

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan perguruan tinggi yang berada di bawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi. Universitas tersebut memiliki dua lokasi kampus di Kecamatan Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kampus pertama terletak di Jl. Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, dan kampus kedua di Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Ambar Ketawang. Kampus 1 memiliki 2 Fakultas yaitu Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi (FTTI) dan Fakultas Ekonomi dan Sosial (FES). FES memiliki 4 program studi yaitu Akuntansi memiliki 127 mahasiswi, Hukum memiliki 129 mahasiswi, Psikologi memiliki 135 mahasiswi, dan Manajemen memiliki 142 mahasiswi. Mahasiswa program studi manajemen semester 2 memiliki 38 mahasiswi, semester 4 38 mahasiswi, semester 6 memiliki 35 mahasiswi, dan mahasiswi semester 8 memiliki 31 mahasiswi. Peneliti menggunakan responden mahasiswa manajemen semester 4 sebagai sampel penelitian. Program studi manajemen Unjaya umumnya menawarkan kurikulum yang komprehensif, menggabungkan teori dan praktik untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan di dunia kerja. Mahasiswa Manajemen di Kampus 1 akan fokus pada mata yang relevan dengan bidang manajemen, seperti keuangan, pemasaran, sumber daya manusia, operasional, dan strategi bisnis.

2. Analisis Hasil

Sampel penelitian adalah mahasiswa manajemen semester 4 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berjumlah 31 responden.

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik responden

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden berdasarkan umur tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
< 20 tahun	8	25,8
20 tahun	15	48,8
> 20 tahun	8	25,8
Total	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 5 diketahui mayoritas karakteristik usia 20 tahun sebanyak 15 (48,8%) responden dan minoritas usia < 20 tahun dan > 20 masing – masing 8 (25,8%) responden.

2) Pengetahuan gizi seimbang

Hasil penelitian terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang mahasiswi manajemen diukur menggunakan kuesioner terdiri dari 25 item pertanyaan sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	9,7
Cukup	11	35,5
Kurang	17	54,8
Total	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 6 diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswi pada rentang kurang. Hasil studi dibuktikan mayoritas 17 (54,8%) responden memiliki pengetahuan kurang dan minoritas pengetahuan baik 3 (9,7%) responden.

Tabel 3 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Usia

Usia	Pengetahuan baik		Pengetahuan cukup		Pengetahuan kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
< 20	3	37,5	5	62,5	0	0,0	8	100
20	0	0,0	6	40,0	9	60,0	15	100
> 20	0	0,0	0	0,0	8	100	8	100
Total	3	9,7	11	35,5	17	54,8	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 7 diketahui mayoritas usia 20 tahun mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 9 (60,0%) responden dan minoritas usia <20 tahun memiliki pengetahuan baik 3 (37,5%).

3) Indeks massa tubuh (IMT)

Pada penelitian ini, dideskripsikan gambaran indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan usia dan tingkat pengetahuan mahasiswi dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	12	38,7
Kurus	13	41,9
Gemuk	3	9,7
Pra-obesitas	1	3,2
Obesitas kelas 1	2	6,5
Total	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 8 diketahui indeks massa tubuh (IMT) responden berada pada rentang kurus. Hasil penelitian ini dibuktikan dengan hasil perhitungan, mayoritas sebanyak 13 (41,9%) responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) kurus dan minoritas responden mengalami pra-obesitas sebanyak 1 (3,2%) responden.

Tabel 5 Tabulasi Silang IMT dengan Usia

Usia/ tahun	Normal		Kurus		Gemuk		Pra-obesitas		Obesitas kelas 1		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
< 20	8	100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	8	100
20	4	26,7	11	73,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	15	100
> 20	0	0,0	2	25,0	3	37,5	1	12,5	2	25,0	8	100
Total	12	38,7	13	41,9	3	9,7	1	3,2	2	6,5	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 9 diketahui mayoritas usia 20 tahun mengalami berat badan kurus 11 (73,3%) responden dan minoritas usia >20 tahun mengalami pra-obesitas kelas 1 sebanyak 1 (12,5%) responden.

b. Analisis Bivariat

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indek Massa Tubuh	Pengetahuan Gizi Seimbang			persen	Signifikan
	Baik	Cukup	Kurang		
Normal	3 (25,0%)	9 (75,0%)	0 (0,0%)	12 (100%)	<i>P-value</i> 0,000
Kurus	0 (0,0%)	2 (15,4%)	11 (84,6%)	13 (100%)	
Gemuk	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (100,0%)	3 (100%)	
Pra-obesitas	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)	1 (100%)	
Obesitas kelas 1	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (100,0%)	2 (100%)	
	3 (9,7%)	11 (35,5%)	17 (54,8%)	31 (100%)	

Sumber data: Primer 2025

Tabel 10 diketahui tabulasi silang mayoritas pengetahuan kurang 11 (84,6%) responden dengan indeks massa tubuh kurus dan minoritas pengetahuan kurang 1 (100%) responden dengan indeks massa tubuh pra obesitas.

Tabel 7 Tabulasi Hasil Uji Statistik Spearman-rho Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi Program Studi Manajemen Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

		Pengetahuan gizi seimbang	Indeks massa tubuh	Spearman-rho <i>R</i>	<i>P-value</i>
Spearman-rho	Pengetahuan gizi seimbang	Korelasi koefisien Sig (2-tailed) N	1,000 31	,833 31	 0,000
	Indeks massa tubuh (IMT)	Korelasi koefisien Sig (2-tailed) N	,833 31	1,000 31	

Sumber data: Primer 2025

Uji statistik dalam penelitian ini yaitu *Spearman-rho* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan 2 variabel yang berkategori ordinal, pada penelitian ini akan di uji untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi manajemen.

Hasil statistik uji *Spearman-rho* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). Maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan

terhadap pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dengan nilai $r = 0,866$ positif yaitu arah korelasi sangat kuat.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

Data pada tabel 6, mengidentifikasi mayoritas kelompok usia 20 tahun, sebanyak 15 (48,8%) responden dan minoritas kelompok usia < 20 dan > 20 tahun masing-masing 8 (25,8%) responden. Distribusi usia responden mayoritas menunjukkan bahwa mereka berada dalam kategori dewasa muda awal. Kelompok usia ini seringkali menjadi masa transisi penting dalam kebiasaan hidup dan gaya hidup, dimana individu mulai mandiri dalam pengambilan keputusan terkait makanan. Hasil ini relevan dengan karakteristik populasi mahasiswi, yang umumnya berada dalam rentang usia dewasa muda awal.

2. Pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan gizi merupakan sebuah komponen kognitif yang merefleksikan sejauh mana seorang memahami ilmu gizi, berbagai jenis gizi, dan bagaimana semua berinteraksi dengan status gizi individu. Pemahaman ini sangat memengaruhi pola konsumsi makanan seseorang. Pengetahuan gizi juga mencakup pemahaman tentang gizi seimbang, seperti yang dijelaskan dalam 10 pesan gizi seimbang pada pedoman gizi seimbang (Sagala & Noerfitri, 2021). Variabel studi ini yaitu pengetahuan gizi seimbang melalui aspek pemahaman responden tentang definisi, fungsi, kebutuhan, prinsip, empat pilar, dan masalah gizi.

Berdasarkan tabel 7, hasil tabulasi mayoritas mahasiswi yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 17 (54,8%) dan minoritas pengetahuan gizi baik sebanyak 3 (9,7%). Berdasarkan tabel 8 hasil tabulasi uji silang pengetahuan gizi seimbang dengan usia diketahui mayoritas pengetahuan gizi kurang di usia 20 tahun sebanyak 9 (60,0%) dan minoritas pengetahuan gizi baik di usia < 20 tahun sebanyak 3 (37,5%) responden. Hasil studi menunjukkan

bahwa semakin rendah pengetahuan individu, semakin buruk pula dampaknya terhadap IMT.

Hasil studi ini sejalan dengan temuan studi (Arieska & Herdiana, 2020) Semakin kurang pemahaman seseorang tentang gizi, semakin tinggi potensi mereka untuk mengalami status gizi kurus. Pengetahuan gizi seseorang memengaruhi perilaku dan sikap mereka untuk memilih makanan, kemudian membentuk kebiasaan makan dan status gizi individu. Selain itu, status gizi yang optimal sangat terkait dengan pilihan makanan yang sehat. Pengetahuan gizi pada dasarnya mencakup kemampuan seseorang dalam menyeleksi makanan sehari-hari dan membuat keputusan cerdas terkait asupan pangan mereka (Tade *et al.*, 2025). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Djide & Pebriani, 2023) yang menyatakan bahwa pemilihan makanan berhubungan erat dengan pengetahuan gizi.

Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, termasuk pemahaman yang belum optimal mengenai gizi seimbang. Meskipun sebagian remaja menyadari pentingnya konsumsi makanan bernutrisi untuk kesehatan, pemahaman mendalam tentang konsep nutrisi itu sendiri masih bervariasi. Perbedaan individu dalam kapasitas analisis dan pemikiran turut menjadi penyebab pemahaman ini. Sebagian besar remaja belum sepenuhnya mengetahui esensi gizi, padahal asupan gizi memiliki peran krusial dalam fungsi tubuh (Oktanasari & Ayuningtyas, 2022). Selain itu, pengetahuan seseorang dibentuk oleh faktor internal seperti usia, pendidikan, dan pengalaman, dan faktor lingkungan dan informasi merupakan faktor eksternal (Mahirawatie *et al.*, 2021).

3. Indeks massa tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) adalah indikator sederhana yang mengevaluasi status gizi pada individu, khususnya terkait dengan kondisi kurang atau kelebihan berat badan. Definisi berat badan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, sementara kelebihan berat badan berasosiasi dengan peningkatan risiko penyakit *degenerative* (Romadhona & Elvandari, 2024).

Hasil penelitian pada tabel 9, tabulasi indeks massa tubuh (IMT), mayoritas IMT kurus sebanyak 13 (41,9%) responden dan minoritas IMT pra-obesitas 1 (3,2%) responden. Berdasarkan tabel 10, hasil tabulasi silang mayoritas indeks massa tubuh (IMT) usia 20 tahun memiliki berat badan kurus 11 (73,3%) responden dan minoritas mahasiswi usia >20 tahun memiliki berat badan pra obesitas sebanyak 1 (12,5%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan temuan studi (Nalle *et al.*, 2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden 45 (22,8%) memiliki status gizi kurus dan minoritas responden 5 (2,5%) dengan status gizi obesitas dengan pengetahuan gizi rendah. Maka hubungan antara pengetahuan dan status gizi menunjukkan bahwa semakin rendah pengetahuan gizi responden, semakin besar kemungkinan mereka memiliki status gizi kurus atau obesitas.

Status gizi merujuk pada kondisi keseimbangan antara nutrisi yang diserap tubuh, asupan harian, dan penggunaannya (Jannah & Anggraeni, 2021). Nutrisi ini mencakup makronutrien seperti protein, karbohidrat, dan lemak, serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral contohnya zat besi. Jika asupan gizi yang tidak memadai selama masa dewasa awal dapat memicu stunting atau status gizi kurang, yang konsekuensinya dapat berlanjut hingga usia dewasa (Andrawulan & Hakiki, 2021).

Kekurangan gizi dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap infeksi, hal ini terjadi ketika asupan energi lebih rendah daripada pengeluaran, terutama jika individu sangat aktif, yang menyebabkan penyimpanan nutrisi tidak mencukupi. Pada remaja putri, keinginan untuk memiliki tubuh lancing seringkali memicu pembatasan makan yang salah, mengakibatkan defisiensi gizi dan kegagalan memenuhi kebutuhan nutrisi esensial (Nafisa, 2023).

Remaja dalam penelitian ini termasuk dalam rentang usia dewasa awal yaitu usia 18-23 tahun. Remaja pada umumnya cenderung lebih emosional dan memiliki pemahaman yang kuat tentang keinginan diet. Contohnya, gizi kurang pada remaja seringkali timbul karena pola makan yang buruk atau pengaruh teman sebaya yang mendorong mereka melakukan diet keliru dengan menghindari nutrisi penting demi mencapai tubuh lancing. Remaja dengan

status gizi normal cenderung tidak mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya, melainkan memilih untuk bertanggung jawab atas kesehatan tubuh mereka. Remaja dengan gizi berlebihan cenderung lebih mudah menurut keinginan pribadi mereka di lingkungan sekitar, seperti jajan sembarangan, mengonsumsi makanan cepat saji, tanpa mengetahui nutrisi yang ada dalam makan yang dikonsumsinya (Nafisa, 2023).

4. Hubungan Pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT)

Pengetahuan gizi seimbang adalah faktor penentu penting bagi status gizi seseorang, dengan korelasi yang kuat antara keduanya. Tingginya tingkat pengetahuan secara jelas memengaruhi status gizi individu. Selanjutnya, pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang memengaruhi kecenderungannya untuk mengadopsi perilaku sehat. Perilaku ini cenderung menetap dan berkelanjutan bila didukung oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif (Izza, 2023).

Hasil dari 31 responden yang mengisi kuesioner didapatkan bahwa responden lebih banyak mengetahui tentang definisi gizi seimbang item pertanyaan 1 dan 2, fungsi gizi seimbang item pertanyaan 3, empat pilar gizi seimbang item pertanyaan 13, dan masalah gizi pada remaja item pertanyaan 14. Pertanyaan pada item lainnya kebanyakan mahasiswi tidak mengetahui.

Berdasarkan hasil uji *Spearman-rho* diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang berarti *p-value* < 0,05 dengan nilai $r = 0,833$ yaitu arah korelasi sangat kuat dengan nilai r positif. Maka dapat disimpulkan H_a diterima sementara H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil studi ini menjawab hipotesis bahwa ada hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi, artinya semakin rendah pengetahuan maka semakin buruk indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi tersebut.

Hasil studi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktanasari & Ayuningtyas, (2022) yang menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,003 < 0,05$ sehingga H_a diterima yaitu ada hubungan pengetahuan nutrisi

seimbang dengan indeks massa tubuh. Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izza, (2023) menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,018 dapat diartikan terdapat hubungan pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan IMT. Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, (2024) terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom. Studi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubinda, (2024) hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara pengetahuan gizi dan *body mass index* (BMI) ($p = 0,001$).

Pengetahuan gizi berperan penting dalam memengaruhi praktik penyediaan makanan sesuai kebutuhan individu dan aplikasi prinsip-prinsip gizi dalam konsumsi sehari-hari demi optimasi status gizi. Pemahaman dan kepercayaan terkait makanan secara signifikan berdampak pada seleksi pangan berkualitas, Selain itu pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor usia, semakin bertambah usia maka kemampuan mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang (Aura & Noerfitri, 2021).

Kebiasaan konsumsi yang tidak sehat dan berkelanjutan dapat mengakibatkan penurunan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja, yang dapat diobservasi melalui data berat badan dan tinggi badan. Diantara penyebab masalah gizi, pola makan yang buruk akibat pengaruh lingkungan sosial, seperti di lingkungan perkuliahan dan pertemanan. Selain itu kurangnya pengetahuan yang akurat mengenai gizi dapat memicu masalah gizi. Keinginan remaja untuk memiliki tubuh langsing mendorong mereka untuk membatasi asupan makan, sehingga mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi (Kurniati *et al.*, 2020).

Tingkat pengetahuan, persepsi, dan keterampilan seseorang memengaruhi kecenderungannya untuk termotivasi dalam berperilaku sehat. Perilaku tersebut akan lebih lestari jika didukung oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan berkorelasi dengan status gizi yang optimal (Oktanasari & Ayuningtyas, 2022).

Defisiensi nutrisi pada masa remaja dapat memengaruhi berbagai sistem tubuh, mulai dari fungsi kognitif, daya tahan tubuh terhadap penyakit, hingga

kapasitas fisik. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan pola makan yang kaya nutrisi, termasuk makronutrien dan mikronutrien esensial, adalah investasi penting untuk kesehatan dan kualitas hidup remaja di masa depan.

C. Keterbatasan

1. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini pada awalnya dirancang dengan jumlah item yang lebih banyak. Namun, setelah proses uji validitas dan reliabilitas, hanya 15 item pertanyaan yang terbukti valid dan reliabel untuk digunakan dalam analisis. Jumlah item yang relatif terbatas ini dapat membatasi cakupan pengukuran dan kedalaman informasi yang dapat digali dari responden. Penelitian di masa depan disarankan untuk mengembangkan instrumen dengan jumlah item valid yang lebih banyak untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.
2. Responden dalam penelitian ini sangat sulit untuk di temui sehingga memakan waktu lebih lama dalam mengumpulkan responden pada saat penelitian.