

Peningkatan Pengetahuan mengenai Masalah Gizi pada Mahasiswa Indonesia dan Malaysia

Farah Nuriannisa^{1*}, Ira Dwijayanti², Paramita Viantry³, Merry Sunaryo⁴,
Sa'bania Hari Raharjeng⁵, Dini Setiarsih⁶, Nabila Al Asdaq⁷

^{1, 2, 3, 5, 6, 7} Program Studi S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

⁴ Program Studi D-IV Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*corresponding author: farahnuri@unusa.ac.id

Received 07-08-2024

Revised 20-08-2024

Accepted 24-08-2024

ABSTRAK

Masalah gizi pada mahasiswa dapat berdampak pada berbagai masalah kesehatan seperti risiko penyakit degeneratif, masalah psikososial, dan performa akademik. Indonesia dan Malaysia merupakan negara berkembang dengan *double burden malnutrition*, sehingga dibutuhkan upaya preventif terhadap masalah gizi pada mahasiswa melalui pemberian edukasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai masalah gizi dan solusinya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan psikososial mahasiswa. Kegiatan edukasi dilakukan dengan materi mengenai isu masalah gizi yang sering terjadi pada mahasiswa secara *hybrid* menggunakan metode ceramah. Pemberian edukasi melibatkan 423 mahasiswa Indonesia dan Malaysia. Hasil evaluasi melalui *pre* dan *post-test* menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 45,9% (*pre-test* 36,6 dan *post-test* 53,4). Pemberian edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai masalah gizi, sehingga diharapkan mahasiswa dapat memperbaiki pola makan dan pola hidup agar dapat terhindar dari masalah gizi tersebut.

Kata kunci: Gizi; Mahasiswa; Pengetahuan

ABSTRACT

Nutritional issues among college students can impact various health problems, such as the risk of degenerative diseases, psychosocial issues, and academic performance. Indonesia and Malaysia are both developing countries facing the double burden of malnutrition. Prevention is required to combat the risk of double burden of malnutrition, such as education on nutritional issues. This activity aimed to enhance college students' knowledge about nutritional problems and their solutions, thereby improving students' quality of life and psychosocial well-being. Hybrid education about nutritional issues among college student was given with lecture method. The educational intervention involved 423 students from Indonesia and Malaysia. Based on pre and post-test evaluation, there was improvement in knowledge as much as 45.9% (pre-test 36.6 and post-test 53.4). This education activity was successfully improved students' knowledge about nutritional issues, thus the college students will improve their eating habits and lifestyles to avoid malnutrition.

Keywords: Nutrition; College students; Knowledge

PENDAHULUAN

Usia dewasa muda (18-23 tahun) merupakan periode produktif dalam kehidupan individu. Pada usia tersebut, individu akan cenderung berperilaku mandiri (tidak tergantung pada orang lain) dalam mengambil keputusan, termasuk dalam hal pemilihan pola makan dan pola hidup. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

Jacob & Panwar (2023) menjelaskan bahwa usia dewasa muda merupakan kelompok usia yang memiliki tingkat *emotional eating* (tidak dapat mengontrol asupannya secara sadar), kebiasaan makan *snacking* dan *fast food*, serta sering melewatkan waktu makan (*meal skipping*) yang lebih tinggi dibandingkan pada usia dewasa madya dan lansia. Sebaliknya, usia dewasa muda juga merupakan kelompok dengan perilaku *fitness evaluation* yang lebih rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa muda belum memiliki kesadaran atau *concern* pada kesehatan.

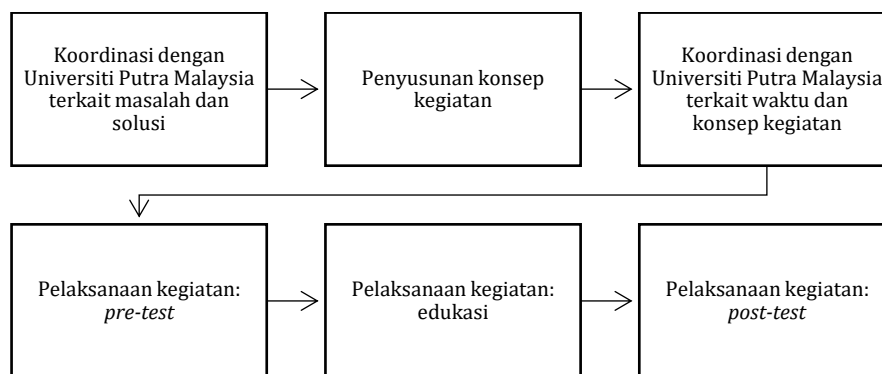
Pola makan dan pola hidup yang salah menjadi salah satu faktor risiko dari malnutrisi, baik gizi lebih (*overweight* dan obesitas) maupun gizi kurang (*underweight*). Pola makan seperti kebiasaan *snacking* dan konsumsi *fast food/convenience food* dapat menyebabkan *positive energy balance* yang berdampak pada kejadian obesitas. Obesitas dapat berdampak pada peningkatan stress oksidatif dan resistensi insulin yang mengakibatkan kondisi hiperglikemia, dislipidemia, dan hipertensi (Longo *et al.*, 2019; Gazzaz *et al.*, 2020). Sedangkan, pola makan yang tidak teratur (*meal skipping*) maupun konsumsi yang kurang dari kebutuhan dapat menyebabkan *negative energy balance* yang berakibat pada status gizi kurang/*underweight*. Status gizi kurang berkaitan erat dengan penurunan produktivitas dan sistem imun (Akob *et al.*, 2024). Beberapa studi menjelaskan status gizi juga berkaitan dengan kondisi psikososial individu. Malnutrisi, baik gizi lebih maupun gizi kurang, meningkatkan risiko depresi dan ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) (Yazdani *et al.*, 2018; Nuriannisa *et al.*, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui dampak asupan dan status gizi terhadap berbagai masalah kesehatan tersebut, sehingga dapat dilakukan upaya preventif, salah satunya melalui kegiatan edukasi pada kelompok dewasa muda.

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat berusia dewasa muda yang rentan dalam mengalami berbagai masalah gizi. Studi sebelumnya menjelaskan sebanyak 42,1% mahasiswa mengalami masalah status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), 36,8% mahasiswa teridentifikasi berisiko mengalami *undernutrition* dan 12,3% telah mengalami malnutrisi berdasarkan skrining *Mini Nutritional Assessment* (Gomathirajyashyamala, Anitha & Rameshthangam, 2023). Adanya masalah gizi tersebut merupakan dampak dari pola makan yang kurang baik pada mahasiswa seperti studi dari Tok, Ahmad & Koh (2018) yang mendapatkan hasil bahwa sekitar 33,3% mahasiswa memiliki kebiasaan makan utama < 3 kali/hari, 82,2% mahasiswa memiliki kebiasaan *snacking*, dan 48,8% mahasiswa jarang mengonsumsi sayur dan buah.

WHO menyebutkan *double burden malnutrition* menjadi salah satu masalah kesehatan yang terjadi di Indonesia dan Malaysia. Prevalensi *underweight* pada usia dewasa tahun 2022 di Indonesia sebesar 8,7%, sedangkan di Malaysia sebesar 5,4%. Angka *overweight* dan obesitas di Indonesia pada tahun 2022 sebesar 50,4%, sedangkan di Malaysia mencapai 77,8%. Universiti Putra Malaysia merupakan salah satu perguruan tinggi negeri ternama yang berlokasi di Selangor, Malaysia. Data dari mitra, yaitu Universiti Putra Malaysia, menunjukkan bahwa 37,8% mahasiswa

memiliki status gizi lebih dan 62,8% mahasiswa di lokasi tersebut mengalami *food insecurity* sebagai salah satu isu gizi yang sering terjadi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra, diperlukan upaya preventif *double burden malnutrition* pada mahasiswa dengan pemberian edukasi terkait dengan masalah gizi dan dampaknya pada mahasiswa, terutama pada kualitas hidup dan psikososial. Mitra juga menyatakan bahwa belum ada kegiatan edukasi yang diberikan pada mahasiswa mengenai masalah gizi dan dampaknya tersebut, sehingga diharapkan kegiatan edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai masalah gizi dan solusinya sehingga berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan psikososial mahasiswa.

METODE PELAKSANAAN



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

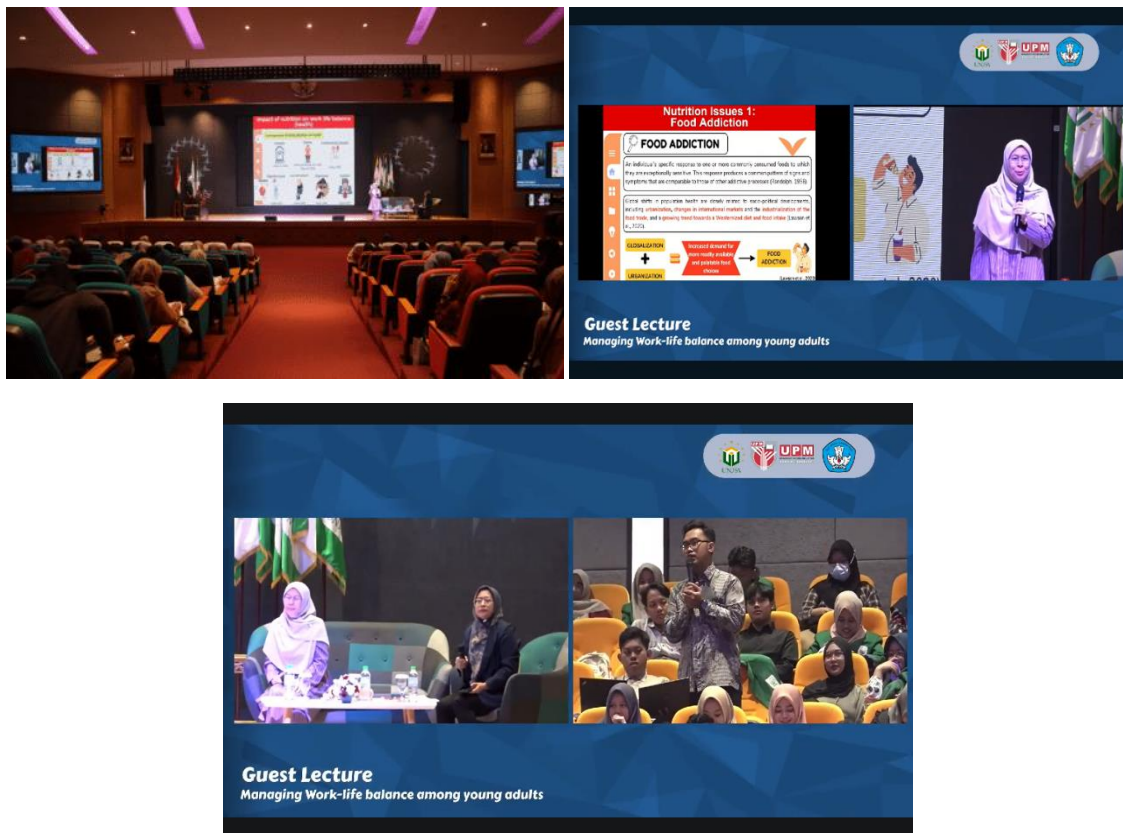
Kegiatan ini merupakan hasil kerjasama antara Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan Universiti Putra Malaysia. Secara garis besar, pelaksanaan kegiatan ini tersaji pada Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi beberapa tahapan, yaitu:

- Tahap pra-kegiatan yang diawali koordinasi dengan pihak mitra (Universiti Putra Malaysia) terkait dengan masalah yang ada di target sasaran, yaitu mahasiswa. Setelah dilakukan observasi dan wawancara, ditemukan masalah gizi berupa status gizi yang tidak normal (gizi lebih maupun gizi kurang) serta pola makan yang tidak sehat, sehingga diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan *awareness* mahasiswa terkait masalah tersebut. Setelah masalah dan solusi ditentukan, dilakukan penyusunan konsep kegiatan seperti *outline* materi, rancangan waktu dan metode pelaksanaan kegiatan. Kemudian, dilakukan koordinasi kembali dengan pihak mitra terkait waktu dan konsep kegiatan;
- Tahap kegiatan yang meliputi kegiatan inti yaitu pemberian edukasi dan kegiatan monitoring evaluasi hasil kegiatan dengan menggunakan *pre-post test*. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah (*lecture*) dengan target peserta mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan Universiti Putra Malaysia. Kegiatan dilakukan secara *hybrid*, yang mana peserta dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya hadir secara *offline*, sedangkan peserta dari Universiti Putra Malaysia hadir melalui *Zoom Meeting*. Sedangkan, untuk evaluasi keberhasilan

edukasi dilakukan dengan membagikan *pre-post test* kepada peserta, baik yang hadir secara *offline* maupun *online*. Adapun inti dari materi yang disampaikan tersaji dalam Gambar 1 berikut.



Gambar 2. Inti Materi Edukasi



Gambar 3. Suasana Kegiatan

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2024 secara *hybrid*, yaitu *offline* di Auditorium Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan *online* melalui Zoom. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 423 mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan Universiti Putra Malaysia. Materi edukasi disampaikan oleh perwakilan dari Universiti Putra Malaysia mengenai masalah/isu gizi yang sering terjadi pada mahasiswa, dampak dari masalah tersebut, dan *good practice* yang telah dilakukan Malaysia untuk mengatasi masalah gizi pada mahasiswa.

Adapun isu atau masalah gizi yang sering terjadi pada mahasiswa meliputi rendahnya akses pada makanan sehat, *food insecurity* akibat faktor ekonomi atau sosial, kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Beberapa hal tersebut menyebabkan pola konsumsi dan pola hidup yang kurang baik pada mahasiswa, seperti konsumsi makanan berdensitas energi tinggi, *skipping meal* (melewatkan waktu makan), kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa, serta *sedentary lifestyle* (penggunaan *gadget* seperti komputer atau telepon genggam yang berlebih) (Landry, Gundersen & Eicher-Miller, 2022; Almoraie *et al.*, 2024). Pola tersebut dapat meningkatkan risiko mahasiswa mengalami *undernutrition* maupun *overnutrition* yang berakibat pada berbagai penyakit lainnya.

Masalah gizi utama yang sering terjadi pada mahasiswa adalah *food insecurity* atau rendahnya kemampuan untuk mendapatkan makanan yang cukup dan bergizi dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Bentuk *food insecurity* yang dapat terjadi pada mahasiswa adalah rendahnya akses makanan sehat, konsumsi yang tidak bervariasi, konsumsi yang rendah atau tidak mencukupi kebutuhan, kelaparan, serta penurunan berat badan akibat tidak mengonsumsi cukup makanan (Sulaiman, 2024). Selain berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit, *food insecurity* juga berkaitan dengan psikososial dan kemampuan akademik. Studi Ahmad, Sulaiman & Sabri (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami *food insecurity* berisiko 1,56 kali lebih besar mengalami stress, 3,04 kali lebih besar menderita *anxiety* atau gangguan kecemasan, dan 2,94 kali lebih besar mengalami depresi. Di samping itu, *food insecurity* juga berdampak pada kemampuan atau performa akademik yang menurun (indeks prestasi kumulatif/IPK rendah).

Berdasarkan hasil analisis evaluasi menggunakan *pre-post test* yang tersaji pada Tabel 1, diketahui bahwa pemberian edukasi ini berpengaruh pada peningkatan pengetahuan peserta mengenai dampak gizi pada kualitas hidup dan psikososial. Saat *pre-test*, mayoritas peserta memiliki pengetahuan yang kurang (71,2%), yang mana prevalensi tersebut menurun saat *post-test* menjadi 40,4%. Peningkatan peserta dengan pengetahuan tinggi juga terjadi, yang mana saat *pre-test* sebesar 1,6% sedangkan *post-test* meningkat menjadi 25,8%. Secara umum, terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan rata-rata sebesar 45,9%. Menurut Hanik, Harsono & Wiharto (2021), kegiatan pengabdian masyarakat dinyatakan berhasil bila nilai rata-rata pengetahuan pada peserta meningkat minimal sebesar 20%. Meskipun terjadi

peningkatan, namun antusiasme peserta mulai menurun di akhir kegiatan karena metode edukasi yang digunakan adalah metode ceramah dengan durasi waktu kegiatan selama $\pm$ 4 jam.

Tabel 1. Hasil Pre-Post Test

	Kategori Pengetahuan	N (%)	Rata-Rata
Pre-Test	Rendah	301 (71,2)	36,6
	Sedang	115 (27,2)	
	Tinggi	7 (1,6)	
Post-Test	Rendah	171 (40,4)	53,4
	Sedang	143 (33,8)	
	Tinggi	109 (25,8)	

Nurmasyita, Widjanarko & Margawati (2016) dan Lestari & Wulansari (2018) yang mengevaluasi hasil pemberian edukasi terhadap pengetahuan gizi juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Rahayu *et al.* (2024) juga menjelaskan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan berpengaruh pada peningkatan pengetahuan peserta. Adanya peningkatan pengetahuan pada mahasiswa setelah kegiatan ini diharapkan dapat berefek pada penerapan pola makan dan pola hidup yang lebih baik, sehingga mahasiswa dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan mengenai risiko masalah gizi pada mahasiswa sebesar 45,9% dengan skor *pre-test* 36,6 dan *post-test* 53,4. Untuk keberlanjutan kegiatan, diharapkan dapat dilakukan skrining rutin status gizi pada mahasiswa agar dapat mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikis, yang ditimbulkan dari gangguan status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas hibah yang diberikan (No. 390.118/UNUSA-LPPM/Adm-I/III/2024) serta Universiti Putra Malaysia sebagai mitra atas bantuan dan kerjasama yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. S. S., Sulaiman, N. and Sabri, M. F. (2021) 'Food Insecurity: Is It a Threat to University Students' Well-Being and Success?', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). doi: 10.3390/ijerph18115627.
- Akob, F. *et al.* (2024) 'Association between Dietary Diversity and Nutritional Status of Adults (18–65 Years) and Children (1–5 Years) in Urban and Rural Communities of the Northwest Region of Cameroon', *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, 24(1), pp. 25101–25125. doi: 10.18697/ajfand.126.23585.

- Almoraie, N. M. *et al.* (2024) 'Addressing Nutritional Issues and Eating Behaviours among University Students: A Narrative Review', *Nutrition Research Reviews*, (18). doi: 10.1017/S0954422424000088.
- Gazzaz, Z. J. *et al.* (2020) 'Association of Dyslipidemia and Comorbidities with Risk Factors Among Diabetic Patients : A Retrospective Analysis', *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 13, pp. 935–941.
- Gomathirajyashyamala, L., Anitha, R. and Rameshthangam, P. (2023) 'Nutritional Status and Dietary Profile of College Students - A Cross Sectional Study from South India', *International Journal of Current Science Research and Review*, 06(11), pp. 7039–7045. doi: 10.47191/ijcsrr/v6-i11-08.
- Hanik, N. R., Harsono, S. and Wiharto, T. (2021) 'Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar ASI pada Ibu-Ibu dan Kader Posyandu Dahlia 6 Gabahan Jombor Sukoharjo', *Jurnal Adimas*, 17, pp. 9–14.
- Jacob, J. S. and Panwar, N. (2023) 'Effect of age and gender on dietary patterns, mindful eating, body image and confidence', *BMC Psychology*, 11(1), pp. 1–13. doi: 10.1186/s40359-023-01290-4.
- Landry, M. J., Gundersen, C. and Eicher-Miller, H. A. (2022) 'Food Insecurity on College and University Campuses: A Context and Rationale for Solutions', *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(3), pp. 519–524. doi: 10.1016/j.jand.2021.10.021.
- Lestari, W. and Wulansari, S. (2018) 'Pertunjukan Wayang Interaktif sebagai Sarana Promosi Kesehatan Remaja tentang Rokok, Narkoba dan Pergaulan Bebas', *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(2), pp. 125–132. doi: 10.22435/hsr.v21i2.262.
- Longo, M. *et al.* (2019) 'Adipose Tissue Dysfunction as Determinant of Obesity-Associated Metabolic Complications'.
- Nuriannisa, F. *et al.* (2023) 'Nutrition Factors related to Menstrual Cycle among Girls: a Study in a High School in Sidoarjo', *Bali Medical Journal*, 12(3), pp. 3358–3362. doi: 10.15562/bmj.v12i3.4424.
- Nurmasyita, Widjanarko, B. and Margawati, A. (2016) 'Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi, dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), pp. 38–47. doi: 10.14710/jgi.4.1.38-47.
- Rahayu, S. *et al.* (2024) 'Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi Pada Kehamilan', *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(2), pp. 859–864. doi: 10.33379/icom.v4i2.4490.
- Sulaiman, N. (2024) 'Exploring the Impact of Nutrition on Work-Life Satisfaction among College Student'. Surabaya.
- Tok, C. Y., Ahmad, S. R. and Koh, D. S. Q. (2018) 'Dietary Habits and Lifestyle Practices among University Students in Universiti Brunei Darussalam', *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 25(3), pp. 56–66. doi: 10.21315/mjms2018.25.3.6.
- Yazdani, N. *et al.* (2018) 'Relationship between Body Image and Psychological Well-being in Patients with Morbid Obesity', *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(2), pp. 175–184.