

DETERMINAN STATUS GIZI MAHASISWI KOS-KOSAN DI KELURAHAN SASA KECAMATAN TERNATE SELATAN

Agustin Rahayu¹⁾, Andiani²⁾, Diah Merdekawati Surasno³⁾, Suryani Mansyur⁴⁾, Firdawati Naba⁵⁾

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku

Utara, Jl.K.H.Ahmad Dahlan, no.100, Kelurahan Sasa, Kecamatan

Ternate Selatan. E-mail: agustinyayu21@gmail.com

Abstract

Students are late adolescents towards adulthood who require increased nutritional intake to support activities and creativity in producing quality resources. Students often have a busy schedule so they tend to skip meals or choose unhealthy foods. Especially for students who live in boarding houses, they often consume fast food, high-calorie snacks, and sweet drinks, and eat less vegetables and fruits, which can lead to nutritional problems such as obesity or malnutrition. This can be caused by knowledge, peer groups, body image, social media exposure and others. The purpose of this study was to determine the determinants of nutritional status in boarding house students in Sasa Village. The type of research used is quantitative analytic with a cross sectional study design. The population was 132 female students who boarded in Sasa Village, with the sampling technique being total sampling. Statistical tests using the chi-square test ($\alpha=0.05$). The results of this study indicate that the body image variable is related to the nutritional status of boarding students (p value=0.000), while the variable knowledge (p value=0.740), peer group (p value=0.082), social media exposure (p value=0.312), breakfast habits (p value=1.000) and diet (p value=0.423) are not related to the nutritional status of boarding students. It is expected that female students have a positive (good) perception of their body image so that their nutritional status is good.

Keywords: determinant factors, nutritional status, boarding school students

Abstrak

Mahasiswa adalah remaja akhir menuju dewasa yang memerlukan peningkatan asupan gizi untuk mendukung aktivitas dan kreativitas dalam menghasilkan sumber daya yang berkualitas. Mahasiswa sering memiliki jadwal yang padat sehingga cenderung melewati makan atau memilih makanan yang kurang sehat. Terutama bagi mahasiswi yang tinggal di kos, sering mengonsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi kalori, dan minuman manis, serta kurang makan sayur dan buah, yang dapat mengakibatkan masalah gizi seperti obesitas atau kekurangan gizi. Hal ini dapat disebabkan karena pengetahuan, peer group, body image, paparan media sosial dan lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui determinan status gizi pada mahasiswi kos-kosan di Kelurahan Sasa. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif analitik dengan desain cross sectional study. Populasi merupakan mahasiswi yang berkos di Kelurahan Sasa sebanyak 132, dengan teknik penarikan sampel yaitu total sampling. Uji statistik menggunakan uji chi-square (nilai $\alpha=0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel Body image berhubungan dengan status gizi mahasiswi kos-kosan (p value=0.000), sedangkan variabel pengetahuan (p value=0.740), peer group (p value=0.082), paparan media sosial (p value=0.312), kebiasaan sarapan pagi (p value=1.000) dan pola makan (p value=0.423) tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswi kos-kosan. Diharapkan mahasiswi memiliki persepsi positif terhadap body imagenya sehingga status gizi yang baik dapat dicapai.

Keywords: faktor determinan, status gizi, mahasiswi kos

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai

sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan sebagai pengatur metabolisme (Septikasari, 2018). Mahasiswa yang memiliki rentang usia antara 19 – 21 tahun merupakan

kelompok usia remaja akhir yang pada fase ini sangat penting untuk diperhatikan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Hasil Riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja akhir yaitu 15,8% status gizi kurus, dan 20,5% status gizi BB lebih dan obesitas. (Kemenkes RI, 2019).

Permasalahan gizi remaja yang terjadi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya pola makan yang kurang baik. Mahasiswa yang tinggal di kosan sebagian besar adalah yang berasal dari tempat tinggal yang jauh dari keluarganya. Hasil penelitian pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau, menunjukkan bahwa Ada perbedaan pola Makan mahasiswa indekos dan bukan indekos. Perbedaan yang signifikan yaitu pada frekuensi makan, Jenis makanan dan porsi makanan karbohidrat, lauk pauk, minyak dan gula pada mahasiswa indekos dan bukan indekos. Sedangkan untuk perbedaan porsi makanan nabati, sayur dan buah menunjukkan tidak ada perbedaan. (Muharni, 2015).

Penelitian lain dengan uji *mann whitney* juga menunjukkan ada perbedaan pola makan dengan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di rumah dan di kosan ($p=0,00$). Mahasiswa yang tinggal di kosan pola makannya 72,7% kurang dan 100% defisit dibandingkan yang tinggal di rumah bersama keluarganya. Sehingga status gizi mahasiswa kosan kategori kurang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah. (Nur Ayini S Lahu, 2023)

Adanya perilaku makan yang kurang baik dan mengabaikan kebiasaan sarapan akan berdampak pada status gizi. Hasil penelitian mengenai kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif menunjukkan sekitar 56% mahasiswa jarang melakukan sarapan. (Alman putra, 2018). Dalam sebuah riset mengenai status gizi mahasiswa program studi gizi, menunjukkan asupan gizi mahasiswa 80% memiliki energi yang defisit, dan tidak ada yang memiliki energi yang baik, Sekitar 70% memiliki protein yang defisit, dan 42% memiliki lemak yang defisit. (Mufidah, 2021). Hal ini juga

menunjukkan bahwa pengetahuan gizi belum bisa menjadi indikator bahwa mahasiswa akan mempertahankan pola makan yang baik seiring dengan pengetahuan yang dimilikinya. Sehingga tidak ada hubungan Pengetahuan gizi dengan status gizi. (Wulandari, 2021). Selain itu, ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja, diantaranya body image, dukungan teman sebaya dan penggunaan media sosial.

Adanya peran teman sebaya (*peer group*) yang positif dapat berpengaruh pada perilaku memilih makanan yang sehat seperti konsumsi sayur dan buah sehingga menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan status gizi ($p=0,00$). (Ayu Rofiah Nurfadillah, 2024). Penelitian lain pun menunjukkan bahwa pengaruh *peer group* memiliki kontribusi terhadap terjadinya status gizi lebih pada remaja ($p=0,028$, $OR=3,5$). (Fatmawati I, 2021).

Selain itu, mahasiswa merupakan kelompok yang termasuk paling sering mengakses media sosial khususnya dalam hal mencari hiburan dan informasi serta berkomunikasi dengan teman di media sosial. Semakin tinggi Intensitas penggunaan media sosial semakin rendah kebiasaan olahraganya sehingga berdampak pada terjadinya obesitas. (Fransiska dkk, 2019)

Status gizi mahasiswa juga dipengaruhi adanya persepsi mengenai citra tubuh atau *body image*, Hasil penelitian pada mahasiswa program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat menunjukkan sebagian besar mahasiswa gizi memiliki persepsi *body image* negatif (54,9%). Ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan asupan energi ($p=0,007$) dan status gizi ($p=0,001$). Semakin berlebih asupan energi dan status gizi, *body image* mahasiswa gizi juga semakin negatif. (Alifatuz Zahrah, 2020). Begitu pula jika mahasiswa memiliki asupan energi yang kurang sebagai bentuk usaha membatasi asupan makanan untuk mencapai bentuk dan ukuran tubuh yang ideal, sehingga cenderung memiliki *body image* negatif yang selalu merasa khawatir dan tidak puas terhadap tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Tujuan penelitian ingin mengetahui determinan status gizi mahasiswa kosan di

kelurahan Sasa Kota Ternate. Alasan pemilihan Kelurahan Sasa karena wilayah tersebut merupakan wilayah yang dekat dengan perguruan tinggi di Kota Ternate yaitu Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, STKIP Kie Raha dan Unkhair.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik, dengan rancangan *Crossectional study*. Populasi adalah seluruh mahasiswi yang berkos di Kelurahan Sasa, Kecamatan Ternate Selatan, Kota Ternate. Sedangkan teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 132 sampel. Data yang digunakan meliputi data primer (data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari responden) dan data sekunder (data yang berasal dari instansi terkait). Variabel dalam penelitian ini yaitu status gizi di peroleh dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan badan dan mengukur tinggi badan menggunakan mikrotis, setelah itu menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan variabel pengetahuan, *peer group*, *body image*, paparan media sosial, kebiasaan sarapan dan pola makan diperoleh menggunakan bantuan kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat, selanjutnya dilakukan uji statistik menggunakan *uji Chi-Square* untuk menjawab tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Kelurahan Sasa, Kecamatan Ternate Selatan, Kota Ternate, dengan respondennya adalah seluruh mahasiswi yang berkos. Responden merupakan mahasiswa dari 3 perguruan tinggi, yaitu Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kieraha, dan Universitas Khairun. Keseluruhan responden berjumlah 132 responden. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat, meliputi umur responden dan variabel yang diteliti.

A. Analisis Univariat

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur	n	%
Remaja (≤ 19 tahun)	35	26.5
Dewasa (> 19 tahun)	97	73.5
Total	132	100.0

Diketahui bahwa rata-rata umur responden yaitu 21 tahun dengan umur termuda yaitu 17 tahun dan umur tertua 27 tahun. Dari tabel 1 menunjukkan umur responden tertinggi merupakan kelompok dewasa (> 19 tahun) sebanyak 73.5% dan sisanya sebanyak 26.5% masih merupakan kelompok remaja (≤ 19 tahun).

Tabel.2 Disrtibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti

Variabel	n	%
Pengetahuan:		
Baik	112	84.8
Kurang	20	15.2
Peer Group:		
Tidak berpengaruh	19	14.4
Berpengaruh	113	85.6
Body Image:		
Persepsi Positif	112	84.8
Persepsi Negatif	20	15.2
Paparan Media Sosial:		
Tidak berpengaruh	78	59.1
Berpengaruh	54	40.9
Kebiasaan Sarapan:		
Teratur	78	59.1
Tidak Teratur	54	40.9
Pola Makan:		
Baik	68	51.5
Kurang Baik	64	48.5
Status Gizi:		
Kurus	12	9.1
Baik /Normal	111	84.1
Gemuk	9	6.8
Total	132	100

Tabel 2 menyajikan distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti. Diketahui bahwa pengetahuan responden yang kategori baik sebanyak 84.8% (112 responden) dan sisanya sebanyak 15.2% pengetahuannya kategori kurang. Pengetahuan responden dalam penelitian ini meliputi zat-zat gizi, sumber zat gizi dan gizi seimbang. Variabel *peer group* dalam penelitian ini adalah

pengaruh teman sebaya terhadap pemilihan jenis makanan responden. Diketahui bahwa sebagian besar (85.6%) *peer group* mempengaruhi responden dalam pemilihan jenis makanan dan sebagian kecil (14.4%) *peer group* tidak mempengaruhi pemilihan jenis makanan responden.

Persepsi *body image* didasarkan dari perbandingan antara persepsi bentuk tubuh responden dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Body image* dikatakan positif bila persepsi diri responden sesuai dengan IMT dan dikatakan negatif bila persepsi diri responden tidak sesuai dengan IMT. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (84.8%) memiliki persepsi *body image* positif dan sebagian kecil responden (15.2%) memiliki persepsi *body image* negatif.

Hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mengungkapkan bahwa proporsi pengguna internet di Indonesia meningkat dari 64.8% pada tahun 2018 menjadi 78.19% pada tahun 2023, dengan sebagian besar pengguna internet adalah remaja yang berusia antara 15 hingga 19 tahun (APJII, 2024). Aplikasi media sosial yang banyak digunakan saat ini adalah Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, WhatsApp, dan lainnya. Pada penelitian ini diketahui sebanyak 59.1% responden dalam pemilihan jenis makanan tidak terpengaruh oleh paparan media sosial dan sisanya 40.9% responden terpengaruh media sosial dalam pemilihan jenis makanan. Sebagian besar jenis media sosial yang responden gunakan yaitu Facebook (77.3%), kemudian Instagram (13.6%) dan Youtube (5.3%). Pemanfaatan media sosial salastunya digunakan untuk mengiklankan makanan dan minuman, sehingga akan mempengaruhi keinginan untuk mengkonsumsinya.

Sarapan memiliki peranan penting bagi remaja dimana manfaat sarapan yaitu membantu remaja berkonsentrasi dalam belajar. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagiyang teratur sebanyak 78 (59.1%) dan sebagian kecil kebiasaan sarapan paginya

tidak teratur sebanyak 54 responden (40.9%). Variabel berikutnya yaitu pola makan. Pola makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan (Supriasa, 2019). Pada survei ini pola makan digunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil analisis univariat menunjukkan sebanyak 51.5% responden dalam kategori baik pola makannya dan sisanya 48.5% kategori kurang baik pola makannya.

Variabel dependent dalam penelitian ini yaitu status gizi. Indikator status gizi yang digunakan untuk responden didasarkan pada pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) (Kemenkes RI, 2023). Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar (84.1%) responden memiliki status gizi normal dan sebagian kecil responden memiliki status gizi kurus (9.1%) dan status gizi obesitas (6.8%). Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik (Par'i et al., 2017)

B. Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat, untuk variabel status gizi dikelompokkan menjadi 2 kriteria yang sebelumnya 3 kriteria. Adapun pengelompokkan status gizi menjadi status gizi baik dan status gizi kurang baik (meliputi status gizi kurus dan obesitas. Berikut analisis variabel yang diteliti menggunakan uji chi-square.

Tabel 3. Hubungan Antara Pengetahuan, Peer Group, Body Image, Paparan Media Sosial, Kebiasaan Sarapan dan Pola Makan dengan Status Gizi Responden

Variabel	Status Gizi				Total		p-value
	Baik		Kurang Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan:							
Baik	93	70.4	19	14.4	120	84.8	0.740
Kurang	18	13.8	2	1.5	20	15.2	
Peer Group:							

Tidak pengaruh	13	9.8	6	4.5	19	14.4	0.082
Berpengaruh	98	74.2	15	11.4	113	85.6	
Body Image:							
Persepsi Negatif	0	0.0	20	15.2	20	15.2	0.000
Persepsi positif	111	84.1	1	0.8	112	84.8	
Paparan Media Sosial:							
Tidak pengaruh	63	47.7	15	11.4	78	59.1	0.312
Berpengaruh	48	36.4	6	4.5	54	40.9	
Kebiasaan sarapan:							
Tidak Teratur	45	34.1	9	6.8	54	40.9	1.000
Teratur	78	50	12	9.1	78	59.1	
Pola Makan:							
Baik	55	41.7	13	9.8	68	51.5	0.423
Kurang baik	56	42.4	8	6.1	64	48.5	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis bivariat antara variabel *independent* dengan *dependent*. Pada variabel pengetahuan terlihat bahwa responden yang berstatus gizi baik lebih banyak memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik sebanyak 70.4% dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 13.8%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai-P 0.740, dibandingkan dengan nilai alpha 0.05 maka nilai-P > nilai alpha (0.740>0.05). Hal ini berarti pengetahuan tidak berhubungan dengan status gizi responden. Penelitian yang sama dilakukan oleh Norma Jeepi Margiyanti pada mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKes Mitra Bunda dengan hasil tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi responden (p value= 0.083) (Margiyanti, 2021).

Peer group merupakan lingkungan kedua setelah keluarga, yaitu tempat memperoleh informasi yang belum tentu didapatkan dari keluarga dan kurang lebih memiliki usia yang sama. Remaja sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya, yang kemudian mempengaruhi perilaku mereka. Teman-teman juga memengaruhi kebiasaan makan dan jajan, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini terjadi karena remaja cenderung mengikuti dan meniru apa yang dimakan oleh teman-temannya (Artadini et al., 2022). Hasil uji statistik diperoleh nilai-P sebesar 0.082 lebih besar dari nilai alpha 0.05, yang artinya tidak ada hubungan antara variabel *peer group* dengan status gizi responden. Namun dari tabulasi silang terlihat kecenderungan lebih banyak

responden (74.2%) yang berstatus gizi baik dalam pemilihan makannya dipengaruhi oleh *peer group*, dibandingkan dengan yang tidak dipengaruhi *peer group* (9.8%). Hasil penelitian yang berbeda yang dilakukan oleh Iin Fatmawati dan Chandra yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih pada remaja di Kecamatan Pamulang (p value=0.028) (Fatmawati & Wahyudi, 2021).

Pada variabel *body image* menunjukkan bahwa responden dengan persepsi *body image* positif cenderung memiliki status gizi baik sebanyak 111 (84,1%). Sedangkan responden dengan persepsi *body image* negatif cenderung memiliki status gizi kurang baik sebesar 20 (15,2%). Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh bahwa nilai-P=0,000 (p<0,05) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi pada mahasiswa kos-kosan di Kelurahan Sasa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fadila Ripta menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image positif* dengan status gizi remaja usi 14-18 tahun di MAS Amaliyah Medan dengan nilai-P 0,011<0,05 (Ripta et al., 2023)..

Remaja putri sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka, yang mengarah pada perilaku yang tidak sehat seperti melakukan diet yang ketat, yang berdampak buruk pada status gizi mereka (Astini & Gozali, 2021). Membiasakan pola makan bergizi seimbang dan menjalankan aktifitas fisik secara teratur seperti olahraga, merupakan upaya untuk pencapaian status gizi yang lebih baik dan meningkatkan *body image* atau citra tubuh yang positif. Upaya selanjutnya penyebaran informasi terkait gaya hidup sehat menjadi bagian penting dalam membangun kesadaran tentang *body image* positif.

Hasil penelitian lainnya yaitu paparan media sosial. Diketahui bahwa status gizi baik cenderung lebih banyak (47.4%) tidak dipengaruhi oleh paparan media sosial

dibandingkan yang dipengaruhi oleh paparan media sosial (11.4%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh bahwa nilai $P=0,312$ ($p>0,05$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi pada mahasiswa kos-kosan di Kelurahan Sasa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zulhasna (2020) berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh bahwa bahwa tidak ada hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi wasting dengan $p\text{-value } 1,000>0,1$ (Zuharna, 2021). Berbeda dengan hasil penelitian Afifah Azhara bahwa intensitas penggunaan media sosial secara statistik berhubungan terhadap status gizi dengan nilai $P=0,000$ ($p<0,05$) (Azzahra, 2022). Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salahsatunya adalah paparan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan memicu terjadinya gaya hidup sedentari, yang dapat mempengaruhi indeks masa tubuh remaja (Kemenkes., 2019) Keberadaan media sosial secara visual seperti snapchat, whatsapp, YouTube dan Instagram yang menampilkan foto dan video teman sebaya dan beberapa figur yang di idolakan sehingga remaja mulai membandingkan dirinya dengan oarang lain yang akan menimbulkan citra tubuh negatif (Al Saud et al., 2019).

Hasil penelitian selanjutnya menunjukan bahwa responden dengan kebiasaan sarapan tidak teratur cenderung memiliki status gizi baik sebanyak 45 (34,1%). Sedangkan responden dengan kebiasaan sarapan pagi tidak teratur cenderung memiliki status gizi kurang sebanyak 9 (6,8%). Selanjutnya responden dengan kebiasaan sarapan pagi teratur cenderung memiliki status gizi baik sebanyak 78 (50%). Sedangkan responden dengan kebiasaan sarapan pagi teratur cenderung memiliki status gizi kurang baik sebanyak 21 (9,1%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh bahwa nilai $p\text{-value } 1,000$

($p>0,05$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada mahasiswa kos-kosan di Kelurahan Sasa.

Sejalan dengan hasil penelitaian Thalita menggunakan uji korelasi *spearman* kebiasaan sarapan dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,2567 (lebih besar dari 0,05) (Ramadhan, 2021). Berbeda dengan hasil penelitian Peggy bahwa orang yang frekwensi sarapannya teratur memiliki status gizi normal serta memiliki risiko kelebihan berat badan yang lebih kecil dibandingkan dengan orang yang melewatkan sarapan (Ober et al., 2021).

Tabel 3 juga memberikan informasi tentang hubungan pola makan dengan status gizi. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value } 0.423$ lebih besar dibanding dengan nilai $\alpha 0.05$, yang artinya tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi responden. Namun dapat dilihat dr analisis bivariat terdapat kecenderungan responden dengan pola makan yang baik lebih banyak yang berstatus gizi baik (41.7%) dibandingkan yang berstatus gizi kurang (9.8%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Multazami pada mahasiswa yang bertempat di Kota Semarang menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi responden ($p=0.019$) (Multazami, 2022). Hal ini salasanya dapat disebabkan karena pola makan mahasiswa umumnya ditandai dengan sering melewatkan sarapan, berdiet, mengonsumsi camilan, jarang makan sayur, dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi energi (Tam et al., 2017). Pola makan yang baik bisa dikatakan bahwa jumlah makan yang dikonsumsi sudah sesuai kebutuhan, jenis zat gizi dalam makanan terpenuhi serta frekuensi/kuantitas makan yang baik.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa kos, sedangkan tingkat pengetahuan, *peer*

group, paparan media sosial, kebiasaan sarapan dan pola makan tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswi di Kelurahan Sasa Kecamatan Ternate Selatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada para responden yang bersedia bekerjasama dalam memberikan data untuk penelitian ini dan instansi-instansi terkait yang telah memberikan data dalam menunjang penelitian ini.

REFERENSI

- Alifatuz Zahrah, L. M. (2020). Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya dengan Asupan energi dan Status Gizi. *Media Gizi Indonesia*, 66 - 72.
- Alman putra, D. N. (2018). Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif. *HIGEA Journal of public health research and development*, 577-586. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Al Saud, D. F., Alhaddab, S. A., Alhajri, S. M., Alharbi, N. S., Aljohar, S. A., & Mortada, E. M. (2019). The association between body image, body mass index and social media addiction among female students at a Saudi Arabia Public University. *Mass Communication Research*, 139. [https://doi.org/10.30386/MCR.201904_\(139\).0001](https://doi.org/10.30386/MCR.201904_(139).0001)
- Annisa Wulandari, I. S. (vol 1 no 2 (2021)). Hubungan tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Ibn khaldun. *TROPICHO: Tropical public health Journal Faculty of Public Health, USU*, 72-75.
- APJII. (2024). Hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta. *Jgk*, 14(2).
- Astini, N. A. N. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1). <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
- Ayu Rofiah Nurfadillah, S. A. (2024). Pengaruh Uang saku dan Dukungan Teman sebaya Terhadap Konsumsi sayur dan bUah (Studi pada Mahasiswa Kost). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1738-1743. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. (2021). Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1). <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176>
- Fransiska sabatini Setiawati, T. M. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2029. *Amerta Nutr*, 142-148.
- Kemendes., R. (2019). Batasi Kegiatan Sedentari. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-itu-kegiatan-sedentari>
- Kemendes, R. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231–237. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Mufidah, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa program studi Gizi UNESA. *Jurnal Gizi Unesa*, Vol 01 Nomor 01(2021), 60-64.

- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41499>
- Muharni, H. M. (2015). Perbedaan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Antara Mahasiswa Indekos Dan Tidak Indekos Poltekkes Kemenkes Riau. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7-14.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Nur Ayini S Lalu, E. i. (2023). Analisis Perbandingan Status Gizi Antara Yang Tinggal di rumah dengan Kos- Kosan Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal*, 16-23.
- Ober, P., Sobek, C., Stein, N., Spielau, U., Abel, S., Kiess, W., Meigen, C., Poulain, T., Igel, U., Lipek, T., & Vogel, M. (2021). And yet again: Having breakfast is positively associated with lower bmi and healthier general eating behavior in schoolchildren. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041351>
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). Buku Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi. In *Badan PPSDM Kesehatan RI. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/5238>
- Permatasari, T., Sandy, Y. D., Pratiwi, C., Damanik, K. Y., Rukmana, E., & Silitonga, A. I. (2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6).
- Pertiwi, A., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 9(2), 176–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/hjt.v9i2.720>
- Ramadhan, T. A. (2021). Kaitan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UNESA Angkatan 2017. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(01).
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i1.30683>
- Septikasari, M. 2018. *Status Gizi Anak dan Faktoryang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supariasa. (2019). Supariasa, Penilaian Status Gizi, Jakarta: Buku Kedokteran EGC. *Supariasa, Penilaian Status Gizi, Jakarta: Buku Kedokteran EGC*, 53(9).
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>
- Wulandari, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *TROPICHO: Tropichal Public Health Journal*, 72-75. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Yessi Marlina, Y. E. (2020). The relationship between body image perceptions and nutritional status of junior high school students in Pekanbaru. *Journal of Community Health*, 6.
- Zuhasna. (2021). *hubungan Asupan Zat Gizi, Tingkat Body Image, Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Wasting Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019* [Universitas Perintis Indonesia]. <http://repo.upertis.ac.id/1812>