

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Dasar Yang Relevan

1. Pola Makan

a. Definisi Pola Makan

Pola makan adalah perilaku seseorang mengenai pilihan makanan dan perilaku makan secara konsisten dan berulang dari waktu ke waktu. Pola makan diartikan sebagai suatu keadaan yang menggambarkan variasi makanan dan kuantitas makanan yang biasa dikonsumsi oleh seorang individu. Pola makan merupakan cara seseorang dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukannya, yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi berbagai macam makanan, waktu makan, frekuensi makan, dan kebiasaan makan (R. V. I. Putri, 2023).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan banyaknya jumlah makan dalam sehari yang dihitung makan pagi, siang, dan malam. Secara alamiah makanan diolah didalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan itu sendiri. Pada umumnya lambung kosong sekitar 3-4 jam. Maka jadwal makan harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung (AR et al., 2024).

c. Jumlah Kebutuhan Kalori

Jumlah Kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda, tergantung usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Rata-rata kebutuhan kalori dewasa: 2.000 - 2.500 kkal per hari. Sedangkan anak-anak, remaja, ibu hamil/menyusui membutuhkan kalori sesuai tahap pertumbuhan dan aktivitas.

d. Faktor yang mempengaruhi pola makan

Faktor-faktor yang memengaruhi pada mahasiswa meliputi aspek ekonomi, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan. Secara ekonomi, keterbatasan finansial mendorong mahasiswa untuk memilih makanan yang murah, praktis, dan mengenyangkan, sehingga cenderung

mengabaikan kualitas gizi dan lebih sering mengonsumsi makanan instan atau cepat saji. Dari aspek psikologis, kondisi seperti stres, kecemasan, dan tekanan akademik dapat memengaruhi nafsu makan, baik berupa peningkatan maupun penurunan asupan, serta memicu perilaku *emotional eating* terhadap makanan tinggi gula dan lemak. Sementara itu, faktor sosial seperti pengaruh lingkungan pertemanan, kebiasaan makan bersama, serta tren gaya hidup yang berkembang di kalangan mahasiswa turut membentuk pola konsumsi makanan, termasuk kecenderungan mengikuti kebiasaan kelompok dan perubahan pola makan akibat kesibukan aktivitas akademik maupun non-akademik (Diantha et al., 2024).

e. Pengukuran Pola Makan

FFQ merupakan suatu metode penilaian asupan dengan mengetahui frekuensi konsumsi bahan makanan selama periode tertentu sehingga dapat diperoleh gambaran pola konsumsi serta jumlah konsumsi zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan tersebut dengan mengalikan besar porsi konsumsi dengan kandungan zat gizi pada setiap bahan makanan (Apriani & Soviana, 2022).

Penelitian Nasruddin (2022) menunjukkan hasil bahwa metode FFQ valid untuk menghitung asupan zat gizi dengan hasil penilaian asupan yang lebih tinggi dibandingkan dengan *24-hour food recall*. Ulsafitri dan Fitri (2023) juga mengemukakan hal yang serupa melalui penelitiannya bahwa metode FFQ menghasilkan penilaian asupan yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan *24-hour food recall* dan FFQ dinilai valid untuk menghitung asupan zat gizi. Pola Makan Seimbang (Ardiyanti et al., 2025)

Validasi FFQ dilakukan untuk menilai frekuensi pangan yang dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu dengan menambahkan perkiraan jumlah porsi yang dikonsumsi melalui satu kali proses wawancara. Pengukuran asupan makanan dianggap valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dengan membandingkan dua pengukuran antara yang baru dengan gold standard yaitu FR 24 jam.

Metode ini dianggap sebagai gold standard karena mudah, relatif murah, cepat, sederhana dan tidak membebani responden dalam pelaksanaannya sehingga dapat mencakup banyak responden dalam pelaksanaannya dapat menggambarkan asupan aktual zat gizi individu (Nasruddin, 2022).

Pola makan yang seimbang merujuk pada suatu konsep pengaturan jumlah makanan dan jenis makan dari berbagai makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari dan mengandung zat gizi yang terdiri dari kelompok makanan berbeda seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan. Konsumsi pola makan seimbang mengacu pada pola pengaturan jumlah makanan yang dikonsumsi untuk memastikan adanya keseimbangan gizi dalam tubuh. Makanan seimbang yang terkandung pada makanan utama, protein hewani dan protein nabati, buah-buahan, dan sayur-sayuran adalah makanan yang mengandung banyak kandungan zat gizi didalamnya dan termasuk kebutuhan zat gizi yang penting (R. V. I. Putri, 2023)

Pola makan yang sudah memenuhi dengan kebutuhan tubuh baik jumlahnya makanan maupun jenis mutu suatu makanan, maka dari itu tubuh juga akan mendapatkan suatu kondisi kesehatan yang baik. Jika pola makan yang tidak seimbang setiap harinya, maka energi yang masuk akan tidak sesuai dengan pengeluaran energi yang berguna untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Perilaku dan kebiasaan gaya hidup yang tidak baik dalam memperhatikan asupan pola makan yang bergizi dan sehat maka akan berpengaruh pada kesehatan seseorang (Yani & Herutomo, 2021)

f. Pola Makan Tidak Sehat

Makanan tidak sehat merupakan jenis makanan yang memiliki kualitas gizi rendah, ditandai dengan kandungan tinggi energi, gula, garam, dan lemak jenuh atau lemak trans, namun rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Konsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan dan terus-

menerus dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, serta penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, pola konsumsi makanan yang tidak sehat perlu dikendalikan sebagai upaya menjaga status gizi dan kesehatan tubuh secara optimal (Who, 2026).

2. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient (Abadi, 2023)

Status gizi merupakan salah satu faktor dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Status gizi berpengaruh pada tumbuh kembang, imunitas tubuh, kecerdasan dan produktivitas. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan kualitas sumber daya manusia menjadi kurang baik. Namun, kejadian penyakit akibat gangguan gizi karena ketidaksesuaian jumlah asupan makanan dengan kebutuhan tubuh dan kurang baiknya mutu makanan masih banyak ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. (Yunawati et al., 2023)

b. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Status gizi di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, kondisi fisik, sosial ekonomi dan Pendidikan. Dalam penafsiran status gizi, perlu mempertimbangkan faktor-faktor sosial, psikologis, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi asupan makanan dan pola makan. Dukungan sosial, ketersediaan makanan bergizi, serta faktor psikologis seperti stres atau gangguan makan juga dapat berperan dalam status gizi (Yunawati et al., 2023)

c. Masalah Gizi

Masalah gizi spesifik pada pertumbuhan merupakan indikator yang digunakan untuk menilai status gizi individu berdasarkan kondisi kekurangan gizi kronis maupun akut. Indikator tersebut meliputi stunting, yaitu tinggi badan menurut umur yang rendah akibat kekurangan gizi jangka panjang; wasting, yaitu berat badan menurut tinggi badan yang rendah sebagai gambaran kekurangan gizi akut; serta *underweight*, yaitu berat badan menurut umur yang rendah yang mencerminkan kombinasi kekurangan gizi kronis dan akut. Asupan makanan bergizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan kecukupan gizi bagi tubuh yang sering disebut sebagai malnutrisi. Malnutrisi meliputi kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Menurut pedoman WHO, malnutrisi dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu (Apriliyanti et al., 2025):

- 1) Kekurangan gizi (*undernutrition*) termasuk berat badan kurang terhadap tinggi badan, tinggi badan kurang terhadap usia, dan berat badan kurang terhadap usia.
- 2) Ketidakseimbangan mikronutrien berupa kekurangan atau kelebihan vitamin dan mineral.
- 3) Kelebihan gizi (*overnutrition*) seperti kelebihan berat badan, obesitas, dan gangguan kesehatan terkait pola makan seperti diabetes melitus tipe 2 serta penyakit kardiovaskular.

d. Penilaian Status Gizi

Penilaian terhadap status gizi dapat dilakukan melalui beberapa metode pengukuran, hal ini dapat ditentukan dari jenis kekurangan gizi. Pada hasil penilaian status gizi dapat tergambar tingkat kekurangan gizi, seperti status gizi yang berhubungan dengan tingkat kesehatan atau berhubungan dengan penyakit tertentu. Pada penilaian yang dilakukan untuk menentukan status gizi, yaitu merupakan pengamatan secara umum untuk menentukan status gizi baik populasi atau individu dengan penggunaan berbagai metode. Metode penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung (Yunawati et al., 2023)

Status gizi seorang individu maupun kelompok dapat ditentukan dengan pemeriksaan status gizi yaitu metode secara langsung (antropometri, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biokimia dan pemeriksaan biofisik) dan secara tidak langsung (survey konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi

Selain Indeks Massa Tubuh (IMT), terdapat beberapa metode antropometri lain yang dapat digunakan untuk menilai status gizi seseorang. Ratumanan (2023) menjelaskan bahwa elemen inti pengukuran antropometri mencakup tinggi badan, berat badan, IMT, lingkar tubuh (pinggang, pinggul, dan kaki), serta ketebalan lipatan kulit. Berikut beberapa metode antropometri yang umum digunakan:

- a. Lingkar Pinggang Lingkar pinggang digunakan sebagai indikator lemak intra-abdomen pada anak-anak maupun orang dewasa. Berdasarkan kriteria WHO untuk populasi Asia, seseorang tergolong obesitas abdominal apabila lingkar pinggang laki-laki ≥ 90 cm dan perempuan ≥ 80 cm (Ratumanan et al., 2023).
- b. Lingkar Lengan Atas (LILA) LILA umum digunakan sebagai penanda status gizi pada anak-anak dan wanita hamil, serta banyak dipakai sebagai metode skrining malnutrisi pada balita karena dapat mendeteksi kasus secara dini (Ratumanan et al., 2023).
- c. Lingkar Betis Pengukuran lingkar betis bersifat non-invasif dan mudah dilakukan, namun sangat dipengaruhi faktor usia, jenis kelamin, etnis, dan lingkungan sehingga standar nilainya sulit ditentukan. Lingkar betis di bawah 31 cm dapat menjadi indikator klinis untuk mendeteksi sarcopenia (Ratumanan et al., 2023).
- d. Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul (RLPP) RLPP digunakan sebagai ukuran distribusi lemak tubuh bagian atas dan bawah. Rasio ini dihitung dengan membagi lingkar pinggang dengan lingkar pinggul, dengan indikator risiko sebesar 1,0 untuk laki-laki dan 0,85 untuk perempuan (Ratumanan et al., 2023).
- e. Pengukuran Lipat Kulit (Skinfold) Metode ini mengukur lemak subkutan untuk memperkirakan kepadatan tubuh (body density),

yang kemudian dikonversi menjadi persentase lemak tubuh. Pengukuran dilakukan pada beberapa titik seperti bisep, trisep, subskapular, dan suprailiaka (Ratumanan et al., 2023).

Setiap metode antropometri tersebut memiliki cakupan usia penggunaan yang berbeda-beda. Sebagai contoh, IMT/U hanya berlaku untuk usia 5–18 tahun, sedangkan indeks BB/U, TB/U, dan BB/TB khusus digunakan pada anak usia 0–60 bulan (Ratumanan et al., 2023).

IMT standar dewasa berlaku pada usia lebih dari 18 tahun, tidak bergantung pada jenis kelamin dalam rumus dasarnya, dan tidak berlaku pada kondisi kehamilan. Dari berbagai metode antropometri tersebut, penelitian ini memilih IMT sebagai indikator utama pengukuran status gizi karena sifatnya yang sederhana, murah, tidak invasif, praktis digunakan pada populasi mahasiswa dalam jumlah besar, serta sesuai dengan rentang usia subjek penelitian yang merupakan mahasiswa keperawatan berusia ≥ 18 tahun. Metode tersebut dipilih karena relatif mudah didapatkan apabila dibandingkan dengan fasilitas serta peralatan yang dibutuhkan melakukan penilaian status gizi menggunakan metode pemeriksaan biokimia. Antropometri memberikan ukuran objektif tentang dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan, IMT). Data antropometri membantu memvalidasi temuan klinis (Apriliyanti et al., 2025)

e. Klasifikasi Status Gizi

Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Indeks Massa Tubuh

Kategori	Skor IMT
Kurus	<18,5
Normal	18,5 – 22,9
<i>Overweight</i>	23 – 24,9
Obesitas	>25

Sumber: (Primasoni, 2022)

3. Mahasiswa Keperawatan

a. Definisi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Menurut PP No. 30 Tahun 1990 tentang Perguruan Tinggi Tahun 2017, mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah kelompok sosial yang mencapai statusnya melalui koneksi dengan universitas. Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia transisi dari remaja menuju dewasa (Nusantara, 2025).

Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa keperawatan memiliki peran penting dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan pelayanan kesehatan modern. Proses pendidikan keperawatan tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis, tetapi juga penguasaan komunikasi terapeutik, etika profesi, dan pemahaman keselamatan pasien.

b. Peran Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan memiliki peran strategis dalam pendidikan klinik sebagai bagian dari proses pembentukan kompetensi profesional. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai pembelajar, tetapi juga mulai berperan sebagai calon tenaga kesehatan yang terlibat secara langsung dalam pemberian asuhan keperawatan. Pendidikan klinik bertujuan untuk mengintegrasikan pengetahuan teoritis dengan praktik di lapangan, serta mengembangkan keterampilan, sikap, dan nilai profesional yang diperlukan dalam pelayanan keperawatan yang aman dan efektif (Persatuan Ahli Gizi, 2026).

Mahasiswa keperawatan dituntut untuk mengembangkan keterampilan klinis dasar, meliputi kemampuan melakukan pengkajian pasien, pengukuran tanda-tanda vital, pelaksanaan prosedur keperawatan, serta pendokumentasian tindakan secara sistematis. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu menerapkan komunikasi terapeutik guna membangun hubungan profesional dengan pasien dan keluarga, serta memahami dan mengimplementasikan prinsip keselamatan pasien (*patient safety*). Partisipasi aktif dalam praktik klinik memberikan pengalaman

empiris yang berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai perawat profesional (Nusantara, 2025)

Mahasiswa keperawatan dalam menjalani proses pendidikan seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi proses pembelajaran dan pencapaian kompetensi. Tantangan tersebut meliputi tingginya tuntutan akademik, kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan klinik yang kompleks, serta adanya perbedaan standar praktik antar fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, rasa percaya diri yang masih berkembang dan tekanan emosional, terutama saat menghadapi pasien dengan kondisi kritis, turut menjadi hambatan dalam pelaksanaan praktik klinik.

4. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Pola makan menjadi faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Pola makan merupakan cara seseorang dalam memilih makanan dan mengonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Qoirinnisa et al., 2024)

Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga tidak seimbang dan dapat meningkatkan risiko kelebihan dan kekurangan gizi. Salah satu faktor paling mempengaruhi status gizi adalah pola makan, masalah gangguan pola makan sering terjadi dikalangan mahasiswa. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan peningkatan konsumsi makan siang, di mana tingginya asupan energi ke dalam tubuh menyebabkan metabolisme melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebih yang dikonsumsi pada makan siang (Amelia et al., 2025).

5. Peneliti Terdahulu

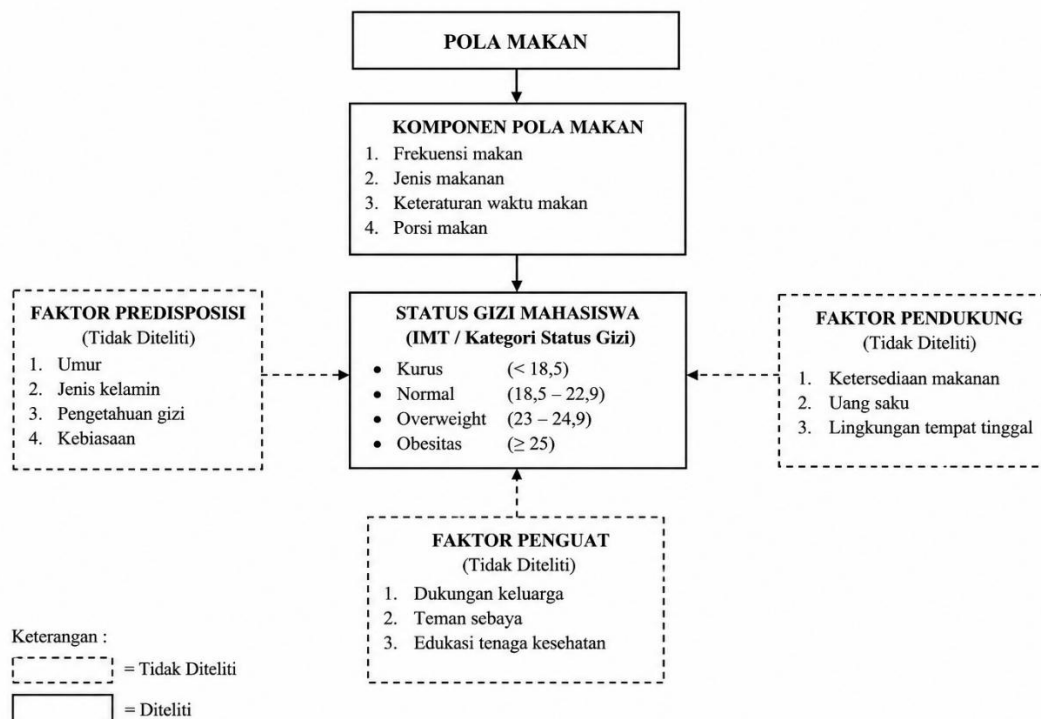
Tabel 2. 2 Peneliti Terdahulu

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Sampel	Hasil
1.	Ahadiyah dan Yoesy (2026)	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Universitas 17 Agustus Surabaya	<i>Cross sectional</i>	80 mahasiswa	perubahan pola makan pada mahasiswa indekos cenderung tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, sehingga mempengaruhi status gizi mereka. Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa (Mora Ahadiyah, 2025)
2.	Putri, Yani, dan Herutomo (2023)	“Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Gizi STIKes Holistik”	<i>Cross sectional</i>	63 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan baik memiliki kecenderungan status gizi lebih normal dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pola makan tidak baik (Yani & Herutomo, 2021)
3.	Putri dan Rachman (2023)	<i>“Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa</i>	<i>Cross sectional</i>	Mahasiswa indekos	Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pola makan pada mahasiswa indekos cenderung tidak sesuai dengan kebutuhan gizi,

			<i>Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa”.</i>		sehingga mempengaruhi status gizi mereka. Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa (R. V. I. Putri, 2023)
4.	Rahayu (2021)	Soeyono	“Pola Makan, Cross Aktivitas Fisik, dan <i>sectional</i> Durasi Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa”	mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi mahasiswa, selain aktivitas fisik dan durasi tidur (Dewi Soeyono, 2021)

Penelitian oleh Ahadiyah dan Yoesy (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa ($p = 0,043$). Sejalan dengan itu, Putri dan Rachman (2023) juga menemukan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos. Selain itu, penelitian Putri, Yani, dan Herutomo (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan yang baik cenderung memiliki status gizi normal. Penelitian lain oleh Mufidah dan Soeyono (2021) juga menyatakan bahwa pola makan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi, sehingga penelitian ini relevan untuk dilakukan.

B. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dalam tinjauan pustaka ini menggambarkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Pola makan yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan keteraturan waktu makan akan menentukan asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Asupan gizi yang adekuat akan mendukung tercapainya status gizi yang baik, sedangkan pola makan yang tidak teratur atau tidak seimbang dapat menyebabkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Selain itu, pola makan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, lingkungan, dan kondisi sosial ekonomi.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan bagian penting dari penelitian, yang perlu dirancang sejak awal penelitian. Karena hipotesis adalah jawaban

sementara atas pertanyaan penelitian, yang diharapkan dapat memandu jalan penelitian (Yam & Taufik, 2021)

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan utama dengan status gizi mahasiswa keperawatan Universitas Harkat Negeri.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan utama dengan status gizi mahasiswa keperawatan Universitas Harkat Negeri.