



Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi

Relationship between Consumption Pattern and Nutritional Status with the Level of Physical Fitness of Physical Education Students Class of 2022 Siliwangi University

Febya Lubna^{1*}, Taufiq Firdaus Al-Ghifari², Ai Sri Kosnayani³

^{1,2}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi

*Corresponding author, contact: febyalubna03@gmail.com

Abstract

Background: Good physical fitness is an important thing that must be possessed by Physical Education students because learning emphasizes physical activity so that they are required to have a body in good physical condition. **Aims:** analyze the relationship between diet and nutritional status with the level of physical fitness in Physical Education students class of 2022 at Siliwangi University, Tasikmalaya. **Methods:** The applied research design is cross-sectional. The sampling technique used was simple random sampling with a total sample of 175 Physical Education students class of 2022 at Siliwangi University. The instruments used to obtain data were 2x24 hour food recall forms, Individual Dietary Diversity Score (IDDS) questionnaires, digital body weight scales, microtoise, bleep test recording forms. **Results:** The results of the data obtained will be analyzed using the chi-square test. The results showed that most of the respondents (52.6%) belonged to the good category of energy sufficiency (TKE), most (54.3%) of the respondents belonged to the moderate category of food ingredients, the majority (58.3 %) of respondents belong to the good category of eating frequency, most (73.1%) of respondents have good nutritional status and most (52%) of respondents belong to good category of physical fitness level. Based on the results of the sufficiency energy level statistical test with nutritional status, a significance value of 0.003 (<0.05) was obtained. The significance value of the number of types of foodstuffs with nutritional status is 0.000 (<0.05). The significance value of eating frequency with nutritional status is 0.006 (<0.05). The significance value of nutritional status with the level of physical fitness is 0.003 (<0.05). **Conclusion:** there is a relationship between consumption pattern (sufficiency energy level, number of types of food ingredients and frequency of eating) and nutritional status with the level of physical fitness. For research respondents are expected to pay attention to diet and level of physical fitness.

Keywords: Consumption Pattern, Nutritional Status, Physical Fitness

Key Messages:

- Expected to pay attention to diet
- Someone who has abnormal nutritional status will have a less level of physical fitness

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2023 Authors.

Received: 20 June 2023
Accepted: 07 September 2023

DOI: 10.56303/jdik.v1i2.133



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

1. Pendahuluan

Pemeliharaan kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk dilakukan. Semakin terpelihara kesehatan ditunjukkan dengan semakin baiknya kondisi kebugaran jasmani seseorang. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Sinuraya dan Barus, 2020). Kebugaran jasmani yang baik harus dimiliki oleh semua orang termasuk mahasiswa. Mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki banyak matakuliah dengan kapasitas praktik 60% dan 40% teori yang berhubungan dengan pendidikan serta olahraga sehingga diperlukan pemeliharaan jasmani (Septiadi dan Aryani, 2018).

Data menunjukkan bahwa 22,68 % masyarakat Indonesia khususnya mahasiswa memiliki kebugaran yang rendah dan 53,63% termasuk ke dalam kategori sangat rendah. Hanya 23,69% mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Data Laporan Nasional *Sport Development Index* Tahun 2021 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran di Jawa Barat rendah yaitu 80% memiliki kebugaran yang rendah dan hanya 20% termasuk ke dalam kategori baik (Kemenpora, 2021).

Daya tahan tubuh rendah, rentan terkena penyakit, tubuh mudah lemas dan lelah terutama setelah melakukan aktivitas fisik merupakan ciri-ciri tubuh tidak bugar. Bagi mahasiswa kebugaran yang rendah akan mengakibatkan penurunan konsentrasi sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas belajar (Angraini dkk, 2021).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Jenis kelamin, usia dan genetik termasuk ke dalam faktor internal. Pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan status gizi merupakan faktor eksternal. Status gizi adalah salah satu faktor yang berhubungan kuat dengan tingkat kebugaran jasmani (Sitorus, 2020).

Status gizi yang baik menunjukkan status kesehatan yang baik pula, namun masih banyak mahasiswa yang tidak memperhatikan status gizinya (Mufidah, 2021). Status gizi pada mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur dan kurang memperhatikan gizi seimbang. Pola makan yang baik adalah mengonsumsi tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan dimana setiap makannya terdiri dari berbagai macam jenis bahan makanan. Pola makan digambarkan dari frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu dalam kurun waktu tertentu (Minhadj, 2019).

Terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, hal tersebut dapat disebabkan karena pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Secara tidak langsung status gizi akan mempengaruhi kemampuan aktivitas fisik seseorang. Apabila memiliki status gizi yang baik maka tubuh akan kuat untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan (Antoni, 2021). Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti pada 20 mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi. Diperoleh informasi telah dilakukan tes fisik sebagai syarat masuk prodi Penjas namun belum pernah dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Sebanyak 43% mahasiswa menunjukkan hasil tes fisik ke dalam kategori rendah. Tujuh belas orang sering mengeluh lelah setelah melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan merasa tidak semangat, mengantuk serta sulit untuk berkonsentrasi pada saat mengikuti perkuliahan

berlangsung. Sepuluh mahasiswa sering mengeluhkan nyeri otot, kaku atau perasaan tidak nyaman setelah berolahraga. Hal-hal tersebut menunjukkan beberapa indikator kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa.

Sebanyak 13 mahasiswa Penjas angkatan 2022 memiliki frekuensi makan yang tidak baik, sembilan mahasiswa memiliki tingkat kecukupan energi lebih dan empat mahasiswa memiliki tingkat kecukupan energi kurang serta dilihat dari jumlah jenis bahan makanan dalam sehari sebanyak 20 mahasiswa termasuk ke dalam kategori tidak baik sehingga akan mempengaruhi status gizi nya ditandai dengan sebanyak delapan mahasiswa memiliki status gizi *overweight* dan tiga mahasiswa berstatus gizi kurus. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

2. Metode

Desain penelitian yang diterapkan adalah *cross sectional*. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di Universitas Siliwangi dan Siliwangi Futsal Center, Tasikmalaya pada bulan April hingga Mei 2023. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah populasi 264 mahasiswa dan jumlah sampel sebesar 175 mahasiswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi responden penelitian, mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi, berusia ≥ 18 tahun, melakukan aktivitas fisik rutin 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit. Kriteria esklsi dalam penelitian adalah tidak hadir saat pengambilan data, sakit atau mengalami cedera dan atlet dari berbagai cabang olahraga.

Pengumpulan data pola makan (tingkat kecukupan energi dan frekuensi makan) dikumpulkan dengan menggunakan formulir *food recall 2x24 jam* sedangkan pengumpulan data jumlah jenis bahan makanan menggunakan kuesioner *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)*. Apabila responden mengonsumsi jenis pangan dengan berat >10 gram maka akan diberi skor 1 dan apabila tidak mengonsumsi atau mengonsumsi jenis pangan namun berat <10 gram maka diberi skor 0. Pengukuran antropometri menggunakan timbangan berat badan digital dan *microtoise*. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan cara *bleep test*. Penelitian telah memenuhi etik penelitian sehingga layak untuk penelitian oleh Komite Etik penelitian kesehatan Poltekkes Mataram dengan nomor LB.01.03/6/150/2023. Uji statistik menggunakan uji *chi square* kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25.

3. Hasil

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden (46,9%) berusia 19 tahun dan hanya 1,1% responden berusia 22 tahun. Mayoritas jenis kelamin responden pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani adalah laki-laki yaitu sebanyak 78,3%.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
----	-------------------------	-----------	---

1	Usia	19 tahun	82	46,9
		20 tahun	80	45,7
		21 tahun	11	6,3
		22 tahun	2	1,1
2	Jenis kelamin	Laki-laki	137	78,3
		Perempuan	38	21,7

Sumber : Data Primer, 2023

Pola Makan

a. Tingkat Kecukupan Energi (TKE)

Pola makan memperhatikan tiga komponen yaitu Tingkat Kecukupan Energi (TKE), jumlah jenis bahan makanan dan frekuensi makan. Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi pola makan berdasarkan tingkat kecukupan energi menunjukkan bahwa sebagian besar responden (52,6%) termasuk ke dalam kategori baik dan 47,4% responden termasuk ke dalam kategori tidak baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi TKE

TKE	Frekuensi	%
Tidak Baik	83	47,4
Baik	92	52,6

Sumber : Data Primer, 2023

b. Jumlah Jenis Bahan Makanan

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi pola makan berdasarkan jumlah jenis bahan makanan sehari menunjukkan sebagian besar responden (54,3%) termasuk ke dalam kategori sedang dan hanya 19,4% responden yang termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jumlah Jenis Bahan Makanan

Jumlah Jenis Bahan Makanan	Frekuensi	%
Kurang	46	26,3
Sedang	95	54,3
Tinggi	34	19,4

Sumber : Data Primer, 2023

c. Frekuensi Makan

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan frekuensi makan sebagian besar responden (58,4%) termasuk ke dalam kategori tidak baik dan hanya 41,7% yang termasuk ke dalam kategori baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Frekuensi Makan

No	Frekuensi Makan	Frekuensi	%
1	Tidak baik	102	58,3
2	Baik	73	41,7

Sumber : Data Primer, 2023

Status Gizi

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa status gizi sebagian besar responden (73,1%) termasuk ke dalam kategori gizi baik. Sebanyak 14,9% responden termasuk ke dalam kategori gizi kurang dan hanya 12% responden termasuk ke dalam kategori gizi lebih.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	%
Gizi kurang	26	14,9
Gizi baik	128	73,1
Gizi lebih	21	12,0

Sumber : Data Primer, 2023

Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan sebagian besar responden (52%) termasuk ke dalam kategori baik dan 48% responden termasuk ke dalam kategori kurang.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat Kebugaran Jasmani	Frekuensi	%
Kurang	84	48
Baik	91	52

Sumber : Data Primer, 2023

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

a. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 7 sebanyak 83 responden yang termasuk ke dalam kategori TKE tidak baik, terdapat 62,7% responden yang berstatus gizi baik. Sebanyak 92 responden yang termasuk ke dalam kategori TKE baik, terdapat 82,6% responden yang berstatus gizi baik. Hasil analisis uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi mahasiswa Penjas Angkatan 2022 Universitas Siliwangi dengan *p value* sebesar 0,003 (*p value* <0,05).

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi

Tingkat Kecukupan Energi (TKE)	Status Gizi						Total		<i>p-value</i>
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		N	%	
	N	%	N	%	n	%			
Tidak baik	20	24,0	52	62,7	11	13,3	83	100	0,003
Baik	6	6,5	76	82,6	10	10,9	92	100	

Sumber : Data Primer, 2023

b. Hubungan Jumlah Jenis Bahan Makanan dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 8 sebagian besar responden yaitu sebanyak 95 termasuk ke dalam kategori jumlah jenis bahan makanan yang sedang, terdapat 85,2% responden berstatus gizi baik. Sebanyak 46 responden termasuk ke dalam kategori jumlah jenis bahan makanan yang kurang, terdapat 76,1% responden berstatus gizi baik. Hanya 34 responden yang termasuk ke dalam kategori jumlah jenis bahan makanan yang tinggi, terdapat 35,3% berstatus gizi baik. Hasil analisis menggunakan *chi square* diperoleh *p value* 0,000 (*p value* <0,05) maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah jenis bahan makanan dengan status gizi mahasiswa Penjas Angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

Tabel 8. Hasil Analisis Hubungan Jumlah Jenis Bahan Makanan dengan Status Gizi

Jumlah Jenis Bahan Makanan	Status Gizi						Total	<i>p-value</i>	
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih				
	n	%	N	%	n	%			
Kurang	9	19,6	35	76,1	2	4,3	46	100	0,000
Sedang	7	7,4	81	85,2	7	7,4	95	100	
Tinggi	10	29,4	12	35,3	12	35,3	34	100	

Sumber : Data Primer, 2023

c. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 9 sebanyak 102 responden yang termasuk ke dalam frekuensi makan tidak baik, terdapat 67,7% responden yang berstatus gizi baik. Sebanyak 73 responden yang termasuk ke dalam frekuensi makan baik, terdapat 80,8% responden berstatus gizi baik. Hasil analisis uji *chi square* diperoleh *p value* 0,006 (*p value* <0,05) yang artinya terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi mahasiswa Penjas Angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

Tabel 9. Hasil Analisis Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi

Frekuensi Makan	Status Gizi						Total	<i>p-value</i>	
	Gizi kurang		Gizi Baik		Gizi lebih				
	n	%	N	%	n	%			
Tidak baik	14	13,7	69	67,7	19	18,6	102	100	0,006
Baik	12	16,4	59	80,8	2	2,8	73	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Tabel 10. sebanyak 128 responden yang berstatus gizi baik terdapat 66,6% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Sebanyak 26 responden yang berstatus gizi kurang terdapat 46,2% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Sebanyak 21 responden yang berstatus gizi lebih terdapat 19% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik.

Tabel 10. Hasil Analisis Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Status Gizi	Tingkat Kebugaran Jasmani				Total		<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		N	%	
	n	%	n	%			
Gizi kurang	14	53,8	12	46,2	26	100	0,003
Gizi baik	53	41,4	75	66,6	128	100	
Gizi lebih	17	84,0	4	19,0	21	100	

Sumber : Data Primer, 2023

4. Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi yang berjumlah 175 mahasiswa dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Sejalan dengan penelitian lain dimana mayoritas responden (53%) mahasiswa Penjas adalah laki-laki. Persentase peminat perempuan lebih sedikit dibandingkan dengan laki-laki [6]. Rentang usia responden adalah

19 - 22 tahun dan rentang usia tersebut termasuk ke dalam fase remaja akhir. Mahasiswa merupakan masa memasuki fase remaja akhir dengan rentang usia mahasiswa adalah usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018).

Pola makan memperhatikan tiga komponen yaitu Tingkat Kecukupan Energi (TKE), jumlah jenis bahan makanan dan frekuensi makan. Tingkat kecukupan energi merupakan asupan energi yang harus dipenuhi dengan tujuan agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Rokhmah dkk, 2016). Sejalan dengan Berliandita dan Hakim (2021) yang dilakukan pada mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 71% responden memiliki tingkat kecukupan energi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan responden sudah memiliki tingkat asupan energi yang baik karena porsi makanan yang dimakan sudah sesuai sehingga dapat memenuhi tingkat kecukupan energinya.

Tujuan mengonsumsi berbagai jenis makanan adalah untuk melengkapi zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh karena tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh [11,12]. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan menemukan bahwa kelompok makanan yang sering dikonsumsi oleh responden adalah kelompok pangan makanan pokok (nasi), daging dan ikan (daging ayam) telur (telur ayam) serta kacang-kacangan (tempe dan tahu). Hal tersebut disebabkan karena responden cenderung mencari makanan yang mudah ditemui di sekitaran kampus atau tempat kos. Pengaruh teman sebaya memberikan dampak terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi oleh responden. Penelitian ini sejalan dengan Obradovic, dkk (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 56,4% memiliki tingkat jumlah jenis bahan makanan kategori sedang, dengan kelompok makanan yang sering dikonsumsi adalah sereal, daging dan ikan, telur serta susu dan olahannya.

Frekuensi makan yang baik adalah mengonsumsi makanan utama tiga kali dalam sehari (makan pagi, makan siang dan makan malam) dan mengonsumsi dua kali selingan sehat. Frekuensi makan dapat dijadikan sebagai indikator keteraturan makan. Keteraturan makan berkaitan dengan jadwal makan. Jadwal makan yang tidak teratur menyebabkan produksi asam lambung menjadi tidak terkontrol sehingga mengakibatkan timbulkan keluhan pencernaan (Ramadani, 2017). Berdasarkan hasil data di lapangan menunjukkan bahwa penyebab banyak mahasiswa termasuk ke dalam kategori tidak baik adalah banyaknya responden yang melewatkan sarapan pagi. Alasan responden melewatkan sarapan adalah karena tidak merasa lapar, keterbatasan waktu dan kebiasaan. Selain itu, banyak responden yang mengonsumsi makanan selingan lebih dari dua kali dalam sehari. Sejalan dengan penelitian Çebi, dkk (2020) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Olahraga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 81,8% memiliki frekuensi makan yang tidak baik dengan alasan tidak terbiasa untuk sarapan dan menjaga berat badan.

Status gizi merupakan keadaan akibat dari makanan yang dikonsumsi dengan pengeluaran energi. Status gizi dibedakan menjadi status gizi kurang, status gizi baik dan status gizi lebih. Status gizi baik dapat terjadi karena adanya keseimbangan antara asupan yang dimakan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh sesuai dengan kebutuhan (Nix, 2005 dalam Dwimawati, 2020). Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kesehatan maupun kondisi fisik terutama bagi mahasiswa Penjas (Akhsan dan Reski, 2022). Berdasarkan hasil di lapangan mayoritas responden

memiliki status gizi yang baik, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa Penjas di Universitas Muhammadiyah Sukabumi menunjukkan bahwa 73,02% responden berstatus gizi baik.

Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan setiap orang karena mempengaruhi kesanggupan seseorang untuk melakukan dan menyelesaikan kegiatan sehari-hari, sehingga kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi mahasiswa yang mendalami bidang keolahragaan (Panggraita, Tresnowati dan Putri, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rumpoko, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa 60% responden mahasiswa Penjas memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pelaksanaan pembelajaran mahasiswa Penjas menitikberatkan pada aktivitas fisik atau olahraga, sehingga mahasiswa diwajibkan untuk dapat melaksanakan proses pembelajaran dalam kondisi fisik yang prima. Oleh karena itu mahasiswa harus menjaga kebugaran jasmaninya agar dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan baik (Nope dkk, 2023 dan (Rumpoko dkk, 2022)

Terdapat hubungan antara TKE dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fissilmi (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi. Responden dengan tingkat kecukupan energi kurang mengalami malnutrisi dan responden dengan tingkat kecukupan energi lebih mengalami *overweight* atau obesitas, hal tersebut dapat terjadi karena kebutuhan tidak sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan antara jumlah jenis bahan makanan dengan status gizi. Sejalan dengan Zhang dkk, (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jumlah jenis bahan makanan dengan status gizi. Responden yang memiliki status gizi lebih cenderung memiliki skor IDDS yang tinggi. Menurut Audain dan Marinda (2021) responden yang berstatus gizi normal memiliki skor IDDS dengan kategori sedang hingga tinggi sedangkan responden yang berstatus gizi kurang memiliki skor IDDS yang rendah. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi maka akan semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi makro maupun mikro. Sehingga konsumsi makanan yang beragam merupakan anjuran penting untuk menjaga status gizi. Mengonsumsi jenis bahan makanan yang kurang bervariasi dapat berpengaruh terhadap status gizi individu. Hal ini menyebabkan terjadinya kekurangan zat gizi makro maupun zat gizi mikro dan apabila berkepanjangan dapat menyebabkan status gizi kurang (Harahap dkk, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rizwan, dkk (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi. Responden yang berstatus gizi baik memiliki kebiasaan frekuensi makan yang baik, sedangkan responden yang berstatus gizi kurang maupun lebih memiliki kebiasaan frekuensi makan yang tidak baik. Menurut Sibagariang, dkk (2021) responden yang memiliki frekuensi makan tidak baik mempunyai risiko untuk mengalami IMT tidak normal sebesar 1,16 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki frekuensi makan yang baik. Individu yang memiliki status gizi lebih akan mudah merasa lapar sehingga frekuensi makan menjadi sering dibandingkan dengan individu yang berstatus gizi baik atau normal (Hanani et al., 2021). Hal ini disebabkan karena individu dengan status gizi lebih memiliki hormon ghrelin lebih tinggi dan kadar leptin yang rendah sehingga memicu peningkatan nafsu makan (Sulistiyowati, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Widhiyanti, dkk (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani. Responden yang berstatus gizi kurang dan lebih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sedangkan responden yang berstatus gizi baik memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang hingga baik. Individu dengan status gizi lebih akan mengalami peningkatan massa tubuh terutama massa lemak tubuh. Peningkatan massa lemak tubuh secara signifikan mempengaruhi hampir semua sistem tubuh, hal tersebut menyebabkan penebalan ventrikel sehingga jumlah darah yang dipompa berkurang dan oksigen yang diedarkan ke otot yang sedang bekerja akan berkurang. Hal tersebut akan menyebabkan berkurangnya ambilan oksigen atau $VO_2\max$ sehingga menyebabkan tubuh menjadi lelah dan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani (Teresa et al., 2018). Seseorang dengan status gizi kurang akan memiliki nilai $VO_2\max$ yang rendah sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya karena tubuh tidak menyediakan energi untuk melakukan aktivitas (Asmilyadi & Yendrizal, 2020). Status gizi kurang cenderung akan memiliki massa otot dan lemak yang rendah sehingga tubuh akan mudah lelah (Angesti & Manikam, 2020).

5. Kesimpulan

Pola makan (TKE, jumlah jenis bahan makanan dan frekuensi makan) dengan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi. Diharapkan bagi responden untuk memperhatikan pola makan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

Pendanaan: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Ucapan Terima kasih: Terimakasih kepada Kepala Prodi Penjas Universitas Siliwangi yang sudah mengizinkan penulis untuk dapat melakukan penelitian, Mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi yang sudah bersedia menjadi responden dan teman-teman enumerator yang banyak membantu selama pelaksanaan penelitian.

Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Akhsan, A., & Reski, S. (2022). *Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Pada Atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022 Nutritional Knowledge Level And Nutritional Intake With Nutritional Status In Athlets In Samkot Samarinda Football School In 2022* *PEND.* 2(2), 91-102.
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas Thamrin. *Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1-14.
- Antoni, P. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*, 8(2), 368-382.
- Asmilyadi, R., & Yendrizal. (2020). Hubungan antara Kemampuan $Vo_2\max$ dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 538. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/656>
- Ayu Tri Widhiyanti, K., Ariawati, N. W., & Ary Rusitayanti, N. W. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 122-129.

- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 8–20. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p8-20>
- Çebi, M., Eliöz, M., Yamak, B., Imamoglu, O., & Aksoy, Y. (2020). Investigation of food consumption frequency in sports faculty students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 507–514. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2.9253>
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi berdasarkan Antropometri. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–6.
- Fissilmi, M. M. (2018). *Hubungan Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa PESMA KH Mas Mansyur* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Original Research*, 14(2), 120–129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(2), 45–51.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kemenpora. (2021). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021 Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia* (Issue March). <https://www.researchgate.net/publication/359443662>
- Maila, G., Audain, K., & Marinda, P. A. (2021). Association between dietary diversity, health and nutritional status of older persons in rural Zambia. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 34(1), 34–39. <https://doi.org/10.1080/16070658.2019.1641271>
- Melinda, A., & Farida, E. (2021). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 491–498. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Mufidah, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNESA. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(01), 60–64.
- Obradovic, M., Nestic, G., Popovic, A., Bozic, P., Savic, Z., Kojic, F., & Djuric, S. (2021). Physical activity and eating habits of students of the University of Belgrade: An epidemiological study. *Vojnosanitetski Pregled*, 78(12), 1273–1279. <https://doi.org/10.2298/VSP2005100560>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Ramadani, A. (2017). Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan. *Skripsi Universitas Airlangga*, 1–110. <http://repository.unair.ac.id>
- Rizwan, A. A., Huda, M. S., Azad, A. M., Hasan, F., Begum, I. A., & Anwar, A. (2021). Effect of food habit on the nutritional status of the female university students. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 2(3), 82–84. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14560638>
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94–100.
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti³, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Septiadi, W., & Aryani, M. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakencana. *Maenpo*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.919>
- Septriani, U. (2022). *Minat dan Motivasi Perempuan Memilih Jurusan PENJASKESREK FKIP Universitas Islam Riau Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Sibagariang, E. E., Siagian, M., Sari, E., & Tobing, L. (2021). *Pola makan dan aktivitas serta kaitannya pada Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa di masa pandemi COVID-19*.

- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sulistiyowati, L. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In *Kementrian Kesehatan RI*.
- Teresa, S., Widodo, S., & Winarni, T. I. (2018). Hubungan Body Mass Index Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Volume Oksigen Maksimal Pada Dewasa Muda. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 840–853.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Wantina, M., Rahayu, L. S., & Yuliana, I. (2017). Keragaman Konsumsi Pangan Sebagai Faktor Risiko Stunting pada Balita Usia 6-24 Bulan. *Journal ARGIPA*, 2(2), 89–96.
- Zhang, Q., Chen, X., Liu, Z., Varma, D. S., Wan, R., & Zhao, S. (2017). Diet diversity and nutritional status among adults in southwest China. *PLoS ONE*, 12(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172406>