



Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania Pada Semester Pendek Tahun Akademik 2023-2024

Siska¹, Zamhar Bakri² Tofikin³

^{1,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Geografi, STKIP Ahlussunnah Bukittinggi, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Mai 2024
Revisi Mai 2024
Diterima Mei 2024
Tersedia online Juni 2024

Kata kunci:

Status Gizi

Abstrak

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek Tahun Akademik 2023-2024. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek Tahun Akademik 2023-2024. Jenis penelitian adalah deskripsi kuantitatif. Sampel 29 orang yang terdiri dari laki-laki 21 orang dan perempuan 8 orang mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania semester pendek tahun akademik 2023-2024, dengan teknik purposive sampling. Teknik analisa data digunakan statistik deskriptif kuantitatif yang menggunakan tabulasi frekuensi. Hasil penelitian status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek tahun akademik 2023-2024 berada pada kategori kurus tidak ada (0%), normal 17 orang (80,95), kegemukan 6 orang (28,57%) dan obesitas 6 orang (28,57%). Maka disimpulkan status gizi mahasiswa berada pada kategori normal.

Abstract

The background of the problem in this study is that the nutritional status of Rokania University Physical Education Health and Recreation students in the short semester of the 2023-2024 Academic Year is unknown. This study aimed to determine the nutritional status of Physical Education Health and Recreation students at Rokania University in the short semester of the 2023-2024 Academic Year. The type of research is a quantitative description, the sample is 29 people consisting of 21 men and 8 women who are students of Physical Education Health and Recreation at Rokania University in the short semester of the 2023-2024 academic year, with purposive sampling technique. Data analysis techniques used quantitative descriptive statistics using frequency tabulation. The results of the study of the nutritional status of Rokania University Health and Recreation Physical Education students in the short semester of the 2023-2024 academic year were in the category of thin no one (0%), normal 17 people (80.95), overweight 6 people (28.57%) and obese 6 people (28.57%). So it is concluded that the nutritional status of students is in the normal category.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com

PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh konsumsi dan penggunaan zat gizi. Status gizi mencerminkan sejauh mana kebutuhan gizi seseorang terpenuhi melalui asupan makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk kehidupan, pemeliharaan pertumbuhan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi dan intake gizi lainnya. Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya, banyak frekuensi dan jenis makanan yang kita konsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Status gizi yang bermasalah akan mempengaruhi kondisi seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari

(Alwi Nurdin et al., 2020) Status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun Akademik 2018/2019, mengemukakan olahraga yang teratur untuk mendapatkan tingkat kesehatan haruslah didukung dengan kondisi status gizi yang baik atau ideal. Tentunya status gizi yang baik diperoleh dari konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Dengan kombinasi gizi yang seimbang dan olahraga teratur maka akan didapatkan status gizi yang baik dan ideal. Beberapa faktor mempengaruhi status gizi seperti pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan faktor sosial-ekonomi. Pentingnya status gizi dalam kehidupan sehari-hari dan hubungannya dengan kesehatan serta prestasi akademik. Gizi yang tidak seimbang dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang tidak sehat, karena pengaruh beberapa faktor seperti kesibukan akademik, pilihan makanan yang terbatas di sekitar kampus, dan memilih makanan dengan harga yang terjangkau. Pola makan yang sehat digambarkan dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan.

Dibuktikan dengan beberapa hasil penelitian relevan mengenai status gizi adalah sebagai berikut:

1. (Alwi Nurdin et al., 2020) Status gizi mahasiswa PJKR sebagian besar dalam status gizi optimal atau ideal. Data menunjukkan ada 73,02 % atau sebanyak 92 mahasiswa dari 126 mahasiswa yang diambil sebagai sampel dalam kategori ideal. Kemudian ada 4,76% atau sebanyak 6 mahasiswa masuk kategori kurus, sedangkan yang berada dalam kondisi overweight menunjukkan angka 10,32% atau sebanyak 10 mahasiswa. Selanjutnya ada juga mahasiswa yang memiliki kondisi obesitas sebanyak 15 mahasiswa atau 11,90%.
2. (Purnamasari et al., 2021) Nutritional Status of Indonesia Defense University's Student S1 Program Batch 1. Indeks masa tubuh, terdapat 8% dari seluruh subjek mengalami obesitas, 64,6% gizi normal, 20,1% overweight, dan 7,3% gizi kurang. Jika dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 6,7% laki-laki obesitas, 24,7% overweight, 7,3% gizi kurang, dan 61,2% gizi normal, sedangkan pada perempuan, terdapat 10% obesitas, 70% normal, 12,7% overweight, dan 7,3% gizi kurang. Berdasarkan persentase lemak tubuh, dari seluruh subjek didapatkan hasil 83.3 % subjek normal, sedangkan 16,7% mengalami obesitas. Jika diklasifikasikan berdasarkan jenis kelamin, obesitas terjadi sebanyak 2,2% pada laki-laki dan 40% pada perempuan. Dapat disimpulkan bahwa prevalensi obesitas maupun gizi kurang pada seluruh mahasiswa menurut indeks masa tubuh termasuk rendah, namun, proporsi mahasiswa dengan risiko overweight dan obesitas menurut persentase lemak cukup tinggi.
3. (Blongkod & Arpin, 2022) Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri Gorontalo University Students During Pandemic. The subjects were analyzed for diet and nutritional adequacy using a 24-hour food recall questionnaire, NutriSurvey software, the Food Frequency Questionnaire (FFQ) form, and the calculation of nutritional status based on body mass index (BMI). The results of this study showed that students' diets have different frequencies and variation. It is shown that students who still do not meet their energy needs for the energy adequacy as many as 53.3%, for the protein intake as many as 41.7% of

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com

ISSN 2776-7426 (online)

ISSN 2776-7817 (cetak)

students whose protein intake exceeds their needs, for the fat intake and carbohydrates, respectively 56.7% and 48.3% of students whose needs for fat and carbohydrates are still lacking and not according to the RDA standard. As for the nutritional status, students who have normal nutritional status are 58%, Underweight (thin) 34%, and Overweight (Fat) 8%. The diet of students during this pandemic has a different frequency and variety of food, some students are still not sufficient to meet their needs for the energy and macronutrient intake, and most of the students has normal nutritional status.

4. (Pangow et al., 2020) Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. IMT didapatkan 238 responden (57%) dengan status gizi kurang, 141 responden (34%) dengan status gizi normal, 15 responden (4%) dengan status gizi lebih, dan 23 responden (5%) dengan status gizi obesitas. Pada pengukuran lingkar pinggang didapat 23 responden obesitas (5%), terdiri dari 9 laki-laki (2%) dan 14 perempuan (3%) dengan total responden 417 orang. Simpulan penelitian ini ialah lebih dari 50% siswa SMPN 6 Manado dengan status gizi kurang namun terdapat juga sebagian siswa dengan status gizi lebih dan obesitas.

- 6 (Siska, 2020) Status gizi dan aktivitas fisik berolahraga pada dosen STKIP Rokania. Hasil penelitian ini adalah: 1) Status gizi dosen STKIP Rokania berada pada kategori normal dan fisik berolahraga dosen STKIP 2) Aktifitas Rokania berada pada kategori baik. Dapat disimpulkan berdasarkan beberapa penelitian relevan di atas, membuktikan bahwa mahasiswa juga harus mengetahui status gizi mahasiswa masing-masing

Sebagai mahasiswa dengan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sudah seharusnya dapat mengetahui status gizi. Dalam hal ini status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi belum pernah diukur. Melalui penelitian ini, peneliti mencoba meneliti tentang status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada semester pendek Tahun Akademik 2023-2024.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif.

Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti. Sejalan dengan pendapat (Margono, 2009) bahwa “populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan, jadi populasi berhubungan dengan datanya, bukan manusianya”. Populasi penelitian berjumlah 41 orang, dengan laki-laki 27 orang dan perempuan 14 orang mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania yang pendek pada semester pendek Tahun Akademik 2023-2024.

Sampel Penelitian

Menurut (A. Muri Yusuf, 2005) sampel adalah “sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut”. Sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan masalah penelitian, hipotesis dan instrumen yang digunakan dalam penelitian, di samping itu mempertimbangkan kemampuan, dana dan waktu yang dimiliki oleh peneliti serta keefektifan pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*, yang sampel penelitian berjumlah 29 orang yang terdiri dari laki-laki 21 orang dan perempuan 8 orang mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania semester pendek Tahun Akademik 2023-2024.

Pengembangan Instrument

Data status gizi di ukur dengan IMT (Indkes Massa Tubuh). Dengan cara menentukan status gizi dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan. $IMT = \frac{BB}{TB^2}$

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com

Tabel 1.
Norma Status Gizi di Ukur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh)

Perempuan		Laki laki	
Nilai	Klasifikasi	Nilai	Klasifikasi
<17 kg/m ²	Kurus	<18 kg/m ²	Kurus
17-23 kg/m ²	Normal	18-25 kg/m ²	Normal
23-27 kg/m ²	Kegemukan	25-27 kg/m ²	Kegemukan
>27 kg/m ²	Obesitas	>27 kg/m ²	Obesitas

www.depkes.go.id selasa 2/7/2019,12.53. Departemen kesehatan RI. 2003.
Pedoman praktis terapi gizi medis dalam (Siska, 2020)

Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian yang penulis gunakan yaitu teknik sebagai berikut:

1. Observasi
Observasi adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai status gizi mahasiswa
2. Teknik Pustaka
Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan-penjelasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran
Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah status gizi di ukur dengan IMT (indek massa tubuh)

Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang dengan menggunakan tabulasi frekuensi dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah (Sugiono, 2016)

HASIL

Data penelitian status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek Tahun Akademik 2023-2024. Untuk lebih jelasnya disajikan data hasil penelitian, distribusi frekuensi, serta histogram.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com

ISSN 2776-7426 (online)

ISSN 2776-7817 (cetak)

Status Gizi Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada Semester Pendek Tahun Akademik 2023-2024

Berdasarkan data penelitian diperoleh data seperti pada tabel berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Data Status Gizi mahasiswa Laki-laki Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada Semester Pendek Tahun Akademik 2023-2024

Nilai	Klasifikasi	Persentase	%
<18 kg/m ²	Kurus	0	0.00%
18-25 kg/m ²	Normal	14	66.67%
25-27 kg/m ²	Kegemukan	4	19.05%
>27 kg/m ²	Obesitas	3	14.29%
Jumlah		21	100.00%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: Hasil Penelitian menunjukkan status gizi mahasiswa laki laki Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek tahun akademik 2023-2024 yang berada pada kategori kurus tidak ada (0%), normal 14 orang (66,65%), kegemukan 4 orang (19,05%) dan obesitas 3 orang (14,29). Berada pada kategori normal.

Status Gizi Mahasiswa Perempuan Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada Semester Pendek Tahun Akademik 2023-2024

Berdasarkan data penelitian diperoleh data seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Mahasiswa Perempuan Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada Semester Pendek Tahun Akademik 2023-2024

Nilai	Klasifikasi	Persentase	%
<17 kg/m ²	Kurus	0	0.00%
17-23 kg/m ²	Normal	3	14.29%
23-27 kg/m ²	Kegemukan	2	9.52%
>27 kg/m ²	Obesitas	3	14.29%
Jumlah		8	38.10%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: Hasil Penelitian menunjukkan status gizi mahasiswa perempuan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek tahun akademik 2023-2024 yang berada pada kategori kurus tidak ada (0%), normal 3 orang (14,29), kegemukan 2 orang (9,52%) dan obesitas 3 orang (14,29). Berada pada kategori normal dan obesitas.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com

ISSN 2776-7426 (online)

ISSN 2776-7817 (cetak)

Status Gizi Mahasiswa Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada Semester Pendek Tahun Akademik 2023-2024 diperoleh data seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Mahasiswa Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada Semester Pendek Tahun Akademik 2023-2024

Klasifikasi	Persentase	%
Kurus	0	0.00%
Normal	17	58.62%
Kegemukan	6	20.69%
Obesitas	6	20.69%
Jumlah	29	100.00%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: Hasil Penelitian menunjukkan status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek tahun akademik 2023-2024 berada hasil penelitian status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania berada pada kategori kurus tidak ada (0%), normal 17 orang (80,95), kegemukan 6 orang (28,57%) dan obesitas 6 orang (28,57%). Maka disimpulkan status gizi mahasiswa berada pada kategori normal.

Pembahasan

Status gizi mahasiswa laki-laki Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek tahun akademik 2023-2024 berada pada kategori normal, untuk perempuan berada pada kategori normal dan obesita. Dapat di simpulkan status gizi mahasiswa Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek tahun akademik 2023-2024 berada pada kategori normal. Dalam kategori kurus tidak ada (0%), normal 17 orang (80,95), kegemukan 6 orang (28,57%) dan obesitas 6 orang (28,57%). Menurut Toho dalam (Siska, 2020) "status gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, dan dapat di bedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih". Status gizi setiap individu tergantung dari keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok- kelompok tersebut yang di tentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang di peroleh dari pangan dan makanan yang dikonsumsi. Status gizi adalah kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh konsumsi dan penggunaan zat gizi. Status gizi mencerminkan sejauh mana kebutuhan gizi seseorang terpenuhi melalui asupan makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan faktor sosial-ekonomi.

Mahasiswa Program Studi Penndidin Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania pada semester pendek tahun akademik 2023-2024 perlu memahami apa saja komponen Status Gizi di antaranya 1) Konsumsi makanan: Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi yang mempengaruhi asupan kalori dan nutrisi. 2. Penggunaan zat gizi: Bagaimana tubuh mencerna, menyerap, dan memanfaatkan zat gizi yang dikonsumsi. Keseimbangan energi: Keseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dibakar melalui aktivitas fisik.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com

Sebagai mahasiswa juga perlu memahami indikator status gizi. Untuk menilai status gizi seseorang, digunakan berbagai indikator, antara lain:

1. Antropometri:
 - a. Berat Badan: Digunakan untuk mengevaluasi status berat badan seseorang.
 - b. Tinggi Badan: Digunakan untuk mengukur pertumbuhan dan perkembangan, dan
 - c. Indeks Massa Tubuh (IMT): Perbandingan antara berat badan (kg) dan tinggi badan (m^2), digunakan untuk menilai apakah seseorang kekurangan berat badan, berat badan normal, atau kelebihan berat badan.
 - d. Lingkar lengan atas: Mengukur lemak dan otot di lengan atas, sering digunakan pada anak-anak dan ibu hamil.
2. Biokimia:
 - a. Pemeriksaan Darah: Mengukur kadar hemoglobin, zat besi, vitamin, dan mineral dalam darah.
 - b. Urinalisis: Menilai kadar nutrisi dan metabolit dalam urin.
3. Klinis:

Pemeriksaan Fisik: Mengidentifikasi tanda-tanda kekurangan atau kelebihan gizi seperti anemia, pembengkakan, atau perubahan pada kulit dan rambut.
4. Diet:
 - a. Recall 24 Jam: Mengumpulkan informasi tentang semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir.
 - b. Food Frequency Questionnaire (FFQ): Menilai frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam jangka waktu tertentu.

Dalam penelitian ini penelitian status gizi menggunakan penentuan status gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT): Perbandingan antara berat badan (kg) dan tinggi badan (m^2), digunakan untuk menilai apakah seseorang kekurangan berat badan, berat badan normal, atau kelebihan berat badan. Status gizi biasanya diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, seperti: 1) Gizi baik: Asupan zat gizi cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, 2) Gizi kurang: Kekurangan zat gizi tertentu yang mengakibatkan penurunan berat badan dan masalah kesehatan lainnya, 3) Gizi lebih: Kelebihan asupan kalori dan zat gizi tertentu, yang dapat mengakibatkan obesitas dan penyakit terkait. 4) Gizi buruk: Kekurangan gizi yang parah, sering ditemukan pada kondisi malnutrisi yang berat.

Keberhasilan dalam status gizi, mahasiswa juga perlu mengetahui faktor yang mempengaruhi status gizi di antaranya 1) Pola makan: Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari, 2) Aktivitas fisik: Tingkat aktivitas fisik yang mempengaruhi kebutuhan energi dan metabolisme, 3) Kondisi kesehatan: Penyakit atau kondisi medis yang mempengaruhi penyerapan dan penggunaan zat gizi dan 4) Sosial ekonomi: Tingkat pendapatan, pendidikan, dan akses terhadap makanan sehat. Dampak status gizi, status gizi yang baik berkontribusi pada: pertumbuhan dan perkembangan optimal, fungsi kognitif dan performa akademik yang baik, sistem kekebalan tubuh yang kuat dan risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Sebaliknya, status gizi yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, dan peningkatan risiko penyakit infeksi serta penyakit kronis. Pemantauan dan penilaian status gizi secara rutin penting untuk memastikan bahwa individu mendapatkan asupan gizi yang memadai untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data maka diperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania semester pendek tahun akademik 2023-2024 berada pada kategori kurus tidak ada (0%), normal 17 orang (80,95), kegemukan 6 orang (28,57%) dan obesitas 6 orang (28,57%). Maka disimpulkan status gizi mahasiswa berada pada kategori normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Rokania yang telah memberikan surat tugas dalam penelitian ini sehingga dapat melaksanakan penelitian dengan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- A.Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian (Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah)*.
- Alwi Nurdin, A., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2020). Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun Akademik 2018/2019. In *Jpoe* (Vol. 1, Issue 1).
- Blongkod, F. R., & Arpin. (2022). Analysis Of Dieting, Intake And Nutritional Status Of Bina Mandiri Gorontalo University Students During Pandemic. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), Hal.177-190.
- Margono, S. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47.
- Purnamasari, D. M., Safitri, Y., Fitriani, E., Hidana, R., Athallah, A. A., Utama, R. E., Januarta, C. W., Pangemanan, A. M., Purawijaya, H. R., Corlesa, G. J., & Krista, A. J. (2021). Status Gizi Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia Program S1 Angkatan 1. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), 864–869.
- siska, D. indah. (2020). Status Gizi dan Aktifitas Fisik Berolahraga pada Dosen STKIP Rokania. *Jurnal Sport Rokania*, V (1), 101–114.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: siskazb36@gmail.com