

## ANALISIS PENGETAHUAN GIZI MAKANAN DAN POLA GAYA HIDUP PADA MAHASISWA

Bella Adik Ayu Ratmono<sup>1</sup>, Achmad Widodo<sup>2</sup>, Anindya Mar'atus Sholikhah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

\* bella.18007@mhs.unesa.ac.id

*(Received: February 2022 / Revised: February 2022 / Accepted: March 2022)*

**ABSTRAK** : Pengetahuan dan perilaku gizi yang baik tentunya akan sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh. Namun bagi mahasiswa juga perlu memperhatikan gaya hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik dan meningkatkan kualitas tidur agar terhindar dari berbagai penyakit. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi makanan dan pola gaya hidup pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Total sebanyak 30 mahasiswa diambil dengan cara *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang bersumber dari *Global Nutrition Knowledge Questionnaire* (GNKQ) untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik, dan *Adolescents Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur aktivitas sedenter. Independent sample t-test digunakan untuk membandingkan skor dari masing-masing variabel terukur pada responden laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa 53,3% memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik dan tingkat aktivitas fisik dalam kategori ringan sebanyak 46.7 %. Mahasiswa disarankan agar dapat membatasi waktu pada aktivitas sedenter yaitu selama 8 jam per hari. Pengetahuan gizi makanan dan pola gaya hidup sehat harus tetap ditingkatkan meskipun terbilang cukup baik, namun perlu adanya perbaikan pada intensitas aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* agar dapat berdampak positif bagi kesehatan mahasiswa.

**KATA KUNCI** : Pengetahuan Gizi; Gaya Hidup Sehat; Aktivitas Fisik; Mahasiswa.

**ABSTRACTS** : Knowledge and good nutritional behavior will certainly affect the health of the body. However, students also need to pay attention to healthy lifestyles such as doing physical activity and improving sleep quality to avoid various diseases. The purpose of this study is to describe the knowledge of food nutrition and lifestyle patterns in students of Sports Science, Universitas Negeri Surabaya. It was a descriptive quantitative research design with a survey method. A total of 30 students were taken using cluster random sampling. The research instrument used a questionnaire sourced from the Global Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and the Adolescents Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Independent sample t-test was performed to compare the measured variables between male and female students. The results showed that most of the students 53.3% had a good level of nutritional knowledge and the level of physical activity in the light category was 46.7%. Students are advised to limit their time on sedentary activities to 8 hours per day. Knowledge of food nutrition and healthy lifestyle patterns must be improved even though it is quite good, but it is necessary to improve the intensity of physical activity and sedentary lifestyle in order to have a positive impact on student health.

**KEYWORD** : Nutrition Knowledge; Healthy Lifestyle; Physical Activity; College Students.



---

## 1. PENDAHULUAN

Asupan gizi dan angka kecukupan gizi (AKG) yang tidak seimbang dapat menimbulkan masalah gizi, baik berupa masalah gizi berlebih atau gizi kurang (Febrianto et al., 2022). Permasalahan gizi yang buruk dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi (Oktavia, Widajanti, & Aruben, 2017). Sementara itu gizi berlebih diakibatkan karena jumlah energi yang masuk tidak sebanding dengan jumlah energi yang keluar, kondisi tersebut bisa menimbulkan penyakit degeneratif (Sagala, 2018). Berdasarkan data yang ada pada *Global Nutrition Report* Tahun 2018, Indonesia merupakan negara yang masuk ke dalam 17 negara yang mengalami tiga permasalahan gizi serius yaitu *stunting*, *wasting* dan *overweight*. Gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan di masyarakat (Ningrum, 2021). Hal ini menjadikan gizi masuk ke dalam isu permasalahan yang membutuhkan perhatian penuh.

Permasalahan gizi ini timbul karena adanya perilaku yang salah dalam menyikapi segala makanan maupun minuman yang dikonsumsi. Hal inilah yang akan menyebabkan ketidakseimbangan antara konsumsi gizi yang masuk dengan kecukupan gizi yang telah dianjurkan. Dalam pemilihan makanan biasanya mengabaikan beberapa hal, seperti jenis makanan, jumlah kalori yang masuk, serta frekuensi makan dalam jangka panjang (Tambajong, Malonda, & Kapantow, 2021). Pola makan yang salah inilah dapat mengakibatkan obesitas maupun *eating disorder* yang bisa berkembang menjadi penyakit kronis. Pengetahuan gizi akan menjadi panduan bagi mahasiswa untuk mampu menentukan dan mengatur pola makan, sekaligus mencegah penyakit yang diakibatkan oleh obesitas (Berliandita & Hakim, 2021).

Setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin dalam jumlah yang cukup dan seimbang (Dwiyana, Prasetyo, & Ramayulis, 2017). Makanan dapat dikategorikan sebagai konsumsi yang sehat apabila mengandung unsur zat gizi atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh serta tidak mengandung unsur yang dapat merusak atau membahayakan. Nutrisi merupakan komponen paling penting bagi tubuh sebagai pertumbuhan dan perkembangan yang tepat, selain itu berperan untuk mencegah penyakit, menjaga kesehatan, dan memfasilitasi proses pemulihan yang lebih cepat (Sharma, Sharma, Khan, & Wassmer, 2020).

Dalam menerapkan pola gaya hidup sehat, tidak cukup apabila hanya menjaga pola makan saja, namun perlu diimbangi dengan aktivitas fisik dan juga kualitas tidur yang baik. Aktivitas fisik memberikan manfaat yang baik bagi mahasiswa, antara lain memberikan kebugaran dan kesehatan, memperpanjang usia, dan lain sebagainya (Farradika, Umniyatun, Nurmansyah, & Jannah, 2019). Aktivitas fisik juga berperan pada pembakaran kalori di dalam tubuh yang akan berdampak pada defisit kalori sehingga dapat menurunkan berat badan (Liando, Amisi, & Sanggelorang, 2021).

Kajian terkait pentingnya pengetahuan gizi makanan dan pola gaya hidup sehat menjadi menarik untuk dianalisis. Mahasiswa tentunya harus tetap menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan dengan cara memilih nutrisi yang tepat dan juga menerapkan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat harus tetap dilakukan agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang peduli akan hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan, contohnya seperti nutrisi dan aktivitas fisik (Natalia & Sinaga, 2019). Tujuan dari penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan pola gaya hidup pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

---

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode *survey*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan melibatkan sebanyak 30 orang mahasiswa angkatan 2018 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa yang telah menyelesaikan mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.

Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan instrumen berupa kuesioner yang sudah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner tersebut meliputi *Global Nutrition Knowledge Questionnaire* (GNKQ) (Parmenter & Wardle, 1999) yang digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi. Dalam GNKQ terdapat 3 bagian yang terdiri dari rekomendasi diet (12 pertanyaan), kelompok nutrisi makanan (30 pertanyaan), dan pemilihan makanan sehat (4 pertanyaan). GNKQ diukur dengan cara menjumlahkan seluruh jawaban yang benar dari semua pertanyaan, kemudian nilai median digunakan sebagai acuan norma penilaian. Pengetahuan nutrisi yang baik didefinisikan apabila memiliki rata-rata keseluruhan GNKQ dengan skor  $\geq 23.5$  poin dan tingkat pengetahuan kurang memiliki skor  $< 23.5$  poin.

Kuesioner aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (Craig et al., 2003). Dalam IPAQ terdapat 7 pertanyaan yang terdiri dari; 1) kegiatan di tempat kerja atau sekolah, 2) perjalanan satu tempat ke tempat yang lain dan, 3) kegiatan rekreasi. Perhitungan pada kuesioner IPAQ menggunakan skala MET (*Metabolic Equivalent*) yang merupakan rasio tingkat metabolisme kerja rata-rata seseorang terhadap tingkat metabolisme istirahat. Satu MET didefinisikan sebagai besarnya aktivitas duduk diam dan setara dengan konsumsi 1 kkal/kg/jam. MET juga digunakan untuk mengukur intensitas aktivitas fisik pada IPAQ.

Kuesioner mengenai pola gaya hidup menggunakan *Adolescents Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) (Hardy, Booth, & Okely, 2007). Kuesioner ini terdiri dari 9 pertanyaan yaitu; 1-3 terkait *screen based activities*, 4-6 *study based activities*, 7-9 *other sedentary activities*. Data yang diambil hanya pada saat *weekdays* (Senin-Jumat).

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dan analitik menggunakan *software* aplikasi IBM SPSS 21. Analisis deskriptif dilakukan dengan menampilkan frekuensi, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Uji Normalitas dilakukan menggunakan Kolmogrov Smirnov. Data yang berdistribusi normal kemudian dianalisis secara bivariat menggunakan uji Independent Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi pada mahasiswa. Tingkat signifikan ditetapkan sebesar 5%.

### 3. HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara garis besar, rerata skor pengetahuan gizi pada mahasiswa ( $22.90 \pm 5.13$ ) lebih rendah dibandingkan pada mahasiswi ( $25.44 \pm 4.12$ ). Namun, perbedaan skor ini tidak signifikan ( $p = 0.201$ ). Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 30 mahasiswa yang disurvei terdapat sebanyak 14 mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang, sedangkan sebanyak 16 mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Tabel 1. Pengetahuan gizi berdasarkan jenis kelamin

Variabel (total poin)	Laki-Laki (n=9)		Perempuan (n=21)		Maksimum Skor	Median Skor	IQR	Rata-rata (SD)	p-value
	Rata-rata	SD	Rata-rata	SD					
Rekomendasi Diet (12)	7.14	2.15	7.00	1.32	12	7.00	4	7.10 (1.91)	0.855
Kelompok Nutrisi Makanan (30)	13.57	4.09	15.56	3.39	30	14.00	6	14.17 (3.94)	0.213
Pemilihan Makanan Sehat (4)	2.19	1.25	2.89	0.782	4	2.5	1	2.40 (1.16)	0.134
Total skor	22.90	5.13	25.44	4.12	46	23.5	11	23.67 (4.92)	0.201
Kategori	Jumlah				Persentase (%)				

Baik	16	53.3 %
Kurang	14	47.7 %

\*IQR (*Interquartile Range*)

IQR digunakan untuk mengetahui nilai batas atau (*outlier*).

Tabel 2. Total aktivitas fisik berdasarkan MET

IPAQ	Laki-laki (21)		Perempuan (9)		p-value	Total rata-rata
	Rata-rata	SD	Rata-rata	SD		
MET intensitas rendah (menit/minggu)	2 755.50	3669.48	2069.83	2070.71	0.605	2549.80
MET intensitas sedang (menit/minggu)	665.71	418.24	593.33	1526.87	0.691	644.0
MET intensitas tinggi (menit/minggu)	1264.76	730.86	1248.89	863.89	0.969	1260.0
Total MET	4685.97	3581.18	3912.05	2338.07	0.558	4453.80

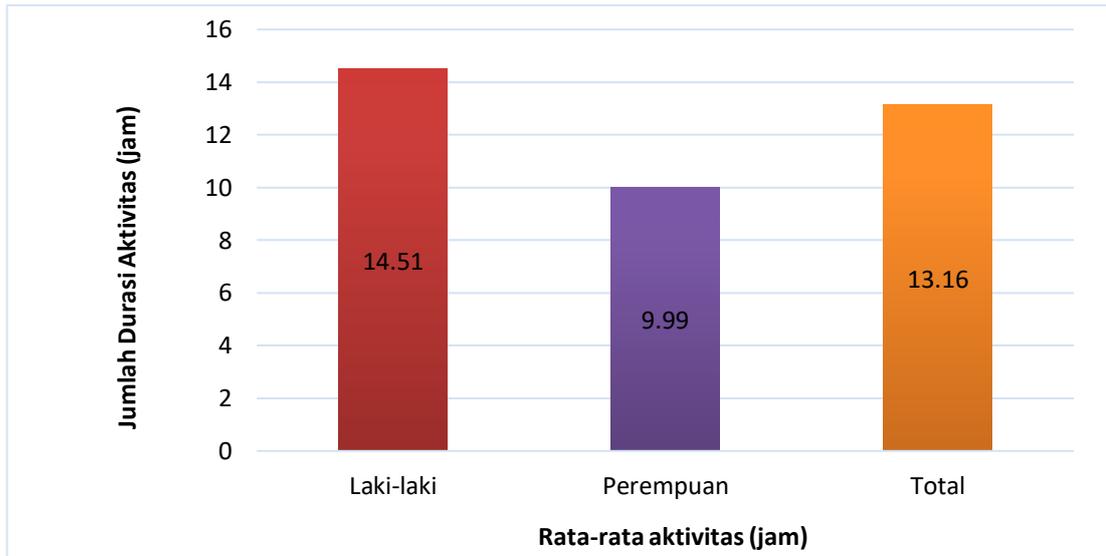
\*MET (*Metabolic Equivalen of Task*)

Rata-rata mahasiswa paling banyak melakukan aktivitas fisik yaitu pada intensitas rendah (*Low MET*) dengan rerata skor MET sebesar 2549.80 menit/minggu. Pada hasil analisis ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap aktivitas fisik baik intensitas rendah, sedang, tinggi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan (tabel 2).

Tabel 3. Perbedaan karakteristik aktivitas sedenter berdasarkan jenis kelamin (dalam jam)

Variabel	Laki-laki (n=21)		Perempuan (n=9)		Rata-rata (SD)	p-value
	Rata-Rata	SD	Rata-rata	SD		
Menonton Televisi (meliputi <i>video</i> pada VCR/DVD)	4.71	8.68	10.44	11.09	6.43 (9.64)	0.109
Bermain komputer atau <i>video game</i>	10.09	10.90	4.22	8.05	8.33 (10.36)	0.012*
Duduk mendengarkan musik, radio, CD dll.	8.52	9.63	6.55	7.05	7.93 (8.86)	0.091
Duduk dan berbicara via telepon seluler	10.66	11.62	4.55	8.01	8.83 (10.91)	0.001*
Mengerjakan tugas pada komputer/laptop (pekerjaan kantor, surat-menyurat, dll)	9.28	11.40	2.66	1.73	7.30 (10.00)	0.000*
Duduk membaca buku dan majalah	6.47	10.67	3.88	8.20	5.70 (9.92)	0.127
Bermain musik	6.42	10.69	1.44	2.24	4.93 (9.25)	0.001*
Membuat pekerjaan seni atau kerajinan	5.52	9.83	8.44	12.42	6.40 (10.54)	0.124
Duduk dan mengendarai mobil, bus dll	10.90	11.41	7.77	9.92	9.96 (10.91)	0.061

\*p-value < 0.05



Grafik 1. Rata-rata aktivitas sedenter saat weekdays (dalam jam)

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas sedenter yang dilakukan oleh mahasiswa paling banyak ialah duduk dan mengendarai mobil, bus dan lain-lain yaitu sebanyak 9.96 jam. Selain itu aktivitas yang sering dilakukan oleh seorang mahasiswa yakni mengerjakan tugas pada komputer atau laptop mencapai 7.30 jam. Kemudian nilai rata-rata aktivitas sedenter pada mahasiswa mencapai 13.16 ± 18.07 jam per hari (Grafik 1). Nilai tersebut didapat dari rata-rata aktivitas sedenter dalam waktu *weekdays* (Senin-Jumat). Hasil signifikansi juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai laki-laki dan perempuan dalam aktivitas mengerjakan tugas pada komputer atau laptop, duduk dan berbicara via telepon dan bermain musik (tabel 3).

Tabel 4. Pola gaya hidup mahasiswa (jenis dan frekuensi)

Deskripsi	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Aktivitas fisik secara umum</b>		
Sangat Baik	3	10.0
Baik	13	43.3
Sedang	14	46.7
<b>Aktivitas fisik dalam seminggu</b>		
2 Hari	4	13.3
4 Hari	19	63.3
5 Hari	7	23.3
<b>Durasi aktivitas fisik 150 menit dalam seminggu</b>		
Iya	23	76.7
Tidak	7	23.3
<b>Motivasi aktivitas fisik</b>		
Iya	28	93.3
Tidak	8	6.7
<b>Kualitas tidur saat malam hari</b>		
Sangat Nyenyak	6	20.0
Nyenyak	9	30.0
Sedang	10	33.3



Tidak Nyenyak	3	10.0
Sangat Tidak Nyenyak	2	6.7
<b>Durasi tidur saat malam hari</b>		
4 Jam	3	10.0
6 Jam	12	40.0
8 Jam	12	40.0
10 Jam	3	10.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik dan pola tidur mahasiswa. Hasil yang didapatkan sebanyak 46.7% termasuk dalam kategori sedang, 43.3% baik dan 10% sangat baik. Kemudian sebanyak 50% kualitas tidur mahasiswa termasuk dalam kategori baik yaitu sangat nyenyak dan nyenyak. Selain itu sebanyak 80% menghabiskan waktu tidur selama 6-8 jam.

#### 4. PEMBAHASAN

Perilaku gaya hidup sehat merupakan penentu utama status kesehatan setiap individu. Orang dewasa muda mungkin menghadapi kesulitan dalam mempertahankan gaya hidup sehat karena paparan tingkat stres yang lebih tinggi di perguruan tinggi atau di lingkungan pekerjaan (Assaf et al., 2019). Terlepas dari konsekuensi yang didapatkan secara luas terkait dengan perilaku gaya hidup tidak sehat, sebagian besar orang dewasa muda terutama mahasiswa terlibat dalam pola gaya hidup yang tidak sehat. Menjaga kesehatan dengan menerapkan gaya hidup yang baik sangatlah berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat mencegah dari berbagai macam penyakit yang dapat mengancam kesehatan setiap orang. Pada penelitian ini memiliki beberapa indikator dalam menilai pola gaya hidup sehat pada mahasiswa di antaranya yaitu pengetahuan gizi makanan, aktivitas fisik, perilaku menetap (*sedentary behavior*), dan kualitas tidur.

Pengetahuan gizi mengacu pada pemahaman konsep dan proses yang berhubungan dengan nutrisi dan kesehatan (Jauziyah, Nuryanto, Tsani, & Purwanti, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase pengetahuan gizi yang baik pada mahasiswa yaitu sebanyak 53.3 %. Skor tersebut lebih rendah daripada yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan di Inggris (65.5%) dan Kroasia (67.4%) yang menggunakan kuesioner GNKQ untuk menilai pengetahuan gizi mahasiswa (Belogianni, Ooms, Lykou, & Moir, 2021). Ada banyak faktor penentu pilihan makanan, salah satunya adalah pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dan kesadaran akan peran penting diet seimbang dapat berakibat pada penerapan diet yang buruk (Husain, Ashkanani, & Dwairji, 2021). Pada hasil penelitian ini nilai rata-rata tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa tergolong cukup baik. Husain et.al (2021) menemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat pengetahuan yang buruk daripada perempuan, hal ini dibuktikan dengan skor rata-rata pengetahuan yang lebih tinggi ( $41,10 \pm 9,29$ ) dibandingkan laki-laki ( $38,72 \pm 10,48$ ). Perempuan cenderung memiliki skor lebih tinggi dalam pengetahuan gizi, hal ini dikarenakan mereka selalu memperhatikan bentuk tubuh dan juga berat badan (Nyoman, Dwi, & Gozali, 2021).

Memiliki pengetahuan gizi umum yang baik akan bermanfaat terkait pemilihan makanan dan juga bagi kesehatan tubuh. Di Tiongkok, penyakit kronis yang berhubungan dengan makanan seperti obesitas dan penyakit pembuluh darah telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Gao, Gaoyaxin, Zhuang, & Guojie, 2021). Masalah-masalah ini mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi masyarakat terbatas, dan mereka tidak dapat secara efektif menggunakan pedoman diet untuk dapat memilih makanan dan membatasi apa yang mereka konsumsi. Biasanya seseorang yang memiliki pola makan relatif sehat akan mengonsumsi seperti makan lebih banyak buah, sayuran, dan lebih sedikit makanan berlemak. Buah dan



sayuran kaya akan antioksidan dan dikonsumsi dalam jumlah cukup dapat mengurangi tingkat stres pada kesehatan mental (Hasanah & Haziz, 2021). Dalam penelitian lain juga menyebutkan konsumsi buah bermanfaat terhadap psikologis, fisik, dan gejala menstruasi secara keseluruhan (Hamad, Owais, Alardah, Qiblawi, & Al-yateem, 2019).

Selain konsumsi makanan yang baik tentunya harus diimbangi dengan pola aktivitas fisik yang cukup untuk tetap menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang terencana, terstruktur, berulang-ulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani, menciptakan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Dewi & Wirjatmadi, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan mencapai nilai rata-rata 2549,80 MET-menit/minggu. Sebagai mahasiswa olahraga tentunya sudah terbiasa melakukan rutinitas aktivitas fisik. Namun perlu dicermati bahwa seharusnya level intensitas tinggi dalam melakukan aktivitas fisik menjadi yang paling dominan. Penelitian lain menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman seorang mahasiswa tentang level aktivitas fisik, semakin besar pula level aktivitas fisiknya (Manangkabo, Kairupan, & Manampiring, 2021).

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan. Selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan mengurangi risiko banyak penyakit, seperti penyakit jantung iskemik, diabetes, dan gangguan kognitif (Ge et al., 2019). Pada orang dewasa, aktivitas fisik memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti peningkatan semua penyebab kematian, penyakit kardiovaskular, hipertensi, kanker, diabetes tipe2, kesehatan mental (gejala kecemasan dan depresi berkurang), kesehatan kognitif, gangguan tidur dan penumpukan lemak juga dapat meningkat (Bull et al., 2020). Menurut *World Health Organization* (2020) orang dewasa usia 18-64 tahun harus melakukan setidaknya 150-300 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang, atau setidaknya 75-150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi, atau kombinasi setara aktivitas intensitas sedang dan tinggi dalam seminggu untuk manfaat kesehatan yang baik.

Aktivitas fisik sangat erat kaitannya dengan gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*). Meningkatnya *sedentary lifestyle* maka secara tidak langsung akan mengurangi pengeluaran energi. Sehingga beberapa faktor resiko kesehatan atau penyakit dapat terjadi dalam hal ini. Menonton televisi, membaca buku, bermain *gadget* dan kurangnya aktivitas gerak merupakan *sedentary lifestyle* (Maulana, Mustar, Mar, Pramono, & Susanto, 2021). Kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter telah menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan berhubungan dengan berbagai penyakit kronis, penyebab kematian, penurunan kualitas hidup, dan penurunan harapan hidup (Mustar et al., 2021). Tingginya tingkat aktivitas fisik akan mencegah dampak buruk dari perilaku *sedentary*. Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi *sedentary lifestyle* berdampak negatif dengan kondisi kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolisme. Hubungan antara perilaku menetap dan kesehatan, menunjukkan bahwa peningkatan durasi menonton TV sebanyak dua jam per hari dikaitkan dengan peningkatan 23% pada obesitas (Xu et al., 2020).

Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang gerak dan minimnya aktivitas fisik dapat menimbulkan penumpukan lemak dalam tubuh dan tidak dikeluarkan sebagai energi (Noor, Sugiarto, & Fatimah, 2022). Jika kondisi ini berlangsung dengan lama, maka bisa menyebabkan penumpukan di daerah abdominal yang dapat mengganggu metabolisme tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan perilaku *sedentary* sebanyak 7,30 jam untuk mengerjakan tugas di laptop. Apabila terlalu lama duduk juga berarti sedikit mengeluarkan energi, hal ini bila berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang kemudian berkembang menjadi hipertensi obesitik di kemudian hari (Oematan, Cendana, Oematan, & Cendana, 2021). Pada penelitian Carpenter (2021) mahasiswa terlibat dalam sejumlah besar waktu *sedentary* dengan rata-rata lebih dari 12 jam sehari. Mayoritas waktu duduk



diperolehdalam aktivitas *screen time* yakni 4,5 jam di waktu luang dalam setiap harinya. Hal ini tercatat dua kali lipat 1,5-2,4 jam per hari dari *screen time* yang dilaporkan dalam studi populasi perguruan tinggi.

Rekomendasi untuk perilaku *sedentary lifestyle* pada orang dewasa dari segala usia yaitu membatasi waktu duduk kurang dari 8 jam per hari (Bertrand et al., 2021). Selain itu juga disarankan agar orang dewasa dapat mencoba dan menghentikan waktu duduk yang lama dan membatasi waktu layar rekreasi harian hingga 3 jam lebih sedikit (Ross et al., 2020). *Australia Government Department of Health* (2021) merekomendasikan pada perilaku *sedentlifestyle* yaitu minimalkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk lama dan hentikan waktu duduk yang lama sesering mungkin.

---

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pengetahuan gizi makanan pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya tergolong baik dan tidak ada perbedaan nilai pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Selain itu mahasiswa harus memperhatikan komposisi tubuh agar dapat menjaga konsumsi gizi yang baik. Tingkat aktivitas fisik masih berada pada level atau intensitas yang rendah. Sedangkan aktivitas *sedentary* yang dilakukan melebihi dari batas yang dianjurkan yaitu selama 8 jam per hari. Terkait pengetahuan gizi makanan dan pola gaya hidup sehat harus tetap ditingkatkan meskipun terbilang cukup baik, namun perlu adanya perbaikan pada intensitas aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* agar dapat berdampak positif bagi kesehatan mahasiswa.

---

## REFERENSI

- Assaf, I., Brieteh, F., Tfaily, M., Baida, M. El, Kadry, S., & Balusamy, B. (2019). Students university healthy lifestyle practice : quantitative analysis. *Health Information Science and Systems*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s13755-019-0068-2>
- Australian Government Department of Health. (2021). *Fact Sheet : Adults ( 18-64 years )*.
- Belogianni, K., Ooms, A., Lykou, A., & Moir, H. J. (2021). Nutrition knowledge among university students in the UK: a cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 1–24. <https://doi.org/10.1017/s1368980021004754>
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa, 1(1), 8–20.
- Bertrand, L., Shaw, K. A., Ko, J., Deprez, D., Chilibeck, P. D., & Zello, G. A. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 ( COVID-19 ) pandemic on university students ' dietary intake , physical activity , and sedentary behaviour. *NRC Research Press*, 2019(January), 265–272.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carpenter, C., Byun, S., Turner-mcgriev, G., & West, D. (2021). An Exploration of Domain-Specific Sedentary Behaviors in College Students by Lifestyle Factors and Sociodemographics. *International Jurnal Of Environment Research and Public Health*, 18, 11.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>



- Dewi, R. C., & Wirjatmadi, B. (2019). Energy Intake, Physical Activity and Nutritional Status of Teenagers. *Journal of Public Health in Africa, 10*, 1194. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019>
- Dwiyana, P., Prasetio, A., & Ramayulis, R. (2017). Gambaran Tingkat Kecukupan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Zat Gizi Mikro Berdasarkan Tingkat Kekuatan Otot Pada Atlet Taekwondo Di Sekolah Atlet Ragunan, Jakarta Selatan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9*(1), 31–38.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat), 4*(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Febrianto, W., Agustina, L., Faradiba, N., Pawestri, H. P., Studi, P., Hukum, I., ... Ringan, M. (2022). Pengaruh Angka Kecukupan Gizi (AKG) Terhadap Personal Branding UMKM Makanan Ringan Mr. Gelenk. *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks SOLIDITAS, 5*, 136–140.
- Gao, Z., Gaoyaxin, F. W., Zhuang, & Guojie. (2021). Development and Validity of a General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ) for Chinese Adults. *Nutrients, 2*–13.
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019). Association of physical activity , sedentary time , and sleep duration on the health- related quality of life of college students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes, 17*, 1–8.
- Hamad, H. J., Owais, A. A., Alardah, L. G., Qiblawi, S., & Al-yateem, N. (2019). Premenstrual Syndrome Is Associated with Dietary and Lifestyle Behaviors among University Students: A Cross-Sectional Study from Sharjah, UAE. *Nutrients, 1*–18.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire ( ASAQ ) The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire ( ASAQ ). *Preventive Medicine, (July)*, 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling, 2*(2), 79–87.
- Husain, W., Ashkanani, F., & Dwairji, M. A. Al. (2021). Nutrition Knowledge among College of Basic Education Students in Kuwait : A Cross-Sectional Study. *Journal of Nutrition and Metabolism, 14*, 12.
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College, 10*(1), 72–81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas, 10*(1), 118–128.
- Manangkabo, P., Kairupan, B. H. R., & Manampiring, A. E. (2021). Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 1Perdinan. *Journal of Public Health, 2*(March), 7–13.
- Maulana, R., Mustar, Y. S., Mar, A., Pramono, B. A., & Susanto, I. H. (2021). Sedentary Behavior Among School-aged Students During Pandemic : A Cross-Sectional Study. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 618*, 489–495.
- Mustar, Y. S., Alfu, F., Nissa, K., Hariyanto, A., Pramono, B. A., & Susanto, I. H. (2021). Self-Reported Assessment of Occupational Sitting and Physical Activity Among Employees. *International Joint Conference on Arts and Humanities 2021, 618*(Ijcah), 438–444.
- Natalia, S. E., & Sinaga. (2019). Analisis Karakteristik, Pengetahuan, Sikap Terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa AKPER. *Mahakam Nursing, 2*(6), 237–243.



- Ningrum, R. W. (2021). Wujudkan Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat dengan GERMAS melalui Perbaikan Gizi. *OSF Preprints*, 6.
- Noor, Y. E. I., Sugiarto, E., & Fatimah, A. S. (2022). The Description of Obesity Among Housewives in The World Yunita. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 14(1).
- Nyoman, N., Dwi, A., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering.*, 5(April), 1–7.
- Oematan, G., Cendana, U. N., Oematan, G., & Cendana, U. N. (2021). Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja ( Sleep duration and sedentary activity as a risk factor for obesity hypertension in adole ... remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(March), 147–156.
- Oktavia, S., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Buruk Pada Balita Di Kota Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 186–192.
- Parmenter, K., & Wardle, J. (1999). Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53, 298–308.
- Ross, R., Chaput, J., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., ... Tremblay, M. S. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18 – 64 years and Adults aged 65 years or older : an integration of physical activity , sedentary behaviour , and sleep 1. *NRC Reasearch Press*, 102, 57–102.
- Sagala, C. O. (2018). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Diet and Balanced Nutrition Knowledge with Overnutrition of STIKes Mitra Keluarga Students, 13(1), 22–27.
- Sharma, V., Sharma, V., Khan, A., & Wassmer, D. J. (2020). Malnutrition , Health and the Role of Machine Learning in Clinical Setting. *Nutritional Immunology*, 7(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00044>
- Tambajong, C. A., Malonda, N. S. ., & Kapantow, N. H. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM RATULANGI Manado Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(5), 24–29.
- World Health Organization. (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
- Xu, Z., Xu, Q., Wang, Y., Zhang, J., Liu, J., & Xu, F. (2020). Association of Sedentary Behavior and Depression among College Students Majoring in Design. *International Jurnal Of Environment Research and Public Health*, 17, 8.