

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA DIV TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi*



Oleh :
ARIA NITA PENI
NIM : 2120272060

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
TAHUN 202**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINIS INDONESIA
SKRIPSI, AGUSTUS 2025**

**ARIA NITA PENI
NIM :2120272060**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES TERHADAP
STATUS GIZI MAHASISWA DIV TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

(xii + 89 halaman + 19 tabel + 9 lampiran)

ABSTRAK

Masalah gizi umumnya terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dengan angka kebutuhan gizi yang dibutuhkan seseorang. Asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan tingkat stres merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap status gizi mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling* yang melibatkan 45 responden. Data diperoleh melalui wawancara menggunakan *Food Recall* 2x24 jam, *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, *Physical Activity Level (PAL)*, dan *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)*, serta pengukuran antropometri. Analisis dilakukan menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44% responden memiliki status gizi normal, 29% kurus, dan 27% gemuk. Asupan zat gizi makro hampir sebagian besar berada dalam kategori defisit yaitu, karbohidrat (55%), protein (33%), dan lemak (44%). Sebanyak 87% responden memiliki kebiasaan sering *mengonsumsi Junk food*. Terdapat hubungan signifikan antara asupan karbohidrat, protein, lemak ($p=0,001$), dan konsumsi *Junk food* ($p=0,017$) terhadap status gizi. Sementara itu, aktivitas fisik ($p=0,456$) dan tingkat stres ($p=0,758$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Disimpulkan bahwa asupan zat gizi makro dan konsumsi *Junk food* berpengaruh terhadap status gizi, sedangkan aktivitas fisik dan tingkat stres tidak. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam menjaga pola makan seimbang pada mahasiswa.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Makro, Kebiasaan Konsumsi *Junk food*, Status Gizi, Tingkat Stres.

Daftar Bacaan : (2001-2025)

**S1 NUTRITION STUDY PROGRAM
UNIVERSITAS PERINIS INDONESIA
THESIS, AUGUST 2025**

**ARIA NITA PENI
NIM :2120272060**

RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE, *JUNK FOOD* CONSUMPTION HABITS, PHYSICAL ACTIVITY, AND STRESS LEVELS ON THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN THE MEDICAL LABORATORY TECHNOLOGY DEPARTMENT, CLASS OF 2023, UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

(xii + 89 pages + 19 tables + 9 appendices)

ABSTRACT

Nutritional problems generally occur due to an imbalance between intake and a person's nutritional requirements. Macronutrient intake, junk food consumption habits, physical activity, and stress levels are factors that influence nutritional status. This study aims to determine the relationship between macronutrient intake, junk food consumption habits, physical activity, and stress levels on the nutritional status of 2023 Medical Laboratory Technology students at the Faculty of Health Sciences Universitas Perintis Indonesia.

This study used a cross-sectional design with stratified random sampling involving 45 respondents. Data were obtained through interviews using the 2x24-hour Food Recall, Food Frequency Questionnaire (FFQ), Physical Activity Level (PAL), and Kessler Psychological Distress Scale (K-10), as well as anthropometric measurements. The analysis was performed using the chi-square test with a 95% confidence level.

The results showed that 44% of respondents had normal nutritional status, 29% were underweight, and 27% were overweight. The intake of macro nutrients was mostly in the deficit category, namely carbohydrates (55%), protein (33%), and fat (44%). A total of 87% of respondents had a habit of frequently consuming Junk food. There was a significant relationship between carbohydrate, protein, and fat intake ($p=0.001$) and Junk food consumption ($p=0.017$) and nutritional status. Meanwhile, physical activity ($p=0.456$) and stress levels ($p=0.758$) did not show a significant relationship.

It was concluded that macro nutrient intake and Junk food consumption affect nutritional status, while physical activity and stress levels do not. This study is expected to serve as a reference for maintaining a balanced diet among students.

Keywords: Physical Activity, Macro Nutrient Intake, Junk food Consumption Habits, Nutritional Status, Stress Levels.

References: (2001-2025)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi serta pemanfaatan zat gizi didalam tubuh (Dwimawati, 2020). *World Health Organization (2024)* menyatakan bahwa remaja merupakan salah satu usia yang beresiko mengalami permasalahan gizi. Rentang usia remaja yaitu 10-24 tahun yang dikategorikan sebagai remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir. Sehingga, berdasarkan kategori tersebut mahasiswa termasuk kedalam golongan remaja akhir dengan rentang usia 18-24 tahun (BKKBN, 2023).

Berdasarkan data SKI (2023) prevalensi status gizi usia >18 tahun yaitu sebanyak 7,8% *underweight*, 54,4% gizi normal, 14,3% *overweight*, dan 23,4% obesitas. Sedangkan, pada Provinsi Sumatera Barat sebanyak 9,2% mengalami *underweight*, 56,1% gizi normal, 12,7% *overweight*, dan 21,5% obesitas. Status gizi seseorang dapat mencerminkan konsumsi dalam jangka waktu lama. Masalah gizi umumnya terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dengan angka kebutuhan gizi yang dibutuhkan (Ayu et al., 2022). Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu faktor langsung seperti asupan makanan, penyakit infeksi dan faktor tidak langsung seperti aktivitas fisik, keluarga, media massa, lingkungan dan teman sebaya serta pengetahuan gizi (Amanda, 2024).

Asupan zat gizi makro merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi dan memiliki peran penting sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Dimana, semakin baik dan beragam makanan yang dikonsumsi, maka

kebutuhan zat gizi akan semakin mudah terpenuhi untuk menjaga status gizi normal (Cahyani et al., 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa & Istianah (2021) ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi. Dimana, seseorang yang memiliki asupan zat gizi makro yang cukup cenderung memiliki status gizi normal, sedangkan seseorang yang mengalami defisiensi atau kelebihan asupan zat gizi makro beresiko mengalami gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Kebiasaan mengonsumsi *Junk food* secara berlebihan juga merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. *Junk food* umumnya tinggi akan kalori, gula, garam dan lemak, tetapi rendah akan nilai gizinya. Sehingga, konsumsi *Junk food* secara berlebihan berpotensi meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Patrichia et al., 2024). Pada penelitian Nugraha & Yunieswati (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *Junk food* dengan status gizi lebih. Dimana, sebanyak 95% responden yang sering mengonsumsi *Junk food* memiliki status gizi lebih dan 96,7% responden yang jarang mengonsumsi *Junk food* memiliki status gizi normal.

Aktivitas fisik secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi. Ketika asupan energi dari makanan dikonsumsi secara berlebihan tetapi tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang akibat kurangnya aktivitas fisik, maka dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan (Alkaririn et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Izhar (2020) menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Dimana responden dengan aktivitas fisik sedang mengalami obesitas, sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik berat mengalami gizi baik. Hal ini menunjukkan

bahwa semakin rendah tingkat aktivitas fisik, maka akan semakin tinggi risiko seseorang mengalami gizi lebih.

Stres secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Dimana, mereka memiliki berbagai tuntutan akademik yang dapat menjadi sumber stres dan dapat berdampak terhadap gangguan fisiologis yang berkaitan dengan asupan makanan (Fadilah et al., 2024). Stres mengakibatkan peningkatan hormon kortisol yang dapat mempengaruhi rasa lapar dan meningkatkan nafsu makan. (Miliandani & Meilita, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Okti (2024) Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan status gizi. Dimana, seseorang yang mengalami stres memiliki status gizi normal sedangkan seseorang dengan kondisi tidak stres memiliki status gizi yang tidak normal.

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa dari setiap angkatan DIV Teknologi Laboratorium Medis Universitas Perintis Indonesia. Didapatkan hasil bahwa pada angkatan 2024 sebanyak 93,3% memiliki status gizi normal, pada angkatan 2022 yaitu sebanyak 86% memiliki status gizi normal. Sedangkan, pada angkatan 2023 permasalahan status gizi yang beragam lebih banyak ditemui yaitu dari 15 orang mahasiswa sebanyak 13,3% *underweight*, 33% normal, 20% *overweight*, dan 33,3% obesitas. Sedangkan asupan zat gizi makro didapatkan asupan karbohidrat 46,6% kurang, 20% cukup, dan 33,3% lebih. Asupan protein 60% kurang, 26,7% cukup, dan 13,3% lebih. Asupan lemak cukup 13,4%, dan 86,6% lainnya mengonsumsi lebih dari seharusnya. Dan didapatkan sebanyak 93,3% mahasiswa sering mengonsumsi *Junk food* lebih dari 3x seminggu. Mahasiswa melakukan aktivitas fisik dengan

kategori ringan sebanyak 80%, dan berat 20%. Sebanyak 93,3% mahasiswa mengalami stres, sudah termasuk stres ringan, sedang, dan berat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Kebiasaan Konsumsi *Junk food*, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres pada mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *Junk food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *Junk food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi asupan karbohidrat pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi asupan protein pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- d. Diketuainya distribusi frekuensi asupan lemak pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.

- e. Diketuahuinya distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi *Junk food* pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- f. Diketuahuinya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- g. Diketuahuinya distribusi frekuensi tingkat stres pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- h. Diketuahuinya hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- i. Diketuahuinya hubungan asupan protein dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- j. Diketuahuinya hubungan asupan lemak dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- k. Diketuahuinya hubungan kebiasaan konsumsi *Junk food* dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- l. Diketuahuinya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.
- m. Diketuahuinya hubungan tingkat stres dengan status gizi pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoristis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan memberikan informasi lengkap terkait asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *Junk food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan status gizi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai wadah untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama perkuliahan. Serta dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan wawasan dan pengetahuan penulis tentang hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *Junk food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa.

b. Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi tentang asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *Junk food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres yang baik bagi mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia, agar dapat mengajak mahasiswa untuk menjaga kesehatannya sehingga akan berdampak terhadap prestasi akademik serta meningkatkan produktivitas.

c. Bagi Instansi

Memberikan informasi mengenai kebiasaan konsumsi *Junk food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres pada mahasiswa yang dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk dapat menangani masalah tersebut pada lingkungan Universitas Perintis Indonesia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis angkatan 2023 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *Junk food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap status gizi.

BAB V

PEMBAHASAN PENELITIAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Penelitian ini memiliki kekurangan, kelemahan, dan keterbatasan. Peneliti percaya bahwa hal ini wajar terjadi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan penelitian di masa depan. Dalam hal ini, peneliti memaparkan kekurangan, kelemahan dan keterbatasan yang terjadi.

Pertama adalah responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa DIV Teknologi Laboratuim Medis angkatan 2023 yang memiliki kesibukan perkuliahan yang padat baik dikelas maupun dilaboratorium, sehingga pada saat dilakukan penelitian ini responen sulit ditemui untuk melakukan wawancara. Peneliti harus membuat janji temu dan menyesuaikan dengan jadwal perkuliahan dengan responden terlebih dahulu yang mengakibatkan banyaknya waktu terbuang untuk melakukan wawancara.

Kedua adalah instrumen penelitian ini menggunakan formulir FFQ untuk mengetahui asupan *Junk food* responden selama 30 hari terakhir. Kelemahannya adalah beberapa responden kesulitan untuk mengingat apa saja yang ia konsumsi, sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia, diperoleh hasil bahwa Dari 45 responden, ada sebanyak 13 (29%) mahasiswa dengan status gizi kurus, sebanyak 20 (44%) mahasiswa dengan status gizi normal dan sebanyak 12 (27%) mahasiswa dengan status gizi gemuk. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, namun masih terdapat permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih.

Menurut Nababan et al. (2023) Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh, Meidiawati et al. (2024) juga menjelaskan bahwa status gizi seseorang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh. Jika asupan gizi mencukupi, maka status gizinya akan normal. Namun, jika asupan gizi tidak memadai dapat mengakibatkan terjadinya kekurangan gizi, sedangkan kelebihan asupan dapat menyebabkan status gizi berlebih. Oleh karena itu, status gizi dapat diartikan sebagai cerminan kondisi tubuh seseorang berdasarkan pola konsumsi gizi nya sehari-hari.

5.2.2 Asupan Karbohidrat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 45 responden lebih dari setengah atau sebanyak 25 responden (56%) memiliki asupan karbohidrat defisit, sebanyak 17 responden

(38%) memiliki asupan karbohidrat baik, dan sebanyak 3 responden (7%) memiliki asupan karbohidrat yang lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Teti et al. (2024) yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa dari 102 responden, lebih dari setengah atau sebanyak 71 responden (69,6%) memiliki asupan karbohidrat kurang, sebanyak 29 responden (28,4%) memiliki asupan karbohidrat baik, dan sebanyak 2 responden (2%) memiliki asupan karbohidrat yang lebih.

Jika dibandingkan, hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Teti et al. (2024) yaitu mayoritas responden memiliki asupan karbohidrat yang kurang. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa masalah ketidakseimbangan asupan karbohidrat pada mahasiswa masih sering terjadi. Meskipun demikian, terdapat perbedaan pada kelompok asupan karbohidrat berlebih, dimana penelitian ini menemukan jumlah responden yang lebih tinggi dibandingkan penelitian Teti et al. (2024). Perbedaan tersebut mengambarkan adanya variasi pola konsumsi karbohidrat antar mahasiswa, sehingga keseimbangan asupan karbohidrat perlu menjadi perhatian penting dalam menjaga status gizi.

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro penting yang diperlukan dalam jumlah besar untuk menghasilkan energi utama dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan karbohidrat terutama didapat dari makanan pokok seperti nasi, singkong, dan sebagainya (Fitriani et al., 2020). Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden ditemukan bahwa kebanyakan asupan karbohidrat responden

mengonsumsi nasi dan mie saja sebagai sumber karbohidrat sehingga asupan mereka kurang bervariasi.

5.2.3 Asupan Protein

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 45 responden sebanyak 15 responden (33%) memiliki asupan protein defisit, sebanyak 21 responden (47%) memiliki asupan protein baik, dan selebihnya yaitu sebanyak 9 responden (20%) memiliki asupan protein lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2025) dilakukan di SMA Negeri 1 Tegineneng menunjukkan bahwa dari 100 responden, hampir sebagian besar atau sebanyak 42 responden (42%) memiliki asupan protein kurang, sebanyak 50 responden (50%) memiliki asupan protein baik, dan sebanyak 8 responden (8%) memiliki asupan protein lebih.

Jika dibandingkan, hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2025) yang sama-sama menunjukkan mayoritas responden memiliki asupan protein yang baik. Meskipun demikian, pada kedua penelitian ini tetap ditemukan responden dengan asupan protein kurang maupun berlebih. Hal ini menegaskan bahwa meskipun hampir sebagian besar responden sudah memenuhi kebutuhan protein, masih ada kelompok yang belum seimbang, baik karena defisit maupun kelebihan, sehingga diperlukan perhatian terhadap pola konsumsi agar asupan protein tetap sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Protein bagi tubuh adalah zat pembangun, pada masa remaja kebutuhan protein meningkat, kebutuhan protein berhubungan dengan pola pertumbuhan,

apabila asupan energi kurang maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi sehingga protein tidak cukup tersedia untuk pembentukan jaringan baru atau memperbaiki jaringan rusak, serta terganggunya sistem kekebalan. Kekurangan asupan protein dapat berdampak pada berkurangnya massa otot, sedangkan kelebihan asupan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat berpotensi meningkatkan risiko kenaikan berat badan.

Protein dapat diperoleh dari dua sumber utama, yaitu hewani dan nabati. Sumber protein hewani seperti susu, daging, telur, udang, ayam, ikan, kerang, unggas dan sebagainya. Sedangkan protein nabati berasal dari kacang-kacangan, seperti kedelai, kacang hijau, tempe, dan tahu. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap responden ditemukan bahwa responden lebih sering mengonsumsi sumber protein hewani berupa ayam, sehingga kurangnya keberagaman responden dalam mengonsumsi protein.

5.2.4 Asupan Lemak

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 45 responden sebanyak 20 responden (44%) memiliki asupan lemak defisit, 17 responden (38%) memiliki asupan lemak baik, dan selebihnya yaitu sebanyak 8 responden (18%) memiliki asupan lemak lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afifah et al. (2024) yang dilakukan pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang menunjukkan bahwa dari 93 responden, didapatkan sebanyak 43 (46,2) responden memiliki asupan lemak lebih, dan sebanyak 39 (41,9%) responden memiliki asupan lemak defisit.

Jika dibandingkan, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik mahasiswa maupun siswa SMA, keseimbangan asupan lemak sama-sama masih belum tercapai secara optimal. Penelitian ini menemukan lebih banyak responden dengan asupan lemak yang defisit, sedangkan penelitian Afifah et al. (2024) justru lebih banyak pada kelebihan lemak. Perbedaan ini menunjukkan adanya variasi pola konsumsi, namun keduanya menegaskan bahwa baik defisit maupun lebih tetap beresiko terhadap permasalahan gizi dan memerlukan perhatian terhadap pola makan.

Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang merupakan sumber energi bagi tubuh sama halnya dengan protein. Lemak yang berlebihan akan menyebabkan timbulnya risiko masalah gizi lebih. Makanan yang mengandung lemak biasanya akan terasa lezat dengan tingkat kekenyangan yang rendah sehingga membuat seseorang untuk mengkonsumsinya secara terus menerus. Penyimpanan lemak mempunyai kapasitas yang tidak terbatas. Kelebihan lemak yang tidak diiringi dengan oksidasi lemak dapat menyebabkan lemak disimpan dalam tubuh. Namun, jika asupannya kurang dapat menyebabkan tubuh mengalami defisit energi yang berpengaruh terhadap penurunan berat badan, serta mengakibatkan gangguan penyerapan vitamin karena lemak berfungsi sebagai pelarut vitamin (Kemenkes RI, 2021). Selain itu, kekurangan lemak dapat mengganggu fungsi membran sel, hormon, serta proses metabolisme tubuh, yang apabila terjadi dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas kesehatan secara keseluruhan (*WHO*, 2020)

5.2.5 Kebiasaan Konsumsi *Junk food*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 45 responden lebih dari setengah atau sebanyak 39 responden (87%) memiliki kebiasaan konsumsi *Junk food* sering dan hanya 6 responden (13%) yang memiliki kebiasaan konsumsi *Junk food* jarang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu & Maulidia (2021) yang menyebutkan bahwa mayoritas mengonsumsi *Junk food* lebih dari tiga kali seminggu karena alasan praktis dan cita rasa yang digemari. Penelitian Pratiwi (2021) juga menambahkan bahwa gaya hidup modern turut memengaruhi kebiasaan mahasiswa dalam memilih makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan sehat.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan temuan Rahayu & Maulidia (2021) dan Pratiwi (2021) yang menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* sering. Tingginya persentase ini juga menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa masih dipengaruhi oleh faktor kepraktisan dan gaya hidup modern. Kondisi ini menegaskan bahwa kebiasaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah gizi apabila tidak diimbangi dengan konsumsi makanan sehat.

Makanan cepat saji atau *Junk food* semakin digemari oleh semua kalangan usia karena penyajian yang praktis, mudah ditemukan, harga yang relatif murah, dan memiliki cita rasa yang lezat (Kemenkes, 2023). Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi *Junk food* dengan kategori sering (≥ 3 x/minggu).

5.2.6 Aktivitas Fisik

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 45 responden hampir setengah atau sebanyak 20 responden (45%) memiliki aktivitas fisik ringan, 11 responden (24%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan 14 responden (31%) lainnya memiliki aktivitas fisik berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2023) pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan, yang menunjukkan bahwa sebanyak 39 (65%) responden memiliki aktivitas fisik ringan, 11 (18,33%) responden memiliki aktivitas fisik sedang, dan sebanyak 10 (16,6%) memiliki aktivitas fisik berat.

Jika dibandingkan, hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2023) yang sama-sama menunjukan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan. Walaupun proporsinya berbeda, hal tersebut menggambarkan bahwa aktivitas fisik sedang dan berat masih jarang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik responden belum optimal, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kebiasaan berolahraga yang lebih teratur agar kesehatan dan kebugaran tubuh lebih terjaga.

Aktivitas fisik mengacu pada berbagai gerakan dan tindakan tubuh yang dilakukan oleh seseorang sepanjang hari, dimulai dari saat bangun tidur hingga periode istirahat berikutnya. Aktivitas fisik mengacu pada pemanfaatan energi yang dihasilkan dari gerakan anggota tubuh, dengan tujuan mempertahankan kondisi fisik, mental, dan kualitas hidup sehat secara keseluruhan. Menurut Dina Kartika

(2019), aktivitas fisik ke dalam tiga tingkat yang berbeda yaitu ringan, sedang dan berat.

5.2.7 Tingkat Stres

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 45 responden setengahnya atau sebanyak 23 responden (51%) tidak mengalami stres, namun juga ditemukan sebanyak 22 responden (49) yang mengalami stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari & Kumala (2022) pada mahasiswa universitas tarumanagara yang menunjukkan hasil bahwa, dari 117 responden setengahnya atau sebanyak 62 responden tidak mengalami stres sebanyak 55 responden mengalami stres.

Jika dibandingkan, hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita & Kumala (2022) yang sama-sama menemukan proporsi hampir seimbang antara mahasiswa yang mengalami stres dan yang tidak. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres masih menjadi masalah yang cukup banyak dialami mahasiswa. Oleh karena itu diperlukan upaya pengelolaan stres yang baik agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan dan maupun prestasi akademik.

Stres merupakan kondisi fisik maupun mental yang timbul akibat adanya tekanan atau perubahan yang dipengaruhi oleh lingkungan serta aktivitas individu didalamnya. Stres juga dapat diartikan sebagai respon tubuh terhadap suatu perubahan yang menuntut penyesuaian, adaptasi, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Berbagai situasi, kondisi, maupun pikiran dapat memicu stres yang

kemudian menimbulkan perasaan jengkel, marah, tidak sabar, dan kecemasan (Kemenkes, 2020).

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010), yang mengatakan bahwa stres yang normal dapat dialami dan dihadapi secara teratur serta merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Pada saat remaja terjadi perubahan perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa responden menyatakan stres yang dialami mahasiswa dikarenakan tuntutan perkuliahan, keluarga, lingkungan sosial dan pertemanan.

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap Status Gizi Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi diperoleh bahwa ada sebanyak 6 (24%) mahasiswa dengan asupan karbohidrat defisit memiliki status gizi gemuk. Sedangkan diantara mahasiswa yang asupan karbohidrat lebih 3 (100%) yang status gizinya gemuk. Hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi kurus diperoleh bahwa ada sebanyak 12 (48%) asupan karbohidrat defisit memiliki status gizi kurus. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian status gizi dengan asupan karbohidrat. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2025) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi, dengan nilai $p\text{-value}$ 0,001 ($<0,05$). Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfa et al. (2022) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi, dengan hasil uji statistik dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Khoerunisa & Istianah (2021) juga menyatakan terdapat hubungan bermakna asupan karbohidrat dengan status gizi remaja. Kurangnya asupan karbohidrat mengakibatkan kurangnya kebutuhan energi tubuh.

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari et al. (2024), Zulfa et al. (2022), serta Khoerunisa dan Istianah (2021) yang juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat

dengan status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa faktor asupan karbohidrat memang berperan penting dalam menentukan status gizi. Kekurangan asupan karbohidrat lebih banyak berhubungan dengan status gizi kurus, sedangkan asupan karbohidrat yang berlebih cenderung menyebabkan status gizi gemuk. Dengan demikian, keseimbangan asupan karbohidrat memiliki peranan penting dalam menjaga status gizi, karena kekurangan maupun kelebihan karbohidrat sama-sama dapat menimbulkan masalah gizi.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rarastiti (2023) bahwa asupan karbohidrat merupakan sumber energi utama yang mempengaruhi status gizi. jika dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan maka energi tubuh akan seimbang sehingga status gizi dapat terjaga. Namun jika dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami obesitas, karena kelebihan karbohidrat akan disimpan sebagai lemak didalam tubuh, sedangkan kekurangan karbohidrat menyebabkan suplai energi didalam tubuh berkurang sehingga tubuh memecah cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi. Kondisi kekurangan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan penurunan berat badan.

Berdasarkan wawancara peneliti terhadap beberapa responden sebagian besar responden menyampaikan bahwa konsumsi karbohidrat mereka sehari-hari masih tergolong rendah. Banyak responden yang mengaku sering melewatkan waktu makan, sehingga asupan sumber energi utama tubuh tidak tercukupi. Beberapa responden hanya makan dua kali sehari dengan porsi kecil, sehingga kebutuhan energi harian yang seharusnya dipenuhi dari karbohidrat tidak terpenuhi dengan baik. Kondisi ini berdampak pada status gizi yang cenderung kurus, karena

energi yang masuk tidak sebanding dengan kebutuhan tubuh. Diperoleh keterangan bahwa responden sering merasa cepat lelah, lemas, dan sulit berkonsentrasi, terutama saat beraktivitas.

Hal ini sejalan dengan kondisi tubuh yang kekurangan energi akibat rendahnya asupan karbohidrat yang dapat menyebabkan berat badan sulit bertambah dan bahkan cenderung menurun. Sebagian mahasiswa juga sengaja mengurangi asupan karbohidrat karena berbagai alasan seperti diet dengan anggapan bahwa karbohidrat menyebabkan kenaikan berat badan, kurangnya nafsu makan, maupun kebiasaan makan sejak lama.

Selain itu, jenis karbohidrat yang dikonsumsi oleh beberapa responden juga cukup terbatas. Mereka cenderung hanya mengonsumsi nasi putih dalam porsi kecil, sementara variasi sumber karbohidrat lain seperti roti, ubi, singkong, atau jagung jarang dikonsumsi. Responden juga menyebutkan bahwa mereka lebih sering mengganti makanan utama dengan camilan ringan yang rendah gizi, sehingga kualitas asupan karbohidrat tidak optimal. Hal ini memperburuk risiko kekurangan energi, yang kemudian terlihat pada status gizi responden yang berada di bawah normal.

Sebaliknya, responden yang mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah cukup bahkan cenderung berlebih. Mereka terbiasa makan tiga kali sehari bahkan lebih dengan porsi besar, dan sering mengonsumsi karbohidrat sederhana seperti makan nasi putih dan mie dalam waktu yang bersamaan. Responden dengan pola makan seperti ini lebih banyak ditemukan memiliki status gizi normal dan gizi lebih.

Menurut penelitian yang sudah dilakukan peneliti didapatkan bahwa karbohidrat memiliki peran penting terhadap status gizi responden. Defisit

karbohidrat membuat berat badan sulit naik dan akhirnya menimbulkan status gizi kurus, sementara asupan karbohidrat yang cukup atau berlebih dapat membantu mempertahankan status gizi normal atau bahkan berisiko ke arah gizi lebih. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi karbohidrat yang seimbang, baik dari sisi jumlah maupun variasi sumber makanan, sangat diperlukan untuk menjaga status gizi tetap optimal.

5.3.2 Hubungan Asupan Protein terhadap Status Gizi Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara asupan protein dengan status gizi diperoleh bahwa ada sebanyak 2 (14%) mahasiswa dengan asupan protein defisit memiliki status gizi gemuk. Sedangkan diantara mahasiswa yang asupan protein lebih 7 (78%) yang status gizinya gemuk. Hubungan antara asupan protein dengan status gizi kurus diperoleh bahwa ada sebanyak 8 (53%) asupan protein defisit memiliki status gizi kurus. Sedangkan diantara mahasiswa yang asupan protein lebih 1 (11%) yang status gizinya kurus. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian status gizi dengan asupan protein. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani et al. (2020) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Herawati et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja di posyandu remaja desa pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu, dengan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,036 ($p > 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Martinez (2021) juga menemukan

bahwa remaja yang mengonsumsi protein dalam jumlah cukup mempunyai status gizi lebih baik dibandingkan yang asupan proteinnya rendah. Kekurangan protein dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti penurunan massa otot, kelelahan, dan peningkatan risiko penyakit infeksi.

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rachmayani et al. (2020), Herawati et al. (2023), serta Martinez (2021) yang juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa faktor asupan protein memang berperan penting dalam menentukan status gizi. Dimana responden dengan asupan defisit lebih banyak mengalami status gizi kurus sedangkan responden dengan asupan protein lebih cenderung memiliki status gizi gemuk. Hal ini menegaskan bahwa sangat penting dalam menjaga keseimbangan gizi dan mencegah masalah kesehatan yang bisa muncul akibat kekurangan dan kelebihan protein.

Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Herawati et al. (2023) dimana protein berfungsi untuk memelihara, memperbaiki, mengganti jaringan yang rusak. Protein juga dapat menjadi cadangan energi ketika tubuh mengalami kekurangan asupan karbohidrat dan lemak. Apabila tubuh mengalami defisit energi akibat kekurangan asupan karbohidrat dan lemak, maka protein akan dimanfaatkan untuk menghasilkan energi. Jika kondisi ini terjadi secara terus menerus maka akan mengakibatkan penurunan status gizi dan dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh serta menurunkan daya tahan tubuh. Selain itu, kelebihan asupan protein dapat menghasilkan energi yang berlebih yang kemudian disimpan menjadi lemak.

Apabila kondisi ini terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan kegemukan dan kelebihan berat badan.

Berdasarkan hasil wawancara, responden yang mengalami kekurangan asupan protein umumnya memiliki pola makan yang kurang teratur dan tidak seimbang. Banyak dari mereka mengaku sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan, dengan alasan seperti kesibukan, terburu-buru, atau belum merasa lapar di pagi hari. Padahal, sarapan merupakan waktu makan yang penting karena menjadi sumber energi pertama bagi tubuh untuk memulai aktivitas. Saat sarapan dilewatkan, tubuh kehilangan kesempatan untuk mendapatkan asupan nutrisi penting, termasuk protein, yang seharusnya membantu menjaga energi dan fungsi tubuh sepanjang hari.

Kebiasaan ini diperparah dengan pilihan makanan yang cenderung praktis dan cepat saji, tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Akibatnya, asupan protein yang dibutuhkan tubuh setiap hari tidak tercukupi. Dalam jangka panjang, kekurangan protein bisa memengaruhi berbagai aspek kesehatan, seperti berkurangnya massa otot, terganggunya proses metabolisme, hingga menurunnya sistem imun. Protein sendiri memiliki peran penting dalam menjaga struktur dan fungsi tubuh, sehingga jika kebutuhan hariannya tidak terpenuhi, tubuh akan kesulitan menjalankan aktivitasnya secara optimal.

Sebaliknya, responden dengan status gizi lebih umumnya mengonsumsi protein dalam jumlah besar dari lauk hewani dan sering dipadukan dengan karbohidrat dan lemak tinggi. Kebiasaan makan berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik menyebabkan energi berlebih tersimpan sebagai lemak sehingga memicu terjadinya kenaikan berat badan.

5.3.3 Hubungan Asupan Lemak terhadap Status Gizi Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara asupan lemak dengan status gizi diperoleh bahwa ada sebanyak 3 (15%) mahasiswa dengan asupan lemak defisit memiliki status gizi gemuk. Sedangkan diantara mahasiswa yang asupan lemak lebih 7 (88%) yang status gizinya gemuk. Hubungan antara asupan lemak dengan status gizi kurus diperoleh bahwa ada sebanyak 10 (50%) asupan lemak defisit memiliki status gizi kurus. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian status gizi dengan asupan lemak. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa & Istianah (2021) yang menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriyani (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja, dengan nilai *p-value* 0,019 ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nadia (2024) dimana pada penelitian tersebut juga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak dengan status gizi remaja dengan nilai *p-value* 0,012 ($< 0,05$).

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa faktor asupan lemak memang berperan penting dalam menentukan status gizi. Kekurangan asupan lemak lebih banyak berhubungan dengan status gizi kurus, sedangkan asupan lemak yang berlebih cenderung menyebabkan status gizi gemuk. Dengan demikian,

keseimbangan asupan lemak memiliki peranan penting dalam menjaga status gizi, karena kekurangan maupun kelebihan lemak sama-sama dapat menimbulkan masalah gizi dan kesehatan.

Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Periselo et al. (2024) konsumsi asupan lemak seimbang menjadi faktor utama terwujudnya status gizi yang baik. Lemak merupakan salah satu penyumbangan cadangan makanan terbanyak, sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan membuat energi yang diterima oleh tubuh menjadi lebih tinggi dan dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Sebaliknya, apabila tubuh mengalami kekurangan lemak, maka cadangan lemak yang ada akan digunakan. Jika penggunaan cadangan lemak berlangsung terus-menerus akan mengakibatkan jumlah lemak yang berkurang dan dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus. Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa, semakin baik asupan lemak maka akan semakin baik pula status gizinya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden, diketahui bahwa mahasiswa dengan status gizi kurus umumnya memiliki pola makan yang tidak teratur dan cenderung kekurangan asupan lemak. Sebagian dari mereka mengaku sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan atau makan malam, dengan alasan kesibukan, tidak sempat, atau karena merasa tidak lapar. Ketika makan pun, porsi yang dikonsumsi relatif kecil karena mereka cepat merasa kenyang. Kebiasaan ini menyebabkan total asupan energi, termasuk dari lemak, menjadi sangat rendah. Pada beberapa responden, pola makan yang rendah lemak ini juga tidak diimbangi dengan konsumsi sumber energi lainnya, sehingga berdampak pada kesulitan menaikkan berat badan dan menurunnya stamina saat beraktivitas.

Sebaliknya, responden yang memiliki status gizi normal ataupun lebih sering terlihat mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti bakso, mie goreng, es krim, gorengan, dan jenis *Junk food* lainnya. Dalam proses pengolahan makanan pun mereka lebih sering memilih cara digoreng dibandingkan dikukus atau direbus. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan pola konsumsi lemak yang cukup jelas antara responden dengan status gizi defisit, baik maupun lebih.

5.3.4 Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* terhadap Status Gizi Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *Junk food* dengan status gizi diperoleh hasil bahwa ada sebanyak 12 (31%) mahasiswa yang kebiasaan konsumsi *Junk food* sering memiliki status gizi gemuk. Sedangkan diantara mahasiswa yang memiliki kebiasaan konsumsi *Junk food* sering ada sebanyak 8 (20%) mahasiswa yang status gizinya kurus. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,006$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian status gizi dengan kebiasaan konsumsi *Junk food*. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *Junk food* dengan status gizi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmi et al. (2025), yang dilakukan pada remaja putri di Kabupaten Bekasi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi. Dimana, remaja yang jarang mengonsumsi *junk food* memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang sering mengonsumsi *junk food*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugraha & Yunieswati (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan konsumsi *Junk food* dengan status gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Hikmah (2020) juga yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *Junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja, yang artinya bahwa semakin sering remaja mengonsumsi *Junk food* maka akan mempengaruhi terjadinya gizi lebih.

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa faktor asupan lemak memang berperan penting dalam menentukan status gizi. responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* sering cenderung memiliki status gizi lebih dibandingkan dengan responden yang jarang mengkonsumsinya.

Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Tanjung et al. (2022), menjelaskan bahwa *Junk food* atau makanan cepat saji adalah makanan rendah nilai gizi dan tidak baik untuk tubuh. Terlalu sering mengonsumsi *Junk food* secara berlebihan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan. Seseorang yang mengonsumsi *Junk food* dengan kandungan energi yang tinggi meningkatkan risiko kegemukan hingga 2,27 kali. Selain itu, *Junk food* juga berdampak pada kesehatan akibat meningkatnya kadar lemak tubuh yang tidak seimbang yang memicu penyakit degeneratif.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan rutin mengonsumsi *Junk food*. Alasan utama yang mereka ungkapkan adalah karena kepraktisan, rasa yang enak, harga yang relatif murah, mudah ditemukan di area kampus dan terutama saat mereka sedang sibuk atau tidak punya cukup waktu untuk

memasak makanan sehat. Selain itu, banyak dari mereka menyukai cita rasa *Junk food* yang cenderung manis, asin, atau gurih, sehingga membuat mereka ketagihan dan ingin mengonsumsinya lagi. Faktor sosial juga berperan, karena mereka sering mengonsumsi *Junk food* bersama teman, misalnya saat sedang berkumpul di luar rumah atau dalam kegiatan perkuliahan.

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa pilihan responden untuk mengonsumsi *Junk food* lebih banyak dipengaruhi oleh kebiasaan, rasa, dan faktor kepraktisan, daripada pertimbangan terhadap kesehatan atau nilai gizi. Pola konsumsi seperti ini berisiko menimbulkan ketidakseimbangan nutrisi, mengingat *Junk food* umumnya mengandung kadar lemak, gula, dan garam yang tinggi, namun minim serat, vitamin, dan nutrisi penting lainnya. Jika kebiasaan ini terus berlanjut tanpa diimbangi dengan pola makan sehat, maka bisa berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan dalam jangka panjang.

5.3.5 Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi diperoleh hasil bahwa ada sebanyak 6 (30%) aktivitas fisik ringan dengan status gizi gemuk, diantara mahasiswa yang aktivitas fisik berat sebanyak 3 (21%) status gizinya gemuk. Hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan status gizi kurus diperoleh sebanyak 5 (25%) yang aktivitas fisik ringan yang status gizinya kurus. Sedangkan diantara mahasiswa yang aktivitas fisiknya berat sebanyak 6 (43%) status gizinya kurus. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,697$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lele et al. (2023) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Sma negeri 4 manado. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anjelina et al. (2024) dimana pada hasil penelitiannya tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi, berdasarkan hasil statistik didapatkan nilai *p-value* 0,758 ($>0,05$). Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabawiyah et al. (2021) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi Santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri dengan nilai *p-value* 0,925 ($>0,05$).

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lele et al. (2023), Anjelina et al. (2024), serta Nabawiyah et al. (2021) yang memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian yang sama dengan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan dimana aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Kesamaan hasil dari berbagai penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa aktivitas fisik bukanlah faktor dominan yang mempengaruhi status gizi, melainkan masih ada faktor lain seperti pola konsumsi, gaya hidup dan faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap status gizi. dapat dianggap sebagai faktor risiko pendukung, tetapi tidak berperan langsung dalam mempengaruhi status gizi.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan, seperti duduk belajar, menghadiri kuliah, atau menggunakan gawai dalam waktu lama. Meskipun aktivitas yang dilakukan tidak berat, sebagian responden tetap menunjukkan status gizi yang

normal. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan tidak selalu berkaitan dengan status gizi yang buruk, selama tetap diimbangi dengan pola makan yang cukup dan teratur. Sebaliknya, ada juga responden yang melakukan aktivitas fisik cukup berat, seperti olahraga rutin atau membantu pekerjaan rumah yang menguras tenaga. Namun, status gizi mereka justru tidak selalu lebih baik, beberapa bahkan mengalami kelebihan berat badan. Hal ini bisa terjadi karena asupan makanan yang tinggi kalori tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, atau karena pola makan yang kurang sehat meskipun aktivitas fisik dilakukan secara rutin.

Menurut penelitian yang sudah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa meskipun aktivitas fisik berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, namun tidak dapat dijadikan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan status gizi. Faktor lain seperti pola makan sehari-hari, jenis makanan yang dikonsumsi, serta keseimbangan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan juga sangat memengaruhi. Oleh karena itu, untuk mempertahankan status gizi yang baik, seseorang tidak hanya perlu aktif bergerak, tetapi juga harus menjaga pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

5.3.6 Hubungan Tingkat Stres terhadap Status Gizi Mahasiswa DIV Teknologi Laboratorium Medis Angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia

Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan status gizi diperoleh bahwa ada sebanyak 4 (17%) mahasiswa yang tidak mengalami stres dengan status gizi gemuk. Sedangkan diantara mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 8 (36%) mahasiswa yang mengalami stres dengan status gizi gemuk. Diperoleh sebanyak 9 (39%) mahasiswa yang tidak mengalami stres dengan status gizi kurus. Sedangkan diantara mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 4 (18%) yang mengalami status gizi kurus. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 198$ maka dapat disimpulkan

bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrainy et al. (2023) dimana pada penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi. penelitian lain yang dilakukan oleh Novitasari & Kumala (2022) yang juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi. selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Shabira et al. (2024) juga menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dan status gizi. dimana mahasiswa yang mengalami stres berat tidak selalu memiliki status gizi buruk, bahkan beberapa mahasiswa dengan stres tetap memiliki indeks massa tubuh normal. Hal ini bisa terjadi karena meskipun stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang, perubahan tersebut tidak selalu cukup besar untuk mempengaruhi status gizi secara signifikan.

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syahrainy et al. (2023), Novitasari dan Kumala (2022), serta Shabira et al. (2024). Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Dimana, meskipun banyak remaja yang mengalami stres tetapi status gizi mereka tetap berada pada kategori normal. Hal ini mengidentifikasikan bahwa stres bukanlah faktor utama yang menentukan status gizi, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti asupan makanan dan pola konsumsi. Dengan demikian, stres dapat dianggap sebagai faktor risiko pendukung, tetapi tidak berperan langsung dalam mempengaruhi status gizi.

Stres merupakan kondisi dimana seseorang memiliki tekanan ketika terdapat perbedaan antara kenyataan yang ada dan harus yang diinginkan, stres

diduga menjadi salah satu resiko terjadinya status gizi yang tidak normal. Hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden menunjukkan bahwa stres mempengaruhi pola makan mahasiswa dengan cara yang berbeda-beda, baik penurunan maupun kenaikan nafsu makan yang mempengaruhi asupan energinya. Perbedaan cara tubuh merespon stres inilah yang membuat status gizi mahasiswa berbeda meskipun sama-sama mengalami stres.

Ketika seseorang mengalami stres maka otak akan mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon kortisol diketahui dapat meningkatkan nafsu makan, sedangkan peningkatan hormon epinefrin dari kelenjar adrenal cenderung menurunkan nafsu makan karena memicu tubuh untuk menunda makan. Namun perlu disadari bahwa penyebab terjadinya status gizi tidak normal bukan hanya faktor stres. Tetapi faktor lain seperti adanya penyakit infeksi, pengetahuan gizi, asupan makanan, dan sosial ekonomi juga merupakan faktor risiko yang berkontribusi terhadap status gizi (Dini Lubna Alyani, 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa responden menyampaikan bahwa ketika mereka mengalami stres, pola makan sehari-hari ikut berubah. Ada responden yang mengatakan nafsu makannya menurun sehingga sering melewatkan waktu makan, bahkan hanya makan sekali atau dua kali sehari dengan porsi kecil. Kondisi ini membuat asupan gizi tidak tercukupi sehingga berpengaruh pada status gizi yang cenderung kurus.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Hal ini diakibatkan karena respon terhadap stres berbeda pada setiap individu baik

penurunan maupun kenaikan nafsu makan. Hal inilah yang membuat efek stres terhadap status gizi tidak terlihat secara signifikan. Selain itu, faktor lain seperti asupan makan sehari-hari lebih dominan mempengaruhi status gizi dibandingkan stres. Sehingga meskipun stres berpotensi mempengaruhi pola makan, tetapi tidak langsung berdampak pada status gizi.