

POLA MAKAN DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DENGAN BERAT BADAN BERLEBIH DI UNY

EATING PATTERN AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF COLLEGE STUDENTS WITH EXCESS BODY WEIGHT AT YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh : Sabila Rusyadi, Program Studi Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta, 13511241043@student.uny.ac.id

Dosen : Rizqie Auliana, M.Kes

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan berat badan berlebih di Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian survey yang dilakukan kepada 60 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki berat badan berlebih. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Instrumen pada penelitian ini berupa lembar *food recall 24 hours* dan lembar *recall* aktivitas fisik sebanyak 3 x 24 jam. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Sebanyak 42% responden mengalami *overweight* dan 58% responden mengalami obesitas; 2) Sebanyak 60% responden laki-laki memiliki pola frekuensi waktu makan baik dan sebanyak 50% responden perempuan memiliki pola frekuensi waktu makan sedang 3) Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi responden yaitu nasi putih, ayam, tempe, tumis sayuran, pisang, gorengan, dan teh manis 4) Sebanyak 90% responden laki-laki dan 73% responden perempuan memiliki asupan energi dengan kategori defisit dengan rata-rata asupan energi yang dikonsumsi sebesar 1895 kkal/hari. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan berat badan berlebih memiliki asupan energi yang belum mencukupi kebutuhan energi harian; 5) sebanyak 54% responden laki-laki dan 67% responden perempuan memiliki nilai *Physical Activity Level* (PAL) pada kategori ringan. Rata-rata nilai *Physical Activity Level* (PAL) keseluruhan responden yaitu 1,68 sehingga sebagian besar mahasiswa dengan berat badan berlebih memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori ringan.

Kata Kunci: Pola makan, tingkat aktivitas fisik, status gizi

Abstract

This study aim to determine the eating pattern and the physical activity level of college students with excess body weight. This research is a survey research conducted to 60 students of Yogyakarta State University who have excess body weight. Sampling is done by using purposive and snowball sampling technique. This research is using instrument of food recall 24 hours sheet and recall physical activity as much as 3 x 24 hours. Descriptive analysis is used as a data analysis method. The results of this research show that : 1) As many as 42% respondents are overweight and 58% respondents are obese; 2) As many as 60% of male respondents have a good meal time frequently pattern and 50% of female respondents have a fair pattern of eating time; 3) The type of food most commonly consumed by respondents are white rice, chicken, tempe, vegetable stir fry, banana, fritters, and sweet tea; 4) 90 % of male respondents and 73% of female respondents have energy intake with deficit category with average energy consumption intake of 1895 kcal/day. The data indicate that most of the students with excess body weight have insufficient energy intake of daily energy need; 5) 54% of male respondents and 67% of female respondents have Physical Activity Level (PAL) value in sedentary lifestyle category. The average value of Physical Activity Level (PAL) of all respondents is 1.68 so that the most students with excess body weight have Physical Activity Level (PAL) in sedentary lifestyle category.

Keywords: Eating pattern, Physical Activity Level, nutritional status

PENDAHULUAN

Data WHO tahun 2016 menyebutkan bahwa 1,9 milyar penduduk usia dewasa di seluruh dunia dengan usia di atas 18 tahun mengalami *overweight* dan lebih dari 600 juta penduduk di seluruh dunia mengalami obesitas. Maka, 13% dari populasi di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2014. Data Riskesdas pada tahun 2013 (Kemenkes, 2016) menunjukkan 26,3% penduduk Indonesia mengalami kelebihan berat badan dengan 14,8% diantaranya mengalami obesitas. Untuk Daerah Yogyakarta, usia dewasa yang mengalami kelebihan berat badan memiliki prevalensi sebesar 26,6% (15,8% diantaranya mengalami obesitas).

Kegemukan atau *overweight* adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif seseorang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan pemakaian energi (Sunita, 2009). Menurut Ary dan Rusilanti (2013) pemilik berat badan berlebih memiliki resiko tinggi datangnya penyakit kronis, khususnya bagi penderita yang dalam keluarganya memiliki riwayat penyakit hipertensi, jantung, kolesterol, dan diabetes. Selain itu, obesitas dan kegemukan dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit *osteoarthritis*, penyakit sendi tulang, berkurangnya kelenturan, dan berkurangnya mobilitas. Faktor yang mempengaruhi kejadian berat badan berlebih atau *overweight* dan obesitas diantaranya faktor psikologis, faktor pola makan, faktor aktivitas fisik, gaya hidup, dan keturunan. Faktor-faktor diet dan pola aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang kuat terhadap

keseimbangan energi dan dapat dikatakan sebagai faktor utama yang dapat diubah (*modifiable factors*). Diet tinggi lemak dan tinggi kalori serta pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyles*) adalah dua karakteristik yang sangat berkaitan dengan peningkatan prevalensi obesitas di seluruh dunia (WHO, 2000).

Hariyani (2011) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Rizka (2014) menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada usia dewasa muda di SMA Katolik Cendrawasih mencapai 50% dan memiliki pola makan yang tinggi karbohidrat dan lemak seperti gorengan dan *fastfood*.

Selain pola makan, faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas dan *overweight* yaitu tingkat aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas fisik yaitu pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang disertai dengan penggunaan energi (Edward, 2001). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zdenek (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat aktivitas yang rendah dengan menghabiskan waktu 4 jam lebih. Selain itu, Dany (2008) mengemukakan dari penelitiannya bahwa melakukan aktivitas secara aktif mampu mencegah kegemukan dan mengatasi kemungkinan terjadinya penyakit tidak menular kronis.

Mahasiswa merupakan individu berusia dewasa muda dengan rentang usia 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan individu dalam masa transisi menuju usia dewasa (30-49 tahun). Pada

usia ini, pola pertumbuhan berhenti dan beralih ke tingkat *homeostatis* (tidak berubah/stabil). Pada usia ini pula individu tergolong individu mandiri yang tidak lagi tinggal dengan orangtuanya namun seringkali mengabaikan kesehatan fisik (Ary dan Rusilanti, 2013).

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri berbasis pendidikan yang berdiri pada tanggal 21 Mei 1964. Universitas Negeri Yogyakarta memiliki visi yaitu menjadi Universitas kependidikan kelas dunia yang berlandaskan ketaqwaan, kemandirian, dan kecendekiaan. Keterwujudan visi tersebut tak lepas dari masalah kesehatan dari civitas akademika. Tanpa berkah kesehatan yang terus dijaga, maka pencapaian visi, misi, dan tujuan dari UNY kurang maksimal. Cendekia menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti cerdas, cerdas, atau terpelajar. Diharapkan mahasiswa UNY merupakan individu yang cerdas dalam menjaga kesehatannya terutama pada mahasiswa dengan berat badan berlebih yang memiliki resiko lebih tinggi terhadap datangnya penyakit tidak menular kronis.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui pola makan mahasiswa dengan berat badan berlebih di UNY, dan 2) Mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa dengan berat badan berlebih di UNY.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey. Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan data mengenai pola makan yang

ditinjau dari asupan zat gizi meliputi asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, dan asupan lemak serta perhitungan tingkat aktivitas fisik yang ditekankan pada mahasiswa dengan berat badan berlebih di UNY.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan April sampai dengan Mei 2017 di UNY dengan melibatkan mahasiswa dari Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas MIPA, Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Fakultas Teknik.

Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Subjek penelitian adalah mahasiswa UNY dengan berat badan berlebih sebanyak 60 orang responden dengan kriteria yaitu, mahasiswa aktif UNY berumur 18-30 tahun, memiliki IMT >25, tidak dalam keadaan berpuasa, belum menikah, belum memiliki anak, tidak dalam diet khusus seperti diet olahragawan, bersedia menjadi responden, dalam keadaan sehat dan tidak mengalami gangguan jiwa.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan lembar *food recall* 24 jam dan lembar *recall* aktivitas fisik. Pengambilan data dilakukan sebanyak 3 x 24 jam. Setelah mendapatkan data yang diharapkan kemudian data dianalisis secara deskriptif.

Teknik Pengumpulan Data

Melakukan pertemuan pertama dengan responden yang telah terpilih menjadi sampel. Setelah memberikan penjelasan mengenai metode

dan tujuan dari penelitian, responden diminta untuk mengisi data diri dan mengisi lembar persetujuan menjadi responden. Pertemuan pertama ini dilanjutkan dengan mengisi data antropometri responden pada berat badan dan tinggi badan sesuai dengan alat ukur yang digunakan. Setelah itu menjelaskan mengenai cara pengisian *food recall* 24 jam dan *recall* aktivitas fisik sebanyak 3 x 24 jam. Panduan pengisian seperti Alat Ukur Rumah Tangga (URT) dan data-data lain seperti jenis-jenis aktivitas fisik yang dikeluarkan FAO 2001 diberikan pula kepada responden. Lembar *food recall* 24 jam dan *recall* aktivitas fisik dibawa pulang untuk diisi oleh responden selama 1 minggu. Selama 1 minggu pengambilan data, dilakukan pendekatan dan wawancara menggunakan fasilitas handphone. Setelah 1 minggu, kemudian dilakukan pertemuan kembali untuk kedua kalinya dengan responden yang bersangkutan. Pada pertemuan kedua ini responden diminta untuk mengumpulkan lembar *food recall* 24 jam dan lembar *recall* aktivitas fisik kemudian dilakukan pemeriksaan kelengkapan, kesesuaian, dan wawancara.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa dengan berat badan berlebih. Kemudian data yang telah didapat dari responden dikelompokkan dalam kategori status gizi (*overweight* dan obesitas) dengan menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan jenis kelamin. Setelah status

gizi diketahui, selanjutnya dilakukan konversi pola makan dalam satuan kkal (energi) dan gram (protein, karbohidrat, dan lemak) dengan bantuan *software Nutrisurvey 2007* dan menghitung kebutuhan energi perhari. Penilaian aktivitas fisik dilakukan dengan cara mengkonversikan durasi kegiatan dalam menit/jam menjadi nilai *Physical Activity Rate* (PAR) sesuai dengan pedoman yang dikeluarkan oleh FAO tahun 2001. Data tingkat aktivitas fisik kemudian dikelompokkan berdasarkan berat, sedang, dan rendah. Setelah melakukan pengkategorian pada data yang telah terkumpul dengan bantuan *software Microsoft Excel 2016*, selanjutnya dilakukan tahapan *analyzing* yang merupakan kegiatan menganalisis data yang telah diproses sesuai dengan tujuan penelitian hingga pada tahap pengambilan kesimpulan.

Perhitungan kecukupan gizi responden dihitung dengan membandingkan konsumsi gizi yang dimakan dengan kebutuhan gizi sehari dikali 100%. Perhitungan kecukupan gizi dilakukan dengan cara berikut:

Menghitung kebutuhan energi

Kebutuhan energi responden dilakukan dengan 2 tahap yaitu tahap perhitungan kebutuhan energi dengan Angka Metabolisme Basal (AMB) dan menghitung total energi dengan aktivitas fisik.

Menghitung kebutuhan energi dengan Angka Metabolisme Basal (AMB)

$$\text{Laki-laki} = 15,3 B + 679$$

$$\text{Perempuan} = 14,7 B + 496$$

Keterangan, B = Berat badan

Menghitung kebutuhan energi total dengan aktivitas fisik

Hasil perhitungan kebutuhan energi total responde kemudian dikurangi 500 kkal. Pengurangan nilai sebanyak 500 kkal ini dilakukan mengacu dari teori Sunita Almatsier (2009), apabila berat badan dinilai kurang dari berat badan ideal, maka kebutuhan energinya dapat ditambah sebanyak 500 kilokalori (kkal), sedangkan bila berat badan dinilai lebih dari berat badan ideal, maka kebutuhan energinya dapat dikurangi sebanyak 500 kilokalori (kkal) pada Hasil perhitungan kebutuhan energi total dinyatakan dalam kilokalori (kkal). Adapun rumus untuk menghitung kebutuhan energi total dengan aktivitas fisik adalah sebagai berikut :

$$\text{Energi total} = (\text{faktor aktivitas} \times \text{nilai AMB}) - 500 \text{ kkal}$$

(Sumber : Sunita, 2009).

Selanjutnya dilakukan perhitungan jumlah protein, karbohidrat, dan lemak yang dibutuhkan. Perhitungan asupan zat-zat gizi dilakukan dengan membandingkan presentase kecukupan asupan zat-zat gizi dengan kebutuhan energi. Presentase kecukupan protein sebesar 15%, karbohidrat 60%, dan lemak 25% dari jumlah total kebutuhan energi.

Menghitung kandungan energi, protein, karbohidrat, dan lemak yang dikonsumsi menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\text{Berat bahan (gram)}}{100 \text{ gram}} \times \text{Kandungan zat gizi}$$

Keterangan :

Kandungan energi = kkal

Kandungan protein = gram

Kandungan lemak = gram

Kandungan karbohidrat =g gram

Menghitung Kecukupan Gizi Responden

Tahapan ini bertujuan untuk mengkategorisasikan dan melihat tingkat kecukupan responden berdasarkan dari presentase nilai AKG. Berikut rumus yang digunakan untuk mengetahui kecukupan zat gizi responden :

Kecukupan energi

$$= \frac{\text{Konsumsi energi}}{\text{kebutuhan zat gizi}} \times 100\%$$

Hasil dari presentasi kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang telah didapat kemudian dikategorisaikan menjadi berlebih/di atas AKG, normal, defisit ringan, dan defisit berat.

Kemudian besarnya tingkat aktivitas fisik responden dinyatakan dalam *Physical Activity Level* (PAL). Perhitungan nilai PAL dilakukan dengan mengacu pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (2001) sebagai berikut :

$$\text{PAL} = \frac{\sum(\text{PAR})}{24}$$

Keterangan :

PAL : *Physical Activity Level*

PAR : *Physical Activity Ratio*

W : Alokasi waktu 24 jam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi seluruh responden yaitu 1895 kkal/hari dengan rincian asupan energi rata-rata pada responden laki-laki menunjukkan angka sebesar 2194 kkal/hari dengan nilai minimum sebesar 1302 kkal/hari dan nilai maksimum sebesar 3892 kkal/hari. Rata-rata asupan energi pada responden perempuan menunjukkan angka sebesar 1596 kkal/hari dengan nilai minimum sebesar 704 kkal/hari dan nilai maksimum sebesar 2958 kkal/hari.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Asupan Energi

		Responden				
Kategori Kecukupan Energi	Tingkat	%	Laki-laki		Perempuan	
			N	%	N	%
Di atas AKG		>130	1	3	4	14
Normal		100-130	2	7	4	13
Defisit	Ringan	70- ≤100	14	47	10	34
	Berat	≤ 70%	13	43	12	40
Total			30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden laki-laki memiliki asupan energi yang berada pada kategori defisit ringan yaitu sebanyak 47%, memiliki asupan energi pada kategori defisit berat yaitu sebanyak 43%, memiliki asupan energi dengan kategori normal sebanyak 7% dan sebagian lainnya memiliki asupan energi dengan kategori di atas presentase Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebanyak 3%. Sebagian besar responden perempuan memiliki asupan energi dengan kategori defisit yaitu sebanyak 73%, memiliki

asupan energi dengan kategori normal sebanyak 13%, dan sebagian lainnya memiliki asupan energi dengan kategori di atas presentase Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebanyak 14%. Maka asupan energi mahasiswa dengan berat badan berlebih berada pada kategori defisit.

Dari hasil perhitungan asupan protein, diketahui bahwa responden laki-laki memiliki asupan protein rata-rata sebesar 84,8 gram/hari, dengan asupan minimal 42,7 gram/hari dan asupan maksimal sebesar 392,9 gram/hari. Asupan protein pada responden perempuan sebesar 56,0 gram/hari. Asupan protein pada perempuan memiliki nilai minimal sebesar 12,0 gram/hari dengan nilai maksimal sebesar 106,7 gram/hari.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Protein

		Responden				
Kategori Kecukupan Protein	Tingkat	%	Laki-laki		Perempuan	
			N	%	N	%
Di atas AKG		>130	1	4	2	7
Normal		100-130	1	3	7	23
Defisit	Ringan	70- ≤100	13	44	5	17
	Berat	≤ 70%	15	50	16	53
Total			30	100	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki sebanyak 50% memiliki asupan protein pada kategori defisit berat, sebanyak 44% memiliki asupan protein pada kategori defisit ringan, masing-masing sebanyak 4% memiliki asupan protein dalam kategori di atas presentase AKG dan 3% lainnya memiliki asupan protein normal. Pada responden perempuan menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan sebanyak 53% memiliki

asupan protein pada kategori defisit berat, sebanyak 17% memiliki asupan protein pada kategori defisit ringan, sebanyak 23% memiliki asupan protein normal, dan sebanyak 7% memiliki asupan protein di atas presentase AKG.

Hasil perhitungan asupan karbohidrat responden menunjukkan bahwa rata-rata asupan karbohidrat pada responden laki-laki perhari yaitu sebesar 288 gram/hari dengan nilai konsumsi minimum sebesar 143 gram/hari dan nilai maksimum sebesar 462 gram/hari. Sedangkan rata-rata asupan karbohidrat pada responden perempuan lebih kecil dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu berada pada angka 211 gram/hari dengan nilai asupan minimum sebesar 72 gram/hari dan asupan maksimum sebesar 417 gram/hari.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat Responden

Kategori Tingkat Kecukupan Karbohidrat	%	Laki-laki		Perempuan	
		N	%	N	%
Di atas AKG	>130	20	67	1	3
Normal	100-130	5	16	4	14
Defisit Ringan	70-≤100	3	10	8	27
Defisit Berat	≤70%	2	6	17	57
Total		30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden laki-laki memiliki asupan karbohidrat di atas AKG sebesar 67%, sebanyak 16% memiliki asupan karbohidrat normal, dan sebanyak 10% memiliki asupan karbohidrat defisit ringan, dan sebanyak 6% lainnya memiliki asupan karbohidrat defisit berat dari kebutuhan energi. Pada responden

perempuan, yaitu sebanyak 57% memiliki asupan karbohidrat defisit berat, sebanyak 27% memiliki asupan karbohidrat defisit ringan, sebanyak 14% memiliki asupan karbohidrat normal, dan sebanyak 3% memiliki asupan karbohidrat di atas presentase AKG. Maka sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat di atas AKG.

Data hasil perhitungan asupan lemak menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi lemak pada responden laki-laki yaitu sebesar 79,3 gram/hari dengan nilai minimum sebesar 21,7 gram/hari dan nilai maksimum sebesar 168,5 gram/hari. Pada responden perempuan menunjukkan rata-rata pola konsumsi lemak sebesar 60,3 gram/hari, nilai minimum sebesar 3,7 gram/hari dan nilai maksimum sebesar 162,1 gram/hari.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Responden

Kategori Tingkat Kecukupan Lemak	%	Laki-laki		Perempuan	
		N	%	N	%
Di atas AKG	>130	5	17	10	34
Normal	100-130	8	27	4	13
Defisit Ringan	70-≤100	11	36	5	17
		6	20	11	37
Total		30	100	30	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa asupan lemak responden baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori defisit. Sebanyak 36% responden laki-laki memiliki asupan lemak yang berada pada kategori defisit ringan, sebanyak 20% responden laki-laki memiliki asupan lemak yang berada pada kategori defisit berat, sebanyak 27% responden laki-laki memiliki asupan lemak normal, dan sebanyak

17% responden laki-laki memiliki asupan lemak di atas presentase angka kecukupan gizi. Sedangkan pada responden perempuan sebanyak 17% responden memiliki asupan lemak defisit ringan, sebanyak 37% responden perempuan memiliki asupan lemak pada kategori defisit berat, sebanyak 13% memiliki asupan lemak normal, dan sebanyak 34% memiliki asupan lemak di atas presentase AKG.

Aktivitas Fisik

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Responden

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	PAL value	Laki-laki		Perempuan	
		N	%	n	%
Berat/aktif	2,00-2,40	4	13	3	10
Sedang	1,70-1,99	10	33	7	23
Ringan	1,40-1,69	16	54	20	67
Total		30	100	30	100

Tingkat aktivitas fisik subjek penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat aktivitas fisik seluruh responden berada pada nilai PAL sebesar 1,68 yang tergolong aktivitas fisik tingkat ringan. Tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 54% mahasiswa laki-laki dengan berat badan berlebih memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan. Selain itu diketahui 33% memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong sedang dan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong berat/aktif yaitu sebanyak 13%. sebagian besar mahasiswa perempuan dengan berat badan berlebih memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan yaitu sebanyak 67%. Selain itu, diketahui 23% memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong

sedang dan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong berat/aktif yaitu sebanyak 10%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aktivitas Responden

Jenis kegiatan	Laki-laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Tidur \leq 8 jam	20	67	18	60
Tidur $>$ 8 jam	10	33	12	40
Kegiatan waktu luang di dalam ruangan \leq 2 jam	10	33	10	33
Kegiatan waktu luang di dalam ruangan $>$ 2 jam	20	67	20	67
Kegiatan olahraga	24	80	15	50
Kuliah/mengerjakan tugas	30	100	30	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa selain kegiatan kuliah, sebanyak 67% responden menghabiskan waktunya di dalam ruangan yang hanya menggunakan sebagian dari otot lengan seperti menonton televisi, bermain video game, ataupun membaca buku. Selain itu, sebanyak 67% responden laki-laki dan 60% responden perempuan tidak memiliki waktu tidur yang cukup atau \leq 8 jam.

Pembahasan

Presentase kecukupan zat-zat gizi yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014 yang tertuang dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menyatakan bahwa presentase kecukupan protein yaitu sebanyak 10-20% dari kebutuhan energi total, presentase kecukupan karbohidrat sebanyak 50-60% dari kebutuhan energi total, dan presentase kecukupan lemak yaitu sebanyak 20-30% dari kebutuhan energi total.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa belum adanya keseimbangan zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi yang defisit yaitu sebanyak 47% laki-laki dan 34% perempuan memiliki asupan energi dalam kategori defisit ringan serta 43% laki-laki dan 40% perempuan memiliki asupan energi dalam kategori defisit berat. Asupan gizi yang tergolong defisit terlihat pula dalam asupan protein dan lemak responden. Tetapi hal berbeda ditunjukkan oleh asupan karbohidrat responden. Sebanyak 67% responden laki-laki memiliki asupan karbohidrat dalam kategori di atas AKG. Selain karbohidrat kompleks, sumbangan karbohidrat dapat diperoleh dari teh, kopi, dan camilan berbahan dasar ubi, kentang, sereal.

Aji (2014) mengungkapkan bahwa asupan karbohidrat yang tinggi dapat memicu peningkatan glukosa darah. Untuk menyesuaikan kondisi ini, pankreas mengeluarkan hormon insulin ke dalam aliran darah untuk menurunkan kadar glukosa darah. Yang menjadi masalah adalah insulin merupakan hormon penyimpanan yang memiliki fungsi menyimpan kelebihan karbohidrat dalam bentuk lemak untuk membuat cadangan energi. Oleh karena itu, insulin yang dirangsang oleh karbohidrat akan mendorong akumulasi lemak tubuh. Selain mendorong akumulasi lemak tubuh, insulin juga berfungsi untuk tidak mengeluarkan lemak yang tersimpan. Kondisi seperti ini dapat membuat seseorang dengan asupan tinggi karbohidrat akan mengalami peningkatan berat badan dan sulit untuk menurunkan berat badan.

Meninjau dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi yang tergolong defisit, responden perlu lebih memperhatikan kembali akan pentingnya makan pagi dan/atau makan malam. Perlu diperhatikan kembali mengenai keseimbangan komposisi zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh terutama untuk lebih memperhatikan asupan karbohidrat. Selain itu, responden perlu menambah asupan serat pangan terutama serat dari buah-buahan dan sayur-sayuran hijau.

Melakukan aktivitas fisik yang teratur dengan cara peningkatan aktivitas berolahraga dan pengurangan penggunaan televisi maupun alat elektronik untuk sarana hiburan, dapat meningkatkan derajat kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berkurangnya massa otot, sehingga memudahkan terjadinya penumpukan lemak. Meskipun sebanyak 80% responden laki-laki dan 50% responden perempuan memiliki kesadaran berolahraga, namun hal tersebut memiliki sumbangan yang kecil pada tingkat aktivitas fisik karena sebagian besar tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan berat badan berlebih berada pada kategori ringan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 54% responden laki-laki dan sebanyak 67% responden perempuan memiliki nilai *Physical Activity Level (PAL)* yang berada pada kategori ringan (*sedentary*).

Hal tersebut berasal dari sumbangan kegiatan di waktu luang seperti menonton televisi, menonton film/serial di laptop, bermain video game, dan/bermain handphone yang cukup besar. Aji (2014) menyatakan kurangnya aktivitas fisik

menyebabkan berkurangnya massa otot sehingga fungsi mesin pembakar lemak melemah, akibatnya lemak semakin menumpuk dalam tubuh dan mengakibatkan obesitas. Sebanyak 67% laki-laki dan 67% perempuan perempuan menghabiskan waktu luang mereka lebih dari 2 (dua) jam untuk melakukan aktivitas ringan seperti menonton TV, bermain handphone, membaca buku, atau mengerjakan tugas rumah yang dilakukan dengan duduk.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pola makan mahasiswa dengan berat badan berlebih di UNY adalah 90% responden laki-laki dan 73% responden perempuan berada dalam kategori defisit energi. Tingkat Aktivitas Fisik berada pada kategori ringan (*sedentary*) dengan nilai PAL rata-rata yaitu 1,68.

Saran

1. Disarankan bagi mahasiswa dengan berat badan berlebih untuk lebih memperhatikan keseimbangan komposisi zat-zat gizi sesuai dengan kebutuhan harian
2. Disarankan bagi mahasiswa dengan berat badan berlebih untuk mengurangi asupan karbohidrat terutama pada responden laki-laki
3. Disarankan mampu menerapkan budaya makan secara teratur atau tiga kali sehari
4. Mengurangi kegiatan duduk dengan mengganti aktivitas sederhana lainnya seperti berjalan kaki untuk meningkatkan aktivitas fisik harian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Nur Salim. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Sekretariat Daerah Kabupaten Wonosobo*. Skripsi. Semarang : Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang
- Ari Istiany dan Rusilanti 2013. (*Gizi Terapan*). Bandung : Remaja Rosdakarya
- Dany Satria. (2008). *Faktor-Faktor Resiko Kejadian Diabetes Melitus di RSUD Wirosaban Kota Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
- Edward T. Howley. (2001). *Types of Activity: Resistance, Aerobic, and Leisure Versus Occupational Physical Activity*. Hlm 364-369.
- FAO. (2001). *Human Energy Requirements*. Rome
- Hariyani Sulistyoningih. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta
- Rizka Ruhul Aflah. (2014). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih*. Skripsi. Makassar : Program Studi Ilmu
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- WHO. (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Geneva
- Zdenek Hamrik, Erck Sigmund, Dagmar Sigmundova, et al. (2015). *Sedentary Behaviour and Physical Activity or Randomised Sample of Czech Adults Aged 20-64 Years: IPAQ and GPAQ Studies Between 2002 and 2011*. 14. Hlm. 193-198.