04%), dan 20 orang lainnya (86.96%) memiliki berat badan yang ideal.

Status gizi yang baik (IMT Ideal) yang dimiliki mahasiswa akan menunjang keterampilan dan kemampuan akademik mahasiswa, Gizi seimbang memegang peran penting dalam mendukung aktivitas fisik, di mana energi yang dikeluarkan melalui olahraga harus seimbang dengan energi yang diperoleh dari asupan makanan. Dari perspektif ilmu gizi, antropometri merupakan metode yang digunakan untuk mengukur dimensi dan komposisi tubuh pada berbagai usia dan tingkat status gizi. Status gizi itu sendiri berperan sebagai salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia serta taraf hidup individu. Oleh karena itu, berbagai program perbaikan gizi dirancang untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan guna memperbaiki status gizi masyarakat. Bagi mahasiswa, status gizi yang optimal menjadi modal dasar untuk menunjang potensi akademik maupun kemampuan psikomotorik secara maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan data-data indeks massa tubuh pada sampel penelitian yang di temukan oleh peneliti dalam peneltian ini, maka dapat disimpulkan bahwa Profil Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2024 Prodi Ilmu Keolahragaan Fikkm Unima, termasuk pada kategori baik atau ideal. Dengan hasil yang didapati oleh peneliti bahwa 20 orang (86.96%) memiliki kondisi gizi baik atau ideal.

Daftar Pustaka

- Amirullah. Metode Penelitian Manajemen. Bayumedia Publishing, Malang 2015.
- Azizah, P. N., & Nurrochmah, S. (2024). Analisis Profil Antropometri, Status Gizi, Dan Kebugaran Jasmani Atlet Gulat Di Kabupaten Malang Dan Kota Malang. *Jurnal Porkes*, 7(1).
- Depkes. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2018>. Diakses pada Oktober 2024
- Gozali, A. (2010). Hubungan antara status gizi dengan klasifikasi pneumonia pada balita di Puskesmas Gilingan Kecamatan Banjarsari Surakarta.
- Husain, Z. (2021). Sumber Zat Gizi Dan Penilaian Zat Gizi.
- Iswanto.(2007). Pola Hidup Sehat Dalam Keluarga.Jakarta :Sunda Kelapa Pustaka.
- Kemenkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes. <https://p2ptm.kemkes.go.id/Infographic/penyakit-gigi-dan-mulut/tabel-angka-kecukupan-gizi>. Diakses pada 22 Oktober 2024.
- Netty, T. (2017). Penilaian Status Gizi.
- Okarniatif, A. A. M. Konsep Dasar Ilmu Gizi.2021Syafrizal, S., & Welis, W. (2008). Ilmu Gizi.
- Patricia Lukas Guentoro.Hallosehat. <https://hallosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/zat-gizi-makro-vs-mikro/>. Diakses pada 21 Oktober 2024.
- Poltekes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/10529/4/4.%20Chapter2.doc.pdf>. Diakses pada Oktober 2024.
- Ramadhana Komala. Hubungan status gizi pada anak tk dengan pekerjaan ibu di wilayah kerja puskesmas gadingrejo kabupaten pringsewu tahun 2018.
- Stikes Husada Borneo. <https://stikeshb.ac.id/mengenal-penilaian-status-gizi-langsung-dan-tidak-langsung/>. Diakses Pada 23 Oktober 2024
- Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/8095/6/06.%20BAB%20II-1.pdf>. Diakses pada Oktober 2024.
- WHO. WHO global database on Body Mass Index (BMI). 2013.
- Winarmo Surahmat. Pengantar Penelitian Sosial Dasar Metode Teknik. Tarsito. Bandung.
- Yunawati, I., Setyawati, N. F., Muharramah, A., Dietisien, Y. E., Puspaningtyas, D. E., Wati, D. A., ... & Akhriani, M. (2023). Penilaian Status Gizi.