

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN TERHADAP  
STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
ANGKATAN 2018 PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**



Oleh :

**M. RAISAN ADANI ICHSAN  
1708260035**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2022**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN TERHADAP  
STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
ANGKATAN 2018 PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**Skripsi isi diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan  
Sarjana Kedokteran**



Oleh :

**M. RAISAN ADANI ICHSAN  
1708260035**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2022**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax.  
(061) 7363488 Website : [www.umsu.ac.id](http://www.umsu.ac.id) E-mail : rektor@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**NAMA** : M. RAISAN ADANI ICHSAN  
**NPM** : 1708260035  
**PRODI/BAGIAN** : PENDIDIKAN DOKTER  
**JUDUL PROPOSAL** : HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN  
TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
PADA MASA PANDEMI COVID-19

Disetujui Untuk Disampaikan Kepada  
Panitia Ujian

Medan, 06 Juli 2022

Pembimbing

Unggul | Cerdas | Terpercaya

dr. Eka Febriyanti M Gizi

NDN: 0104028902



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax.  
(061) 7363488 Website : [www.umsu.ac.id](http://www.umsu.ac.id) E-mail : [rektor@umsu.ac.id](mailto:rektor@umsu.ac.id)

HALAMAN PENGESAHAN

skripsi ini diajukan oleh:

Nama : M. RAISAN ADANI ICHSAN  
NPM : 1708260035  
Judul : HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN  
TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SUMATERA UTARA PADA MASA  
PANDEMI COVID-19

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Pengujian diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI  
Pembimbing,

(dr. Eka Febriyanti M.Gizi)

Penguji I

(dr. Amelia Eka Damayanty M.Gizi)

Penguji II

(dr. Hendra Sutysna M.Biomed, Sp. KHL P, AIFO-K)

Dekan FK - UMSU



(dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT (K))  
NIDN:0106098201

Ketua Program Studi  
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)  
NIDN:0112098605

Ditetapkan di : Medan  
Tanggal : 06 Juli 2022

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : M. Raisan Adani Ichsan

NPM : 1708260035

Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA ANGKATAN 2018 PADA MASA PANDEMI COVID-19

Demikian pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 06 Juli 2022



M. Raisan Adani Ichsan

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahiwabarokatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 pada Masa Pandemi Covid-19”

Alhamdulillah, sepenuhnya penulis menyadari bahwa selama penyusunan dan penelitian skripsi ini, penulis banyak mendapat dukungan, bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Ilmu, kesabaran dan ketabahan yang diberikan semoga menjadi amal kebaikan baik di dunia maupun di akhirat. Adapun tujuan didalam penulisan ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kedokteran di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih serta penghormatan yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Eka Febriyanti, M. Gizi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mengarahkan dan memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. dr. Amelia Eka Damayanty M. Gizi yang telah bersedia menjadi dosen penguji satu dan memberi banyak masukan untuk penyelesaian skripsi ini.
4. dr. Hendra Sutysna M. Biomed, Sp. KKLP, AIFO-K yang telah bersedia menjadi dosen penguji dua dan memberi banyak masukan untuk penyelesaian skripsi ini.

5. dr. Melviana lubis M. Biomed selaku dosen pembimbing akademik yang terus memberikan dukungan.
6. drg. Hasbina Wildani, MKM selaku dosen pembimbing lapangan yang terus memberikan dukungan.
7. Kedua orangtua tercinta, papa Ichsan Erfandi dan mama Remilda yang selalu memberikan motivasi, doa tiada hentinya, kasih sayang luar biasa dan dukungan maupun moral.
8. Sahabat saya Muhammad Abdillah yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
9. Dan seluruh teman-teman sejawat 2017 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang bersama – sama berjuang untuk meraih gelar dokter.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 06 Juli 2022

Penulis,

M. Raisan Adani Ichsan

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Raisan Adani Ichsan

NPM : 1708260035

Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 pada Masa Pandemi Covid-19”

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 06 Juli 2022

Yang menyatakan,

(M. Raisan Adani Ichsan)



## ABSTRAK

**Latar belakang:** Penyebaran COVID-19 serta aturan yang ditetapkan pemerintah sebagai upaya penanggulangan penyakit COVID-19 memberikan perubahan pada kebiasaan dan gaya hidup masyarakat, menuntut masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan lebih beragam. Tapi sayangnya yang terjadi selama pandemi COVID-19 cenderung mengarah kepada perilaku makan berlebihan dengan pilihan makanan tinggi kalori yang dapat mengarah pada risiko kenaikan berat badan dan obesitas. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan (jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan) terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel 62 orang dan menggunakan instrumen kuesioner. Data diolah menggunakan analisis univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *Fisher Exact*, yang dideskriptifkan dengan persentase proporsi dari tiap-tiap variabel dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. **Hasil:** berdasarkan pola konsumsi makanan pada mahasiswa yang terbanyak adalah pola konsumsi makanan yang cukup sebanyak 45 orang (72,6%). Pada hasil analisa bivariat menggunakan uji *Fisher Exact* didapat kan hasil nilai  $p=0,128$ , pada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran UMSU Angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. **Kesimpulan:** Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

**Kata kunci:** Pola konsumsi makanan, status gizi, pandemi covid-19

## ABSTRACT

**Background:** The spread of COVID-19 and the rules set by the government as an effort to control the COVID-19 disease have changed people's habits and lifestyles, demanding that people adopt a healthier and more diverse diet. But unfortunately what happened during the COVID-19 pandemic tends to lead to overeating behavior with high-calorie food choices that can lead to the risk of weight gain and obesity. **Objective:** To determine the relationship between food consumption patterns (type of food, amount of food and frequency of food) and the nutritional status of students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra, class of 2018 during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This study is a quantitative study with a cross sectional design with a sample of 62 people and using a questionnaire instrument. The data was processed using univariate analysis and bivariate analysis using the Fisher Exact test, which was described by the percentage proportion of each variable in the form of a frequency distribution table. **Result:** based on the pattern of food consumption in students, the most is the pattern of adequate food consumption as many as 45 people (72.6%). In the bivariate analysis using the Fisher Exact test, the results obtained p value = 0.128, on the relationship between food consumption patterns and nutritional status in 2018 UMSU medical faculty students during the covid-19 pandemic. **Conclusion:** In this study, it can be concluded that there is no correlation between food consumption patterns and the nutritional status of students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Sumatra, Class of 2018 during the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** food consumption pattern, nutritional status, covid-19 pandemic

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGSAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
LAMPIRAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Status gizi .....	6
2.1.1 Penilaian status gizi.....	6
2.1.2 Pengertian IMT (indeks massa tubuh) .....	8
2.2 Pola konsumsi makanan.....	9
2.2.1 Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan mahasiswa kedokteran .....	9
2.2.2 Konsumsi makanan .....	11
2.2.3 Angka Kecukupan Gizi .....	12
2.3 Kerangka Teori.....	14
2.4 Kerangka Konsep .....	15
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	16

3.1 Definisi Operasional.....	16
3.2 Jenis Penelitian.....	16
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	17
3.3.1 Waktu Penelitian .....	17
3.3.2 Tempat Penelitian.....	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
3.4.1 Populasi Penelitian .....	17
3.4.2 Sampel Penelitian.....	18
3.5 Alat / Instrumen Penelitian.....	19
3.5.1 Kuesioner Karakteristik Responden.....	19
3.5.2 Kuesioner Pola Konsumsi Makanan .....	19
3.5.3 Pengukuran Status Gizi Responden .....	20
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	20
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.7.1 Jenis Data .....	21
3.7.2 Cara Kerja .....	21
3.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	22
3.8.1 Pengolahan Data.....	22
3.8.2 Analisis Data .....	23
3.9 Alur Penelitian .....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	25
4.1 Hasil Penelitian .....	25
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	25
4.1.2 Analisis Univariat.....	25
4.1.3 Analisis Bivariat.....	27
4.2 Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
5.1 Kesimpulan .....	34
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	36
LAMPIRAN.....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT menurut WHO .....	9
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	16
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian .....	17
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik subjek .....	25
Tabel 4. 2 Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi .....	27
Tabel 4. 3 Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi.....	28
Tabel 4. 4 Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi .....	28
Tabel 4. 5 Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi .....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	14
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	15
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	24

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan dan informed consent .....	39
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....	40
Lampiran 3 Ethical Clearance .....	42
Lampiran 4 Izin Penelitian .....	43
Lampiran 5 Hasil Data Penelitian .....	44
Lampiran 6 Dokumentasi .....	56
Lampiran 7 Riwayat Hidup Peneliti .....	57
Lampiran 8 Artikel Penelitian .....	58

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada awal tahun 2020, dunia dilanda masalah kesehatan yaitu pandemi corona virus disease 2019 (COVID-19) dan dinyatakan bahwa dunia dalam keadaan darurat terkait penyebaran virus ini.<sup>1</sup> Di Indonesia, cepatnya penyebaran virus ini, serta penambahan kasus yang terus melonjak setiap harinya, menjadi alasan pemerintah menetapkan wabah virus COVID-19 sebagai bencana nasional non-alam.<sup>2</sup> Sebagai upaya untuk menghentikan tingginya angka penyebaran virus COVID-19, pemerintah Indonesia menerapkan protokol kesehatan dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagaimana kebijakan tersebut diatur dalam undang-undang dan peraturan pemerintah.<sup>2, 3</sup>

Penyebaran COVID-19 serta aturan yang ditetapkan pemerintah sebagai upaya penanggulangan penyakit COVID-19 memberikan perubahan pada kebiasaan dan gaya hidup masyarakat, dimana semua aktifitas rutin diluar rumah terpaksa harus dialihkan di rumah. Penelitian di USA juga menyatakan bahwa terdapat 20% responden mengalami peningkatan berat badan hingga 5-10 kilogram selama 2 bulan karantina.<sup>4</sup>

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal.<sup>5</sup> Status gizi yang baik dapat dicapai oleh pola konsumsi makanan yang seimbang.



Pola konsumsi makanan adalah cara atau usaha dalam mengatur konsumsi makanan yang memiliki tiga komponen yaitu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit.<sup>6</sup> Masa pandemi COVID-19 ini menuntut masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan lebih beragam.<sup>7</sup> Tapi sayangnya menurut sebuah penelitian menyatakan perubahan pola makan yang terjadi selama pandemi COVID-19 cenderung mengarah pada perilaku negatif, diantaranya perilaku makan berlebihan dengan pilihan makanan tinggi kalori.<sup>8</sup> Perubahan perilaku konsumsi makanan yang negatif dapat mengarah pada risiko kenaikan berat badan dan obesitas sebagai faktor risiko penyakit kronis.<sup>9</sup>

Studi mengenai perubahan makan pada masyarakat selama masa pandemi di Indonesia pun telah dilakukan oleh peneliti lain, dimana dilakukan penelitian terhadap 200 orang responden yang sebagian besar 41% terdiri dari PNS / Tentara Nasional Indonesia dan didapatkan Informasi bahwa responden mengalami peningkatan frekuensi makan sebesar 54,5%, jumlah konsumsi makan yang meningkat sebesar 51%, dan responden yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 54,5%, hal ini ikut mempengaruhi status gizi seseorang.<sup>10</sup>

Pengurangan pada kegiatan sosialisasi, *social distancing* dan isolasi mandiri sangat berpengaruh terhadap pola makan dan perilaku hidup sehari-hari.<sup>7</sup> Pengaruh ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan terjadinya perubahan perilaku makan dan aktifitas fisik saat masyarakat lebih banyak di rumah. Perubahan tersebut berupa penurunan aktifitas fisik (38%) dan

peningkatan frekuensi duduk (28,6%), peningkatan frekuensi makan dan kudapan serta mengonsumsi makanan tidak sehat, dibanding sebelum pandemic COVID-19.<sup>11</sup>

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang terdampak akibat pandemi COVID-19 sejak diberlakukannya aturan belajar dari rumah mengikuti aturan bekerja dari rumah, sehingga menyebabkan perubahan gaya hidup berupa penurunan aktifitas fisik dan peningkatan gaya hidup sedentary life. WHO menyatakan 31% individu berusia 15 tahun ke atas tidak aktif secara fisik.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 pada masa pandemi COVID-19.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pola konsumsi makanan (jenis makananan, jumlah makanan dan frekuensi makanan) terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui Jenis makanan mahasiswa FK UMSU selama pandemi covid-19
2. Untuk mengetahui Jumlah makanan mahasiswa FK UMSU selama pandemi covid-19
3. Untuk mengetahui frekuensi makan mahasiswa FK UMSU selama pandemi covid-19
4. Untuk mengetahui pola konsumsi makanan pada mahasiswa FK UMSU selama pandemi covid-19
5. Untuk mengetahui status gizi mahasiswa FK UMSU selama pandemi covid-19

### **1.4 Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah:

- Bagi Peneliti  
Untuk menambah pengalaman, wawasan dan pengetahuan dalam melaksanakan penelitian, khususnya tentang hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa selama pandemi covid-19.
- Bagi FK UMSU  
Memberi informasi kepada seluruh civitas FK UMSU mengenai hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa selama pandemi covid-19.
- Bagi Mahasiswa  
Dapat memberi informasi pada mahasiswa tentang bagaimana hubungan perubahan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa selama

pandemi covid-19, sehingga dapat membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran untuk mengubah perilaku makan yang kurang sehat menuju ke perilaku makan yang sehat.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Status gizi**

Dalam menentukan status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran yang sering digunakan sebagai alat ukur yang disebut alat antropometri yaitu WHO-NHCS. Berdasarkan Baku Harvard Status gizi dibagi menjadi empat yaitu:<sup>13</sup>

- a. Gizi Lebih atau overweight dan obesitas
- b. Gizi Baik atau Normal
- c. Gizi kurang untuk kurus
- d. Gizi buruk atau sangat kurus

##### **2.1.1 Penilaian status gizi**

Penilaian status gizi adalah upaya menginterpretasikan semua informasi yang diperoleh melalui penilaian antropometri, konsumsi makanan, biokimia dan klinik dan juga Penilaian status gizi merupakan cara yang dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang. cara penilaian status gizi dapat ditentukan dengan cara penilaian langsung, meliputi: antropometri, biokimia, klinis dan biofisik atau secara tidak langsung, meliputi: survei konsumsi, statistik vital dan faktor ekologi.<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian diatas untuk mengetahui status gizi seseorang dapat dilakukan pemeriksaan secara:

#### **a. Pemeriksaan Langsung**

1. Antropometri

Penilaian antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi fisik dan komposisi kasar tubuh. penilaian dilakukan terhadap berat badan (BB), Tinggi Badan (TB), pengukuran tinggi badan dan berat badandapat dilakukan pengukuran dengan cara keadaan tidur atau berdiri tegak.<sup>15</sup>

## 2. Biokimia

Pemeriksaan laboratorium (biokimia), dilakukan dengan pemeriksaan spesimen jaringan tubuh seperti (darah, urine, tinja, hati dan otot) yang diuji secara laboratorium terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolesterol. Pemeriksaan biokimia bertujuan mengetahui kekurangan gizi spesifik.

## 3. Klinis

Pemeriksaan dilakukan pada jaringan epitel (*superficial epitel tissue*) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral. Pemeriksaan klinis bertujuan mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus

## 4. Biofisik

Pemeriksaan dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Pemeriksaan biofisik bertujuan mengetahui situasi tertentu.

### **b. Pemeriksaan Tidak Langsung**

#### 1. Survei Konsumsi

Penilaian konsumsi makanan dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan perhitungan konsumsi makanan sehari-hari. Dengan tujuan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan gizi.

2. Pemeriksaan dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, kesakitan dan kematian kaibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi. Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat

### 3. Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi seperti: tanah, irigasi. Faktor-faktor ekologi hanya perlu diketahui untuk iklim mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat.<sup>15</sup>

#### **2.1.2 Pengertian IMT (indeks massa tubuh)**

Indeks massa tubuh (IMT merupakan indikator overweight dan obesitas yang direkomendasikan secara internasional karena memiliki korelasi yang kuat dengan lemak tubuh. IMT adalah alat yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang dewasa khususnya berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dengan mencapai usia harapan hidup lebih panjang

Rumus perhitungan:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB(m}^2\text{)}}$$

BB: Berat Badan Dalam kilogram (Kg)

TB: Tinggi Badan Dalam meter (m<sup>2</sup>)

**Tabel 2. 1** Klasifikasi IMT menurut kriteria Asia Pasifik

Katagori	IMT (kg/m <sup>2</sup> )
<i>Underweight</i> (Berat badan kurang)	< 18,5
Normal	18,5 - 22,9
<i>Overweight</i> (berat badan lebih)	≥23
Berisiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥30

## 2.2 Pola konsumsi makanan

Pola konsumsi makanan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.<sup>16</sup> Dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola konsumsi makanan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan makan individu yang berulang kali atau setiap kali orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.<sup>9</sup>

### 2.2.1 Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan mahasiswa kedokteran

Pola konsumsi makanan yang terbentuk sama dengan gambaran kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola konsumsi makanan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.<sup>9</sup>

#### a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat.

Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola konsumsi makanan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan



makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor.<sup>9</sup>

b. Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola konsumsi makanan dengan cara sendiri.

Dalam budaya mempunyai suatu bentuk pola konsumsi makanan seperti: bagaimana cara konsumsi, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian.<sup>9</sup>

c. Agama

Dalam agama, pola konsumsi makanan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan.<sup>17</sup>

d. Pendidikan

Dalam Pendidikan, pola konsumsi makanan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi.<sup>9</sup>

e. Lingkungan

Dalam lingkungan, pola konsumsi makanan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.<sup>9</sup>

f. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan.<sup>16</sup>

Menurut Willy (2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu.<sup>18</sup>

### **2.2.2 Konsumsi makanan**

Konsumsi makanan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang dalam jenis dan jumlah bahan makanan setiap orang dalam hari yang dikonsumsi atau dimakan dengan jangka waktu tertentu.<sup>19</sup>

Survey konsumsi makanan merupakan metode yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi perorangan atau kelompok. Tujuan survey konsumsi makanan adalah untuk pengukuran jumlah makanan yang dikonsumsi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan, sehingga diketahui kebiasaan makan dan dapat dinilai kecukupan makanan yang dikonsumsi seseorang.

#### **1. Kebiasaan Makan**

Kebiasaan makan ialah seseorang atau suatu kebiasaan individu dalam keluarga maupun dimasyarakat yang mempunyai cara makan dalam bentuk jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan meliputi: karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang dikonsumsi setiap hari.<sup>20</sup>

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Bahwa kebiasaan sarapan pagi suatu cara makan seseorang individu atau sekelompok masyarakat yang baik karena sarapan pagi

dapat menambah energi yang cukup dan beraktifitas untuk meningkatkan produktifitas.<sup>17</sup>

## 2. Makanan Sehat

Makanan sehat adalah suatu makanan yang seimbang dengan beraneka ragam dengan mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup.

Hubungan makanan dan kesehatan ialah salah satu jenis makanan yang banyak mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh makanan merupakan suatu kebutuhan yang utama di Indonesia yang dikonsumsi sebagai makanan pokok mengandung zat gizi diantara lain: lemak, protein, mineral, vitamin dan air.

Pola konsumsi pangan merupakan susunan makanan jenis dan jumlah makanan setiap satu orang atau per hari yang dikonsumsi dalam waktu tertentu yang dikelompokkan meliputi padi-padian (beras, jagung dan terigu).<sup>21</sup>

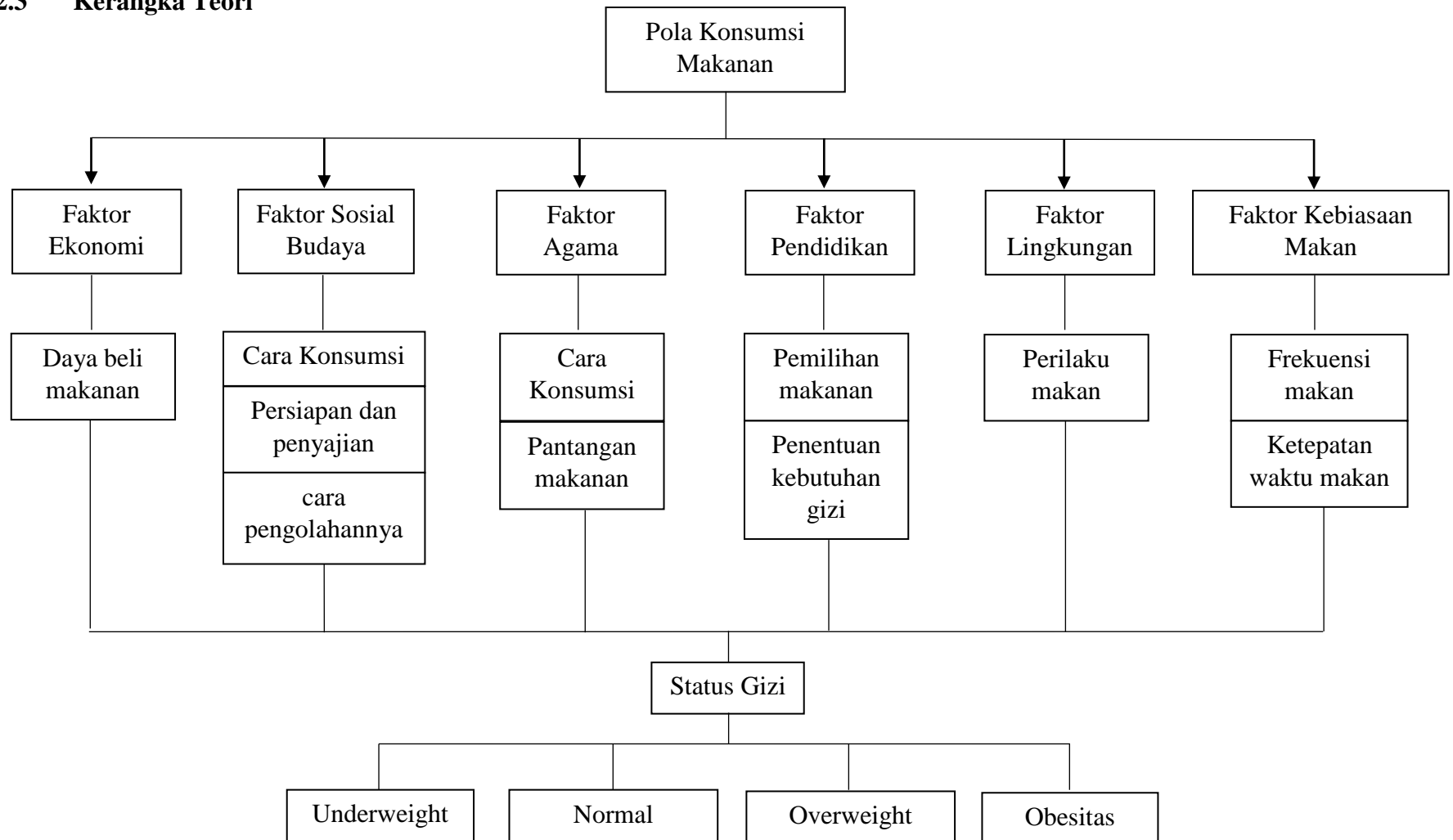
### 2.2.3 Angka Kecukupan Gizi

Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. AKG merupakan kecukupan pada tingkat konsumsi sedangkan pada tingkat produksi dan penyediaan perlu diperhitungkan kehilangan dan penggunaan lainnya dari tingkat produksi sampai tingkat konsumsi. AKG ditulis dalam bentuk tabel. Pada kolom pertama, tertulis kelompok umur dan jenis kelamin mulai dari bayi hingga usia lanjut serta tambahan energi dan zat gizi untuk ibu hamil dan ibu menyusui. Pada kolom berikutnya tertulis BB (kg) dan TB (cm) yang merupakan rata-rata

BB dan TB pada kelompok umur tersebut. Pada kolom keempat dan seterusnya berisi kecukupan energi dan zat gizi sehari untuk kelompok umur dan jenis kelamin tertentu. Zat gizi yang dicantumkan terdiri dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak, serat dan air, serta vitamin dan mineral.<sup>22</sup>

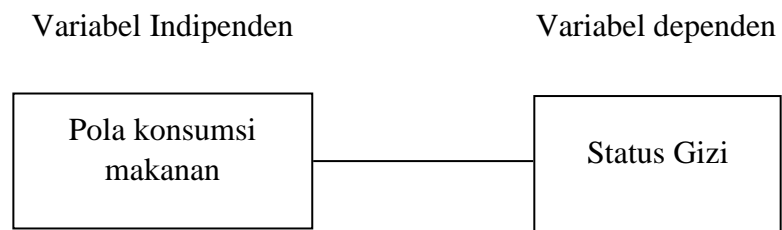
Manfaat AKG adalah pertama sebagai acuan dalam menilai kecukupan gizi; kedua sebagai acuan dalam menyusun makanan sehari-hari termasuk perencanaan makanan di institusi; ketiga sebagai acuan perhitungan dalam perencanaan penyediaan pangan tingkat regional maupun nasional; keempat sebagai acuan pendidikan gizi serta sebagai acuan label pangan yang mencantumkan informasi nilai gizi.<sup>22</sup>

### 2.3 Kerangka Teori



**Gambar 2. 1** Kerangka Teori

## 2.4 Kerangka Konsep



**Gambar 2. 2** Kerangka Konsep

## BAB 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Definisi Operasional

**Tabel 3. 1** Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kategori pengukuran	Skala Ukur
Pola Konsumsi Makanan	Pola konsumsi 1 bulan terakhir dilihat dari konsumsi makan yang meliputi jenis (makanan pokok, protein nabati, dan protein hewani, buah-buahan), jumlah (dalam URT) dan frekuensi (berapa kali dalam sehari mengkonsumsi makanan tersebut)	Kuesioner	Mengisi kuesioner dengan nilai jawaban “selalu”=4, “sering”=3, “kadang-kadang”=2, dan “tidak pernah”=1.	Baik (>75%) Cukup (50-75%) Kurang (<50%)	Ordinal
Status Gizi	Status gizi mahasiswa yang diukur berdasarkan indeks antropometri berat badan terhadap tinggi badan	Timbangan berat badan Meteran/microtoice	Mengukur berat badan dan tinggi badan	Obesitas (IMT $\geq$ 25) Overweight (IMT 23-24,9) Normal (IMT 18,5-22,9) Underweight (IMT < 18,5)	Ordinal

### 3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini bersifat deskriptif observasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel independent (pola konsumsi makanan) dengan variabel dependen (status gizi) menggunakan data yang diperoleh dari data primer.

Rancangan penelitian dilakukan dengan pengukuran yang dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu).

### 3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

#### 3.3.1 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan untuk penelitian ini dilakukan mulai Oktober 2021 s/d Februari 2022 yang meliputi konsultasi pelaksanaan, pengambilan data, menginterpretasi data yang diperoleh dan menyimpulkan hasil penelitian.

**Tabel 3. 2** Waktu Penelitian

Rencana Kegiatan	Oktober 2021	November 2021	Desember 2021	Januari 2021	Februari 2021
Penyusunan proposal					
Pengumpulan data					
Pengolahan data					
Analisis data					
Penyusunan laporan					

#### 3.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Kampus Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

### 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.



### 3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian kecil populasi yang digunakan untuk memperoleh informasi statistik mengenai keseluruhan populasi. Untuk mencari jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi ( orang)

$d^2$  = presisi (ditetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 90%)

sampel

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} = \frac{132}{132 \cdot (0,1)^2 + 1} = 57 \text{ orang}$$

Sampel penelitian : 10% x 57 orang = 63 orang

Pengambilan sampel menggunakan metode *consecutive sampling*, artinya semua subjek yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi diambil sampai kuota terpenuhi. Kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subyek agar dapat diikutsertakan dalam penelitian.<sup>23</sup> Kriteria sampel yang dimasukkan dalam kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Angkatan 2018
- b. Bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan.

Sedangkan kriteria sampel yang dimasukkan dalam kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Responden yang sedang menjalani diet tertentu

### 3.5 Alat / Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang diambil berdasarkan yang ada di Tinjauan Pustaka. Ada tiga bagian dalam kuesioner ini yaitu:

#### 3.5.1 Kuesioner Karakteristik Responden

Kuesioner data diri responden penelitian yang meliputi: nama responden, jenis kelamin, usia, dan alamat.

#### 3.5.2 Kuesioner Pola Konsumsi Makanan

Kuesioner pola konsumsi makanan terdapat 19 item pertanyaan yang berisi tentang jenis, jumlah, dan frekuensi makanan. Dalam kuesioner pola konsumsi makanan menggunakan perhitungan skor skala Likert dengan mencari nilai tertinggi, terendah, dan nilai median. Terdapat pilihan jawaban dan skor dari masing masing pilihan jawaban. Jawaban “selalu”=4, “sering”=3, “kadang-kadang”=2, dan “tidak pernah”=1. Berdasarkan rumus statistik, nilai hasil pengukuran yaitu:

$$N = \frac{\text{Jumlah jawaban}}{\text{Skor tertinggi}} \times 100 \%$$

Dari hasil perhitungan tersebut, dapat dikategorikan:

- 1 = Baik (> 75%)
- 2 = Cukup (50-75%)
- 3 = Kurang (< 50%)

### 3.5.3 Pengukuran Status Gizi Responden

Pengukuran status gizi ini berisi tentang ukuran berat badan, tinggi badan, serta IMT (Indeks Massa Tubuh) responden. Status gizi responden dikategorikan menjadi 4, yaitu:

- 1 = Underweight (IMT < 18,5)
- 2 = Normal (IMT 18,5-22,9)
- 3 = Overweight / Berisiko (IMT 23-24,9)
- 4 = Obesitas (IMT  $\geq$  25)

### 3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Sebelum instrumen penelitian dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data maka sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Pengujian validitas menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0.05, dengan kriteria: jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  kritis, maka item soal dinyatakan valid. Nilai  $r$  tabel menggunakan signifikansi 0.05 dengan uji 2 sisi dan jumlah data ( $n$ ) = 25, maka dengan rumus ( $df = n - 2$ ) maka akan menjadi  $df = 25 - 2$  yaitu 23 ( $df = 23$ ). Berdasarkan kriteria dengan ketentuan  $df$  atau degree of freedom yang sudah didapat ( $df = 23$ , dengan Sig 5%) dan dengan melihat  $r$  tabel maka disimpulkan nilai  $r$  tabel adalah 0.396.

Dari uji validitas pada 25 responden didapatkan  $r$  tabel 0,396. Menunjukkan bahwa 19 item pertanyaan memiliki nilai  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  (0,396) sehingga dapat disimpulkan bahwa 19 pertanyaan tersebut adalah valid.

Pengujian reliabilitas dapat dihitung dengan menggunakan formula *Alpha's Cronbach*. Kuesioner dikatakan reliabilitasnya baik apabila nilainya  $> 0,8$ , cukup baik jika  $0,6 - 0,8$  dan kurang baik jika  $< 0,6$ .

Dari hasil menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan memiliki nilai reliabilitas lebih besar dari  $0,600$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ke-19 item pertanyaan adalah reliable.

### **3.7 Teknik Pengumpulan Data**

#### **3.7.1 Jenis Data**

Jenis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data primer melalui pengisian kuesioner dan pengukuran status gizi..

#### **3.7.2 Cara Kerja**

Peneliti melakukan pengumpulan data terhadap responden dengan tahap sebagai berikut:

1. Peneliti mendatangi calon responden. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden dan menerangkan bahwa penelitian ini tidak menimbulkan resiko bagi responden. Kerahasiaan catatan mengenai data responden dijaga dengan cara tidak menuliskan nama responden pada kuesioner, serta data-data yang diperoleh dari responden hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.
2. Setelah memberi penjelasan, peneliti meminta kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan responden yang telah disiapkan.
3. Setelah mendapat persetujuan, peneliti membagikan kuesioner penelitian terhadap responden

4. Pengisian lembar kuesioner oleh responden yang berisi item pertanyaan pola konsumsi makanan.
5. Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden untuk mengetahui status gizi
6. Semua data dicatat pada lembar atau format yang tersedia.

### **3.8 Pengolahan dan Analisis Data**

#### **3.8.1 Pengolahan Data**

Data yang dikumpulkan kemudian diolah secara manual melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Editing* (Penyuntingan Data)

Hasil wawancara atau angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (*edit*) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan (*drop out*).

2. *Coding* (Pemberian Kode)

Instrumen berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual yang berisi nomor responden dan nomor-nomor pertanyaan.

3. *Data Entry* (Memasukkan Data)

Mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai jawaban masing-masing pertanyaan.

4. *Tabulating* (Menyusun Data)

Membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan peneliti.

### 3.8.2 Analisis Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya dimasukkan dalam lembar kerja untuk kemudian diolah dengan menggunakan program *Statistical product and service solution* (SPSS) versi 24.0 *for windows*. Analisis data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat.

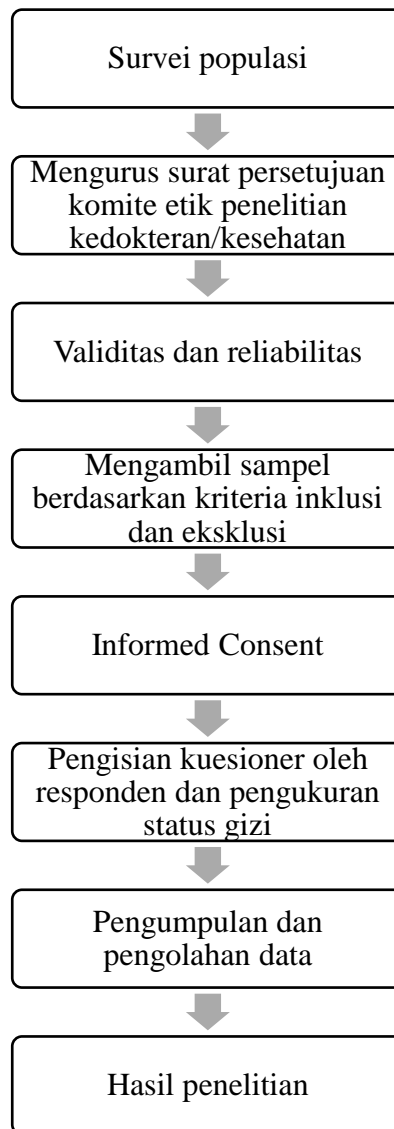
#### a. Analisa Univariat

Untuk menggambarkan atau mendeskripsikan masing-masing variabel independen dan variabel dependen, serta karakteristik subjek dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

#### b. Analisa bivariat

Untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan uji *Fisher Exact* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p = 0,05$ ).

### 3.9 Alur Penelitian



**Gambar 3. 1** Alur Penelitian

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

#### 4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang beralamat di Jl. Gedung Arca No.53, Teladan Barat, Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara.

Total sampel dalam penelitian ini yaitu 62 mahasiswa yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian berupa data yang telah diolah menjadi informasi sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dideskripsikan dalam bentuk tabel dan penjelasan. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Adapun hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

#### 4.1.2 Analisis Univariat

**Tabel 4. 1** Analisis Univariat

Variabel	Nilai
Jenis Kelamin (n%)	
Laki-laki	13 (21)
Perempuan	49 (79)
Jenis Makanan	
Baik	40 (64,5)
Cukup	22 (35,5)
Jumlah Makanan	
Baik	4 (6,5)
Cukup	50 (80,6)
Kurang	8 (12,9)
Frekuensi Makan	
Baik	14 (22,6)
Cukup	43 (69,4)
Kurang	5 (8,1)
Pola Konsumsi Makanan	
Baik	16 (25,8)
Cukup	45 (72,6)
Kurang	1 (1,6)



Status Gizi (n%)	
Obesitas	22 (35,5)
Overweight	11 (17,7)
Normoweight	26 (41,9)
Underweight	3 (4,8)

Variabel jenis kelamin pada tabel diatas menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (21%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang (79%).

Variabel pemilihan jenis makanan pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar untuk kategori jenis makanan paling banyak ada pada kategori baik yaitu sebanyak 40 orang (64,5%) dan untuk kategori cukup sebanyak 22 orang (35,5%).

Variabel jumlah makanan pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar untuk kategori jumlah makanan yang dikonsumsi subjek paling banyak ada pada kategori cukup yaitu sebanyak 50 orang (80,6%), kategori kurang sebanyak 8 orang (12,9%) dan untuk kategori cukup sebanyak 4 orang (6,5%).

Variabel frekuensi makan pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar untuk kategori frekuensi makan dalam sehari paling banyak ada pada kategori cukup yaitu sebanyak 43 orang (69,4%), kategori baik sebanyak 14 orang (22,6%) dan untuk kategori kurang sebanyak 5 orang (8,1%).

Variabel pola konsumsi makanan pada penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki pola konsumsi makanan dalam kategori yang cukup yaitu sebanyak 45 orang (72,6%), kategori baik sebanyak 16 orang (25,8%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (1,6%).

Variabel status gizi pada tabel diatas menunjukkan bahwa status gizi responden berdasarkan perhitungan IMT terbanyak pada kategori normoweight yaitu 26 orang (41,9%), kategori obesitas sebanyak 22 orang (35,5%), kategori overweight sebanyak 11 orang (17,7%) dan kategori underweight sebanyak 3 orang (4,8%).

### 4.1.3 Analisis Bivariat

#### 4.1.3.1 Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

**Tabel 4. 2** Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

Pola Konsumsi Makanan	Status Gizi				Jumlah f (%)	p-value
	Obesitas f (%)	Overweight f (%)	Normoweight f (%)	Underweight f (%)		
Baik	8 (12,9)	3 (4,8)	5 (8,1)	0 (0)	16 (25,8)	0,128
Cukup	14 (22,6)	8 (12,9)	21 (33,9)	2 (3,2)	45 (72,6)	
Kurang	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1,6)	1 (1,6)	

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Fisher Exact* karena pada data didapatkan nilai expected count kurang dari 5 lebih dari 20%. Berdasarkan hasil uji menggunakan uji *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,128 (>0,05)$  yang artinya tidak ada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

#### 4.1.3.2 Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi

**Tabel 4. 3** Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi

Jenis Makanan	Status Gizi				Jumlah f (%)	p-value
	Obesitas	Overweight	Normoweight	Underweight		
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)		
Baik	15 (24,2)	9 (14,5)	15 (24,2)	1 (1,6)	40 (64,5)	0,336
Cukup	7 (11,3)	2 (3,2)	11 (17,7)	2 (3,2)	22 (35,5)	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,336 (>0,05)$  yang artinya tidak ada hubungan jenis makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

#### 4.1.3.3 Hubungan Jumlah Makan dengan Status Gizi

**Tabel 4. 4** Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi

Jumlah Makanan	Status Gizi				Jumlah f (%)	p-value
	Obesitas	Overweight	Normoweight	Underweight		
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)		
Baik	0 (0)	2 (3,2)	1 (1,6)	1 (1,6)	4 (6,5)	0,002
Cukup	21 (33,9)	5 (8,1)	23 (37,1)	1 (1,6)	50 (80,6)	
Kurang	1 (1,6)	4 (6,5)	2 (3,2)	1 (1,6)	8 (12,9)	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,002 (<0,05)$  yang artinya terdapat hubungan jumlah makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

#### 4.1.3.4 Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi

**Tabel 4. 5** Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi

Frekuensi Makan	Status Gizi				Jumlah f (%)	p-value
	Obesitas	Overweight	Normoweight	Underweight		
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)		
Baik	5 (8,1)	3 (4,8)	5 (8,1)	1 (1,6)	14 (22,6)	0,205
Cukup	17 (27,4)	6 (9,7)	19 (30,6)	1 (1,6)	43 (69,4)	
Kurang	0 (0)	2 (3,2)	2 (3,2)	1 (1,6)	5 (8,1)	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,205 (>0,05)$  yang artinya tidak ada hubungan frekuensi makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

## 4.2 Pembahasan

Pandemi covid-19, khususnya sejak diberlakukannya PSBB memberikan dampak terhadap perubahan pola konsumsi makan masyarakat, termasuk mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian Saragih (2020) dan PSEKP (2020) dengan menggunakan aplikasi *Google Form*, penelitian yang dilaksanakan kepada 200 responden diperoleh hasil bahwa 62,5% responden mengalami perubahan kebiasaan makan, 59% diantaranya menambah keragaman konsumsi pangannya. Sementara itu, dengan responden sekitar 1007 orang, sekitar 88,6% melakukan perubahan pola konsumsi pangannya dengan cara memilih mengurangi jenis makanan serta tetap mempertahankan jumlah frekuensi makanan.<sup>10, 24</sup>

Pada penelitian ini, ditemukan tidak terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi

covid-19. Secara teori, pola konsumsi makanan terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah. Ketiga variabel tersebut dapat mempengaruhi status gizi, apabila dalam kesehariannya pola konsumsi makan yang dimakan tidak banyak variannya hal ini dapat menimbulkan tidak seimbangnya asupan dan kebutuhan zat nutrisi yang diperlukan untuk hidup yang lebih sehat.<sup>25</sup>

Dari jumlah makanan yang banyak dan sedikit dapat mempengaruhi status gizi seseorang, dimana berdasarkan sebuah riset terdapat korelasi antara asupan energi dengan status gizi ( $p=0,00$ ), artinya apabila asupan yang masuk sedikit maka mempunyai harapan besar untuk berada pada status gizi kurang.<sup>26</sup> Frekuensi makan dapat mempengaruhi status gizi, karena asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian lain dimana terdapat perbedaan proporsi kejadian status gizi siswi dengan pola makan, dimana didapatkan nilai  $OR=9,667$ , artinya siswai yang pola makannya baik memiliki risiko 9,667 kali memiliki status gizi yang normal dibandingkan dengan siswi dengan pola makan yang kurang baik.<sup>27</sup> Namun, pada penelitian ini tidak memiliki hubungan bermakna karena penyebab dari perubahan status gizi bersifat multifactorial dan pola konsumsi makanan merupakan salah satu faktor dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi.<sup>28</sup> Hal ini dibuktikan dari hasil didapatkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa dengan pola konsumsi yang cukup baik tapi memiliki status gizi yang obesitas.

Limitasi atau kelemahan pada penelitian ini terletak pada jumlah sampel, karakteristik sampel, dan cara pengambilan data. Pada penelitian ini tidak menggunakan sampel yang besar dan karakteristik sampel yang diteliti hanya sebatas mahasiswa, tidak dari segi pekerjaan lainnya. Pengambilan data pada penelitian ini hanya menggunakan questioner, sehingga mungkin subjek dapat memberikan keterangan yang kurang tepat. Sehingga peneliti berasumsi perlunya pengembangan cara pengambilan data untuk penelitian selanjutnya menggunakan cara deep interview ataupun diary food interview dengan pengamatan secara langsung sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact* diperoleh nilai  $p = 0,128 (>0,05)$  yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Hal ini dikarenakan secara statistik, peningkatan nilai status gizi tidak diikuti dengan peningkatan pola konsumsi makan yang baik, sehingga tidak terjadi penurunan pada nilai tingkat signifikansi. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meski memiliki pola konsumsi yang cukup baik, namun Sebagian mahasiswa kedokteran memiliki status gizi obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan tidak adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi yang menunjukkan bahwa pola konsumsi bukan merupakan penyebab langsung yang mempengaruhi keadaan status gizi.<sup>29</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan status

gizi. Menurut peneliti ini, tidak terdapatnya hubungan dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, aktifitas fisik, dan sosial ekonomi.<sup>30</sup>

Pada penelitian ini juga dianalisa beberapa variabel dari pola konsumsi makanan seperti jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang mungkin berhubungan dengan status gizi. Pada hasil uji *Fisher Exact* untuk menganalisa hubungan antar pemilihan jenis makanan dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,336 (>0,05)$  yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pemilihan jenis makanan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Begitu juga dengan variabel frekuensi makan, pada hasil uji *Fisher Exact* diperoleh nilai  $p = 0,205 (>0,05)$  yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Pada sebuah penelitian menegaskan bahwa pemilihan jenis makanan karbohidrat dan makanan manis yang berlebih menjadi salah satu faktor risiko yang bermakna terhadap kejadian kegemukan di Indonesia.<sup>31</sup> Begitu juga dengan kelebihan konsumsi lemak, dimana kelebihan tersebut akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk cadangan lemak sehingga tubuh akan mengalami peningkatan berat badan.<sup>32</sup> Hal ini lebih ditekankan pada mahasiswa yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas.

Pada analisa hubungan antara variabel jumlah makanan dengan status gizi pada hasil uji *Fisher Exact* diperoleh nilai  $p = 0,002 (<0,05)$  yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah makanan terhadap status gizi mahasiswa

fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Hal ini sejalan dengan penelitian lain dimana sebanyak 14,5% responden mengalami peningkatan jumlah makanan selama karantina di rumah saat pandemi Covid-19. Jumlah makan yang berlebih dapat meningkatkan kejadian obesitas.<sup>11</sup> Hal ini disebabkan karena intake dan output yang tidak seimbang (*balance*) yang dapat menyebabkan terjadinya penimbunan lemak secara terus menerus dalam tubuh sehingga menjadi *overweight* dan obesitas.<sup>33</sup>



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemilihan jenis makanan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 sebagian besar dalam kategori yang baik, yaitu sebanyak 40 orang (64,5%) selama masa pandemi covid-19
2. Jumlah makanan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 sebagian besar dalam kategori yang cukup, yaitu sebanyak 50 orang (80,6%) selama masa pandemi covid-19
3. Frekuensi makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 sebagian besar dalam kategori yang cukup, yaitu sebanyak 43 orang (69,4%) selama masa pandemi covid-19
4. Pola konsumsi makanan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 sebagian besar dalam kategori yang cukup, yaitu sebanyak 45 orang (72,6%) selama masa pandemi covid-19

5. Status gizi berdasarkan IMT mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 sebagian besar pada kategori normoweight yaitu 26 orang (41,9%)
6. Tidak terdapat hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 ( $p = 0,128$ )

## **5.2 Saran**

### **1. Bagi mahasiswa kedokteran**

Mahasiswa dapat lebih giat dalam mencari informasi tentang gizi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu gizi. Mahasiswa kedokteran juga harus memperhatikan pola konsumsi yang lebih sehat dan bergizi serta mengurangi konsumsi makanan siap saji dan jajanan

### **2. Peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian dan dapat menjelaskan jenis zat gizi, jumlah asupan dan frekuensi makan yang lebih terperinci pada masa pandemi covid-19

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. *Naming Corona virus Disease (COVID-19) and the Virus that Causes It*. Geneva: World Health Organization; 2020. diambil dari [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAIaIQobChMI5p\\_21di07gIVb5VLBR0ZvqpQEAAAYASAAEgKJCvD\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAIaIQobChMI5p_21di07gIVb5VLBR0ZvqpQEAAAYASAAEgKJCvD_BwE)
2. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang *Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Alam*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI. 2020.
3. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2018 tentang *Kekarantinaan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI. 2018.
4. Zachary Z, Brianna F, Brianna L, Garrett P, Jade W, et al. *Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic*. *Obes Res Clin Pract*. 14(3):210–6. 2020.
5. Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2009.
6. Sulistyoningsih, Hariyani. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2011.
7. Di Renzo, L. et al. *Eating Habits and Lifestyle Change During COVID-19 Lockdown: An Italian Survey*. *Journal of Translational Medicine*. 18 (1), 229. 2020.
8. Ardella, KB. *Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19. Literatur review: Jurnal Medika Utama*, 02(01), pp. 292–297. 2020.
9. GBD 2016 Risk Factors Collaborators. *Global, Regional and National Comparative Risk Assessment of 84 Behavioural, Environmental and Occupational, and Metabolic Risks or Clusters of Risks. 1990-2016: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2016*. *The Lancet* 2, 390(10100), pp. 1345–1422. 2017.  
doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32366-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32366-8).
10. Saragih, Bernatal dan Frederic Saragih. *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19*. 2020
11. Ammar A, Brach M, Trabelsi K. *Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey*. *Nutrients*.;12(6):1–14. 2020.
12. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. *A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?*. *Prog Cardiovasc Dis*;(1–3). 2020.  
Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
13. Supariasa dkk. *Penilaian Status Gizi*. EGC, Jakarta. 2012
14. Gibson SA & Gunn P. *What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records*. *Nutrition Bulletin*. 2011; 36, 78—86.

15. Almtsier S, Susirah S, Moesijanti S. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2011
16. Depkes RI. *Pedoman Penyelenggaraan Makanan di Lembaga Pemasaryaktan dan Rutan*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat. 2009
17. Departemen Kesehatan RI. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2008
18. Willy. *Catatan Ilmu Kesehatan Anak*. Airlangga University Press. Surabaya. 2011
19. Harahap, V. Y. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 Rintisan Banda Aceh*. 2012
20. Sudirman. *Kesehatan gizi*. Jakarta EGC, 2010
21. Ariani, M., Rachman, H. P. S., Hardono, G. S., & Purwantini, T. B. *Analisis wilayah rawan pangan dan gizi kronis serta alternatif penanggulangannya*. Pengembangan Inovasi Pertanian. (1), 66-73. 2008. 1
22. Pritasari dkk. *Bahan Ajar Gizi; Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI Jakarta. 2017
23. Notoatmodjo, S. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2015
24. [PSEKP] Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. *Kondisi Pertanian dan Perdesaan dalam masa pandemi Covid-19*. Bogor. 2020
25. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Rajawali Pers. Jakarta. 2012
26. Muchlisa. *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar*. Jurusan kesehatan masyarakat: Universitas Hasanudin Makasar. 2013
27. Ayu D, Santoso S. *Hubunngan Pola Makan (Jumlah, Jenis dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) dengan Keteraturan Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur tahun 2015*. Jurnal Ilmiah Kesehtan, 9(1); 2017
28. Nurwulan E, Furqan M, Debby ES. *Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi*. ARGIPA, 2017, Vol. 2, No. 2: 65-74
29. Charina MS, Sagita S, Koamesah SMJ, Woda RR. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*. Cendana Medical Journal, Ed 23 No 1, 2022
30. Mufidah R, Soeyono RD. *Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa*. Junal Gizi Univ Surabaya. 2021;01(01):60-4.
31. Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah. *Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa indonesia*. Jurnal Gizi Dan Pangan, 8(1), 1-8. 2013. Doi: 10.25182/jgp.2013.8.1.1-8.
32. Whitney, E., & Rolfes, S. R. *Understanding nutrition*, thirteenth edition (13th ed.). Belmont: Thomson Wadsworth. 2013

33. Sherwood L. *Textbook of Human Physiology*. 8th ed. Vol. 1, Bmj. Brooks/Cole, Cengage Learning; 2014. 680 p.

**LAMPIRAN****Lampiran 1** Lembar Penjelasan dan informed consent**INFORMED CONSENT**

Hubungan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 pada Masa Pandemi Covid-19

Nama : xxxxxxx

NPM : xxxxxxx

Saya adalah mahasiswa Program S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya bermaksud melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 pada Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan proses studi saya di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Efek samping dari penelitian ini mungkin tidak ada. Kerahasiaan pribadi selama kegiatan penelitian dijamin oleh peneliti. Tidak ada biaya yang dibebankan kepada subjek penelitian selama kegiatan penelitian ini berlangsung dan seluruhnya ditanggung oleh peneliti.

Terlepas dari semua ini, saudara bebas menolak untuk berperan dalam penelitian ini. Jika saudara bersedia menjadi peserta penelitian ini, maka silahkan menandatangani formulir ini.

Medan,.....2021

Tanda Tangan

(.....)

**Lampiran 2** Kuesioner Penelitian**KUESIONER PENELITIAN****A. Identitas Responden**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

**B. Kuesioner Pola Konsumsi Makanan**

Berikan tanda cek list (√) pada salah satu pilihan yang tersedia.

No	Pernyataan	SL	S	KK	TP
	<b>Jenis Makanan</b>				
1	Saya mengkonsumsi bahan makanan pokok seperti Nasi/kentang/singkong/ ubi jalar				
2	Saya mengonsumsi sayur-sayuran seperti kangkung/ sawi hijau/ wortel/ daun singkong/ tomat/ sawi hijau				
3	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti Tahu/ tempe/ telur				
4	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti daging ayam/ ikan/ udang				
5	Saya mengonsumsi buah-buahan seperti pisang/ mangga/ jeruk/ pepaya				
	<b>Jumlah Makanan</b>				
6	Saya mengkonsumsi nasi dalam sehari sejumlah 3 piring				
7	Saya mengkonsumsi sayur dalam sehari sebanyak 3 mangkuk kecil				
8	Saya mengkonsumsi tahu atau tempe dalam sehari 6 potong sedang				
9	Saya mengkonsumsi telur 3 butir dalam sehari				
10	Saya Mengkonsumsi ikan/ayam/udang dalam sehari 3 potong				

11	Saya mengkonsumsi susu 3 gelas sedang dalam sehari				
12	Saya mengkonsumsi buah-buahan pisang/mangga/jeruk/pepaya dalam sehari 3 potong sedang				
<b>Frekuensi Makanan</b>					
13	Saya mengkonsumsi bahan makanan pokok seperti nasi/kentang/singkong/ubi jalar tiga kali sehari				
14	Saya mengkonsumsi sayuran tiga kali sehari misalnya kangkung/sawi hijau/wortel/daun singkong/tomat				
15	Saya mengkonsumsi tahu atau tempe tiga kali sehari				
16	Saya mengkonsumsi telur atau ikan dalam sehari 3 kali				
17	Saya mengkonsumsi daging ayam atau udang dalam sehari 3 kali dalam sehari				
18	Saya mengkonsumsi susu tiga kali sehari				
19	Saya mengkonsumsi buah-buahan tiga kali sehari misalnya pisang/mangga/jeruk/pepaya				

### Kuesioner Status Gizi

1. Berat Badan :
2. Tinggi Badan :
3. Indeks Massa Tubuh :

$$\text{Indeks Massa Tubuh (IMT)} = \text{BB}/\text{TB}^2$$


Keterangan:

BB: Berat Badan dalam ukuran kg (kilogram)

TB: Tinggi Badan dalam ukuran m (meter)



### Lampiran 3 Ethical Clearance



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
 DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
 "ETHICAL APPROVAL"  
 No : 760/KEPK/FKUMSU/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research protocol proposed by*

Peneliti Utama : M.Raisan Adani Ichsan  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
*Name of the Institution* Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan Judul  
*Title*


**"HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA ANGGKATAN 2018 PADA MASA PANDEMI COVID-19"**

**"RELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION PATTERN AND NUTRITIONAL STATUS STUDENT FACULTY MEDICINE OF UNIVERSITY MUHAMMADIYAH NORTH SUMATRA CLASS OF 2018 DURING THE COVID-19 PANDEMIC"**


Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah  
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan  
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Februari 2022 sampai dengan tanggal 10 Februari 2023  
*The declaration of ethics applies during the periode February 10, 2022 until February 10, 2023*

Medan, 10 Februari 2022  
 Ketua  
  
 Dr. dr. Nurfadly, MKT

## Lampiran 4 Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UMSU** Unggul | Cerdas | Terpercaya

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488

<http://fk.umsu.ac.id>  
 [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id)  
 [fumsu](#)  
 [umsu](#)  
 [umsu](#)  
 [umsu](#)

---

Nomor : 224 /II.3-AU/UMSU-08/F/2022

Medan 21 Rajab 1443 H

Lampiran : -

Perihal : **Izin Penelitian**

23 Februari 2022 M

Kepada. Saudara. **M. Raisan Adani Ichsan**  
di  
Tempat

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*


Sehubungan dengan surat Saudara berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :


Nama : M. Raisan Adani Ichsan  
 NPM : 1708260035  
 Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 Pada Masa Pandemi Covid-19

maka kami memberikan izin kepada saudara, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*





**dr. Siti Mashiana Siregar, Sp.THT-KL(K)**  
NIDN : 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I , III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Pertinggal

## Lampiran 5 Hasil Data Penelitian

### Uji Validitas

Variabel/Indikator	R <sub>hitung</sub>	R <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Pertanyaan 1	,791	,396	Valid
Pertanyaan 2	,662	,396	Valid
Pertanyaan 3	,419	,396	Valid
Pertanyaan 4	,567	,396	Valid
Pertanyaan 5	,847	,396	Valid
Pertanyaan 6	,847	,396	Valid
Pertanyaan 7	,632	,396	Valid
Pertanyaan 8	,443	,396	Valid
Pertanyaan 9	,458	,396	Valid
Pertanyaan 10	,444	,396	Valid
Pertanyaan 11	,452	,396	Valid
Pertanyaan 12	,791	,396	Valid
Pertanyaan 13	,662	,396	Valid
Pertanyaan 14	,459	,396	Valid
Pertanyaan 15	,412	,396	Valid
Pertanyaan 16	,781	,396	Valid
Pertanyaan 17	,847	,396	Valid
Pertanyaan 18	,527	,396	Valid
Pertanyaan 19	,662	,396	Valid

## Uji Reliabilitas

<b>Variabel/Indikator</b>	<b>R<sub>hitung</sub></b>	<b>R<sub>tabel</sub></b>	<b>Kesimpulan</b>
Pertanyaan 1	,881	,600	Reliable
Pertanyaan 2	,885	,600	Reliable
Pertanyaan 3	,904	,600	Reliable
Pertanyaan 4	,894	,600	Reliable
Pertanyaan 5	,879	,600	Reliable
Pertanyaan 6	,879	,600	Reliable
Pertanyaan 7	,887	,600	Reliable
Pertanyaan 8	,892	,600	Reliable
Pertanyaan 9	,899	,600	Reliable
Pertanyaan 10	,892	,600	Reliable
Pertanyaan 11	,901	,600	Reliable
Pertanyaan 12	,881	,600	Reliable
Pertanyaan 13	,885	,600	Reliable
Pertanyaan 14	,904	,600	Reliable
Pertanyaan 15	,895	,600	Reliable
Pertanyaan 16	,881	,600	Reliable
Pertanyaan 17	,879	,600	Reliable
Pertanyaan 18	,890	,600	Reliable
Pertanyaan 19	,885	,600	Reliable

**Jenis Kelamin Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	13	21,0	21,0	21,0
	Perempuan	49	79,0	79,0	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Pola Konsumsi Makanan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	16	25,8	25,8	25,8
	Cukup	45	72,6	72,6	98,4
	Kurang	1	1,6	1,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Status Gizi berdasar IMT**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obesitas	22	35,5	35,5	35,5
	Overweight	11	17,7	17,7	53,2
	Normoweight	26	41,9	41,9	95,2
	Underweight	3	4,8	4,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Jenis Makanan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	40	64,5	64,5	64,5
	Cukup	22	35,5	35,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Jumlah Makanan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	6,5	6,5	6,5
	Cukup	50	80,6	80,6	87,1
	Kurang	8	12,9	12,9	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Frekuensi Makan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	22,6	22,6	22,6
	Cukup	43	69,4	69,4	91,9
	Kurang	5	8,1	8,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Crosstabs****Case Processing Summary**

	Cases			
	Valid		Missing	
	N	Percent	N	Percent
Pola Konsumsi Makanan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%	0	0.0%
Jenis Makanan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%	0	0.0%
Jumlah Makanan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%	0	0.0%
Frekuensi Makan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%	0	0.0%

### Case Processing Summary

	Cases	
	N	Percent
Pola Konsumsi Makanan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%
Jenis Makanan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%
Jumlah Makanan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%
Frekuensi Makan * Status Gizi berdasar IMT	62	100.0%

### Pola Konsumsi Makanan \* Status Gizi berdasar IMT

#### Crosstab

			Status Gizi berdasar IMT		
			Obesitas	Overweight	Normoweight
Pola Konsumsi Makanan	Baik	Count	8	3	5
		% of Total	12.9%	4.8%	8.1%
	Cukup	Count	14	8	21
		% of Total	22.6%	12.9%	33.9%
	Kurang	Count	0	0	0
		% of Total	0.0%	0.0%	0.0%
Total	Count	22	11	26	
	% of Total	35.5%	17.7%	41.9%	

**Crosstab**

				Status Gizi berdasar IMT	
				Underweight	Total
Pola Konsumsi Makanan	Baik	Count	0	16	
		% of Total	0.0%	25.8%	
	Cukup	Count	2	45	
		% of Total	3.2%	72.6%	
	Kurang	Count	1	1	
		% of Total	1.6%	1.6%	
Total	Count	3	62		
	% of Total	4.8%	100.0%		

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	22.333 <sup>a</sup>	6	.001	.023
Likelihood Ratio	9.434	6	.151	.103
Fisher's Exact Test	9.135			.128
Linear-by-Linear Association	4.301 <sup>b</sup>	1	.038	.049
N of Valid Cases	62			



### Chi-Square Tests

	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square		
Likelihood Ratio		
Fisher's Exact Test		
Linear-by-Linear Association	.026	.013
N of Valid Cases		

a. 7 cells (58.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .05.

b. The standardized statistic is 2.074.

### Jenis Makanan \* Status Gizi berdasar IMT

#### Crosstab

			Status Gizi berdasar IMT			
			Obesitas	Overweight	Normoweight	Underweight
Jenis Makanan	Baik	Count	15	9	15	1
		% of Total	24.2%	14.5%	24.2%	1.6%
	Cukup	Count	7	2	11	2
		% of Total	11.3%	3.2%	17.7%	3.2%
Total	Count	22	11	26	3	
	% of Total	35.5%	17.7%	41.9%	4.8%	

**Crosstab**

		Total	
Jenis Makanan	Baik	Count	40
		% of Total	64.5%
	Cukup	Count	22
		% of Total	35.5%
Total		Count	62
		% of Total	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.371 <sup>a</sup>	3	.338	.359
Likelihood Ratio	3.451	3	.327	.385
Fisher's Exact Test	3.314			.336
Linear-by-Linear Association	1.459 <sup>b</sup>	1	.227	.279
N of Valid Cases	62			

**Chi-Square Tests**

	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square		
Likelihood Ratio		
Fisher's Exact Test		
Linear-by-Linear Association	.142	.053
N of Valid Cases		

a. 3 cells (37.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.06.

b. The standardized statistic is 1.208.

### Jumlah Makanan \* Status Gizi berdasar IMT

#### Crosstab

		Status Gizi berdasar IMT				
			Obesitas	Overweight	Normoweight	Underweight
Jumlah Makanan	Baik	Count	0	2	1	1
		% of Total	0.0%	3.2%	1.6%	1.6%
	Cukup	Count	21	5	23	1
		% of Total	33.9%	8.1%	37.1%	1.6%
	Kurang	Count	1	4	2	1
		% of Total	1.6%	6.5%	3.2%	1.6%
Total	Count	22	11	26	3	
	% of Total	35.5%	17.7%	41.9%	4.8%	

#### Crosstab

		Total	
Jumlah Makanan	Baik	Count	4
		% of Total	6.5%
	Cukup	Count	50
		% of Total	80.6%
	Kurang	Count	8
		% of Total	12.9%
Total	Count	62	
	% of Total	100.0%	

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.117 <sup>a</sup>	6	.006	.015
Likelihood Ratio	16.261	6	.012	.012
Fisher's Exact Test	16.382			.002
Linear-by-Linear Association	.037 <sup>b</sup>	1	.847	.884
N of Valid Cases	62			

### Chi-Square Tests

	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square		
Likelihood Ratio		
Fisher's Exact Test		
Linear-by-Linear Association	.483	.115
N of Valid Cases		

a. 9 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .19.

b. The standardized statistic is -.192.

## Frekuensi Makan \* Status Gizi berdasar IMT

### Crosstab

		Status Gizi berdasar IMT				
			Obesitas	Overweight	Normoweight	Underweight
Frekuensi Makan	Baik	Count	5	3	5	1
		% of Total	8.1%	4.8%	8.1%	1.6%
	Cukup	Count	17	6	19	1
		% of Total	27.4%	9.7%	30.6%	1.6%
	Kurang	Count	0	2	2	1
		% of Total	0.0%	3.2%	3.2%	1.6%
Total	Count	22	11	26	3	
	% of Total	35.5%	17.7%	41.9%	4.8%	

### Crosstab

		Total	
Frekuensi Makan	Baik	Count	14
		% of Total	22.6%
	Cukup	Count	43
		% of Total	69.4%
	Kurang	Count	5
		% of Total	8.1%
Total	Count	62	
	% of Total	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.100 <sup>a</sup>	6	.312	.296
Likelihood Ratio	7.586	6	.270	.332
Fisher's Exact Test	7.660			.205
Linear-by-Linear Association	.703 <sup>b</sup>	1	.402	.470
N of Valid Cases	62			

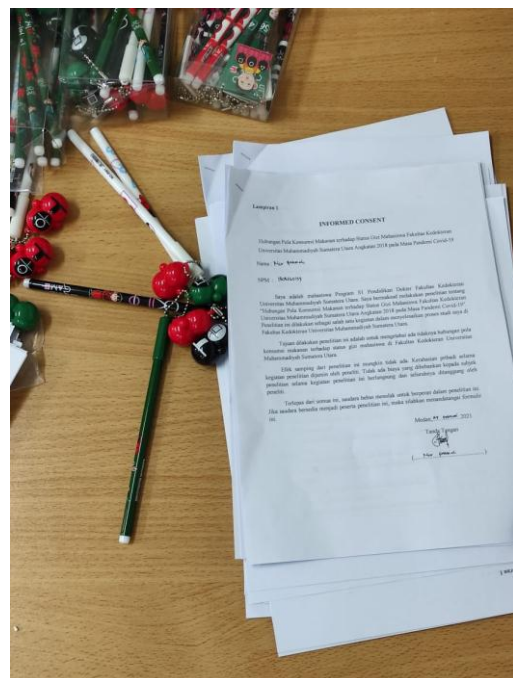
### Chi-Square Tests

	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square		
Likelihood Ratio		
Fisher's Exact Test		
Linear-by-Linear Association	.238	.068
N of Valid Cases		

a. 8 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .24.

b. The standardized statistic is .839.

### Lampiran 6 Dokumentasi



## Lampiran 8 Artikel Penelitian

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN TERHADAP  
STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
ANGKATAN 2018 PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Muhammad Raisan Adani Ichsan<sup>1</sup>, Eka Febriyanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

<sup>2</sup>Departemen Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah  
Sumatera Utara

Email: m.raisan.adani@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** The spread of COVID-19 and the rules set by the government as an effort to control the COVID-19 disease have changed people's habits and lifestyles, demanding that people adopt a healthier and more diverse diet. But unfortunately what happened during the COVID-19 pandemic tends to lead to overeating behavior with high-calorie food choices that can lead to the risk of weight gain and obesity. **Objective:** To determine the relationship between food consumption patterns (type of food, amount of food and frequency of food) and the nutritional status of students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra, class of 2018 during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This study is a quantitative study with a cross sectional design with a sample of 62 people and using a questionnaire instrument. The data was processed using univariate analysis and bivariate analysis using the Fisher Exact test, which was described by the percentage proportion of each variable in the form of a frequency distribution table. **Result:** based on the pattern of food consumption in students, the most is the pattern of adequate food consumption as many as 45 people (72.6%). In the bivariate analysis using the Fisher Exact test, the results obtained  $p$  value = 0.128 ( $p$  value > 0.05), on the relationship between food consumption patterns and nutritional status in 2018 UMSU medical faculty students during the covid-19 pandemic. **Conclusion:** In this study, it can be concluded that there is no correlation between food consumption patterns and the nutritional status of students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Sumatra, Class of 2018 during the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** Food consumption patterns, covid-19 pandemic, nutritional status

Pada awal tahun 2020, dunia dilanda masalah kesehatan yaitu pandemi corona virus disease 2019 (COVID-19) dan dinyatakan bahwa dunia dalam keadaan darurat terkait penyebaran virus ini.<sup>1</sup> Di Indonesia, cepatnya penyebaran virus ini, serta penambahan kasus yang terus melonjak setiap harinya, menjadi

alasan pemerintah menetapkan wabah virus COVID-19 sebagai bencana nasional non-alam.<sup>2</sup> Sebagai upaya untuk menghentikan tingginya angka penyebaran virus COVID-19, pemerintah Indonesia menerapkan protokol kesehatan dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagaimana kebijakan tersebut



diatur dalam undang-undang dan peraturan pemerintah.<sup>2,3</sup>

Penyebaran COVID-19 serta aturan yang ditetapkan pemerintah sebagai upaya penanggulangan penyakit COVID-19 memberikan perubahan pada kebiasaan dan gaya hidup masyarakat, dimana semua aktifitas rutin diluar rumah terpaksa harus dialihkan di rumah. Penelitian di USA juga menyatakan bahwa terdapat 20% responden mengalami peningkatan berat badan hingga 5-10 kilogram selama 2 bulan karantina.<sup>4</sup>

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal.<sup>5</sup> Status gizi yang baik dapat dicapai oleh pola konsumsi makanan yang seimbang.

Pola konsumsi makanan adalah cara atau usaha dalam mengatur konsumsi makanan yang memiliki tiga komponen yaitu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit.<sup>6</sup> Masa pandemi COVID-19 ini menuntut masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan lebih beragam.<sup>7</sup> Tapi sayangnya menurut sebuah penelitian menyatakan perubahan pola makan yang terjadi selama pandemi COVID-19 cenderung mengarah pada perilaku negatif, diantaranya perilaku makan berlebihan dengan pilihan makanan tinggi kalori.<sup>8</sup> Perubahan perilaku konsumsi makanan yang negatif dapat mengarah pada risiko kenaikan berat

badan dan obesitas sebagai faktor risiko penyakit kronis.<sup>9</sup>

Studi mengenai perubahan makan pada masyarakat selama masa pandemi di Indonesia pun telah dilakukan oleh peneliti lain, dimana dilakukan penelitian terhadap 200 orang responden yang sebagian besar 41% terdiri dari PNS / Tentara Nasional Indonesia dan didapatkan Informasi bahwa responden mengalami peningkatan frekuensi makan sebesar 54,5%, jumlah konsumsi makan yang meningkat sebesar 51%, dan responden yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 54,5%, hal ini ikut mempengaruhi status gizi seseorang.<sup>10</sup>

Pengurangan pada kegiatan sosialisasi, *social distancing* dan isolasi mandiri sangat berpengaruh terhadap pola makan dan perilaku hidup sehari-hari.<sup>7</sup> Pengaruh ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan terjadinya perubahan perilaku makan dan aktifitas fisik saat masyarakat lebih banyak di rumah. Perubahan tersebut berupa penurunan aktifitas fisik (38%) dan peningkatan frekuensi duduk (28,6%), peningkatan frekuensi makan dan kudapan serta mengonsumsi makanan tidak sehat, dibanding sebelum pandemic COVID-19.<sup>11</sup>

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang terdampak akibat pandemi COVID-19 sejak diberlakukan-nya aturan belajar dari rumah mengikuti aturan bekerja dari rumah, sehingga menyebabkan perubahan gaya hidup berupa penurunan aktifitas fisik dan peningkatan gaya hidup sedentary life. WHO menyatakan 31% individu berusia 15 tahun ke atas tidak aktif secara fisik.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 pada masa pandemi COVID-19.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan menggunakan data yang diperoleh dari data primer, yaitu melalui kuesioner dan pengukuran status gizi. Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik penelitian kesehatan fakultas kedokteran UMSU dengan

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021 sampai Februari 2022 di Kampus Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Angkatan 2018 yang berjumlah 63 orang. Penelitian ini dilakukan secara offline, dimana pengisian kuesioner pola konsumsi makanan dan pengukuran BB dan TB untuk status gizi dilakukan langsung pada saat yang sama.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk menggambarkan atau mendeskripsikan masing-masing variabel independen dan variabel dependen, serta karakteristik subjek dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan variabel dependen menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p=0,05$ ).

## HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil data distribusi frekuensi sampel sebagai berikut:

### Deskripsi karakteristik sampel

**Tabel 4. 1** Distribusi karakteristik subjek

Variabel	Nilai
Jenis Kelamin (n%)	
Laki-laki	13 (21)
Perempuan	49 (79)
Jenis Makanan	
Baik	40 (64,5)
Cukup	22 (35,5)
Jumlah Makanan	
Baik	4 (6,5)
Cukup	50 (80,6)
Kurang	8 (12,9)
Frekuensi Makan	
Baik	14 (22,6)
Cukup	43 (69,4)
Kurang	5 (8,1)
Pola Konsumsi Makanan	
Baik	16 (25,8)
Cukup	45 (72,6)
Kurang	1 (1,6)
Status Gizi (n%)	
Obesitas	22 (35,5)
Overweight	11 (17,7)
Normoweight	26 (41,9)
Underweight	3 (4,8)

Variabel jenis kelamin pada tabel diatas menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (21%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang (79%).

Variabel pemilihan jenis makanan pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar untuk kategori jenis makanan paling banyak ada pada kategori baik yaitu sebanyak 40 orang (64,5%) dan untuk kategori cukup sebanyak 22 orang (35,5%).

Variabel jumlah makanan pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar untuk kategori jumlah makanan yang dikonsumsi subjek paling banyak ada pada kategori cukup yaitu sebanyak 50 orang (80,6%), kategori kurang sebanyak 8 orang (12,9%) dan untuk kategori cukup sebanyak 4 orang (6,5%).

Variabel frekuensi makan pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar untuk kategori frekuensi makan dalam sehari paling banyak ada pada kategori cukup yaitu sebanyak 43 orang (69,4%), kategori baik sebanyak 14 orang (22,6%) dan untuk kategori kurang sebanyak 5 orang (8,1%).

Variabel pola konsumsi makanan pada penelitian ini menunjukkan mayoritas responden

memiliki pola konsumsi makanan dalam kategori yang cukup yaitu sebanyak 45 orang (72,6%), kategori baik sebanyak 16 orang (25,8%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (1,6%).

Variabel status gizi pada tabel diatas menunjukkan bahwa status gizi responden berdasarkan perhitungan IMT terbanyak pada kategori normoweight yaitu 26 orang (41,9%), kategori obesitas sebanyak 22 orang (35,5%), kategori overweight sebanyak 11 orang (17,7%) dan kategori underweight sebanyak 3 orang (4,8%).

#### 4.1.4 Analisis Bivariat

##### 4.1.3.1 Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

**Tabel 4. 2** Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

Pola Konsumsi Makanan	Status Gizi								Jumlah		p-value
	Obesitas		Overweight		Normoweight		Underweight		F	%	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
Baik	8	12,9	3	4,8	5	8,1	0	0	16	25,8	0,128
Cukup	14	22,6	8	12,9	21	33,9	2	3,2	45	72,6	
Kurang	0	0	0	0	0	0	1	1,6	1	1,6	

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Fisher Exact* karena pada data, hasil tidak memenuhi syarat untuk uji Chi-Square karena didapatkan nilai expected count kurang dari 5 lebih dari 20%. Berdasarkan hasil uji menggunakan uji alternatif *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,128 (>0,05)$  yang artinya tidak ada

hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

##### 4.1.3.2 Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi

**Tabel 4. 3** Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi

Jenis Makanan	Status Gizi								Jumlah		p-value
	Obesitas		Overweight		Normoweight		Underweight		F	%	
	F	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
Baik	15	24,2	9	14,5	15	24,2	1	1,6	40	64,5	0,336
Cukup	7	11,3	2	3,2	11	17,7	2	3,2	22	35,5	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji alternatif *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,336 (>0,05)$  yang artinya tidak ada

hubungan jenis makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

**Tabel 4. 4** Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi

#### 4.1.3.3 Hubungan Jumlah Makan dengan Status Gizi

Jumlah Makanan	Status Gizi								Jumlah		p-value
	Obesitas		Overweight		Normoweight		Underweight				
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
Baik	0	0	2	3,2	1	1,6	1	1,6	4	6,5	0,002
Cukup	21	33,9	5	8,1	23	37,1	1	1,6	50	80,6	
Kurang	1	1,6	4	6,5	2	3,2	1	1,6	8	12,9	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji alternatif *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,002$  ( $<0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan jumlah makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

#### 4.1.3.4 Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi

**Tabel 4. 5** Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi

Frekuensi Makan	Status Gizi								Jumlah		p-value
	Obesitas		Overweight		Normoweight		Underweight				
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
Baik	5	8,1	3	4,8	5	8,1	1	1,6	14	22,6	0,205
Cukup	17	27,4	6	9,7	19	30,6	1	1,6	43	69,4	
Kurang	0	0	2	3,2	2	3,2	1	1,6	5	8,1	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji alternatif *Fisher Exact* menghasilkan nilai  $p = 0,205$  ( $>0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan frekuensi makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19.

#### Pembahasan

Pandemi covid-19, khususnya sejak diberlakukannya PSBB memberikan dampak terhadap perubahan pola konsumsi makan masyarakat, termasuk mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian Saragih (2020) dan PSEKP (2020) dengan menggunakan aplikasi Google Form, penelitian yang dilaksanakan kepada 200 responden diperoleh hasil bahwa 62,5% responden mengalami perubahan kebiasaan makan, 59% diantaranya

menambah keragaman konsumsi pangannya. Sementara itu, dengan responden sekitar 1007 orang, sekitar 88,6% melakukan perubahan pola konsumsi pangannya dengan cara memilih mengurangi jenis makanan serta tetap mempertahankan jumlah frekuensi makanan.<sup>10, 13</sup>

Pada penelitian ini, ditemukan tidak terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Secara teori, pola konsumsi makanan terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah. Ketiga variabel tersebut dapat mempengaruhi status gizi, apabila dalam kesehariannya pola konsumsi makan yang dimakan tidak banyak variannya hal ini dapat

menimbulkan tidak seimbangnya asupan dan kebutuhan zat nutrisi yang diperlukan untuk hidup yang lebih sehat.<sup>14</sup>

Dari jumlah makanan yang banyak dan sedikit dapat mempengaruhi status gizi seseorang, dimana berdasarkan sebuah riset terdapat korelasi antara asupan energi dengan status gizi ( $p=0,00$ ), artinya apabila asupan yang masuk sedikit maka mempunyai harapan besar untuk berada pada status gizi kurang.<sup>15</sup> Frekuensi makan dapat mempengaruhi status gizi, karena asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian lain dimana terdapat perbedaan proporsi kejadian status gizi siswi dengan pola makan, dimana didapatkan nilai  $OR=9,667$ , artinya siswai yang pola makannya baik memiliki risiko 9,667 kali memiliki status gizi yang normal dibandingkan dengan siswi dengan pola makan yang kurang baik.<sup>16</sup> Namun, pada penelitian ini tidak memiliki hubungan bermakna karena penyebab dari perubahan status gizi bersifat multifactorial dan pola konsumsi makanan merupakan salah satu faktor dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi.<sup>17</sup> Hal ini dibuktikan dari hasil didapatkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa dengan pola konsumsi yang kurang tapi memiliki status gizi yang baik begitupun sebaliknya.

Limitasi atau kelemahan pada penelitian ini terletak pada jumlah sampel, karakteristik sampel, dan cara pengambilan data. Pada penelitian ini tidak menggunakan sampel yang besar dan karakteristik sampel yang diteliti hanya sebatas mahasiswa, tidak dari segi pekerjaan lainnya. Pengambilan data pada penelitian ini hanya menggunakan questioner, sehingga mungkin subjek dapat memberikan keterangan yang kurang tepat. Sehingga peneliti berasumsi perlunya pengembangan cara pengambilan data untuk penelitian selanjutnya menggunakan cara deep interview ataupun diary food interview dengan pengamatan secara langsung sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact* diperoleh nilai  $p = 0,128$  ( $>0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Hal ini dikarenakan secara statistik, peningkatan nilai status gizi tidak diikuti dengan peningkatan pola konsumsi makan yang baik, sehingga tidak terjadi penurunan pada nilai tingkat signifikansi. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meski memiliki pola konsumsi yang kurang baik, namun Sebagian mahasiswa kedokteran memiliki status gizi yang normal. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan tidak adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi yang menunjukkan bahwa pola konsumsi bukan merupakan penyebab

langsung yang mempengaruhi keadaan status gizi.<sup>18</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Mufidah (2021) pada mahasiswa program studi gizi UNESA, hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Menurut peneliti ini, tidak terdapatnya hubungan dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, aktifitas fisik, dan sosial ekonomi.<sup>19</sup>

Pada penelitian ini juga dianalisa beberapa variabel dari pola konsumsi makanan seperti jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang mungkin berhubungan dengan status gizi. Pada hasil uji *Fisher Exact* untuk menganalisa hubungan antar pemilihan jenis makanan dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,336$  ( $>0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pemilihan jenis makanan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Begitu juga dengan variabel frekuensi makan, pada hasil uji *Fisher Exact* diperoleh nilai  $p=0,205$  ( $>0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Pada sebuah penelitian menegaskan bahwa pemilihan jenis makanan karbohidrat dan makanan manis yang berlebih menjadi salah satu faktor risiko yang bermakna terhadap kejadian kegemukan di Indonesia.<sup>20</sup> Begitu juga dengan

kelebihan konsumsi lemak, dimana kelebihan tersebut akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk cadangan lemak sehingga tubuh akan mengalami peningkatan berat badan.<sup>21</sup> Hal ini lebih ditekankan pada mahasiswa yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas.

Hanya pada analisa hubungan antara variable jumlah makanan dengan status gizi pada hasil uji *Fisher Exact* diperoleh nilai  $p = 0,002$  ( $<0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah makanan terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19. Hal ini sejalan dengan penelitian lain dimana sebanyak 14,5% responden mengalami peningkatan jumlah makanan selama karantina di rumah saat pandemi Covid-19. Jumlah makan yang berlebih dapat meningkatkan kejadian obesitas.<sup>11</sup> Hal ini disebabkan karena intake dan output yang tidak seimbang (balance) yang dapat menyebabkan terjadinya penimbunan lemak secara terus menerus dalam tubuh sehingga menjadi *overweight* dan obesitas.<sup>22</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 pada masa pandemi covid-19, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola konsumsi makanan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 sebagian besar dalam kategori yang cukup, yaitu sebanyak 45

- orang (72,6%) selama masa pandemi covid-19
- Status gizi berdasarkan IMT mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 sebagian besar pada kategori normoweight yaitu 26 orang (41,9%)
  - Tidak terdapat hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2018 ( $p = 0,128$ )

## SARAN

1. Bagi mahasiswa kedokteran  
Mahasiswa dapat lebih giat dalam mencari informasi tentang gizi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu gizi. Mahasiswa kedokteran juga harus memperhatikan pola konsumsi yang lebih sehat dan bergizi serta mengurangi konsumsi makanan siap saji dan jajanan
2. Peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian dan dapat meneliti hal-hal yang menjadi variabel perancu dan dapat mempengaruhi status gizi namun tidak diteliti pada penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. *Naming Corona virus Disease (COVID-19) and the Virus that Causes It*. Geneva: World Health Organization; 2020.  
[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAJaIQobChMI5p21di07gIVb5VLBR0ZvgpQEAA\\_YASAAEgKJCvD\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAJaIQobChMI5p21di07gIVb5VLBR0ZvgpQEAA_YASAAEgKJCvD_BwE)
- Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang *Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Alam*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI. 2020.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2018 tentang *Kekarantinaan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI. 2018.
- Zachary Z, Brianna F, Brianna L, Garrett P, Jade W, et al. *Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic*. *Obes Res Clin Pract*. 14(3):210–6. 2020.
- Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2009.
- Sulistyoningsih, Hariyani. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2011.
- Di Renzo, L. et al. *Eating Habits and Lifestyle Change During COVID-19 Lockdown: An Italian Survey*. *Journal of Translational Medicine*. 18 (1), 229. 2020.
- Ardella, KB. *Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19*. *Literatur review: Jurnal Medika Hutama*, 02(01), pp. 292–297. 2020.
- GBD 2016 Risk Factors Collaborators. *Global, Regional and National Comparative Risk Assessment of 84 Behavioural, Environmental and Occupational, and Metabolic Risks or Clusters of Risks, 1990-2016: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease*

- Study 2016. The Lancet*, 390(10100), pp. 1345–1422. 2017.  
doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32366-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32366-8).
10. Saragih, Bernatal dan Frederic Saragih. *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19*. 2020
  11. Ammar A, Brach M, Trabelsi K. *Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey*. *Nutrients*;12(6):1–14. 2020.
  12. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. *A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?* *Prog Cardiovasc Dis*;1–3). 2020.  
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
  13. [PSEKP] Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. *Kondisi Pertanian dan Perdesaan dalam masa pandemi Covid-19*. Bogor. 2020
  14. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Rajawali Pers. Jakarta. 2012
  15. Muchlisa. *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar*. Jurusan kesehatan masyarakat: Universitas Hasanudin Makasar. 2013
  16. Ayu D, Santoso S. *Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) dengan Keteraturan Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur tahun 2015*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1); 2017
  17. Nurwulan E, Furqan M, Debby ES. *Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi*. ARGIPA, 2017, Vol. 2, No. 2: 65-74
  18. Charina MS, Sagita S, Koamesah SMJ, Woda RR. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*. *Cendana Medical Journal*, Ed 23 No 1, 2022
  19. Mufidah R, Soeyono RD. *Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa*. *Jurnal Gizi Univ Surabaya*. 2021;01(01):60–4.
  20. Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah. *Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa indonesia*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 1–8. 2013. Doi: 10.25182/jgp.2013.8.1.1-8.
  21. Whitney, E., & Rolfes, S. R. *Understanding nutrition*, thirteenth edition (13th ed.). Belmont: Thomson Wadsworth. 2013
  22. Sherwood L. *Textbook of Human Physiology*. 8th ed. Vol. 1, Bmj. Brooks/Cole, Cengage Learning; 2014. 680 p.