

The Correlation of Snack Consumption and Physical Activity Between Nutritional Status in University Students

Donna Nathania Aliya¹, Satwika Arya Pratama^{2*}

^{1,2*}Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

donnanathania0805@gmail.com, satwikapratama@unesa.ac.id

Abstract

The nutritional status of adolescents is a problem that requires special attention because it has a significant impact on their growth and physical development as adults. Possible nutritional problems that can occur in students include malnutrition, anemia (iron deficiency), obesity and other micronutrient deficiencies. This research uses quantitative research and a cross-sectional research design with the dependent variable, nutritional status. Meanwhile, the independent variables, namely snack consumption intake and physical activity, were analyzed univariately and bivariately using the Pearson test. The results of this study show that the relationship between consumption of energy, protein, fat and carbohydrate snacks is not related to nutritional status with a value of $p > 0.05$. Meanwhile, the results of the relationship between physical activity were not related to nutritional status with a p value of > 0.05 . Students at the Faculty of Engineering, Surabaya State University are advised to control the food they consume by choosing nutritious food and doing regular physical activity such as exercising and taking a leisurely walk.

Keywords: *students, snack habits, physical activity, nutritional status*

Hubungan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa

Abstrak

Status gizi remaja merupakan masalah yang memerlukan perhatian khusus karena berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisiknya sebagai orang dewasa. Kemungkinan masalah gizi yang dapat terjadi pada mahasiswa, yaitu gizi kurang, anemia, obesitas dan defisiensi mikronutrien lainnya. Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan rancangan penelitian *cross-sectional* dengan variabel terikat (dependen) yaitu status gizi. Sedangkan, variabel bebas (independen) yaitu asupan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik yang dianalisa secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Pearson. Hasil dari penelitian ini bahwa hubungan antara asupan konsumsi jajanan energi, protein, lemak, dan karbohidrat tidak berhubungan dengan status gizi dengan nilai $p > 0,05$. Sedangkan, untuk hasil dari hubungan antara aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi dengan nilai $p > 0,05$. Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya disarankan untuk mengontrol makanan yang akan dikonsumsi dengan memilih makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolahraga dan berjalan santai.

Kata kunci : mahasiswa, jajanan, aktivitas fisik, status gizi.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang termasuk ke dalam kategori remaja yang sedang menuju fase dewasa muda. Perubahan dalam perkembangan menuju dewasa melibatkan perubahan biologis seperti perkembangan fisik, kognitif seperti perkembangan pola pikir dan sosial emosional seperti perkembangan psikososial (Hafiza dkk, 2021). Penyebab masalah gizi remaja terkait dengan pemahaman gizi yang buruk, kebiasaan makan yang tidak sehat atau

buruk, kurangnya melakukan aktivitas fisik, dan mudah tertarik dengan iklan makanan cepat saji dan kebiasaan makan (Rohmah dkk., 2020). Status gizi remaja merupakan masalah yang memerlukan perhatian khusus karena berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisiknya sebagai orang dewasa (Aulia, 2021). Remaja yang mengalami masa pertumbuhan membutuhkan gizi yang sangat besar seperti energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktivitas fisik seperti kegiatan kuliah dan kegiatan sehari-hari (Hafiza dkk., 2021). Berdasarkan penelitian Faizah dkk (2021) pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Ketintang menunjukkan bahwa kebiasaan jajan mahasiswa sebanyak 70% tergolong sering dengan mayoritas jenis jajanan yang hampir setiap hari dikonsumsi oleh mereka adalah gorengan dan pentol. Kebiasaan jajan pada mahasiswa cenderung meningkat dan memilih konsumsi jajan yang kurang sehat (Faizah & Ruhana, 2021).

Kebiasaan makan mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor. Tidak membawa bekal ke kampus dapat menjadi salah satu faktor mahasiswa membeli makanan di kampus. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan/atau disajikan dalam keadaan siap makan (Febry, 2013). Pemilihan makanan atau jajanan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi remaja yang dapat menentukan seseorang dapat memahami manfaat gizi makanan, makanan yang dimakan atau tidak (Aulia, 2021). Kemungkinan masalah gizi yang dapat terjadi pada mahasiswa, yaitu kekurangan energi (kurang gizi), anemia gizi (kekurangan zat besi), obesitas dan defisiensi mikronutrien lainnya. Banyak remaja tidak peduli dengan asupan energi yang dikonsumsi untuk setiap asupan energi yang masuk, ini akan menyebabkan masalah nutrisi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi yang dikeluarkan terlalu banyak akan menyebabkan malnutrisi (Hafiza dkk., 2021)

Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas, terutama bagi mereka yang memiliki aktivitas sehari-hari yang padat seperti mahasiswa. Aktivitas fisik terjadi atas empat dimensi, frekuensi, intensitas, durasi dan jenis (Ma'arif & Hasmara, 2021). Kebutuhan energi dan aktivitas fisik setiap orang berbeda, karena sejumlah faktor seperti usia, jenis kelamin, berat badan, aktivitas, dan kondisi seseorang (Oktavian, 2018). Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga status gizi terutama komponen yang pertama yaitu berat badan, yang menjadi penentu dalam pengukuran indeks massa tubuh (IMT) (Supit dkk., 2021).

Berdasarkan penelitian Azis,dkk (2022) pada mahasiswa Universitas Ibnu Khaldun, Bogor diperoleh hasil 70,7% pada kategori aktivitas fisik ringan dan pada kategori aktivitas berat sebanyak 29,3% (Azis dkk., 2022). Sedangkan penelitian Arief, dkk (2020) pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin sebanyak 53,7% dan 17,2% untuk Perempuan (Arief dkk., 2020). Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor biologis seperti jenis kelamin karena laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan. Mahasiswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan kelompok usia lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa memiliki kegiatan yang padat, seperti menjalani perkuliahan dalam bidang akademik dan mengikuti organisasi ataupun ekstrakurikuler. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini membahas mengenai hubungan asupan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa. Asupan kebiasaan jajan seperti jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi mengonsumsi jajanan. Sedangkan aktivitas fisik yang akan diteliti yaitu frekuensi melakukan aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan dalam satu minggu.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan rancangan penelitian cross-sectional. Pada penelitian ini variabel terikat (dependen) yaitu status gizi. Sedangkan, variabel bebas (independen) yaitu kebiasaan jajan dan aktivitas fisik. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya dengan minimal sampel ditambah 10% menjadi 110 mahasiswa. Setelah dilakukan pengolahan data terdapat 4 sampel dropout sehingga jumlah sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 106 sampel. Kriteria inklusi untuk subyek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya, bersedia menjadi sampel penelitian, dan sehat jasmani dan rohani. Sedangkan, kriteria eksklusi untuk subyek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa atlet baik elit maupun non-elit, mahasiswa yang berusia kurang dari 18 tahun, dan mahasiswa yang tidak dapat hadir saat penelitian.

Dalam penelitian ini melakukan pengukuran IMT untuk mengetahui status gizi responden dengan timbangan dan *microtoise*. Kuesioner *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yaitu kuesioner untuk mengetahui gambaran atau frekuensi konsumsi beberapa makanan jajanan dalam 1 bulan terakhir. Kuesioner *IPAQ-SF* yang digunakan adalah versi Indonesia untuk mengetahui aktivitas fisik dalam 1 minggu terakhir (Dharmansyah & Budiana, 2021). Data dianalisis menggunakan *Microsoft Excel* dan SPSS. Analisis univariat menggunakan uji deskriptif. Sedangkan, analisis bivariat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dikarenakan data tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan uji *Kendall's Tau*.

Hasil data distribusi responden penelitian mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya berdasarkan usia disajikan pada Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan rentang usia responden 18-23 tahun yang berusia 18 tahun sebanyak 11 responden (10,4%), usia 19 tahun sebanyak 38 responden (35,8%), usia 20 tahun sebanyak 33 responden (31,1%), usia 21 tahun sebanyak 22 responden (20,8%), usia 22 tahun sebanyak 1 responden (0,9%), dan usia 23 tahun sebanyak 1 responden (0,9%). Hal ini menunjukkan bahwa bahwa mayoritas usia responden yaitu usia 19 tahun sebanyak 38 responden (35,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	n	%
18	11	10,4%
19	38	35,8%
20	33	31,1%
21	22	20,8%
22	1	0,9%
23	1	0,9%
Total	106	100%

Hasil data distribusi responden penelitian mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 2. Diperoleh data jenis kelamin laki-laki sebanyak 67 responden (63,2%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 39 responden (36,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	67	63,2%
Perempuan	39	36,8%
Total	106	100%

Hasil data distribusi responden penelitian mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya berdasarkan program studi disajikan pada Tabel 3. diperoleh data program studi responden yaitu teknik elektro sebanyak 18 responden (17%), pendidikan teknik elektro sebanyak 2 responden (1,9%), pendidikan tata boga sebanyak 13 responden (12,3%), pendidikan tata rias 5 responden (4,7%), pendidikan tata busana 5 responden (4,7%), teknik mesin 18 responden (17%), pendidikan teknik mesin 1 responden (0,9%), teknik sipil 13 responden (12,3%), pendidikan teknik bangunan 9 responden (8,5%), sistem informasi 2 responden (4,7%), dan pendidikan teknologi informasi 20 responden (18,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Program Studi	n	%
Teknik Elektro	18	17%
Pendidikan Teknik Elektro	2	1,9%
Pendidikan Tata Boga	13	12,3%
Pendidikan Tata Rias	5	4,7%
Pendidikan Tata Busana	5	4,7%
Teknik Mesin	18	17%
Pendidikan Teknik Mesin	1	0,9%
Teknik Sipil	13	12,3%
Pendidikan Teknik Bangunan	9	8,5%
Sistem Informasi	2	1,9%
Pendidikan Teknologi Informasi	20	18,9%
Total	106	100%

Hasil data distribusi responden penelitian mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya berdasarkan program studi disajikan pada Tabel 3. diperoleh data program studi responden yaitu teknik elektro sebanyak 18 responden (17%), pendidikan teknik elektro sebanyak 2 responden (1,9%), pendidikan tata boga sebanyak 13 responden (12,3%), pendidikan tata rias 5 responden (4,7%), pendidikan tata busana 5 responden (4,7%), teknik mesin 18 responden (17%), pendidikan teknik mesin 1 responden (0,9%), teknik sipil 13 responden (12,3%), pendidikan teknik bangunan 9 responden (8,5%), sistem informasi 2 responden (4,7%), dan pendidikan teknologi informasi 20 responden (18,9%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsumsi Jajanan

Makanan jajanan adalah makanan yang disajikan di wadah atau warung pinggir jalan, alun-alun atau tempat lain yang sebelumnya disiapkan atau dimasak di pinggir jalan makanan dan minuman rumah atau tempat penjualan (Sari, 2019). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan jajan mahasiswa antara lain pengetahuan, sikap, teman sebaya, peran orang tua, dan kebiasaan membawa bekal (Afni, 2018). Mahasiswa sangat padat dalam kegiatan perkuliahan dan kegiatan organisasi sehingga memberi mahasiswa kesempatan yang cukup untuk makan di luar dan mengonsumsi makanan yang sudah dimasak dengan pola makan yang tidak seimbang (Resky dkk., 2019).

Tabel 4. *SQ-FFQ* Konsumsi Jajanan responden

	Minimum	Maksimum	Mean ± SD
Energi	57	1611,6	612,16 ± 380,87
Protein	2,9	63,8	18,88 ± 13,01
Lemak	3,3	70,2	26,28 ± 17,41
Karbohidrat	0	247,3	76,61 ± 50,59
n	106		
%	100		

Hasil data kuesioner *SQ-FFQ* asupan energi berdasarkan konsumsi jajanan per hari responden diperoleh hasil minimum 57 Kkal, maksimum 1.967,9 Kkal. Sedangkan, asupan protein berdasarkan konsumsi jajanan per hari responden diperoleh hasil minimum 2,9 gram, maksimum 63,8 gram. Asupan lemak berdasarkan konsumsi jajanan per hari responden diperoleh hasil minimum 3,3 gram, maksimum 89,4 gram. Dan, asupan karbohidrat berdasarkan konsumsi jajanan per hari responden diperoleh hasil minimum 0 gram, maksimum 247,3 gram.

Berdasarkan hasil kuesioner *SQ-FFQ* kategori minuman yang sangat sering dikonsumsi setiap hari oleh mahasiswa yaitu kopi dan gula sebanyak 18 responden (16,36%). Kategori yang sering dikonsumsi yaitu es jeruk sebanyak 53 responden (48,18%). Sedangkan, kategori yang jarang dikonsumsi yaitu softdrink sebanyak 33 responden (30%) dan minuman yang tidak pernah dikonsumsi yaitu matcha tea latte sebanyak 81 responden (73,64%). Hasil kuesioner *SQ-FFQ* untuk kategori makanan yang sangat sering dikonsumsi yaitu tempe goreng sebanyak 26 responden (23,64%). Untuk kategori yang sering dikonsumsi yaitu mie instan goreng sebanyak 70 responden (63,64%). Sedangkan kategori jarang yaitu brownies sebanyak 51 responden (46,36%). Dan kategori yang tidak pernah dikonsumsi mayoritas yaitu coklat sebanyak 103 responden (93,64%).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka, yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan dapat mempengaruhi status dan kondisi gizi seseorang. Memasuki masa pertumbuhan fisik yang pesat, umumnya mahasiswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan kelompok usia lainnya. Manfaat yang didapat dari melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yaitu dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, yang dapat menunjang kesehatan sehingga dapat berfungsi secara maksimal.

Tabel 5. Distribusi Nilai METs Aktivitas Fisik

	Minimum	Maksimum	Mean ± SD
Aktivitas Fisik	235,5	26931	3980,48 ± 4030,46
n	106		
%	100		

Hasil data distribusi aktivitas fisik menggunakan *IPAQ-SF* responden diperoleh aktivitas fisik minimum 235,5 METs, maksimum 26931 METs dengan rata-rata 3980,48 ± 4030,46. Diperoleh aktivitas fisik berdasarkan kategori METs aktivitas fisik rendah (<600 MET-menit/minggu) sebanyak 7 responden (6,6%), aktivitas fisik sedang (≥600 MET-menit/minggu) sebanyak 47 responden (44,3%), dan aktivitas fisik berat (1500-3000 MET-menit/minggu atau ≥3000 MET-menit/minggu) sebanyak 52 responden (49,1%).

Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Teknik tergolong aktivitas fisik tinggi. Berdasarkan wawancara langsung terjadinya faktor aktivitas fisik yang tinggi karena kegiatan sehari-hari mahasiswa yaitu sepulang kuliah membersihkan kos seperti mencuci baju, menyapu, dan mengepel lantai. Mahasiswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan kelompok usia lainnya. Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor biologis seperti jenis kelamin karena laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan. Oleh karena itu, penelitian ini mayoritas beraktivitas fisik tinggi karena jumlah responden laki-laki yang lebih banyak. Dari 70 responden laki-laki, sebanyak (55,7%) tergolong aktivitas fisik tinggi. Sedangkan, untuk responden perempuan mayoritas beraktivitas sedang sebanyak (52,5%).

Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh akan energi dan zat gizi yang berasal dari asupan makanan dengan dampak fisik yang terukur. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi (Kanah, 2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu kebiasaan makan, status kesehatan, pengetahuan, kualitas tidur, persepsi body image dan aktivitas fisik. Menurut data Risdas (2013), Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja dengan prevalensi gizi kurus pada laki-laki sebesar 13,1% sedangkan pada perempuan 5,7%. Terdapat peningkatan status gizi remaja di Indonesia dari sangat kurus menjadi kurus.

Tabel 6. Distribusi Nilai IMT Status Gizi Responden

	Minimum	Maksimum	Mean ± SD
IMT	15,6	34,9	22,66 ± 4,09
n	106		
%	100		

Hasil data distribusi nilai IMT status gizi berdasarkan pengukuran berat badan, tinggi badan dengan nilai IMT minimum 15,6, maksimum 34,9 dan rata-rata 22,66±4,09. Kategori IMT nasional dengan kategori kurus (<18,4) sebanyak 17 responden (16%), kategori normal (18,5-25,0) sebanyak 74 responden (69,8%), dan kategori gemuk (>25,0) sebanyak 15 responden (14,2%).

Hubungan Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi

Kebiasaan jajanan adalah konsumsi makanan atau minuman di antara waktu makan utama. Kebiasaan jajan mempengaruhi indeks massa tubuh. Mengonsumsi jajanan secara teratur dalam porsi besar dengan tinggi energi dapat meningkatkan risiko obesitas. Di Indonesia, makanan jajanan sering dibuat dari makanan tinggi energi, lemak jenuh, gula dan garam, namun cenderung kurang mengandung sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian (Nuryani dkk., 2018).

Tabel 7. Analisis Korelasi *Kendall's Tau* Asupan Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi

	Correlations	Status Gizi
Energi	R	0,041
	<i>p-value</i>	0,537
Protein	R	0,025
	<i>p-value</i>	0,704
Lemak	R	0,028
	<i>p-value</i>	0,672
Karbohidrat	R	0,041
	<i>p-value</i>	0,532

Hasil analisis *Kendall's Tau* diperoleh p-value $>0,05$ dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi jajanan dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi karena penelitian ini hanya mengukur *SQ-FFQ* jajanan saja, sehingga tidak diketahui makanan selain jajanan yang dikonsumsi sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara langsung dengan responden terdapat beberapa yang memasak sendiri dan membawa bekal pada saat kuliah. Tetapi, penelitian ini tidak berhubungan dikarenakan status gizi tidak hanya dapat dipengaruhi oleh kebiasaan jajan saja namun dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor seperti usia, jenis kelamin, perilaku makan, dan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini tidak sejalan dengan Puspasari (2020) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menunjukkan pola konsumsi jajanan mahasiswa dengan rata-rata frekuensi konsumsi jajan adalah $2,1 \pm 1,1$ kali/hari dengan jumlah asupan sebesar $272,5 \pm 149,5$ gram/hari. Konsumsi jajanan menyumbang 17,1% energi dari total kebutuhan atau sekitar 301,5 kkal/harinya. Mahasiswa kesehatan mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih tinggi mengenai jajanan sehat dibandingkan mahasiswa non-kesehatan, namun kesadarannya untuk mengonsumsi jajanan yang lebih sehat masih kurang (Puspasari & Farapti, 2020). Pada penelitian O' Kane (2023) yang berjudul *the patterns and position of snacking in children in aged 2-12 years: a scoping review* menyatakan bahwa makanan ringan menyumbang 231-565 Kkal setiap hari, hingga sepertiga asupan karbohidrat harian, seperempat asupan lemak, dan seperlima asupan protein (O'Kane dkk., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumastuti (2022) berjudul *Gambaran Tingkat Konsumsi Makanan Ringan Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Al-Ihya Kuningan* menunjukkan tingkat konsumsi makanan ringan (2-4 kali per minggu) dengan persentase 70% dan status gizi tergolong normal (48%). Dengan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi yaitu makanan kemasan (35%) dan status gizi normal (48%). Hal ini mengonsumsi makanan jajanan dikampus sering dilakukan pada saat istirahat di sela-sela perkuliahan (Kusumastuti dkk., 2022).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan jajan mahasiswa antara lain pengetahuan, sikap, teman sebaya, peran orang tua, dan kebiasaan membawa bekal (Afni, 2018). Mahasiswa sangat padat dalam kegiatan perkuliahan dan kegiatan organisasi sehingga memberi mahasiswa kesempatan yang cukup untuk makan di luar dan mengonsumsi makanan yang sudah dimasak dengan pola makan yang tidak seimbang (Resky dkk., 2019). Makanan jajanan memiliki beberapa manfaat yaitu untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di perkuliahan yang sangat tinggi terutama bagi mahasiswa yang melewatkan sarapan, menjadi cadangan makanan yang disimpan dalam tubuh, dan harganya relatif murah. Meskipun makanan jajanan memiliki beberapa manfaat, namun tetap memiliki risiko kesehatan, karena pengolahan yang tidak sehat, adanya bakteri patogen yang mencemari makanan, atau adanya bahan tambahan makanan yang berbahaya (Domili, 2014).

Makanan jajanan atau *junk food* adalah makanan yang disukai banyak mahasiswa daripada makanan sehat dan seimbang untuk konsumsi sehari-hari. Hal ini mengakibatkan kebutuhan gizi mahasiswa tidak terpenuhi secara optimal. Pada masa ini terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, mahasiswa sering jajan di luar rumah, terkadang mahasiswa tidak sarapan saat berangkat ke kampus (Hafiza dkk, 2021). Dalam hal ini makanan jajanan yang dikonsumsi dalam frekuensi yang sering dan jumlah yang berlebih memiliki dampak negatif pada tubuh karena cenderung mengandung pengawet, pewarna, penyedap, dan gula buatan. Makanan yang mengandung MSG berlebihan dapat menyebabkan hipertensi karena tinggi natrium. Karena mahasiswa menyukai makanan tinggi gula, natrium, dan lemak jenuh tetapi rendah vitamin dan mineral (Kurniasari & Andriani, 2018). Selain itu dapat menyebabkan peningkatan lemak tubuh yang tidak proporsional sehingga menyebabkan penuaan dini dan

peningkatan penyakit degeneratif seperti diabetes dan tekanan darah tinggi (Tanjung dkk., 2022).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan dan aktivitas fisik seseorang. Dalam mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas, tidak hanya pola makan tetapi juga aktivitas fisik yang memegang peranan penting. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Berkurangnya aktivitas fisik disebabkan oleh lebih banyak waktu luang dan perilaku *sedentary* di tempat kerja dan di rumah. Menurunnya aktivitas fisik juga disebabkan oleh meningkatnya penggunaan transportasi. Salah satu indikator untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik seseorang adalah dengan melihat tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran seseorang mempengaruhi kinerjanya, menunjang produktivitas kerja secara positif, dan juga mempengaruhi kualitas fisiknya (Rohani, 2023).

Tabel 8. Analisis Korelasi *Kendall's Tau* Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Correlations		Status Gizi
Aktivitas Fisik	R	-0,019
	<i>p-value</i>	0,768
n	106	

Berdasarkan hasil analisis *Kendall's Tau* diperoleh $p\text{-value} > 0,05$ yang dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan status gizi. Namun, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja tetapi terdapat faktor yang berhubungan dengan status gizi yaitu pola makan (Azis dkk., 2022). Pada penelitian Ismail yang berjudul Pengaruh *virtual community for physical activity* terhadap aktivitas fisik mahasiswa di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa UPI dinyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan aktivitas fisik di era pandemi covid-19. Kegiatan aktivitas di rumah membuat tetap bugar dan sehat dengan melakukan gerakan sederhana. Banyak manfaat yang dirasakan dengan peningkatan aktivitas fisik, misalnya untuk memperlancar metabolisme dalam dalam tubuh (Ismail dkk., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Azis (2020) tidak memiliki hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi karena status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik seseorang saja, namun terdapat pula faktor yang berkaitan langsung dengan status gizi seseorang yaitu asupan makan dan penyakit infeksi (Azis dkk., 2022). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Alkaririn (2022) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini dikarenakan, penelitian ini dengan responden mahasiswa keperawatan umumnya aktivitas fisik (Alkaririn dkk., 2022).

Faktor malas berolahraga pada mahasiswa juga bisa menjadi penyebab penumpukan makanan di dalam tubuh, yang lambat laun akan berubah menjadi lemak. Kombinasi aktivitas fisik yang tidak mencukupi asupan energi yang tinggi dapat menyebabkan masalah gizi. Oleh karena itu, semakin aktif secara fisik, semakin banyak pula kalori yang dikeluarkan (Khoerunisa dkk., 2021). Salah satu manfaat aktivitas fisik untuk meningkatkan status gizi adalah menjaga berat badan ideal. Aktivitas fisik meningkatkan metabolisme tubuh dan memungkinkan tubuh membakar energi yang tersimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak dalam bentuk kalori (Roring dkk., 2020). Aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi saja, namun dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, dan faktor fisik seperti kondisi tempat tinggal dan kondisi lingkungan sekitar (Annisa &

Maulina, 2022). Pada penelitian ini, responden yaitu mahasiswa Fakultas Teknik yang mayoritas berjenis kelamin laki-laki sehingga aktivitas fisiknya tinggi dikarenakan untuk perkuliahannya lebih sering terjun ke lapangan. Dan berdasarkan wawancara langsung kepada responden, pada saat perkuliahan masih menyempatkan untuk berolahraga seperti badminton dan voli di lapangan, selain itu pada saat di rumah/di kos responden membersihkan kamar seperti menyapu, mengepel lantai, dan mencuci pakaian kotor.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi jajanan dengan status gizi dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Banyak remaja tidak peduli dengan asupan energi yang dikonsumsi untuk setiap asupan energi yang masuk, ini akan menyebabkan masalah gizi. Konsumsi jajanan memiliki beberapa manfaat yaitu untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di perkuliahan yang sangat tinggi terutama bagi mahasiswa yang melewatkan sarapan, menjadi cadangan makanan yang disimpan dalam tubuh, dan harganya relatif murah. Meskipun makanan jajanan memiliki beberapa manfaat, namun tetap memiliki risiko kesehatan, karena pengolahan yang tidak sehat, adanya bakteri patogen yang mencemari makanan, atau adanya bahan tambahan makanan yang berbahaya. Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas, terutama bagi mereka yang memiliki aktivitas sehari-hari yang padat seperti mahasiswa. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya disarankan menganalisis asupan harian selain asupan jajanan dihubungkan dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, N. (2018). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Di Sdn Natam Kecamatan Badar Tahun 2017. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.20527/jbk.v3i2.5070>
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. 5(April), 146–151.
- Annisa, & Maulina. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi (studi pada mahasiswa angkatan 2019 program studi gizi fakultas ilmu kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022). 1–23.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. In *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 19, Issue 2, p. 175). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02). <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Azis, A., Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., Saputra Nasution, A., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa Physical Activity Can Determine The Nutritional Status Of Students. *Contagion :Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 4(1).
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Domili, I. (2014). Gambaran Frekuensi Dan Jenis Makanan Jajanan Di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo. *Health and JNutritions Ournal*, 1, 23–33.
- Febry, F. (2013). Kebiasaan Jajan pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 81–84.

- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.
- Ilmul Ma'arif, & Puguh Satya Hasmaru. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Saat Pandemi Covid-19. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i3.127>
- Ismail, A. D. I. G., Virtual, P., For, C., Activity, P., & Aktivitas, T. (2021). *PENGARUH VIRTUAL COMMUNITY FOR PHYSICAL ACTIVITY*.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51–61. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.236>
- Kurniasari, R., & Andriani, E. (2018). Pengaruh Asupan Natrium Dalam Makanan Jajanan Terhadap Tekanan Darah Remaja (Uji Cross Sectional Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Ilmu Kesehatan Unsika). *Nutrire Diaita*, 10(2), 41–48.
- Kusumastuti, I., Gemilang, T. J., Kartini, N. F., Studi, P., Pangan, T., & Kuningan, U. I. A. (2022). *Gambaran Tingkat Konsumsi Makanan Ringan Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Al-Ihya Kuningan*. 4(1), 14–21.
- Nur Annisa Resky, Haniarti, & Usman. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 322–332. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.153>
- Nur Faizah, N. A., & Ruhana, A. (2021). Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). *Jurnal Sehat Mandiri*. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.376>
- Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 114–122. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.114-122>
- O'Kane, N., Watson, S., Kehoe, L., O'Sullivan, E., Muldoon, A., Woodside, J., Walton, J., & Nugent, A. (2023). The patterns and position of snacking in children in aged 2–12 years: A scoping review. In *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106974>
- Oktavian, D. (2018). Gambaran Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Novum*.
- Puspasari, D., & Farapti, F. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 45. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-51>
- Rohani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP. *Student Research Journal*, 1(1), 01–14.
- Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.155>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Sari, M. F. R. (2019). *Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pemilihan Makanan Jajanan Anak Sekolah di SDN 5 Padangsambian Klod Kecamatan Denpasar Barat*.
- Supit, E. D., Mayulu, N., Bolang, A. S. L., & Kawengian, S. (2021). Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*.

<https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31763>

Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140.
<https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>