



PERBANDINGAN STATUS GIZI ANTARA MAHASISWA YANG TINGGAL DI RUMAH DENGAN MAHASISWA RANTAU DI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ABULYATAMA

COMPARISON OF NUTRITIONAL STATUS BETWEEN STUDENTS LIVING AT HOME AND STUDENTS FROM AWAY IN THE DIPLOMA THREE NURSING PROGRAM AT ABULYATAMA UNIVERSITY

Yusrika^{1*}, Mansuriza², Fauziah³, Safitri Sri Rejeki⁴

^{1*,2,3,4}Universitas Abulyatama, Email: yusrika_d3kep@abulyatama.ac.id

*email koresponden: yusrika_d3kep@abulyatama.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i3.2911>

Abstrack

The world's greatest nutritional challenge is the Double Burden of Malnutrition, which is both undernutrition and overnutrition. This phenomenon has become a global concern and requires an appropriate solution. A person's nutritional status is determined by the balance between nutritional intake and the body's nutritional needs for metabolism. One group vulnerable to nutritional problems is adults, those aged 18 years and older. Late adolescence and young adulthood are crucial periods for building the foundation for future health. Students, as the golden generation or the nation's future generation, must pay close attention to their nutritional status to achieve a quality life. The purpose of this study was to compare the nutritional status between homebound and out-of-school students in the Diploma Three Nursing Program at Abulyatama University. This research method used an analytical design with a cross-sectional approach. The population was 150 male and female Diploma Three Nursing students from Abulyatama University. A sample of 60 students, consisting of 30 living at home and 30 living away from home, was selected using a total sampling technique. This study was conducted from June 17th to 22nd, 2025. Data analysis used univariate and bivariate methods using independent t-tests. The results showed that respondents living at home had an average BMI (nutritional status) of 21.22, while respondents living away from home had an average BMI (nutritional status) of 20.16, with a difference of 1.06 and a p-value of 0.042. This indicates that the nutritional status of students living at home is better than that of students living away from home. Students are expected to maintain normal nutritional status by consuming nutritious foods and managing their diet well, thus preventing malnutrition.

Keywords: *Nutritional Status, Students, Residence at Home, Displaced.*



Abstrak

Beban Ganda Malnutrisi (*Double Burden of Malnutrition*) terbesar bagi dunia dalam hal gizi yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kejadian ini telah menjadi perhatian dunia dan membutuhkan solusi yang tepat, salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi yaitu usia dewasa dengan masa usia > 18 tahun. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di rumah dengan Mahasiswa Rantau di Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Metode penelitian ini menggunakan desain *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah populasi sebanyak 150 orang mahasiswa dan mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, sampel sebanyak 60 orang mahasiswa dan mahasiswi yang terdiri 30 orang yang tinggal di rumah dan 30 orang tinggal di rantau, teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 17 s/d 22 Juni 2025, analisa data yang digunakan *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *independen t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tinggal di rumah rata-rata nilai IMT (status gizi) adalah 21,22, sedangkan responden yang tinggal di rantau rata-rata nilai IMT (status gizi) 20,16 dengan nilai perbedaan sebesar 1,06 dan *p-value* 0,042. Kesimpulan status gizi mahasiswa yang tinggal di rumah lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rantau. Diharapkan pada mahasiswa dan mahasiswi untuk menjaga status gizi tetap normal dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan pengaturan pola makan yang baik, sehingga dapat mencegah terjadinya gizi kurang.

Kata Kunci: Status Gizi, Mahasiswa, Tempat Tinggal Di rumah, Di rantau.

1. PENDAHULUAN

Tantangan gizi terbesar di dunia saat ini adalah **Beban Ganda Malnutrisi (*Double Burden of Malnutrition*)**, yaitu kondisi ketika masalah kekurangan gizi (seperti *stunting* dan *wasting*) terjadi bersamaan dengan kelebihan gizi (obesitas). Dipicu oleh globalisasi, masyarakat kini cenderung beralih dari makanan tradisional yang sehat ke makanan modern yang tinggi energi, gula, lemak, dan garam.

Di Indonesia, masalah ini bahkan menjadi *triple burden* karena mencakup *stunting*, *wasting*, obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi remaja kurus (usia 16–18 tahun) mencapai 8,1%, sedangkan obesitas dan berat badan lebih mencapai 13,5%.

Provinsi Aceh menghadapi tantangan gizi yang cukup serius:

- **Stunting:** Pada tahun 2022, Aceh menempati urutan ke-5 nasional dengan prevalensi *stunting* sebesar 31,2%.
- **Faktor Risiko:** Sekitar 51,57% keluarga di Aceh dikategorikan berisiko *stunting*, diperparah oleh buruknya sanitasi di mana puluhan ribu keluarga belum memiliki jamban dan sumber air minum yang layak.
- **Gizi Buruk:** Kabupaten Aceh Besar ditunjuk sebagai lokasi fokus (Lokus) penanganan penurunan gizi karena fluktuasi kasus gizi buruk yang memerlukan penanganan terintegrasi.

Pengaruh dan factor yang mempengaruhi status gizi

Status gizi seseorang ditentukan oleh keseimbangan asupan zat gizi makro dan mikro dengan kebutuhan metabolisme tubuh. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang.

Masa remaja akhir dan dewasa muda merupakan periode krusial untuk membangun fondasi kesehatan. Pada kalangan mahasiswa, terdapat perbedaan pola makan yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dengan mahasiswa rantau:

- **Mahasiswa Tinggal di Rumah:** Cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur, selalu sarapan, dan asupan gizinya lebih terjamin karena makanan telah disiapkan oleh keluarga.
- **Mahasiswa Rantau:** Menghadapi tantangan kemandirian, keterbatasan finansial, dan manajemen waktu. Mereka sering melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), mengalami stres akademik, serta memiliki kualitas tidur yang buruk.



Perbedaan latar belakang lingkungan dan gaya hidup ini menjadi dasar penting untuk meneliti perbandingan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di rumah dengan mahasiswa rantau.

2. METODE PENELITIAN

Berikut adalah ringkasan dari draf metode penelitian Anda (sekitar 180 kata) agar tetap padat, jelas, dan mudah dipahami:

Ringkasan Metode Penelitian

Jenis dan Desain Penelitian Penelitian ini menggunakan jenis **survei deskriptif** dengan pendekatan **cross-sectional**. Tujuannya adalah untuk menganalisis perbedaan status gizi yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dengan mahasiswa rantau (indekos).

Populasi dan Sampel

Populasi adalah Seluruh mahasiswa tingkat 3 D3 Keperawatan Universitas Abulyatama yang tinggal bersama orang tua maupun indekos, dengan total populasi sebanyak 150 orang

Sampel adalah Ukuran sampel minimal dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kelonggaran kesalahan ($\$e\$$) sebesar $\$0,1\$$ ($\$10\%\$$). Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 60 responden.

Teknik Pengambilan Sampel Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 17 s/d 22 Juni 2025. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner pada 60 orang mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Universitas Abulyatama Tahun 2025 (n=60)

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	21 tahun	57	95,0
	22 tahun	3	5,0
	Jumlah	60	100.0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	9	15,0
	Perempuan	51	85,0
	Jumlah	60	100.0
3	Tingkat		
	Tingkat III	60	100
	Jumlah	60	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 60 responden sebagian besar berusia 21 tahun sebanyak 57 responden (95%), jenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (85,0%) dan tingkat III sebanyak 60 responden (100%).

Analisa Univariat



a. Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Tahun 2025
(n=60)

No	Status Gizi	f	%
1	Kurang	14	23,3
2	Normal	42	70,0
3	Overweight	4	6,7
Jumlah		60	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 60 responden sebagian besar memiliki status gizi pada kategori normal sebanyak 42 responden (70,0%), gizi kurang sebanyak 16 responden (26,7%) dan overweight sebanyak 4 responden (6,6%).

b. Tempat Tinggal

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Tahun 2025
(n=60)

No	Tempat Tinggal	f	%
1	Dirumah	30	50
2	Dirantau	30	50
Jumlah		60	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 60 responden sebagian besar tempat tinggal dirumah sebanyak 30 responden (50%) dan tempat tinggal dirantau sebanyak 30 responden (50%).

Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Tempat tinggal	Shapiro-Wilk		p- value
	Statistik	Df	
Dirumah	0,080	30	0,568
Dirantau	0,151	30	0,068

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui, hasil uji normalitas berdistribusi normal, karena nilai *p value* tempat tinggal dirumah 0,568 dan tempat tinggal dirantau 0,068 lebih besar dari 0,05, sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *independen t test*.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Perbandingan Status Gizi Antara Mahasiswa yang Tinggal di Rumah Dengan Mahasiswa Rantau di Diploma Tiga Keperawatan Universitas abulyatama Tahun 2025
(n=60)

Tempat tinggal	Status Gizi			p-value
	Mean dirumah	Mean dirantau	Selisih	
Dirumah-Dirantau	21,22	20,16	1,06	0,042

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)



Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui responden yang tinggal dirumah rata-rata nilai IMT (status gizi) adalah 21,22, sedangkan responden yang tinggal dirantau rata-rata nilai IMT (status gizi) 20,16 dengan nilai perbedaan sebesar 1,06 dan *p-value* 0,040, artinya status gizi mahasiswa yang tinggal di rumah lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dirantau.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tinggal dirumah rata-rata nilai IMT (status gizi) adalah 21,22, sedangkan responden yang tinggal dirantau rata-rata nilai IMT (status gizi) 20,16 dengan nilai perbedaan sebesar 1,06 dan *p-value* 0,042, artinya status gizi mahasiswa yang tinggal di rumah lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dirantau.

Setiawan et al. (2023) Mahasiswa yang tinggal di rumah dan mahasiswa rantau memiliki kondisi yang sangat berbeda dalam hal status gizi, mahasiswa yang tinggal di rumah cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tinggal di kost. Ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti ketersediaan makanan bergizi yang disediakan oleh orang tua, serta pengawasan lebih dari keluarga terkait asupan gizi mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa rantau seringkali harus mengatur waktu dan keuangan mereka sendiri, yang dapat mengarah pada konsumsi makanan yang tidak seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Ayini S (2023), dengan judul determinan status gizi mahasiswa kos-kosan di kelurahan Sasa Kecamatan Ternate Selatan, menunjukkan ada perbedaan pola makan dengan status gizi antara mahasiswa yang tinggal dirumah dan di kosan dengan *p-value* 0,000. Mahasiswa yang tinggal dikosan pola makannya 72,7% kurang dan 100% defisit dibandingkan yang tinggal dirumah bersama keluarganya, sehingga status gizi mahasiswa kosan kategori kurang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah. Penelitian Rahma (2019), dengan judul analisis perbandingan status gizi antara yang tinggal dirumah dengan kos-kosan pada mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p-value* 0,021, artinya ada status gizi mahasiswa yang tinggal di rumah lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dirantau.

Menurut penelitian oleh Hastuti & Ningsih (2023). Mahasiswa rantau memiliki pola makan yang lebih, tidak teratur dan lebih sering mengonsumsi makanan instan atau cepat saji dibandingkan mahasiswa yang tinggal di rumah. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki mahasiswa rantau, yang sering mengarah pada ketidakseimbangan gizi dan risiko gangguan kesehatan.

Menurut asumsi peneliti status gizi mahasiswa yang tinggal di rumah lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dirantau, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal dirumah lebih banyak yang memiliki status gizi normal, sedangkan mahasiswa yang tinggal dirantau cenderung memiliki status gizi kurang. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang tinggal di rumah lebih cenderung sering melakukan sarapan dibandingkan mahasiswa yang tinggal di kos-kosan, karena mereka sibuk dengan kuliah di pagi hari. Selain itu, mereka juga tidak sempat masak dan mempersiapkan makanan buat sarapan sehingga mereka lebih memilih untuk tidak sarapan di pagi hari. Sedangkan mahasiswa yang tinggal di rumah sebagian besar mereka masih menyempatkan untuk sarapan walaupun biasa sibuk dengan kuliah di pagi hari, karena menu sarapan sudah di siapkan dan disediakan oleh orang tua.

4. KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian terhadap responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan status gizi mahasiswa yang tinggal di rumah lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dirantau dengan *p-value* $0,042 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arvia, Aurelita Dwiokti, and Sri Sumarmi. 2024. "Perbedaan Konsumsi Fast Food Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Rantau Dan Non Rantau Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga." 5(1): 350–57.
- Asri Kusuma Yanti, Ni Luh Gede, I Wayan Ambartana, and A.A. Gde Raka Kayanaya. 2023. "Perbedaan Status Gizi Balita Berdasarkan Karakteristik Ibu Dan Frekuensi Kunjungan Balita



- Ke Posyandu Di Desa Kapal Mengwi Badung.” *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science* 12(3): 191–200. doi:10.33992/jig.v12i3.2145.
- Prayoga, Addana. 2024. “Hubungan Status Gizi Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Remaja SMP Negeri X Di Kabupaten Malang.” : 31–32.
- Sarajar, Karema. 2024. “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Wilayah 3t Daerah Papua.” 13(1): 61–72. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIH/article/view/3320>.
- Wirawanti, Ika Wirya. 2022. “PIRAMIDA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Pengukuran Status Gizi Remaja Mempertahankan Status Gizi Optimal Putri Sebagai Upaya Nutritional Status Measurement of Adolescent Girls as An Effort to Maintain.” *PIRAMIDA: Jurnal pengabdian Masyarakat* 1(3): 1–8.