

TINGKAT KESEHATAN MAHASISWA STKIP ROSALIA LAMPUNG

Imam Sujoko¹⁾, Muna Aprilianto²⁾, Muhamad
Rudiyanto³⁾

¹STKIP Rosalia Lampung

²STKIP Rosalia Lampung

³STKIP Rosalia Lampung

kezyanet@gmail.com,

munaaprilianto@gmail.com,

muhammadrudi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan mahasiswa STKIP Rosalia Lampung. Pengukuran derajat kesehatan mahasiswa melalui pengukuran Body Mass Index (BMI), Body Mass Index (BMI) merupakan salah satu cara mengukur seseorang khususnya yang berkaitan dengan kurang dan kelebihan dari berat badan. Mahasiswa STKIP Rosalia termasuk kategori usia dewasa. Usia ini sangatlah penting, karena masa ini bisa dikatakan juga masa siap kerja. Seseorang akan dituntut lebih produktif baik dalam mendalami keilmuan yang dibidangi, maupun dalam bekerja.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif murni atau survei Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STKIP Rosalia Lampung semester VI, dilakukan dengan metode Total sampling, yaitu pengambilan data dilakukan kepada seluruh populasi dari mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 mahasiswa.

Berdasarkan hasil data penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki kriteria kurus sebanyak 7 orang atau 11,3 %, mahasiswa yang memiliki kriteria normal 38 orang atau 61,3 %, mahasiswa yang memiliki kriteria overweight 10 orang atau 16,2 %, dan mahasiswa yang memiliki kriteria obesitas sebanyak 7 orang atau 11,3 %. Hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa berada dalam keadaan Normal.

Kata kunci: *Body mass index*, Kesehatan, Produktif.

PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sangat berpengaruh terhadap kemajuan suatu bangsa. Bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Kualitas SDM agar meningkat maka harus dilakukan upaya-upaya yang saling berkesinambungan. Faktor yang mempengaruhi kualitas SDM diantaranya faktor kesehatan dan gizi, karena perilaku produktif orang tidak akan dapat maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang baik.

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok yaitu dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik dan yang tidak langsung yaitu dengan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Supriasa, 2012).

Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah asupan nutrisi dan aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006).

Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang masuk dibandingkan yang keluar. Energi diperoleh dari makanan sedangkan pengeluaran melalui aktivitas tubuh dan olahraga. Sekitar 60-70% energi dipakai oleh tubuh untuk kehidupan dasar seperti bernafas, jantung berdenyut dan fungsi dasar sel. Aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan jumlah kebutuhan energi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *overweight* adalah faktor psikologis, pola hidup tepat, kurangnya aktivitas fisik dan faktor genetik (Johan, 2000). Menurut Sari (2005), kecenderungan pada remaja putri lebih rawan terkena masalah gizi lebih dibandingkan remaja putra, karena pada remaja putri lebih rentan terjadi penimbunan lemak selama masa pubertas, sedangkan pada remaja putra terjadi perkembangan otot, sehingga remaja putri mempunyai lemak sekitar dua kali lebih besar dibandingkan remaja putra.

Faktor kesehatan tentu tidak terlepas dari makanan yang dikonsumsi dari makanan tersebut diperoleh berbagai zat gizi yang menunjang kesehatan. Salah satu tolak ukur untuk mengetahui kesehatan yaitu dengan mengetahui status gizi tersebut. Gizi menjadi salah satu faktor penting dalam pertumbuhan jasmani anak. Menurut Muhajir (2017: 274) Kualitas gizi manusia sejak di dalam kandungan, dan pada masa-masa pertumbuhan selanjutnya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani dan kecerdasan.

Body Mass Index (BMI) merupakan salah satu cara dalam menentukan status gizi seseorang khususnya yang berkaitan dengan kurang dan kelebihan dari berat badan (BB) (Indrasanto, et al., 2006). World Health Organization (WHO) merekomendasikan BMI dalam mengklasifikasikan antara berat badan kurang, normal, dan berat badan berlebih yaitu dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (m).

Body Mass Index (BMI) merupakan suatu indikator yang sering digunakan dalam ilmu kesehatan untuk mengetahui seseorang tergolong dalam kriteria *underweight*, *normal*, *overweight*, atau *obesitas*. *Body Mass Index* adalah indeks sederhana yang dihitung berdasarkan berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). *Body Mass Index* dapat dipergunakan pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa wanita ataupun pria.

Harapan Setiap orang tentu memiliki status gizi yang baik atau normal. STKIP ROSALIA Lampung merupakan sekolah tinggi pendidikan dengan salah satu prodi yang dimiliki adalah pendidikan olahraga yang terletak di Kelurahan Mulyojati, Metro Barat, Kota Metro. Berdasarkan observasi yang dilakukan, mahasiswa belum mengetahui dan pentingnya tentang *Body Mass Index*.

Berdasarkan klasifikasi tingkatan usia, mahasiswa STKIP Rosalia termasuk kategori usia dewasa. Pada usia dewasa masa ini sangatlah penting, karena masa ini bisa dikatakan juga masa siap kerja. Seseorang akan dituntut lebih produktif baik dalam mendalami keilmuan yang dibidangi, maupun dalam bekerja. Masa ini merupakan masa penentu seseorang terhadap apa yang akan dilakukan terhadap cita-cita yang ingin di gapai.

Selain dari pada itu, berdasarkan informasi yang dapat digali secara langsung dengan mahasiswa, banyak mahasiswa yang memiliki pola makan tidak sesuai dengan pola makan dan pola tidur yang tidak baik. Ada beberapa mahasiswa tergolong kurus, dan ada pula yang pendek jika dilihat dari sudut pandang usia mahasiswa STKIP ROSALIA Lampung dibandingkan dengan mahasiswa di sekolah tinggi lain yang sebaya. Penyebab mendasar dari kekurangan dan kelebihan *body mass index* adalah peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak, peningkatan pola hidup *sedentary life*, pekerjaan, perubahan sarana transportasi, pola tidur yang tidak benar, dan peningkatan urbanisasi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan insidensi *overweight* dan *obesitas*. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik sering kali merupakan hasil dari perubahan lingkungan dan sosial yang terpengaruh oleh perubahan jaman (WHO, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang status gizi mahasiswa STKIP Rosalia Lampung. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian “Tingkat Kesehatan Mahasiswa STKIP Rosalia Lampung”.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian yang dilakukan yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2005: 21) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Penelitian deskriptif menurut Arikunto (2013: 3) adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif murni atau survei. Menurut Arikunto (2013: 3) Penelitian deskriptif murni atau survei merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang dikumpulkan diklasifikasikan atau dikelompokkan menurut jenis, sifat, atau kondisinya. Sesudah data lengkap, kemudian dibuat kesimpulan.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen stadiometer dan timbangan berat badan, data yang diambil adalah tinggi dan berat badan.

Pengukuran langsung digunakan untuk pengukuran dan mengetahui *body mass index* dan *physical fitness* mahasiswa. Langkah pertama yang dilakukan mendapatkan surat izin

penelitian, kemudian peneliti menentukan tempat dan waktu pengukuran *body mass index*, mendaftarkan alat ukur timbangan dan stadiometer. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan oleh peneliti dibantu dua tenaga, peneliti mempersiapkan presensi mahasiswa dan mendata umur dan jenis kelamin, pengukuran dilaksanakan diluar kegiatan belajar mengajar.

a. Tinggi Badan

Langkah-langkah pengukuran tinggi badan orang dewasa adalah sebagai berikut: Melepaskan alas kaki atau topi, Mempersilakan berdiri tegak, merapat di alat ukur, Memposisikan tumit, betis, gluteus, skapula dan kepala merapat alat ukur, Meminta subjek untuk memandang lurus ke depan (Frankfurt plane horizontal) dan lengan bebas di samping badan dengan palmar menghadap paha, Meminta subjek menarik nafas panjang dan berdiri tegak untuk membantu penegakan tulang belakang, Menurunkan movable headboard dengan pelan hingga mencapai bagian atas kepala, Pengukuran TB diambil pada saat inspirasi maksimum dengan pandangan mata pengukur sejajar dengan headboard & dicatat dalam mm terdekat, Menyampaikan hasil kepada subjek

Dalam proses pelaksanaan pengukuran tinggi badan dilakukan oleh dua orang dengan masing-masing bertugas mencatat hasil pengukuran dan orang yang lain mengamati proses pengukuran, stadiometer ditempatkan pada dinding setinggi 2 meter tegak lurus pada lantai pijakan, untuk mengetahui akurasi pengukuran stadiometer dapat ditarik sampai angka nol "0" dan tepat menyentuh lantai. Pengukuran dimulai dengan memanggil siswa sesuai presensi, salah satu petugas mengawasi dan mengarahkan posisi siswa selama pengukuran yaitu berdiri tegak di bawah stadiometer tanpa alas kaki, tumit, pinggul dan kepala berada satu garis dan pandangan lurus kedepan kemudian setelah stadiometer ditarik sampai menyentuh kepala siswa yang diukur salah satu petugas melaporkan hasil pengukuran dalam satuan centimeter (cm).

b. Berat Badan

Untuk mengukur berat badan orang dewasa, ikuti langkah-langkah berikut ini: Mengecek weight scale harus menunjuk angka 'nol' sebelum digunakan, Meminta subjek untuk melepaskan jaket atau dompet/HP atau berpakaian minimal, Mempersilakan subjek berdiri di tengah timbangan badan dengan posisi setimbang tanpa dibantu, pandangan lurus ke depan, Membaca skala berat badan dan dicatat dalam 0,1 kg terdekat, Menyampaikan hasil kepada subjek. Pelaksanaan pengukuran berat badan dilakukan juga oleh dua orang petugas dengan tugas masing-masing mencatat hasil pengukuran dan mengamati proses pengukuran, timbangan ditempatkan pada permukaan lantai yang datar siswa di panggil sesuai presensi kemudian naik di atas timbangan tanpa alaskaki dan petugas mencatat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (kg).

c. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan dalam suatu penelitian. Instrumen menurut Arikunto (2013: 191) yaitu bahwa instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Body mass index

Pengukuran *body mass index* dilakukan dengan menggunakan yaitu stadiometer dan timbangan berat badan. Stadiometer digunakan untuk mengukur tinggi badan mahasiswa dan timbangan berat badan untuk mengukur berat badan mahasiswa. Satuan stadiometer dalam sentimeter (cm) dan timbangan berat badan dalam kilogram (kg).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

Body mass index yang sudah dihitung, kemudian data BMI tersebut dimasukkan dalam tabel norma standar antropometri penilaian status gizi menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010. Klasifikasi IMT yang dipakai pada penelitian ini berdasarkan klasifikasi IMT dari Depkes RI, yaitu :

Tabel 1. Kriteria dan Norma Pengukuran BMI

Klasifikasi		BMI
Kurus	Kurus Sekali	BMI < 17,0
	Kurus	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Overweight	25,1 – 27
	Obesitas	>27,0

Sumber:
Kemenkes, 2015

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, pengambilan data dilakukan di lembaga perguruan tinggi STKIP Rosalia Lampung, yang memiliki 4 program studi pendidikan.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Rosalia Lampung program studi pendidikan olahraga semester VI, yang mengambil mata kuliah ilmu kesehatan. Jumlah Sampel keseluruhan berjumlah 62 orang (100%), sebagian besar adalah pria yaitu sebanyak 52 orang (83,9%), sedangkan wanita sebanyak 10 orang (16,1%). Sampel memiliki rerata umur 19-23 tahun, yang berarti sampel termasuk dalam kelompok umur dewasa.

Berdasarkan hasil data penelitian dengan jumlah responden sebanyak 62 mahasiswa menunjukkan mahasiswa yang memiliki kriteria kurus sebanyak 7 orang atau 11,3 %, mahasiswa yang memiliki kriteria normal 38 orang atau 61,3 %, mahasiswa yang memiliki kriteria overweight 10 orang atau 16,2 %, dan mahasiswa yang memiliki kriteria obesitas sebanyak 7 orang atau 11,3 %

Tabel Distribusi Frekuensi Body Mass Index Mahasiswa

No	BMI	Konversi	Kategori	F	Persentase
1	<17,0	1	Kurus Sekali	0	0.00%
2	17,0 – 18,4	2	Kurus Ringan	7	11.3%
3	18,5 – 25,0	3	Normal	38	61.3%
4	25,1 – 27,0	2	Overweigh	10	16.2%
5	>27,0	1	Obesitas	7	11.3%
Jumlah				62	100%

Dari hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa mayoritas berada pada

kategori index massa tubuh normal yaitu 38 orang atau 61,3 %.

Hal ini menunjukkan bahwa status gizi menurut Index Massa Tubuh pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kriteria Normal dengan subyek terbanyak sebesar 38 orang atau 61,3 %. Kurang atau lebih status gizi mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah tingkat pengetahuan mahasiswa tentang gizi. Gizi berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia. Mahasiswa berada dalam masa produktif yang tinggi sehingga sangat penting mempertimbangkan keadaan tubuh yang dialami. Jumlah nutrisi yang harus dikonsumsi setiap hari, serta memperhatikan kegiatan aktivitas tubuh untuk mengelola nutrisi didalam tubuh.

Mahasiswa STKIP Rosalia Lampung program studi pendidikan olahraga merupakan mahasiswa yang sedang mendalami keilmuan pendidikan bidang olahraga. Selain aktivitas yang dilakukan banyak melibatkan fisik, pengetahuan yang berkaitan dengan olahraga juga menjadi tuntutan pengetahuan.

PENUTUP

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini memiliki implikasi:

1. Menjadi informasi keadaan saat ini pada mahasiswa semester VI bagi sekolah tinggi mengenai kategori index massa tubuh mahasiswa STKIP Rosalia Lampung.
2. Hasil penelitian dapat menjadi referensi dan kajian pustaka bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat dijadikan penelitian yang relevan.

REFERENSI

- Ali, M .(2011:). *Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Almasier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Clark .(2001). *Petunjuk Gizi Untuk setiap cabang olahraga*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Irianto, D.P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*.Yogyakarta. Andi Offset.
- Irianto, D.P. (2012). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Kemenkes. (2010) Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Depkes.
- Khosman, A. (2002). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*.Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Par'i, H.M. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2005). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta.