

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Tania Eka Febiola¹, Lily Restusari*¹, Yessi Marlina¹, Yolahumaroh¹
Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau, Pekanbaru¹
lilyrestusari@gmail.com

Abstrak Pemenuhan zat gizi pada seseorang akan mempengaruhi status gizi. Pada usia dewasa kebutuhan zat gizi sangat diperhatikan terutama asupan zat gizi makro. Tujuan penelitian ini untuk melihat asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa Gizi Poltekkes TK II Sampel penelitian sebanyak 40 mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Hasil penelitian ini adalah status gizi mahasiswa yang normal sebesar 70%, kurus sebesar 12,5%, overweight sebesar 5% dan obesitas sebesar 12,5%. Asupan energi mahasiswa kategori kurang sebesar 60% dan cukup sebesar 50%, asupan protein mahasiswa kategori kurang sebesar 50%, cukup sebesar 45% dan berlebih sebesar 5%, asupan lemak mahasiswa kategori kurang sebesar 50%, cukup sebesar 40% dan berlebih 10% dan asupan karbohidrat mahasiswa kategori kurang sebesar 65%, cukup sebesar 32,5% dan berlebih sebesar 2,5%..

Kata Kunci : mahasiswa, gizi makro, status gizi, asupan

Abstract Fulfillment of nutrients in a person will affect nutritional status. In adulthood the needs of nutrients are highly considered, especially the intake of macro nutrients. The purpose of this study was to look at the amount of macronutrients and nutritional status in students of Nutrition Poltekkes Kemenkes Riau. The type of research conducted is descriptive research with cross-sectional design. The population of this study all students of Nutrition Poltekkes TK II. A study sample of 40 students with sampling using purposive sampling techniques based on certain inclusion and exclusion criteria. The results of this study are normal student nutritional status by 70%, skinny by 12.5%, overweight by 5% and obesity by 12.5%. Student energy intake category less by 60% and enough by 50%, student protein intake category less by 50%, enough by 45% and excess by 5%, student fat intake category less by 50%, enough by 40% and excess 10% and student carbohydrate intake category less by 65%, enough by 32.5% and excess by 2.5%.

Keywords : College student, macro nutrients, nutritional status, intake

Pendahuluan

Gizi merupakan faktor utama untuk menentukan kualitas sumber daya manusia. Asupan gizi ditentukan oleh jenis makanan bergizi yang telah ditentukan sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing

individu. Pemenuhan gizi di dalam tubuh dibutuhkan adanya energi, energi tersebut nantinya akan di produksi dengan adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. Adanya pemenuhan kebutuhan energi yang cukup, manusia membutuhkan asupan zat makanan yang cukup [1]

Menurut Mawitjere (2021) asupan energi yang dikonsumsi oleh penduduk Indonesia secara nasional berada di bawah kebutuhan minimal kurang dari 70% AKG sebanyak 40,7%. Konsumsi asupan protein berada di bawah kebutuhan minimal kurang dari 80% sebanyak 37%.

Status gizi suatu keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan tubuh terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan yang memiliki dampak bagi tubuh dan dapat diukur. Status gizi dapat dibedakan menjadi status gizi kurang, status gizi baik dan status gizi berlebih. Status gizi selain dipengaruhi oleh asupan makanan juga dapat dipengaruhi oleh faktor penyakit, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya [3]

Mahasiswa termasuk pada golongan periode usia dewasa awal dimana berusia dari 18-26 tahun. Usia ini merupakan usia yang kritis untuk berkembang dan biasanya sering terjadi perubahan perilaku. Pada periode ini kebutuhan zat gizi sangat diperhatikan terutama pada asupan zat gizi makro [2]. Pemenuhan gizi dengan prinsip gizi seimbang bukan hal yang mudah bagi mahasiswa yang dikarenakan adanya kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan yang mereka lakukan. Kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar pada mahasiswa menjadi lebih mudah [3].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Patimbano (2021) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi di Manado, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki asupan karbohidrat kurang sebanyak 100 mahasiswa (84,7%), asupan protein kurang sebanyak 78 mahasiswa (66,1%) dan asupan lemak kurang sebanyak 89 mahasiswa (75,4%). Penelitian yang mendapatkan hasil yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere (2021) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Semester IV bahwa sebagian besar mahasiswanya juga memiliki asupan karbohidrat kurang sebanyak 69 mahasiswa (73,4%), asupan protein kurang sebanyak 46 mahasiswa (48,9%) dan asupan lemak kurang sebanyak 62 orang (66,0%).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) didapatkan data status gizi dewasa menurut IMT bahwa sebagian besar orang dewasa memiliki status gizi yang normal sebesar 55,3%. Hal tersebut juga mendapatkan hasil yang sama dari penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2017) pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Airlangga Surabaya didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang normal sebanyak 62,4%.

Pentingnya pemenuhan zat gizi yang baik bagi mahasiswa yang nantinya akan memberikan dampak untuk konsentrasi dan kemampuan belajar pada mahasiswa. Selain itu pemenuhan zat gizi yang berlebih akan memberikan dampak terjadinya gizi berlebih sehingga bisa terkena penyakit degeneratif dan adanya pemenuhan zat gizi yang kurang akan memberikan dampak terjadinya gizi kurang yang akan mempengaruhi kebugaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan pada mahasiswa. Dengan itu saya tertarik untuk melihat gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Sehingga tujuan penelitian ini adalah Untuk melihat gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

Metodologi

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Mei. Pengambilan data dilakukan di bulan Januari 2021 pada mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Riau, tempat penelitian akan dilakukan pada Lab PKG Poltekkes Kemenkes Riau. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa Gizi TK II tahun ajaran 2019-2020 yang berjumlah 75 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*, kemudian pengambilan sampel dilakukan dengan pembagian kriteria, yaitu terdiri dari kriteria :

A. Kriteria Inklusi : Bersedia menjadi responden dengan melakukan pengisian kuisioner *google form* persetujuan menjadi responden, bertempat tinggal di Pekanbaru dan sedang berada di Pekanbaru.

B. Kriteria Eksklusi: Responden memiliki keluhan penyakit infeksi, sampel yang didapatkan, setelah melakukan pengisian *google form* dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, didapatkan sebanyak 40 orang mahasiswa.

Data Primer yang diperlukan adalah data identitas, data berat badan dan tinggi badan, data asupan makan yang didapatkan menggunakan proses wawancara dengan metode *food recall*. Data Sekunder berupa data jumlah seluruh mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Riau yang didapatkan dari Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (ADAK). Peneliti melakukan analisa data secara univariat. Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

Temuan Dan Pembahasan

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sampel dari penelitian ini mahasiswa Gizi yang berasal dari TK II tahun ajaran 2019-2020 yang berjumlah 75 mahasiswa terdapat 74 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 1 orang mahasiswa berjenis kelamin laki-laki, dimana mahasiswa Gizi TK II ini terdiri dari dua kelas. Terdiri dari kelas A yang berjumlah 36 mahasiswa dan kelas B terdiri dari 39 mahasiswa. Untuk identitas usia sebagian besar mahasiswa berusia 20 tahun dan sebagian besar mahasiswa bertempat tinggal di Pekanbaru. Pada masa pandemi ini proses belajar mahasiswa Gizi dilakukan secara daring dan untuk pratikum biasanya mahasiswa melakukan pembelajaran di laboratorium yang terdapat pada Poltekkes Kemenkes Riau. Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau adalah Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Kementerian Kesehatan yang berada dibawah Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kementerian Kesehatan RI. Poltekkes Kemenkes Riau saat ini memiliki tiga jurusan dan lima program studi.

B. Karakteristik Umum Responden

Pada bagian ini akan menjelaskan karakteristik pada responden berdasarkan umur dan jenis kelamin pada responden, yang akan disajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik reponden berdasarkan umur sebagian besar responden berada pada umur 20 tahun sebanyak 23 responden, berumur 19 tahun sebanyak 16 responden (40%) dan terdapat 1 responden (2,5%) yang berumur 18 tahun. Dapat dilihat juga untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 responden (97,5%) sedangkan yang paling sedikit responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 1 orang responden (2,5%).

Pada usia 18-26 tahun merupakan tahap usia dewasa awal, karena pada masa ini tubuh seseorang tidak lagi dapat mengalami pertumbuhan. Organ tubuh pada orang dewasa berfungsi secara optimal. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor internal yang dapat menentukan keadaan gizi seseorang dimana laki-

laki lebih banyak membutuhkan asupan zat gizi dibandingkan dengan perempuan yang mana nantinya zat gizi ini akan digunakan untuk membantu proses metabolisme tubuh [2].

Kategori	Jumlah (n)	(%)
Umur		
18 Tahun	1	2,5
19 Tahun	16	40,0
20 Tahun	23	57,5
Total	40	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	1	2,5
Perempuan	39	97,5
Total Responden	40	100

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum

C. Gambaran Status Gizi Responden

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai status gizi pada responden, yang akan disajikan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan status gizi sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 28 responden (70%). Penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Triandaru (2019) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta bahwa sebagian besar mahasiswanya memiliki status gizi normal sebanyak 1272 mahasiswa (52,2%).

Status gizi merupakan gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh. Setiap orang memiliki status gizi yang berbeda, hal ini tergantung pada asupan gizi dan kebutuhannya. Jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuh tidak seimbang akan menimbulkan masalah gizi. Kebutuhan gizi setiap orang dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor misalnya usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan [8].

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden

Kategori	Jumlah (n)	(%)
Kurus (17,0-18,4)	5	12,5
Normal (18,5-24,9)	28	70,0
Overweight (25,0-26,9)	2	5,0
Obesitas (≥ 27)	5	12,5
Total	40	100

D. Gambaran Asupan Energi Responden

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai gambaran asupan energi pada responden, yang akan disajikan pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa asupan energi sebagian besar responden memiliki kategori asupan energi kurang sebanyak 24 responden (60%). Melalui hasil recall didapatkan bahwa rata-rata asupan energi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 1.446,97 kkal, dengan asupan energi tertinggi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 2.258,20 kkal dan yang paling terendah dengan

asupan energi sebesar 613, 90. Dengan asupan rata-rata 1.446,97 kkal dimana hal ini menandakan bahwa masih banyak responden yang mengkonsumsi energi di bawah angka kecukupan gizi (AKG).

Tabel 3. Distribusi Asupan Energi Responden

Kategori	Jumlah (n)	(%)
Cukup (80-110%)	16	40
Kurang (<80%)	24	60
Berlebih (>110%)	0	0
Total	40	100

Menurut Permenkes (2019) agar asupan energi setiap individu tercukupi, setiap individu yang berjenis kelamin laki-laki dengan umur 19-25 tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi asupan energi sebesar 2560 kkal, sedangkan untuk perempuan dianjurkan mengkonsumsi energi perharinya sebesar 2250 kkal. Kurangnya asupan energi responden dilihat dari jenis sumber bahan makanan yang dikonsumsi hanya dalam jumlah yang sedikit, waktu makan responden yang kurang baik dan terdapat dari beberapa responden yang sedang melakukan diet dengan cara yang salah. Sehingga membuat asupan energi yang dikonsumsi oleh responden tidak tercukupi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Raming (2021) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi di Manado, didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini dimana sebagian besar mahasiswi perempuan memiliki asupan energi yang kurang dari 2250 kkal sebanyak 66 orang (62,8%) dan untuk mahasiswa laki-laki yang memiliki asupan kurang dari 2560 kkal sebanyak 29 orang (27,6%). Kurangnya asupan energi pada mahasiswa dikarenakan kebiasaan makan mahasiswa yang tidak sesuai dengan AKG, serta terdapat mahasiswa yang sedang melakukan diet dengan prinsip yang salah, sehingga asupan energi mahasiswa tersebut tidak tercukupi dengan baik.

Menurut Pritasari (2017) energi diperoleh dari karbohidrat, protein dan lemak yang ada didalam bahan makanan, dimana dianjurkan rata-rata konsumsi energi makan sehari 10-20% berasal dari protein, 20-30% dari lemak dan 50-60% dari karbohidrat. Adanya anjuran seperti itu membuat komposisi rata-rata asupan energi di Indonesia tercukupi. Energi merupakan salah satu yang dibutuhkan untuk tubuh manusia salah satu fungsinya untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan menunjang untuk melakukan aktivitas fisik.

E. Gambaran Asupan Protein Responden

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai asupan protein yang dikonsumsi oleh reponden, yang akan disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Asupan Protein Responden

Kategori	Jumlah (n)	(%)
Cukup (80-110%)	20	50
Kurang (<80%)	18	45

Berlebih (>110%)	2	5,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan protein yang kurang yaitu sebanyak 20 responden (50%). Hasil recall menunjukkan bahwa rata-rata asupan protein yang dikonsumsi oleh responden sebesar 49,17 gr dengan asupan protein yang tertinggi 86,1 gr dan yang paling terendah sebesar 16,1 gr. Asupan rata-rata responden yang hanya 49,17 gr menunjukkan bahwa tidak sesuai dengan anjuran AKG. Untuk mendapatkan asupan protein yang cukup, per harinya untuk laki-laki dianjurkan mengkonsumsi protein sebesar 65 gr dan untuk perempuan dianjurkan mengkonsumsi sebesar 60 gr. Kurangnya asupan protein dilihat dari jenis dan jumlah sumber protein yang dikonsumsi persetiap kali makan dalam porsi yang sedikit, hal lainya dilihat dari responden yang hanya mendapatkan asupan protein dari protein hewani seperti daging, telur, ikan namun hanya dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit. Hasil recall juga menunjukkan terdapat disebagian responden mengkonsumsi jenis protein seperti kacang-kacangan, biji-bijian namun hanya dalam jumlah yang sedikit. Dikarenakan hal tersebut membuat asupan protein responden tidak mencapai angka kecukupan gizi.

Hasil penelitian yang dilakukan Mawitjere (2021) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini, bahwa sebagian besar mahasiswanya memiliki asupan protein yang kurang sebanyak 26 mahasiswa (27,7%). Kurangnya asupan protein pada mahasiswa, dikarenakan mahasiswa hanya mendapatkan protein yang berasal dari hewani saja seperti ikan tongkol, kembung, telur, susu dalam porsi yang sedikit. Sehingga asupan protein yang dikonsumsi responden belum mencukupi kebutuhan protein yang dianjurkan.

F. Gambaran Asupan Lemak Responden

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai asupan lemak yang dikonsumsi oleh responden, yang akan disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Asupan Lemak Responden

Kategori	Jumlah (n)	(%)
Cukup (80-110%)	20	50
Kurang (<80%)	16	40
Berlebih (>110%)	4	10
Total	40	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa asupan lemak sebagian responden, memiliki asupan lemak yang kurang sebanyak 20 responden (50%). Hasil recall menunjukkan bahwa rata-rata asupan lemak yang dikonsumsi oleh responden sebesar 47,96 gr dengan asupan lemak tertinggi sebesar 86 gr dan yang terendah sebesar 10,7 gr. Asupan rata-rata responden yang hanya 47,96 menunjukkan bahwa asupan lemak tidak sesuai dengan yang dianjurkan oleh AKG. Untuk mendapatkan asupan lemak yang sesuai dengan AKG setiap orang yang berjenis kelamin laki-laki dianjurkan untuk mengkonsumsi lemak sebesar 70 gr dan untuk perempuan sebesar 65 gr perharinya. Kurangnya asupan lemak pada responden dilihat dari responden hanya mendapatkan lemak yang berasal dari pangan hewani dalam jumlah yang sedikit, dan kurangnya asupan

lemak yang didapatkan dari protein nabati. Hal lain kurangnya asupan lemak yang didapatkan responden dari proses olahan makanan yang mereka dapatkan hanya sebesar 10-15 gr dari serapan proses memasak, sedangkan menurut Almatsier (2004) minyak yang dikonsumsi berasal dari makanan dianjurkan untuk mengkonsumsi sebesar 25-50 gr (2 1/2–5 sendok makan). Sedikitnya asupan lemak pada responden membuat asupan lemak yang dikonsumsi responden tidak sesuai dengan yang dianjurkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere (2021) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa sebagian besar mahasiswanya memiliki asupan lemak yang kurang sebanyak 62 orang (66%). Kurangnya asupan lemak pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa tersebut hanya mendapatkan asupan lemak dari makanan yang diolah secara ditumis dan digoreng namun mahasiswa tersebut hanya mengkonsumsi dalam porsi yang sedikit, sehingga asupan lemak mereka tidak terpenuhi dengan baik. Menurut Pritasari (2017) bahan makanan utama yang memiliki sumber lemak utamanya terdapat pada minyak tumbuh-tumbuhan dan lemak hewani, namun makanan yang diolah dengan minyak hanya sangat sedikit mengandung lemak.

G. Gambaran Asupan Karbohidrat Responden

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai asupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden, yang akan disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Asupan Karbohidrat Responden

Kategori	Jumlah (n)	(%)
Cukup (80-110%)	26	65
Kurang (<80%)	13	32,5
Berlebih (>110%)	1	2,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat yang kurang sebanyak 26 responden (65%). Hasil recall menunjukkan bahwa asupan rata-rata karbohidrat yang dikonsumsi responden sebesar 205,88 gr, dengan asupan karbohidrat tertinggi sebesar 415,8 gr dan yang paling terendah 42,8 gr. Dengan asupan rata-rata responden hanya 205,88 gr menandai bahwa asupan karbohidrat tidak sesuai dengan ketentuan AKG. Untuk asupan karbohidrat tercukupi perharinya dianjurkan bagi laki-laki mengkonsumsi karbohidrat sebesar 430 gr dan untuk perempuan sebesar 360 gr. Kurangnya asupan karbohidrat responden dilihat dari hasil recall menunjukkan bahwa responden hanya mengkonsumsi nasi sebesar 50-200 gr, selain itu dilihat dari jenis dan jumlah sumber karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden hanya sedikit dan kurangnya asupan karbohidrat terdapat salah satu responden yang melakukan diet dimana responden tersebut tidak mengkonsumsi sumber karbohidrat lainnya seperti kentang, ubi, kacang-kacangan dan lainnya. Hal ini membuat asupan karbohidrat responden tidak terpenuhi dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere (2021) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini, bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat yang kurang sebanyak 69 orang (73,4%). Kurangnya asupan karbohidrat pada mahasiswa dikarenakan mereka hanya mendapatkan asupan karbohidrat berasal dari nasi saja dan mereka hanya mengkonsumsinya dalam jumlah yang sedikit, sehingga

asupan karbohidrat mahasiswa tidak terpenuhi dengan baik. Menurut Almatsier (2004) porsi makanan pokok yang dianjurkan sehari untuk orang dewasa sebanyak 300-500 gram beras atau sebanyak 3-5 piring nasi sehari atau sebagian dari beras dapat diganti dengan jenis makanan pokok lainnya.

Dari penelitian ini penentuan asupan makan yang dilakukan dengan metode food recall 1x24 jam, mendapatkan hasil rata-rata asupan seluruh asupan makan pada responden berada pada kategori kurang. Menentukan asupan makan dengan recall 1x24 jam setelah dilakukan kurang menggambarkan asupan makan setiap hari yang dikonsumsi oleh responden. Untuk mendapatkan gambaran makan asupan makanan sehari responden perlu dilakukan recall secara berulang-ulang dengan metode recall 2x24 jam dan *food frequency*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, status gizi pada mahasiswa Gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau sebagian besar memiliki status gizi normal sebesar 70%, kurus sebesar 12,5%, overweight sebesar 5% dan obesitas sebesar 12,5%. Asupan energi pada mahasiswa Gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau sebagian besar memiliki kategori asupan energi kurang sebesar 60% dan asupan energi cukup sebesar 40%. Asupan protein pada mahasiswa Gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau sebagian besar memiliki kategori asupan protein kurang sebesar 50%, cukup sebesar 45% dan asupan protein berlebih sebesar 5%. Asupan lemak pada mahasiswa Gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau sebagian besar memiliki kategori asupan lemak kurang sebesar 50%, cukup sebesar 40% dan asupan berlebih sebesar 10%. Asupan karbohidrat pada mahasiswa Gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau sebagian besar memiliki kategori asupan karbohidrat kurang sebesar 65%, cukup sebesar 32,5% dan asupan berlebih sebesar 2,5%.

Daftar Pustaka

- A. J. Pangemanan, M. D. Amisi, and N. S. H. Malonda, "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19," *J. Kesmas*, vol. 10, no. 2, pp. 123–132, 2021.
- M. C. L. Mawitjere, M. D. Amisi, and Y. Sanggelorang, "Gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangu saat pembatasan pandemi Covid-19," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 2, pp. 1–11, 2021.
- I. A. Kusuma, S. Sirajuddin, and N. Jafar, "GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI HASANUDDIN MAKASSAR The Description of Diet and Nutritional Status of Students of Nutritional Science Courses of the Faculty of Public Health University of Hasanuddin Makassar Ilma Anidya Kusuma," 2014, [Online]. Available: <http://repository.unhas.ac.id/Handle/123456789/11328>.
- B. L. Patimbano, N. H. Kapantow, and M. I. Punuh, "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester Ii Fkm Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19," *Kesmas*, vol. 10, no. 2, pp. 43–49, 2021.
- Risikesdas, *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. 2018.
- G. Nurhasanah, A. Abdurrachman, and S. Andajani, "Gambaran Status Gizi Remaja Akhir Pendidikan Dokter Universitas Airlangga Angkatan 2012," *JUXTA J. Ilm. Mhs. Kedokt. Univ. Airlangga*, vol. 9, no. 1, pp. 66–72, 2017.
- R. Triandaru, *GAMBARAN STATUS GIZI MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH ANGKATAN 2012, 2013, 2017*, vol. 8, no. 5. 2019.
- E. Dwimawati, "GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN ANTROPOMETRI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS IBN KHALDUN BOGOR," *Promot. J. Mhs. Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–6, 2020.

Febiola, Restusari, Marlina, Yolahumaroh, Gambaran Asupan Zat Gizi Makro.....

Permenkes, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*. 2019.

C. J. E. Raming, A. S. L. Bolang, S. E. S. Kawengian, and N. Mayulu, "Asupan Energi dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19," *J. Biomedik*, vol. 13, no. 2, p. 175, 2021, doi: 10.35790/jbm.13.2.2021.31776.

Pritasari, D. Damayanti, and N. Lestari, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. 2017.

S. Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.