

Perbedaan Tingkat Literasi Gizi dan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dinda Aulia Hirda

Luluk Ria Rakhma

Endang Nur Widiyaningsih

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Salah satu bidang yang masih kekurangan pelayanan kesehatan di Indonesia adalah bidang gizi. Mahasiswa berisiko mengalami masalah akibat perubahan perilaku terkait kesehatan, termasuk kebiasaan makan yang buruk. Literasi gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi kebiasaan makan sehat seseorang serta mempengaruhi kualitas pola makan seseorang. Tingkat literasi gizi seseorang diukur dari kemampuannya memperoleh, menganalisis, dan menerapkan data terkait gizi untuk menentukan pilihan pola makan yang terdidik. Penelitian ini menggunakan jenis observasional dengan desain cross-sectional. Jumlah sampel 152 mahasiswa masing-masing 76 mahasiswa gizi dan 76 mahasiswa non gizi secara consecutive sampling. Pengumpulan data tingkat literasi gizi menggunakan kuesioner Newest Vital Sign (NVS) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dan status gizi didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. Analisis data digunakan untuk menganalisis perbedaan adalah uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan tingkat literasi gizi pada mahasiswa gizi dalam kategori memadai (97.4%) sedangkan pada mahasiswa non gizi dalam kategori terbatas (47.4%). Status gizi berdasarkan indeks massa tubuh sebagian besar normal (71.1% mahasiswa gizi dan 73.7% mahasiswa non gizi). Hasil uji statistik perbedaan menunjukkan jurusan gizi dan non-jurusan di Universitas Muhammadiyah Surakarta berbeda secara signifikan ($p= 0.00$) dalam literasi gizi mereka, meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan ($p= 0.67$) dalam status gizi mereka.

Dinda Aulia Hirda¹, Luluk Ria Rakhma², Endang Nur Widiyaningsih³

¹ dindaauliahirda@gmail.com

² luluk.rakhma@ums.ac.id

³ enw239@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan yang belum tertangani dengan baik, baik didunia maupun di Indonesia yaitu masalah gizi. Permasalahan gizi suatu negara merupakan indikasi dari tingkat konsumsi gizi masyarakat tersebut. Kualitas Gizi yang buruk dan kebiasaan makan yang tidak sehat merupakan faktor risiko utama penyakit kronis seperti obesitas, penyakit kardiovaskuler, dan beberapa penyakit ganas (Ashoori, 2020). Salah satu strategi yang paling penting dalam mencegah penyakit tidak menular adalah meningkatkan literasi gizi dan pengetahuan gizi masyarakat. Literasi gizi dan pengetahuan gizi merupakan komponen penting dalam mempromosikan dan mempertahankan perilaku makan sehat (Mengicelik, 2022).

Literasi gizi dapat diartikan sejauh mana seseorang memiliki kemampuan dalam menerima, mengolah dan mengartikan informasi gizi yang dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan gizi. Literasi gizi dapat dikatakan sebagai subkategori literasi kesehatan yang melibatkan keterampilan fungsional, keterampilan interaktif, dan keterampilan kritis (Krause, 2018). Literasi gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi kebiasaan makan sehat seseorang. Literasi gizi yang rendah juga dapat menyebabkan kualitas makanan yang buruk (Gibbs et al, 2018). Tingkat literasi tentang gizi dikalangan remaja berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku pola makan sehari-hari (Hanun, 2022).

Mahasiswa kesehatan salah satunya mahasiswa gizi dianggap memiliki pengetahuan kesehatan gizi yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa non gizi (Puspitasari & Rahmani, 2018). Mahasiswa ilmu gizi adalah profesional kesehatan masa depan yang memainkan peran kunci dalam meningkatkan literasi gizi pada individu dan masyarakat melalui promosi kesehatan. Sehingga mahasiswa gizi akan memiliki berbagai pengetahuan yang relevan dengan praktik literasi kesehatan dalam studi sarjana mereka dan keterampilan harus diperoleh. Sedangkan pada mahasiswa non gizi biasanya mendapatkan materi kesehatan sendiri hanya berdasarkan informasi yang mereka terima dari orang-orang di sekitarnya (Mohini dkk., 2021).

Pada saat ini, terdapat kekurangan data mengenai seberapa baik siswa di seluruh dunia dan di Indonesia memahami dasar-dasar gizi. Kesulitan gizi yang dialami remaja, seperti obesitas, anemia, dan gangguan makan lainnya, berhubungan langsung dengan pola konsumsi makanan mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi tingkat literasi kesehatan mereka secara umum. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sadikin (2021), 62,7% mahasiswa Universitas Indonesia memiliki pengetahuan gizi yang cukup. Literasi gizi kemungkinan besar kurang dimiliki oleh pelajar yang mengambil jurusan selain ilmu kesehatan.

Tingkat literasi gizi menunjukkan tingkat pengetahuan seseorang tentang zat gizi dalam makanan, memungkinkan mereka memahami informasi gizi makanan dan menentukan kebiasaan makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizinya yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Syafei dan Badriyah, 2019). Literasi gizi yang rendah pada kalangan mahasiswa dikaitkan dengan malnutrisi, yang menghambat keragaman makanan dan tampaknya menjadi penghalang untuk mengevaluasi informasi dalam pilihan makanan, memahami label makanan, dan menerapkan rekomendasi diet. Oleh karena itu, untuk mempromosikan kebiasaan makan yang sehat, penting untuk meningkatkan literasi gizi, sehingga dapat mengurangi beban penyakit terkait gizi dalam jangka panjang. Dengan informasi gizi yang baik, diharapkan kebiasaan makan sehari-hari dapat sejalan dengan anjuran diet. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan status gizi sehingga status gizi seseorang menjadi normal (Sadikin et.al., 2021).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dan penjelasan diatas, mendorong peneliti untuk mengetahui perbedaan tingkat literasi gizi dan status gizi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan metode cross sectional. Sebelum penelitian dilakukan penelitian ini sudah mendapatkan izin kode etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan nomor 1.821/X/HREC/2023. Pengambilan data dilakukan dari 19 September sampai 3 Oktober 2023. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan angkatan 2020 sebanyak 678 mahasiswa. Sampel penelitian ini berjumlah 76 mahasiswa gizi dan 76 mahasiswa non gizi (fisioterapi, keperawatan, dan kesehatan masyarakat) secara consecutive sampling dengan memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Gizi, Fisioterapi, Keperawatan, dan Kesehatan Masyarakat angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta, mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian, mahasiswa dalam keadaan sehat. Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah kuesioner tidak lengkap dan mahasiswa sedang sakit.

Variabel tingkat literasi gizi diukur menggunakan kuesioner Newest Vital Sign (NVS) versi Indonesianya disesuaikan dengan budaya konsumen Indonesia, dengan menggunakan label nutrisi pada kemasan makanan keripik kentang yang disesuaikan dengan standar Badan Pengawas Obat dan Makanan (Andriani, dkk., 2021) dengan total pertanyaan sebanyak 6 item. Dalam penelitian Andriani dkk. (2021) pengukuran reliabilitas kuesioner NVS setelah adaptasinya dengan bahasa Indonesia diujikan pada mahasiswa tahun pertama Universitas Halu Oleo Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan hasil nilai Cronbach Alpha 0.6 (diatas 0.5). Oleh karena itu, NVS versi adaptasi bahasa indonesia ini baik dan dapat digunakan untuk menilai literasi gizi dan dianggap sebagai alternatif dalam mengidentifikasi fungsional literasi kesehatan. Skor minimal pada kuesioner tingkat literasi gizi yakni 0 dan skor maksimal 6. Hasil jawaban dari responden berupa skor diinterpretasikan menjadi beberapa kategori tingkat literasi gizi sangat terbatas (0-1), terbatas (2-3), dan memadai (4-6).

Data status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan dan tinggi badan secara langsung. Status gizi dikategorikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menjadi sangat kurus <17.0 kg/m², kurus 17.0 - 18.4 kg/m², normal 18.5 - 25.0 kg/m², gemuk 25.1 - 27.0 kg/m², dan obesitas >27 kg/m² (Kemenkes, 2020). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistika dengan bantuan software SPSS versi 22. Analisis univariat yang dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat literasi gizi dan status gizi mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan uji Mann-Whitney.

HASIL

Jenis Kelamin	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Non Gizi	
	n	%	n	%
Laki-laki	2	2.6	9	11.8
Perempuan	74	97.4	67	88.2
Total	76	100	76	100

Figure 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas dari 152 responden adalah perempuan, dengan jumlah yang hampir sama antara kelompok pelajar gizi dan kelompok pelajar non gizi, berdasarkan hasil pendataan yang telah dilakukan. gizi, meliputi kelompok gizi sebanyak 74 siswa (97,4%) dan kelompok non gizi sebanyak 67 siswa (88%). Hanya ada dua laki-laki di jurusan nutrisi (2,6%), namun sembilan di antara laki-laki non-jurusan (11,8%).

Usia	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Non Gizi	
	n	%	n	%
20	12	15.8	15	19.7
21	51	67.1	49	64.5
22	12	15.8	11	14.5
23	1	1.3	1	1.3
Total	76	100	76	100

Figure 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 21 tahun dengan jumlah hampir sama antara kelompok mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi yaitu 51 orang (67.1%) pada kelompok mahasiswa gizi dan 49 orang (64.5%) pada kelompok mahasiswa non gizi.

Pertanyaan	Jawaban Benar			
	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Non Gizi	
	N	%	n	%
Kemampuan membaca, berhitung, dan memahami				
Q1: Banyaknya kalori jika memakan seluruh keripik dalam 1 kemasan	75	99	37	49
Q2: Jika mencoba mengurangi natrium sebesar kurang dari 500 mg dalam satu kali makan, maka berapa banyak keripik yang dimakan	44	58	7	9
Q3: Jika membatasi asupan lemak 60 gram per hari, maka berapa presentase asupan lemak yg dimakan	46	64	8	11
Kemampuan membaca dan berhitung				
Q4: Banyaknya karbohidrat jika kamu memakan 2 sajian keripik	74	97	58	76
Kemampuan memahami bacaan				
Q5: Zat gizi yang tidak terdapat pada makanan	73	96	53	70
Q6: Jika diminta meningkatkan asupan serat, apakah keripik merupakan pilihan tepat	70	92	58	76

Figure 3. *Distribusi Jawaban Literasi Gizi*

Tabel 3 menampilkan hasil enam item tes NVS yang menilai tingkat literasi gizi siswa. Mayoritas responden menjawab semua pertanyaan dengan benar, kecuali satu pertanyaan, meskipun sebagian besar menjawab pertanyaan lainnya dengan benar. Enam puluh empat persen responden menjawab Pertanyaan Q3 dengan benar, sembilan puluh tujuh persen responden menjawab Pertanyaan Q4 dengan benar, sembilan puluh enam persen responden menjawab Pertanyaan Q5 dengan benar, dan sembilan puluh dua persen responden menjawab Pertanyaan Q6 dengan benar. Namun, mayoritas siswa yang bukan jurusan gizi salah menjawab tiga dari enam pertanyaan. 76% responden menjawab pertanyaan Q4 dengan benar, 70% responden menjawab pertanyaan Q5 dengan benar, dan 76% responden menjawab pertanyaan Q6 dengan benar. 49% responden mampu menjawab pertanyaan Q1 dengan benar, dan 11% responden menjawab pertanyaan Q3 dengan benar.

Tingkat Literasi Gizi	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Non Gizi	
	n	%	N	%
Sangat terbatas	1	1.3	13	17.1
Terbatas	1	1.3	36	47.4
Memadai	74	97.4	27	35.5
Total	76	100	76	100

Figure 4. *Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Literasi Gizi*

Berdasarkan Tabel 4 sebanyak 74 mahasiswa gizi memiliki tingkat literasi gizi yang memadai (97%), sedangkan mahasiswa non gizi cenderung lebih banyak memiliki tingkat literasi gizi terbatas sebanyak 36 mahasiswa (47.4%), serta sebanyak 1 mahasiswa (1.3%) pada kelompok mahasiswa gizi dan 13 mahasiswa (11.8%) pada kelompok mahasiswa non gizi memiliki tingkat literasi gizi sangat terbatas.

Status Gizi	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Non Gizi	
	n	%	N	%
Sangat kurang	2	2.6	0	0
Kurang	4	5.3	6	7.9
Normal	54	71.1	56	73.7
Gemuk	11	14.5	8	10.5
Obesitas	5	6.6	6	7.2
Total	76	100	76	100

Figure 5. *Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi*

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, maka diperoleh distribusi responden berdasarkan status gizi.

Berdasarkan Tabel 5 sebagian besar status gizi mahasiswa termasuk dalam kategori status gizi normal. Mahasiswa yang memiliki status gizi normal pada kelompok mahasiswa gizi sebanyak 54 mahasiswa (71.1%) sedangkan pada kelompok mahasiswa non gizi sebanyak 56 mahasiswa (73.7%). Terdapat 11 mahasiswa gizi (14.5%) dan 8 mahasiswa non gizi (10.5%) yang memiliki status gizi gemuk, serta terdapat 5 mahasiswa gizi (6.6%) dan 6 mahasiswa non gizi (7.2%) yang memiliki status gizi obesitas.

Tingkat Literasi Gizi	N	Mean	Std. Deviation	p value
Mahasiswa Gizi	76	5.03	0.73	0.00
Mahasiswa Non Gizi	76	2.92	1.42	

Figure 6. *Perbedaan Tingkat Literasi Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi*

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain, mahasiswa jurusan gizi memiliki rata-rata tingkat literasi gizi yang lebih tinggi (5,03 dan 2,92). Temuan uji statistik menggunakan Uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,00$. Dengan adanya hasil tersebut maka hipotesis nol tidak adanya perbedaan literasi gizi antara siswa gizi dan siswa non-gizi ditolak ($p \text{ value} 0,05$).

Status Gizi	N	Mean	Std. Deviation	p value
Mahasiswa Gizi	76	5.03	0.73	0.00
Mahasiswa Non Gizi	76	2.92	1.42	

Figure 7. *Perbedaan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi*

Berdasarkan Tabel 7 hasil uji statistik menggunakan Uji Mann-Whitney menunjukkan hasil nilai $p = 0.67$. Berdasarkan data tersebut nilai $p (>0.05)$ maka H_0 diterima yang artinya tidak terdapat perbedaan tingkat literasi gizi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Sesuai dengan penelitian Widyaningrum dkk. (2022) mayoritas responden yang berpartisipasi dalam penelitian adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan dikarenakan pada prodi kesehatan jumlah mahasiswa aktif perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki serta mereka cenderung lebih kooperatif untuk bekerja sama dalam penelitian kesehatan. Secara umum, perempuan memiliki tingkat literasi gizi yang lebih tinggi daripada laki-laki, dan mereka makan lebih banyak sesuai dengan rekomendasi diet dan lebih berpengetahuan tentang masalah kesehatan (Ndahura, 2012).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Dewasa muda adalah fase kehidupan yang sangat relevan dalam konteks penelitian tentang literasi gizi dan status gizi. Rentan usia dewasa muda biasanya mencakup individu berusia antara 18 sampai 24 tahun. Kalangan usia tersebut rata-rata didominasi oleh mahasiswa. Menurut penelitian Tallant (2017) menunjukkan bahwa dewasa muda yang didominasi oleh kelompok mahasiswa cenderung mengembangkan kebiasaan makan sehat. Hal tersebut terjadi karena masa kuliah

merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa muda, dan selama periode ini individu lebih terbuka dalam perubahan perilaku makan yang lebih baik. Sehingga usia yang mencakup rentang 18 hingga 24 tahun merupakan fase penting dalam pengembangan literasi gizi dan pilihan makanan yang sehat.

Sebagian penelitian juga menyoroti perbedaan dalam literasi gizi antara remaja dan orang dewasa muda. Menurut penelitian Zhong et al (2020) menyebutkan bahwa orang dewasa muda berusia di atas 18 tahun memiliki skor literasi gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja usia 12-18 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia mempengaruhi tingkat literasi gizi seseorang. Oleh karena itu, pemahaman tentang karakteristik responden berdasarkan usia adalah penting untuk mengevaluasi literasi gizi dalam populasi yang lebih luas.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Literasi Gizi

Literasi gizi adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini mengukur literasi gizi mahasiswa menggunakan kuesioner Newest Vital Sign (NVS) yang terdiri dari 6 item pertanyaan dengan bentuk soal pilihan ganda. Berdasarkan skor yang diperoleh, tingkat literasi gizi dibagi menjadi 3 kategori. Responden yang memperoleh skor 0-1 memiliki literasi gizi yang sangat terbatas. Skor 2-3 menunjukkan literasi gizi yang terbatas, sementara 4-6 menunjukkan tingkat literasi gizi yang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa gizi cenderung memiliki tingkat literasi gizi yang lebih baik dari pada mahasiswa non gizi. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat literasi gizi disebabkan pengetahuan keilmuan gizi yang didapatkan oleh mahasiswa gizi selama studi berperan penting dalam meningkatkan literasi gizi. Mahasiswa gizi belajar tentang berbagai aspek gizi, termasuk kebutuhan nutrisi, jenis makanan sehat, serta dampak gizi pada kesehatan. Dari keilmuan itu membekali dengan pengetahuan yang lebih dalam tentang makanan dan zat gizi, yang tercermin dalam skor literasi gizi yang tinggi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Berkman dkk. (2011) menunjukkan hubungan antara literasi kesehatan yang rendah dapat diukur dengan kemampuan membaca, dan pengetahuan yang terbatas tentang masalah kesehatan. Literasi gizi adalah bagian penting dari literasi kesehatan secara keseluruhan, dan tingkat literasi gizi yang lebih tinggi mengarah pada pemahaman yang lebih baik dan dampaknya pada kesehatan.

Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran keseluruhan dari asupan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi oleh tubuh seseorang dalam jangka waktu tertentu. Salah satu metode yang digunakan untuk menilai status gizi adalah IMT yang diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata mahasiswa memiliki status gizi normal, namun masih ada sebagian mahasiswa yang menghadapi masalah status gizi, baik dalam gizi kurang maupun gizi lebih.

Menurut penelitian Charina dkk. (2022) menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami status gizi. Gizi kurang seringkali disebabkan oleh pola diet ketat, terutama di kalangan mahasiswa perempuan. Ada kecenderungan kuat mahasiswa untuk menjaga berat badan agar memiliki berat badan ideal dan terlihat langsing. Namun dalam mencapai tujuan tersebut seringkali adanya keseimbangan dari segi nutrisi. Sedangkan status gizi gemuk atau obesitas di kalangan mahasiswa seringkali disebabkan oleh konsumsi lemak hewani yang berlebihan, kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji dan jajanan, serta kurangnya aktivitas fisik..

Perbedaan Tingkat Literasi Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa

Non Gizi

Literasi gizi adalah elemen kunci dalam memahami, mengelola, dan memutuskan pola makan sehat dan nutrisi yang tepat. Berdasarkan teori Nutbeam (2015) literasi gizi diklasifikasikan menjadi tiga domain yaitu fungsional, interaktif, dan kritis. Literasi gizi paling dasar atau literasi gizi fungsional mengacu pada penerapan keterampilan literasi dasar seperti membaca, memahami label makanan, dan intisari pedoman informasi gizi. Literasi gizi interaktif berkaitan dengan kemampuan untuk berkomunikasi, mencari, dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan literasi gizi kritis mencakup kemampuan menganalisis informasi seperti mengambil keputusan makan yang bijaksana berdasarkan pengetahuan mendalam tentang gizi dan akan menerapkan perilaku makan yang baik dan sehat.

Menurut penelitian McNamara (2021) banyak keputusan berbasis pangan yang dilakukan oleh mahasiswa terjadi dalam domain fungsional literasi gizi, yaitu keputusan berbasis pangan yang dibuat berdasarkan informasi kesehatan dasar dan faktual. Penerapan informasi terkait makanan dan gizi yang diperoleh dari berbagai media (misalnya, media sosial) mungkin menjadi tantangan bagi mahasiswa karena keadaan yang rentan di lingkungan kampus. Namun, masih sedikit yang diketahui mengenai peran literasi gizi dalam pilihan makanan mahasiswa. Dampak literasi gizi terhadap perilaku makan sangat penting dalam populasi ini karena mahasiswa berada pada titik waktu yang rentan dalam hidup mereka di mana banyak dari perilaku makan mereka dipengaruhi oleh teman sebaya dan pilihan-pilihan makanan mereka terbatas karena hambatan yang sering dilaporkan dengan akses dan ketersediaan pangan.

Menurut penelitian Sadikin (2021) tingkat literasi gizi yang lebih tinggi pada mahasiswa kesehatan disebabkan oleh pengetahuan keilmuan yang dimiliki. Sesuai dengan penelitian tersebut perbedaan tingkat literasi gizi pada kelompok mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi disebabkan oleh keilmuan yang diterima melalui mata kuliah dan lingkungan kampus. Mahasiswa gizi mendapatkan mata kuliah yang hanya fokus pada gizi, dan sebagian besar pembelajarannya terkait erat dengan masalah gizi. Oleh karena itu, mahasiswa gizi dianggap memiliki pengetahuan yang lebih dalam tentang kesehatan gizi dibandingkan dengan mahasiswa non gizi. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dan lingkungan kampus memiliki dampak pada literasi gizi (Puspitasari & Rahmani, 2018).

Menurut penelitian D'Amato-Kubiet (2013) faktor yang mempengaruhi tingkat literasi gizi antara lain rumpun ilmu yang dipelajari, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, uang jajan, dan penggunaan media. Pendidikan gizi dasar diperlukan dalam kurikulum semua kesehatan profesional sebagai tindakan preventif untuk menurunkan angka kejadian penyakit karena nutrisi yang baik sejalan dengan kesehatan yang positif dan mempengaruhi perjalanan penyakit serta pencegahannya (Weber, 2015). Mahasiswa non gizi (keperawatan, fisioterapi, dan kesehatan masyarakat) memiliki tingkat literasi gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa gizi, namun tingkat literasi gizinya lebih tinggi daripada mahasiswa non kesehatan. Hal ini dapat terjadi karena sebelumnya mendapatkan mata kuliah gizi hanya pada dasar-dasar gizi saja. Selain itu kurikulum untuk akreditasi individu dalam tim pelayanan kesehatan termasuk fisioterapi, perawat, kesehatan masyarakat seringkali belum mencakup informasi terkait gizi yang dibutuhkan.

Pentingnya literasi gizi adalah langkah awal yang sangat penting dalam mengatasi masalah kesehatan gizi yang semakin meningkat. Untuk mengurangi meningkatnya prevalensi masalah kesehatan gizi, sangat penting untuk meningkatkan tingkat pengetahuan individu dan masyarakat tentang gizi serta mengembangkan keterampilan dan perilaku gizi sehat (Heather & Karen, 2012). Bukti diperlukan untuk menarik perhatian terhadap tingkat literasi gizi pada remaja dan untuk meningkatkan pendidikan dan kualitas gizi. Studi tentang literasi gizi pada mahasiswa Taiwan menurut Lee et al (2019) menunjukkan bahwa literasi gizi yang memadai adalah pondasi penting untuk mendorong perilaku makan yang sehat. Dengan pemahaman yang kuat mengenai gizi, mahasiswa dapat membuat keputusan makan yang lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan.

Sedangkan menurut Mansfield et al. (2018) literasi gizi memainkan peran sentral dalam peningkatan kesehatan dan kualitas hidup dan seberapa besar mereka mempercayainya. Memahami penyebab dan konsekuensi dari terbatasnya literasi gizi dapat menjadi langkah menuju pengurangan beban penyakit kronis terkait gizi di masyarakat. Seseorang yang memiliki literasi gizi yang baik akan menghitung dengan cermat kebutuhan gizinya dan membaca label informasi dengan cermat pada makanan olahan yang dikonsumsi. Rendahnya literasi gizi merupakan pintu terbuka bagi munculnya berbagai masalah gizi yang tentunya dapat berdampak pada tumbuh kembang dan kesehatan jasmani seseorang.

Perbedaan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi

Makanan dan zat gizi yang dikonsumsi untuk energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan pengaturan metabolisme disebut sebagai "status gizi" seseorang (Septikasari, 2018). Defisit dan kelebihan gizi dapat didiagnosis melalui analisis antropometri. Tolak ukur antropometri untuk mengetahui kondisi gizi orang dewasa adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Sangat kurus (17 kg/m²), kurus (17-18,4 kg/m²), normal (18,5-25 kg/m²), obesitas (25,1 -27,0 kg/m²), dan obesitas (>27 kg/m²) adalah lima kategori status gizi pada kelompok usia dewasa menurut Kementerian Kesehatan (2020).

Pada usia remaja, kualitas hidup dipengaruhi oleh status gizi. Mahasiswa merupakan kelompok usia remaja akhir berada pada tahap kritis dalam pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup yang akan membawa dampak pada kesehatan mereka di masa depan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam status gizi mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi. Hal tersebut memunculkan pemahaman bahwa status gizi tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan tentang gizi, namun terdapat faktor lain seperti persepsi tubuh (body image), pola makan, dan aktivitas fisik (Damayanti, 2022).

Menurut penelitian Purbanova (2019) body image akan mempengaruhi status gizi seseorang. Seseorang yang mempunyai body image positif akan mendorong untuk mengadopsi kebiasaan makan sehat dan menjaga status gizi yang baik. Sebaliknya, body image negatif atau ketidakpuasan tubuh dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ketat atau bahkan perilaku gangguan makan. Terutama pada remaja perempuan ada kecenderungan untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh, seringkali didorong oleh norma sosial yang menggambarkan tubuh ideal yang kurus. Remaja akan menghindari asupan makan yang berlebih dan makanan yang tinggi kalori (Adriyani, 2019).

Kebiasaan makan yang buruk dan tidak seimbang dapat memiliki dampak serius pada status gizi. Menurut penelitian Pantaleon (2019) kebiasaan makan yang umum terjadi pada remaja antara lain ngemil, melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering mengkonsumsi makanan cepat saji, sedikit konsumsi sayur, buah serta pengendalian berat badan yang tidak tepat remaja putri. Hal ini dapat mengakibatkan asupan makanan tidak terpenuhi kebutuhan gizi seimbang sehingga menyebabkan terjadinya gizi kurang atau gizi lebih. Kebiasaan makan yang buruk dan terlambat makan sering terjadi pada mahasiswa yang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan makanan sendiri (Bernardo et al., 2018).

Aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas fisik ringan dapat menjadi faktor penyebab utama obesitas dan overweight. Seseorang dengan aktivitas fisik ringan tubuhnya memiliki lebih sedikit untuk membakar kalori yang dikonsumsi dari makanan. Akibatnya, kalori tersebut cenderung disimpan sebagai penimbunan energi dalam bentuk lemak. Sebaliknya kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan seseorang menjadi underweight atau kurus. Aktivitas fisik yang terlalu rendah atau tidak cukup dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan otot serta jaringan tubuh. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan status gizi yang kurang baik. (Serly dkk., 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Majid (2018) menunjukkan tidak

terdapat perbedaan signifikan dalam status gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Diponegoro dimana nilai ($p=2,916$) $>0,05$ dengan jumlah responden sebanyak 82 orang. Mayoritas dari kedua kelompok responden, baik mahasiswa gizi maupun mahasiswa non gizi memiliki status gizi yang baik atau normal. Hal ini menunjukkan bahwa upaya menjaga berat badan yang ideal menjadi prioritas bagi banyak mahasiswa terlepas dari latar belakang pendidikan gizinya. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu berdampak langsung pada Indeks Massa Tubuh (IMT) yang baik, karena faktor-faktor lain seperti kebiasaan makan, gaya hidup, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui terdapat perbedaan tingkat literasi gizi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi. Tidak Terdapat perbedaan status gizi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi. Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut tidak hanya literasi gizi pada tingkat fungsional saja namun meneliti juga literasi gizi tingkat kritis, dan interaktif antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi.

KEKURANGAN KAJIAN

Pada penelitian perbedaan tingkat literasi gizi mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi hanya mengukur literasi gizi pada tingkat fungsional saja.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin penelitian yang saya lakukan pada mahasiswa. Selain itu saya mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah bersedia mengikuti kegiatan penelitian saya.

Kontribusi Setiap Penulis

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Conceptualization | : Dinda Aulia Hirda, Luluk Ria Rakhma |
| 2. Data Curation | : Dinda Aulia Hirda |
| 3. Formal Analysis | : Dinda Aulia Hirda |
| 4. Funding Acquisition | : Dinda Aulia Hirda |
| 5. Investigation | : Dinda Aulia Hirda |
| 6. Methodology | : Dinda Aulia Hirda, Luluk Ria Rakhma, Endang Nur Widiyaningsih |
| 7. Project Administration | : Dinda Aulia Hirda |
| 8. Resources | : Dinda Aulia Hirda |
| 9. Software | : Dinda Aulia Hirda |
| 10. Validation | : Dinda Aulia Hirda, Luluk Ria Rakhma |
| 11. Visualization | : Dinda Aulia Hirda |
| 12. Writing - Original Draft | : Dinda Aulia Hirda |
| 13. Writing - Review & Editing | : Dinda Aulia Hirda, Luluk Ria Rakhma |

DAFTAR PUSTAKA

Adriyani, Novia. (2019). Perbedaan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Remaja SMA URBAN DAN RURAL (Doctoral dissertation, Institut Teknologi Sain dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta).



- Ashoori, M., Omidvar, N., Eini-Zinab, H., Shakibazadeh, E., & Doustmohamadian, A. (2020). Development and validation of food and nutrition literacy assessment tool for Iranian high-school graduates and youth. *International Journal of Preventive Medicine*, 11.
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., Viera, A., Crotty, K., & Viswanathan, M. (2011). Health literacy interventions and outcomes: an updated systematic review. Evidence report/technology assessment, (199), 1-941.
- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Colussi, C. F., Condrasky, M. D., & da Costa Proenca, R. P. (2018). Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. *Appetite*, 130, 247-255.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 10(1), 197-204.
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35-45.
- D'Amato-Kubiet, L. (2013). Nutrition literacy and demographic variables as predictors of adolescent weight status in a Florida county.
- Gibbs, H. D., Ellerbeck, E. F., Gajewski, B., Zhang, C., & Sullivan, D. K. (2018). The nutrition literacy assessment instrument is a valid and reliable measure of nutrition literacy in adults with chronic disease. *Journal of nutrition education and behavior*, 50(3), 247-257.
- Hanun, A. S. (2022). Hubungan Tingkat Literasi Tentang Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswi Di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur The Correlation Between Level Of Nutrition Literacy With Nutrition Status Of Students At SMKN 4 Tanah Grogot East Borneo.
- Heather, G., & Karen, C. N. (2012). Exploring nutrition literacy: attention to assessment and the skills clients need. *Health*, 2012.
- Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*, 33(3), 378-389.
- Lee, C. K., Liao, L. L., Lai, I. J., & Chang, L. C. (2019). Effects of a healthy-eater self-schema and nutrition literacy on healthy-eating behaviors among Taiwanese college students. *Health promotion international*, 34(2), 269-276.
- Mansfield, E. D., Wahba, R., Gillis, D. E., Weiss, B. D., & L'Abbé, M. (2018). Canadian adaptation of the Newest Vital Sign®, a health literacy assessment tool. *Public health nutrition*, 21(11), 2038-2045.
- McNamara, J., Mena, N. Z., Neptune, L., & Parsons, K. (2021). College students' views on functional, interactive and critical nutrition literacy: a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1124.
- Mengi Celik, O., & Semerci, R. (2022). Evaluation of nutrition literacy and nutrition knowledge level in nursing students: a study from Turkey. *BMC nursing*, 21(1), 359.
- Mohini, M. D., Sawitri, N. K. A., & Pramitaresthi, I. G. A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Health Literacy Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Udayana Denpasar, Bali.



Coping: *Community of Publishing in Nursing*, 9(1), 98-106.

Ndahura, N. B. (2012). Nutrition literacy status of adolescent students in Kampala district, Uganda (Master's thesis, Høgskolen i Oslo og Akershus).

Nutbeam, D. (2015). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(33), 259-267

Purbanova, R. (2019). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 1(1).

Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.

Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. (2018). Gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi mahasiswa gizi dan non-gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 1(2), 46-51.

Sadikin, D. A. (2021). Nutrition literacy proportion differences among regular undergraduate students in universitas indonesia year 2021. *Universitas Indonesia*.

Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan body image, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 (Doctoral dissertation, Riau University).

Syafei, A. (2019). Literasi gizi (Nutrition literacy) dan hubungannya dengan asupan makan dan status gizi remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182-190.

Weber, K. E. (2015). Nutritional knowledge of healthcare students and their attitude toward the importance of dietetics (Doctoral dissertation, D'Youville College).

Widyaningrum, E. A., Rilawati, F. D., Astuti, L. W., & Aviantara, R. N. M. (2022). Profil Swamedikasi pada Mahasiswa S1 Farmasi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata. *Jurnal Pharma Bhakta*, 2(1).

Zhong, Z., Shi, S., Duan, Y., Shen, Z., Zheng, F., Ding, S., & Luo, A. (2020). The development and psychometric assessment of Chinese medication literacy scale for hypertensive patients (C-MLSHP). *Frontiers in Pharmacology*, 11, 490.