

ANALISIS PERBEDAAN ASUPAN GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HALU OLEO BERDASARKAN TEMPAT TINGGALNYA (INDEKOS DAN TINGGAL DI RUMAH)

[Analysis of Nutritional Intake Differences Among Halu Oleo University Students Based on Residence (Dormitory vs. Home-Living)]

Wa Seni^{1*}, Nur Asyik¹, RH.Fitri Faradilla¹

¹Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Halu Oleo

*Email: waseniftip@gmail.com (Telp: +6282293508098)

Diterima tanggal 3 April 2024

Disetujui tanggal 27 Juni 2024

ABSTRACT

This study analyzed the differences in nutritional intake among Halu Oleo University students based on their place of residence—those living in dormitories and those living at home. The research aimed to determine whether there were significant disparities in nutrient consumption between the two groups, and how socioeconomic factors influenced energy sufficiency levels. Data were collected using an Accidental Sampling method and analyzed with Microsoft Excel, Nutrisurvey 2007, and the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The findings revealed that students living at home had higher nutritional intake levels across various nutrients, including energy, protein, fat, carbohydrates, vitamins, and minerals, compared to students living in dormitories. Bivariate analysis showed no significant relationship between gender or knowledge level and energy sufficiency ($P>0.05$). However, pocket money and parental income significantly impacted the energy sufficiency of dormitory students ($p<0.05$), while no such relationship was found for home-living students ($p>0.05$).

Keywords: *nutritional intake, residence, dormitory, home, Halu Oleo University*

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis perbedaan asupan gizi pada mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan tempat tinggal mereka—baik yang tinggal di indekos maupun yang tinggal di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan dalam konsumsi nutrisi antara kedua kelompok, serta bagaimana faktor sosial ekonomi memengaruhi tingkat kecukupan energi. Data dikumpulkan menggunakan metode Accidental Sampling dan dianalisis dengan Microsoft Excel, Nutrisurvey 2007, dan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah memiliki tingkat asupan gizi yang lebih tinggi untuk berbagai nutrisi, termasuk energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di indekos. Analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin atau tingkat pengetahuan dengan kecukupan energi ($P>0.05$). Namun, uang saku dan pendapatan orang tua secara signifikan memengaruhi kecukupan energi pada mahasiswa indekos ($p<0.05$), sedangkan hubungan tersebut tidak ditemukan pada mahasiswa yang tinggal di rumah ($p>0.05$).

Kata kunci: Tempat tinggal, asupan gizi, kecukupan gizi.

PENDAHULUAN

Makan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berfungsi untuk mengoptimalkan fungsi fisiologis tubuh serta metabolisme tubuh seseorang. Makanan sehari-hari sangat menentukan kualitas kesehatan

seseorang, maka sudah seharusnya setiap individu memperhatikan jenis yang dimakannya setiap hari. Kebutuhan makan juga bukan hanya untuk menumbuhkan badan secara fisik tetapi juga mempengaruhi kecerdasan serta kondisi psikologis seseorang (Saufika, 2012).

Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas terutama bagi individu yang memiliki aktivitas keseharian yang padat seperti mahasiswa. Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menjadi dewasa awal. Secara umum mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang tergolong masa dewasa. Dalam perkembangan dewasa memerlukan gizi seimbang agar terhindar dari penyakit degeneratif yang dapat mengakibatkan produktivitasnya menurun. Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Penentu zat gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh (Baliwati *et al*, 2010 *dalam* Rahmawati (2017)).

Pemenuhan konsumsi mahasiswa tidak selalu dipenuhi oleh penyelenggaraan makanan di rumah sehingga untuk memenuhi kebutuhan makanannya mahasiswa memilih makanan di luar rumah dengan cara jajan di kantin, warung, kedai makan atau sekitar lingkungan kampus (Nurhayati *et al.*, 2012). Berdasarkan penelitian Kusuma *et al.* (2015) mengatakan bahwa frekuensi makan cemilan yang paling sering dikonsumsi mahasiswa adalah biskuit dengan frekuensi 5-6 kali seminggu. Adapun frekuensi makan pada makanan jadi yang paling sering dikonsumsi adalah mie bakso, mie goreng, nasi kuning dan ayam krispi yaitu dengan frekuensi makan dua sampai empat kali dalam satu minggu. Menurut Kurnianingsih (2007) *dalam* Rochmawati (2015) mengatakan bahwa mie instan adalah makanan favorit dari semua kalangan masyarakat terutama bagi orang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak sehingga tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat.

Menurut *World Instant Noodle Association* (WINA) konsumsi mie instan masyarakat Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2013 Indonesia menjadi negara nomor dua di dunia yang mengonsumsi mie instan. Pertimbangan mahasiswa dalam mengonsumsi mie instan karena mie instan memiliki banyak varian rasa, harga yang sangat murah dan penyajian yang sangat cepat. Berdasarkan penelitian Rochmawati (2015) mengatakan bahwa tingginya konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa dipengaruhi oleh pengetahuan yang buruk, minimnya uang saku dan tempat tinggal mahasiswa. Secara umum, mahasiswa terdiri dari dua jenis yaitu mahasiswa yang tinggal di rumah kos dan mahasiswa yang tinggal bukan di rumah kos.

Berdasarkan hasil penelitian Zakiah (2014), terdapat dua masalah gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah yaitu 16,8% mengalami status gizi kurang dan 23,2% mengalami status gizi lebih. Selain itu, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah diketahui 100% memiliki kebiasaan makan yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang di mana,

100% mahasiswa memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang kurang, 38,1% kurang menerapkan pola hidup bersih, 39,4% memiliki aktivitas fisik yang kurang dan 80,6% tidak melakukan pemantauan berat badan normal.

Oleh karena itu pola makan mahasiswa menjadi fokus utama penulis dikarenakan asupan makan yang dikonsumsi mahasiswa akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta konsentrasinya dalam belajar. Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup dan pola makan yang sehat. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti melaporkan hasil penelitian perbedaan asupan gizi pada mahasiswa yang tinggal di kost dan tinggal di rumah. Batasan penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Halu Oleo.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survei deskriptif, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai gambaran asupan makanan mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Halu Oleo. Sampel dalam penelitian ini adalah beberapa mahasiswa aktif S1 Universitas Halu Oleo yang tinggal di rumah bersama orang tua dan mahasiswa yang tinggal sendiri atau mahasiswa indekos. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *convenience sampling*, yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kemudahan, secara langsung atau siapa saja yang kebetulan ditemui dan dianggap memenuhi kriteria sebagai sampel yang ditentukan (Sugiyono, 2016). Jumlah total sampel dalam penelitian ini adalah 155 responden.

Metode Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh melalui data primer yang diperoleh melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner langsung yang terdiri dari data karakteristik responden, karakteristik orang tua responden dan data konsumsi pangan untuk mengetahui jumlah asupan gizi mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal dengan menggunakan metode *diary food* selama 3x24 jam.

Metode Analisis Data

Data konsumsi pangan mahasiswa yang diperoleh dengan menggunakan *diary record* selama 3x24 jam dikelompokkan berdasarkan jenis tempat tinggal mahasiswa. Data *food record* yang diperoleh dalam satuan ukuran rumah tangga (piring, gelas, sendok, dll) dianalisis menggunakan perhitungan kandungan zat gizi

makanan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) agar bisa dikonversikan ke dalam satuan gram kemudian dihitung kandungan gizinya menggunakan program aplikasi *Nutri Survey 2007*.

Untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi mahasiswa, hasil perhitungan kandungan gizi makanan responden selama 3x24 jam waktu makan dirata-ratakan menjadi 1 hari atau 1x24 jam waktu makan. Hasil rata-rata tersebut kemudian dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Tingkat kecukupan nutrisi menurut Loliana (2015), dikategorikan menjadi kurang (<80% AKG), cukup (80-110% AKG), dan lebih (>110% AKG). Berikut perhitungan angka dan tingkat kecukupan gizi responden.

$$\text{TKG} = \text{K}/\text{AKG} \times 100$$

Keterangan:

TKG = tingkat kecukupan gizi

K = asupan zat gizi

AKG = angka kecukupan gizi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asupan Gizi

Zat gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh (Almatsier *et al.*, 2010 dalam Rahmawati, 2017). Diniyyah dan Nindya (2017) mengatakan bahwa asupan zat gizi dapat diperoleh dari beberapa zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Rata-rata asupan gizi pada mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji *T-test* diperoleh rata-rata asupan gizi mahasiswa berdasarkan jenis tempat tinggal berbeda secara signifikan dengan nilai $P < 0,05$. Asupan energi pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua sebagian besar lebih tinggi daripada asupan mahasiswa indekos. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 1 yang menunjukkan asupan energi, protein, lemak, serat, vitamin A, vitamin C, natrium, kalium, kalsium, fosfor, zat besi dan seng yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang tinggal di rumah bersama orang tua lebih beragam asupan dan ketersediaan makanannya juga lebih baik dibanding mahasiswa indekos. Sejalan dengan Kurniawan *et al.* (2017) yang mengatakan bahwa jenis tempat tinggal mahasiswa memengaruhi pola konsumsinya karena mahasiswa indekos cenderung akan membeli makanan untuk dikonsumsi sehari-hari sehingga kurang memperhatikan masalah kandungan gizi. Hal ini berbeda dengan mahasiswa yang tinggal dengan orangtuanya karena makanan yang dikonsumsi biasanya hasil masakan ibu yang tentu akan lebih memperhatikan masalah gizi dan kesehatan pada makanan yang dihidangkan untuk keluarganya.

Tabel 1. Asupan Gizi Mahasiswa

Zat gizi	Kos	Rumah	%AKG		P
			Kos	Rumah	
Energi (kkal)	995,89± 363,18	1145,03±360,02	41,35 ± 14,30	49, 22±15,81	0,012
Protein (g)	40,18± 15,42	49,30±13,70	68,85 ± 25,84	85,56±24,15	0,000
Lemak (g)	35,93±15,22	45,17±15,01	23,55 ± 25,27	58,24±19,24	0,000
KH (g)	123,68±43,60	135,98± 49,47	245,76 ± 187,37	42, 51±15,55	0,101
Serat (g)	5,47± 2,91	7, 22± 3,21	5,89 ± 8,77	2,73±7,58	0,001
Vit A (mcg)	471,11±3516,34	691,91± 560,56	88,18 ± 99,54	128,73± 100,66	0,012
Vit B1 (mg)	1,93±16,35	0,47± 0,25	163,35± 599,93	41,09±23,41	1,715
Vit B2 (mg)	0,57±16,37	1,07± 1,64	42,06 ±36,32	76,46± 123,83	0,007
Vit B6 (µg)	48,82±16,35	1,39± 1,63	3755,19 ±9944,37	109,35±133,79	0,003
Folat (µg)	39,97±33,19	32,44± 30,58	9, 9910,01	7,79±7,71	0,212
Vit C (mg)	42,11±39,16	76, 14± 111,82	28,12 ± 58,69	97,89± 146,76	0,020
Na (mg)	996,60±378,94	1247,33± 845,17	66,44 ± 44,68	83,15± 56,35	0,040
K (mg)	851,47±709,08	1336,76± 850,37	18,12 ± 16,74	28,44± 18,09	0,000
Ca (mg)	246,26±466,19	384,91± 363,39	22,33± 28,38	34,54±32,44	0,011
Mg (mg)	106,08±111,59	155,12± 77,58	33,28 ± 19,87	51,00± 25,67	0,000
F (mg)	417,83±372,46	528, 79± 207,53	58,44± 26,18	71,51±30,06	0,001
Fe (mg)	14,03±20,27	18, 33± 20,57	76,79±116,11	91,09±115,04	0,206
Zn (mg)	4,15±19,55	4,84± 2,49	34,98±18,93	38,56±20,12	0,071

Tingkat Kecukupan Gizi

Angka kecukupan gizi (AKG) merupakan suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktifitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Rata-rata tingkat kecukupan gizi mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat kecukupan gizi dari semua kelompok mahasiswa belum memenuhi AKG berdasarkan AKG 2013. Asupan energi seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, beberapa diantaranya adalah pengetahuan gizi, *body image*, status tempat tinggal, lingkungan serta besarnya uang saku. Berdasarkan uji statistik yang dilakukan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kecukupan gizi pada mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di rumah berbeda nyata terhadap asupan protein, lemak, karbohidrat, vitamin C, dan natrium bahkan mahasiswa indekos mengalami

kelebihan asupan karbohidrat (58,9%) sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di rumah mengalami kekurangan karbohidrat (96,92%).

Tabel 2. Rata-rata Tingkat Kecukupan Gizi Mahasiswa

Zat gizi	Mahasiswa Indekos		Mahasiswa Yang Tinggal di Rumah		P
	N	%	N	%	
Energi					0,335
Kurang (<80%)			62	95,4	
Baik(80-110%)			2	3,1	
Lebih >110%	0	89	98,9	1,5	
Total	90	1	1,1	100%	
Protein					0,003
Kurang (<80%)	59	65,6	25	38,5	
Baik 80-110%	26	28,9	32	49,2	
Lebih >110%	5	5,6	8	12,3	
Total	90	100%	65	100 %	
Lemak					0,016
Kurang (<80%)	89	98,9	59	90,8	
Baik 80-110%	1	1,1	6	9,2	
Lebih >110%	0	0	0	0	
Total	90	100 %	65	100 %	
Karbohidrat					0,000
Kurang (<80%)	34	37,8	62	96,9	
Baik 80-110%	1	1,1	2	3,1	
Lebih >110%	53	58,9	0	0	
Total	90	100 %	65	100 %	
Serat					
Kurang (<80%)	90	100	65	100	
Baik 80-110%		0	0	0	
Lebih >110%		0	0	0	
Total	90	100%	65	100 %	
Vitamin A					0,181
Kurang (<80%)	60	66,7	34	52,3	
Baik 80-110%	6	6,7	5	7,7	
Lebih >110%	24	26,7	26	40	
Total	90	100%	65	100%	
Vitamin B1					0,596
Kurang (<80%)	83	92,2	62	95,4	
Baik 80-110%	1	1,1	1	1,5	
Lebih >110%	6	6,7	2	3,1	
Total	90	100%	65	100%	

Vitamin B2					0,612
Kurang (<80%)	82	91,1	56	86,2	
Baik 80-110%	3	3,33	3	4,6	
Lebih >110%	5	5,6	6	9,2	
Total	90	100%	65	100%	
Vitamin B6					0,56
Kurang (<80%)	64	71,1	36	55,4	
Baik 80-110%	9	10,0	15	23,1	
Lebih >110%	17	18,9	14	21,5	
Total	90	100%	65	100%	
Asam Folat					
Kurang (<80%)	90	100	65	100	
Baik 80-110%	0	0	0	0	
Lebih >110%	0	0	0	0	
Total	90	100%	65	100%	
Vitamin C					0,003
Kurang (<80%)	81	90	45	69,2	
Baik 80-110%	4	4,4	5	7,7	
Lebih >110%	5	5,6	15	23,1	
Total	90	100%	65	100%	
Natrium					0,041
Kurang (<80%)	58	65,2	38	58,5	
Baik 80-110%	19	21,3	8	12,3	
Lebih >110%	11	12,4	19	29,2	
Total	90	100%	65	100%	
Kalium					0,226
Kurang (<80%)	88	97,8	65	100	
Baik 80-110%	2	2,2	0	0	
Lebih >110%	0	0	0	0	
Total	90	100%	65	100%	
Kalsium					0,103
Kurang (<80%)	87	96,7	58	89,2	
Baik 80-110%	1	1,1	5	7,7	
Lebih >110%	2	2,2	2	3,1	
Total	90	100%	65	100%	
Magnesium					0,072
Kurang (<80%)	88	97,8	58	89,2	
Baik 80-110%	1	1,1	5	7,7	
Lebih >110%	1	1,1	2	3,1	
Total	90	100%	65	100%	
Fosfor					0,093
Kurang (<80%)	71	78,9	41	63,1	
Baik 80-110%	14	15,6	17	26,2	

Lebih >110%	5	5,6	7	10,8	
Total	90	100%	65	100%	
Zat Besi					0,059
Kurang (<80%)	71	78,9	42	64,6	
Baik 80-110%	0	0	2	3,1	
Lebih >110%	19	21,1	21	32,3	
Total	90	100 %	65	100%	
Seng					0,058
Kurang (<80%)	90	100	61	93,8	
Baik 80-110%	0	0	3	4,6	
Lebih >110%	0	0	1	1,5	
Total	90	100%	65	100%	

Hal ini disebabkan karena konsumsi karbohidrat mahasiswa yang tinggal di rumah porsinya masih kurang. Sedangkan mahasiswa indekos memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu sebagian besar mahasiswa indekos makan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi seperti makan nasi yang dicampur mie instan yang sama-sama mengandung karbohidrat sehingga kemungkinan terjadinya kelebihan asupan karbohidrat dipengaruhi oleh faktor kebiasaan tersebut meskipun pengetahuan tentang gizi mereka rata-rata kategori sedang atau dalam kategori cukup. Hal ini sejalan dengan Khomsan dalam bening dan Margawati (2014), pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi komposisi dan konsumsi pangan seseorang, akan tetapi seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik, belum tentu dapat mengubah kebiasaannya menjadi lebih baik. Selain asupan zat gizi makro yang kurang dari AKG, asupan zat gizi mikro mahasiswa juga masih sangat kurang dari AKG. Hal ini terjadi karena mahasiswa kurang mengonsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan Hakim *et al.* (2012) dalam Lestari (2017) yang mengatakan rendahnya kecukupan energi dan zat gizi disebabkan oleh kebiasaan kurang makan yang ada pada mahasiswa itu sendiri. Padatnya aktifitas mahasiswa menyebabkan mahasiswa tersebut cenderung melewatkan asupan pada waktu sarapan serta konsumsi sayur dan buah yang rendah. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapatkan sebanyak 62,22% responden mahasiswa indekos tidak sarapan sedangkan responden mahasiswa yang tinggal di rumah tidak sarapan sebanyak 38,33%.

Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Tingkat Kecukupan Energi

Hubungan sosial ekonomi yang meliputi jenis kelamin, pengetahuan, uang saku, pendidikan orang tua, terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di rumah

1. Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kecukupan Energi Mahasiswa

Tingkat kecukupan energi setiap individu berbeda-beda. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan energi setiap individu adalah jenis kelamin. Hubungan jenis kelamin terhadap kecukupan energi mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan jenis kelamin Terhadap Kecukupan Energi Mahasiswa

Jenis kelamin Mahasiswa	Energi			Total	P
	Kurang	Baik	Lebih		
Indekos					
Perempuan	59 (66,3%)	0 (0%)	0 (0%)	59(65,6%)	0,823
Laki-laki	30 (33,7%)	1 (100%)	0 (0%)	31 (34,4%)	
Total	89 (98,9%)	1 (100%)	0 (0%)	90 (100%)	
Rumah					
Perempuan	48(77,4%)	2(100%)	1 (100%)	51(78,5%)	0,165
Laki-laki	14 (22,6%)	0 (0%)	0 (0%)	14 (21,5%)	
Total	62 (95,4%)	2 (100%)	1 (100%)	65 (100%)	

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal. Hal ini ditandai dengan nilai $P > 0,05$. Pada dasarnya jenis kelamin akan mempengaruhi pola konsumsinya sehingga akan mempengaruhi status gizi seseorang dimana laki-laki laki lebih banyak membutuhkan karbohidrat dibanding perempuan dikarenakan pria diciptakan lebih aktif dan lebih kuat (Kurniawan *et al.*, 2017). Namun, berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square* diketahui tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Universitas Halu Oleo. Hal ini dikarenakan pola konsumsi makanan mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis kelamin cenderung sama baik kelompok mahasiswa indekos maupun mahasiswa yang tinggal di rumah.

2. Hubungan Pengetahuan Terhadap Kecukupan Energi Mahasiswa

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (Fadilah, 2016). Hubungan pengetahuan terhadap kecukupan energi mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal dapat dilihat pada pada Tabel 4.

Tumbuhnya kebiasaan makan dalam masyarakat dipengaruhi oleh unsur pengetahuan masyarakat dalam memilih dan mengolah pangan sehari-hari. Pengetahuan merupakan keyakinan suatu obyek yang telah dibuktikan

kebenarannya. Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk fakta, simbol, prosedur teknik dan teori (Notoatmojo, 2003).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan sedang atau cukup namun asupan gizinya belum memenuhi angka kecukupan gizi berdasarkan AKG 2013. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian (Soraya *et al.*, 2017) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan teori bahwa pengetahuan berbanding lurus dengan pola makan. Hal ini disebabkan karena pengetahuan mendukung pola pikir dan pola hidup sehat yang diterapkan seseorang.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Terhadap Kecukupan Energi Mahasiswa

Pengetahuan	Energi			Total	P
	Kurang	Baik	Lebih		
Mahasiswa					
Indekos					
Kurang	2 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (100%)	0,823
Sedang	64 (98,5%)	1 (1,1%)	0 (0%)	65 (100%)	
Tinggi	23 (83,5%)	0 (0%)	0 (0%)	23 (100%)	
Total	89 (98,9%)	1 (1,1%)	0 (0%)	90 (100%)	
Mahasiswa yang tinggal di Rumah					
Kurang	0(0%)	0 (0%)	0 (0%)	0(0%)	0,200
Sedang	46 (97,87%)	1 (2,13%)	0 (0%)	47 (100%)	
Tinggi	16(88,89%)	1 (5,56%)	1 (5,56%)	18 (100%)	
Total	62 (95,4%)	2 (3,07%)	1 (1,5%)	65 (100%)	

3. Hubungan Uang Saku Terhadap Kecukupan Energi

Uang saku merupakan uang yang diberikan oleh orang tua guna memenuhi kebutuhan mahasiswa selama di tempat kuliah. Hubungan uang saku terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Uang Saku Terhadap Kecukupan Energi

Uang saku	Energi			Total	P
	Kurang	Baik	Lebih		
Mahasiswa Indekos					
Kurang	29 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	29 (100%)	0,001
Sedang	55 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	55 (100%)	
Tinggi	5 (83,5%)	1 (16,7%)	0 (0%)	6 (100%)	
Total	89 (98,9%)	1 (1,1%)	0 (0%)	90 (100%)	
Mahasiswa Yang Tinggal di Rumah					
Kurang	22 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	22 (100%)	0,182
Sedang	36 (94,7%)	1 (2,6%)	1 (2,6%)	38 (100%)	
Tinggi	4 (80%)	1 (20%)	0 (0%)	5 (100%)	
Total	62 (95,4%)	2 (3,1%)	1 (1,5%)	65 (100%)	

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diketahui bahwa uang saku mahasiswa indekos berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecukupan energi ($p < 0,05$). Hal ini disebabkan karena, mahasiswa indekos akan menggunakan uang sakunya untuk kebutuhan makan dan kebutuhan lainnya sehingga semakin tinggi uang saku atau pendapatan yang diterima maka pengeluaran untuk konsumsi makananpun semakin tinggi. Kurniawati (2016) menyatakan bahwa semakin tinggi uang saku maka tingkat kecukupan energi dan protein lebih baik. Selain itu juga didukung oleh penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Tobing (2015) dimana pendapatan berpengaruh signifikan terhadap total konsumsi mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan. Namun, berdasarkan analisis yang telah dilakukan uang saku tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecukupan energi ($p > 0,05$) mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Hal ini dipengaruhi oleh pengeluaran konsumsi pangan mahasiswa yang cenderung sama baik mahasiswa yang memiliki uang saku rendah, sedang, maupun tinggi. Hal ini disebabkan oleh ketersediaan makanan yang ada di rumah sehingga pengeluaran untuk makanan lebih sedikit. Selain itu, karena pengeluaran mahasiswa yang bukan hanya untuk membeli makanan tetapi juga untuk memenuhi kepentingan lainnya seperti kosmetik, pakaian, bensin, pulsa, fotocopy dan lain sebagainya. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan Heryati (2013) dimana, berdasarkan uji korelasi Spearman, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi ($p > 0,05$).

4. Hubungan Penghasilan Orang Tua terhadap Kecukupan Energi Mahasiswa

Orang tua dengan penghasilan tinggi cenderung memberikan uang saku lebih besar kepada anaknya. Besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan jajanan yang dikonsumsi (Aini, 2013). Hubungan penghasilan orang tua terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal dapat dilihat pada Tabel 6.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat dilihat pada Tabel 6 bahwa penghasilan orang tua berhubungan terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa indekos dengan nilai $p < 0,05$ sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di rumah tidak terdapat hubungan antara penghasilan orang tua dengan kecukupan gizi mahasiswa Universitas Halu Oleo yang ditandai dengan nilai $p > 0,05$. Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square* yang telah dilakukan dapat diketahui penghasilan orang tua tidak berhubungan secara signifikan terhadap kecukupan energi mahasiswa yang tinggal di rumah yang ditandai dengan nilai $p > 0,05$ meskipun rata-rata penghasilan orang tua mahasiswa lebih tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh perilaku mahasiswa dalam memilih makanan yang kurang mengandung energi. Sedangkan pada mahasiswa indekos berhubungan secara signifikan terhadap kecukupan energi dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan Muktiharti (2010) yang mengatakan bahwa konsumsi pangan dapat dipengaruhi oleh pendapatan orang tua. Orang tua dengan penghasilan tinggi cenderung memberikan uang saku lebih besar kepada anaknya. Besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan jajanan yang dikonsumsi (Aini, 2013).

Tabel 6. Hubungan Penghasilan Orang Tua terhadap Kecukupan Energi Mahasiswa

Penghasilan orang tua	Energi			Total	P
	Kurang	Baik	Lebih		
Mahasiswa Indekos					
Kurang	42 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	42 (100%)	0,011
Sedang	39 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	39 (100%)	
Tinggi	8 (83,5%)	1 (11,1%)	0 (0%)	9 (100%)	
Total	89 (98,9%)	1 (1,1%)	0 (0%)	90 (100%)	
Mahasiswa yang tinggal di rumah					
Kurang	11 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	11 (100%)	0,691
Sedang	25 (96,2%)	1 (3,8%)	0 (0%)	26 (100%)	
Tinggi	26 (92,9%)	1 (3,6%)	1(3,6%)	28 (100%)	
Total	62 (95,4%)	2 (1,5%)	1 (1,5%)	65 (100%)	

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji *T-test*, terdapat perbedaan yang signifikan pada jumlah asupan energi, protein, lemak, serat, vitamin A, vitamin B2, vitamin B6, vitamin C, natrium, kalium, kalsium, magnesium, dan fosfor pada mahasiswa Universitas Halu Oleo berdasarkan jenis tempat tinggal ($p < 0,05$). Selain itu, berdasarkan analisis dengan menggunakan uji *chi square* diketahui tidak terdapat hubungan sosial ekonomi terhadap tingkat kecukupan energi pada mahasiswa yang tinggal di rumah ($p > 0,05$), terdapat hubungan sosial ekonomi seperti uang saku dan penghasilan orang tua terhadap tingkat kecukupan gizi ($p < 0,05$) dan tidak terdapat hubungan sosial ekonomi seperti jenis kelamin, umur, pengetahuan dan pendidikan orang tua mahasiswa indekos ($p > 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Aini, S. N. 2013. Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal Of Public Health*. ISSN 2252-26781. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Kurniawan MWW, Widyaningsih TD. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. 5(1):1-12.
- Kurnianingsih, S. 2007. Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Tingkat kecukupan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri Nganjuk). Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya.
- Kusumawati, M., 2016. Alokasi Uang Saku, Food Coping Strategy, dan kecukupan Gizi Mahasiswa Penerima Bidikmisi Institut Pertanian Bogor. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Kusuma, I. A, Sirajuddin, S. dan Jafar N. 2014. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Dikutip dari [Http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789](http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789). Diakses 28 Juni 2019.
- Lestari, C.F., 2017. Keragaman Tingkat Keanekaragaman Konsumsi Pangan Tingkat Kecukupan Gizi Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Institusi Pertanian Bogor. Skripsi. Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Meperoleh Gelar Sarjana Gizi dari Program Studi Ilmu Gizi Pada Departemen Gizi Masyarakat. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Nurhayati, A., Lasmanawati, E., dan Yulia C. 2012. Pengaruh Mata Kuliah Berbasis Gizi Pada Pemilihan Makanan Jajanan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 13 (1): 3-4



- Rahmawati T. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Profesi. 14 (2) : 49-57.
- Rochmawati dan Marlenywati, 2015. Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah dan Jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Pontianak. Jurnal vokasi Kesehatan. I(6):188 – 19.
- Zakiah, 2014. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. Fakultas Kesehatn Masyarakat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.