



Pengaruh Asupan Protein Zat Besi dan Status Gizi Pada Kalangan Mahasiswa

Futry Maysura¹ ✉, Ahmad Fausi¹, Cut Leni Sofida¹, Natasya Faezah Aqilla¹
¹ Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

✉ futry_fikes@abulyatama.ac.id

<https://doi.org/xxxxx>

Abstrak: Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan dan produktivitas mahasiswa sebagai kelompok usia produktif. Asupan protein dan zat besi berperan penting dalam menjaga metabolisme tubuh, daya tahan, serta performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh asupan protein, zat besi, dan status gizi pada kalangan mahasiswa Universitas Abulyatama. Penelitian menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan pada Agustus 2024 terhadap 50 mahasiswa angkatan 2021–2023 dari berbagai fakultas, yang dipilih menggunakan metode *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring (*Google Form*) untuk menilai tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa terkait asupan protein, zat besi, dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tergolong tinggi dengan persentase sebesar 85%, sedangkan sikap mahasiswa berada pada kategori cukup dengan persentase 71,5%. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap, di mana pemahaman yang baik belum sepenuhnya diikuti oleh perilaku atau tindakan yang mendukung pemenuhan gizi seimbang. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa asupan protein dan zat besi memiliki peran penting dalam menjaga status gizi mahasiswa, namun diperlukan upaya edukasi berkelanjutan untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku gizi yang lebih positif guna mendukung kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Pengetahuan; Sikap; Protein; Zat Besi; Status Gizi

Article Info:

Diterima: 5 Januari 2026; Disetujui: 15 Januari 2026; Dipublikasikan Daring: 31 Januari 2026

PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas SDM, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan yang penting, karena orang tidak akan mampu mengembangkan kemampuan secaramaksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal. Untuk meningkatkan kualitas SDM tersebut maka harus dilakukan upaya-upaya yang saling berkesinambungan.(Hikmah 2022) Masalah gizi disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan gizi dan menu seimbang dan kesehatan .Era globalisasi yang menjadi ciri khas adalah pesatnya perdagangan dan industri, pangan, jasa dan informasi yang akan mengubah gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat, terutama di perkotaan pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat.(Putri, Dary, and Mangalik 2022).

Selain pengetahuan, asupan makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi remaja, seperti kebiasaan hanya menyukai satu atau dua jenis makanan tertentu, jarang sarapan pagi, kurang makanan berserat seperti sayuran maupun buah, dan lebih cenderung makan makanan cepat saji atau makanan instan yang merupakan kebiasaan yang tidak sehat (Lutfitasari 2021).

Secara umum mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang tergolong masa dewasa. Dalam perkembangan dewasa memerlukan gizi seimbang, agar terhindar dari penyakit degeneratif yang dapat mengakibatkan produktivitasnya menurun (Ilham, Dara, and Sari 2019). Namun ditahap dewasa ini pola konsumsi yang di batasi adanya faktor keinginan lain seperti memiliki tubuh ideal, gaya hidup yang berbeda dan pengaruh lingkungan dapat mengganggu pertumbuhan tubuh sehingga mahasiswa sendiri sering mengalami penyakit yang tidak diinginkan, di karenakan kurang peduli terhadap kondisi kesehatan tubuh.(Afriani, Zulaeha A Amdadi 2023).

penelitian didapatkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama / kos memiliki konsumsi energi yang kurang dari pada bertempat tinggal di rumah sendiri maupun mengontrak rumah, dikarenakan orang tua sangat berperan penting bagi keluarga sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi anak, hal ini dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi dan kurangnya kepedulian dan pengetahuan pola makan.(Ilham, Dara, and Sari 2019)

Pola makan merupakan gambaran informasi mengenai macam dan jumlah bahan makan yang dapat dikonsumsi oleh suatu kelompok masyarakat bertujuan untuk memenuhi kebutuhan kesehari hariannya. Sehingga salah satu yang dapat mempengaruhi pola konsumsi ini yaitu besar uang saku mahasiswa, karena segala

■
sesuatu akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan kesehari-hariannya seperti makanan, bayar kos, berbelanja kebutuhan pribadi. Dengan demikian dapat dikemukakan jika besar uang saku akan mempengaruhi pola pangan mahasiswa dan status gizi.(Sari and Sopiandi 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi konservasional cross sectional untuk mengetahui Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi pada kalangan Mahasiswa di Universitas Abulyatama. Variabel yang diamati dikumpulkan sekali pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada agustus 2024, Di universitas Abulyatama, Lampoh keude, Kec.Kuta Baro, Kab.Aceh Besar. Populasi adalah Mahasiswa di Di universitas Abulyatama dengan besar sampel 50 mahasiswa yang berkriterianya Mahasiswa angkatan 2021-2023 dari berbagai Fakultas di Universitas Abulyatama setiap masing-masing Mahasiswa tidak semuanya mengetahui tingkat sikap,pengetahuan dan perilaku terhadap mengetahui Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi . Penarikan sampel dilakukan dengan metode simple random sampling dengan instrumen kuesioner. Variabel bebas adalah tingkat sikap pengetahuan tentang Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi pada mahasiswa. Metode analisis yang digunakan adalah dalam bentuk kuesioner, termasuk teknik statistik dan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner google form, pengolahan data yang digunakan yaitu data dari google form dari hasil persentase yan didapat dari nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa Hasil untuk pengetahuan dari Mahasiswa angkatan 2021-2023 di Universitas Abulyatama (85%), sedangkan untuk Sikap (71,5%) Bahwa sikap Mahasiswa terhadap Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi (71,5 %),merupakan yang terkecil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang diperoleh Hasil untuk pengetahuan dari Mahasiswa angkatan 2021-2023 di Universitas Abulyatama lebih tinggi daripada sikap Mahasiswa tentang Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi di pengetahuan dari Mahasiswa angkatan 2021-2023 di Universitas Abulyatama di dapatkan (85%) dari 50 sampel, sedangkan untuk Sikap (71,5%) dan merupakan yang terkecil.

Tabel 1. Sikap terhadap Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi

Sikap	Ya	Tidak	Persentase
Apakah asupan protein memengaruhi mood mahasiswa.	84 %	16%	
Apakah asupan protein dan status gizi mempengaruhi tingkat konsentrasi pada mahasiswa	82 %	18%	
Apakah Anda pernah mengalami gangguan kesehatan yang berhubungan dengan status gizi Anda (seperti kekurangan vitamin, mineral, atau protein)?	68 %	32%	71,5%
Apakah Anda merasa sulit untuk memenuhi kebutuhan protein harian Anda?	56 %	44%	
Apakah Anda pernah merasa lelah atau lesu akibat kekurangan zat besi?	94 %	6%	

Tabel 2. Pengetahuan tentang Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi

Pengetahuan	Ya	Tidak	Persentase
Apakah Anda yakin bahwa asupan protein harian Anda cukup?	64%	36%	
Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi apakah dapat mengganggu aktivitas sehari	88%	12%	85%
Apakah Anda memperhatikan status gizi Anda dalam pemilihan makanan sehari-hari?	52%	48%	

Hasil penelitian dari 50 responden, Sikap Mahasiswa terhadap Pengetahuan tentang Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi (71,5%). Pengetahuan Mahasiswa tentang Pengaruh asupan protein zat besi dan status gizi sebanyak 85%.. Asumsi peneliti bahwa pengetahuan mahasiswa yang tergolong baik akan menyebabkan perubahan sikap yang positif. Tetapi untuk Sikap Mahasiswa tergolong sudah sangat memadai. Dikarnakan banyak Mahasiswa mengetahui asupan protein zat besi dan status gizi penting bagi kesehatan akan tetapi tidak melakukan Tindakan yang benar untuk perubahan positifnya dengan berbagai factor lainnya

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh asupan protein, zat besi, dan status gizi pada kalangan mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan

■ mahasiswa. Asupan protein dan zat besi yang cukup berperan dalam menjaga energi dan metabolisme tubuh, serta memengaruhi status gizi secara keseluruhan. Dengan memperhatikan asupan protein, zat besi, dan status gizi secara menyeluruh, mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan, daya tahan tubuh, dan performa akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan pola makan seimbang dan memastikan asupan nutrisi yang mencukupi guna mendukung kesehatan dan kinerja akademik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Zulaeha A Amdadi, Ratna Nengsi. 2023. "Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar ISSN : 1907-8153 (Print) e-ISSN : 2549-0567 (Online) EFEKTIVITAS PENGGUNAAN PARTOGRAF DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KLINIK." XVIII(1): 107– 11.
- Hikmah, Ahris Fuadatil. 2022. "Hubungan Asupan Zat Besi Dan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Polimenorea Pada Tirakat Nyirih Mahasiswi Di Pondok Pesantren A.P.I Masykur Jombor."
- Ilham, Dezi, Widia Dara, and Tria Widiya Sari. 2019. "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi (Karbohidrat, Protein, Lemak, Zat Besi, Dan Vitami C) Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Dan Ii Program Studi Gizi Di Stikes Perintis Padang Tahun 2019 Relationship of Knowledge of Nutrition and Nutrition ." *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory* 2(1): 81–92.
- Lutfitasari, Ariyani. 2021. "Hubungan Status Gizi Dengan Status Anemia Pada Mahasiswa Putri." *Jurnal Kebidanan* 10(1): 51. doi:10.26714/jk.10.1.2021.51-60.
- Putri, Martha Pitaloka, Dary Dary, and Gelora Mangalik. 2022. "Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College* 11(1): 6–17. doi:10.14710/jnc.v11i1.31645.
- Sari, Endah Mayang, and Sopiyanidi. 2023. "Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Melalui Media Sosial Dapat Meningkatkan Asupan Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Pada Remaja Putri." *Pontianak Nutrition Journal* 6(2): 312–17.