

**HUBUNGAN PREFERENSI MAKANAN ASRAMA DAN KONSUMSI PANGAN
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA/I JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
TAHUN 2014**

**Tinah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

ABSTRACT

Indonesia's IPM (Human Development Index) was 0.617 and ranks the 124th of 187 countries. Human resources that need to be paid attention are teenagers. On this occasion, teenagers need to consume enough food since the food which is consumed in adolescence age will affect their health in the next phase of their life; that is, when they are adults and old people. Some factors which influence nutrition status are food consumption and the incidence of infection.

The objective of the research was to find out the correlation of dormitory food preference and food consumption with nutrition status of the students at the Nursing Department of Politeknik Kesehatan Medan, in 2014. The research used observational quantitative approach with cross sectional study. The population was 350 students who studied at the Nursing Department of Politeknik Kesehatan Medan, and 99 of them were used as the samples, taken by using proportional random sampling technique. The data were gathered by conducting observation and interviews with questionnaires and analyzed descriptively on all variables of dormitory food preference and food consumption with students' nutrition status by using path analysis at $\alpha = 5\%$.

The result of the research showed that 70% of the respondents did not like the food in the dormitory. The result of path analysis, using linear regression test, showed that there were direct preference correlation with nutrition status at 0.061 and indirect preference correlation with nutrition status through the level of energy adequacy at 0.07 which indicated that preference could directly correlate without being through the level of energy adequacy.

It is recommended that the food provider at the Nursing Department of Politeknik Kesehatan Medan provide qualified food in dormitory. Food processing should meet recipe standard, portion standard, and ingredient standard so the taste of food served in dormitory will be good and the students' nutrition status will improve.

Keywords: Preference, Food Consumption, Nutrition Status

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas merupakan modal utama atau investasi dalam pembangunan kesehatan. Kesehatan bersama-sama dengan pendidikan dan ekonomi merupakan tiga pilar yang sangat mempengaruhi kualitas hidup sumberdaya manusia. Dalam laporan *United Nations Development Programme* (UNDP) tahun 2011 menunjukkan bahwa pada tahun 2011 Indeks Pembangunan Manusia (IPM)

Indonesia yaitu sebesar 0,617 dan menduduki peringkat 124 dari 187 negara.

Sumber daya manusia yang membutuhkan perhatian adalah Remaja. Remaja merupakan salah satu yang membutuhkan konsumsi makanan yang cukup karena kebiasaan makan yang diperoleh masa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Pada abad - 21 terjadi transisi demografi yang

mengakibatkan perubahan pada struktur penduduk usia remaja (15-19 tahun) di Indonesia sebesar 19.769.921 jiwa (BPS, 2005). Oleh karena itu, di usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan, mengingat remaja merupakan generasi penerus dan sebagai sumber daya pembangunan yang potensial.

Sampai sekarang ini masih cukup rendah kesehatan remaja di Indonesia. Menurut WHO, remaja mencakup individu yang berusia 10-19 tahun. Status gizi remaja diukur dengan kategori IMT yakni BB per TB² ditemukan remaja yang sangat kurus sebesar 24,3%, remaja kurus 16,5%, sedangkan remaja yang overweight sebesar 4,4% dan remaja obesitas sebesar 1,3%. Remaja yang sangat kurus banyak pada remaja usia muda, laki-laki dan tinggal di perkotaan dengan status ekonomi rendah dan remaja yang overweight banyak pada perempuan dengan usia 20-24 tahun tinggal di perkotaan dengan status sosial ekonomi tinggi. (SUSENAS, 2012).

Cita rasa makanan berpengaruh terhadap terpenuhinya kebutuhan seseorang. Oleh karena itu diperlukan cita rasa yang dapat memuaskan konsumen baik dari segi penampilan makanan dan rasa. Cita rasa adalah bentuk kerja sama dari kelima macam indra manusia, yakni perasa, penciuman, perabaan, penglihatan, dan pendengaran (Drummond KE & Brefere LM, 2010).

Penampilan makanan dan rasa makanan merupakan bagian dari cita rasa. Penampilan makanan adalah penampakan yang ditimbulkan oleh makanan yang disajikan. Penampilan ini meliputi warna, bentuk makanan, besar porsi. Sedangkan rasa makanan adalah rasa yang ditimbulkan dari makanan. Rasa sendiri merupakan hasil kerja pengecap rasa yang terletak di lidah, pipi, kerongkongan, dan mulut yang merupakan bagian dari cita rasa. Rasa ini meliputi aroma makanan, bumbu, tingkat kematangan, suhu dan tekstur makanan (Drummond KE & Brefere LM, 2010).

Penilaian terhadap berbagai kualitas hidangan makanan erat kaitannya dengan tingkat preferensi seseorang yang akan

berpengaruh terhadap kemampuan untuk mengkonsumsinya. Perbedaan dalam konsumsi makan akan mempengaruhi tingkat keadaan gizi seseorang, tingkat kesehatan serta tingkat sumbangan terhadap kecukupan gizi yang diperlukan untuk hidup sehat (Nasoetion, 1989).

Pembuatan siklus menu dan priode penggunaan siklus menu belum dilakukan sepenuhnya dalam penyelenggaraan makanan di Asrama Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan. Akibatnya, sering terjadi pengulangan menu dalam waktu yang terlalu dekat serta terjadi pengulangan bahan makanan dalam setiap menu. Itu salah satu penyebab kebosanan mahasiswa/i terhadap menu yang disajikan, dan berasal dari faktor ini sehingga sering terjadi sisa makanan yang cukup banyak setiap kali mahasiswa makan.

Pembuatan standar porsi, standar resep dan standar bumbu juga belum ditetapkan dalam tahap perencanaan menu, sehingga dalam proses pengolahan makanan beresiko kehilangan zat gizi, dan pengolahan bahan makanan menjadi kurang diperhatikan sehingga dapat menurunkan cita rasa masakan dan dapat menjadi salah satu penyebab banyak mahasiswa/i tidak menyantap masakan yang disajikan.

Biaya makan mahasiswa yang dipungut oleh pengelola pendidikan tiap bulanya adalah sebesar Rp.350.000/bulan hal ini berarti untuk satu hari mahasiswa mengeluarkan biaya untuk makan sebesar Rp.11.000/hari dengan rincian setiap kali makan sebesar Rp.4000. Dengan kecilnya biaya makan diasrama otomatis akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas bahan makanan yang disediakan oleh pengelola makanan diasrama sehingga makanan yang disajikan juga kurang bervariasi dan kurang memenuhi cita rasa, dan waktu dilakukan observasi makan pagi dan makan malam terhadap 50 mahasiswa ditemukan sisa makanan sebesar 30% dari bahan makanan yang masih bisa dimakan, hal ini dikarenakan menu yang disajikan kurang bervariasi dan menimbulkan rasa bosan.

Berdasarkan uraian di atas, akar masalah utama yang menyebabkan sisa makanan masih cukup banyak adalah pengelola penyelenggaraan makanan yang tidak berpendidikan non gizi juga menyebabkan penghitungan bahan makanan dan spesifikasi bahan makanan belum ditentukan secara tepat, sehingga kualitas bahan makanan menjadi kurang diperhatikan. Bahan makanan yang tidak baik dapat menurunkan cita rasa masakan yang dapat menjadi salah satu penyebab sisa makan cukup tinggi. Penyelenggaraan makanan di institusi mempunyai keberhasilan yang baik jika makanan yang disajikan mempunyai daya terima yang baik dan preferensi makanan yang baik pula sehingga tingkat kepuasan terhadap makanan juga terpenuhi dan asupan zat gizi dapat terpenuhi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 50 mahasiswa/i diketahui bahwa 30% mahasiswa memiliki berat badan kurang (kurus) setelah melakukan pengukuran BB/TB^2 Indeks massa tubuh mahasiswa yang dibawah 18,5 sebesar 30%. Kebutuhan zat gizi para peserta didik dapat terpenuhi apabila makanan yang disajikan semua baik nasi, lauk pauk, sayuran dan buah dapat dikonsumsi semuanya. Apabila makanan yang disajikan tidak disukai oleh peserta didik maka hal ini dapat menyebabkan makanan yang disajikan mengalami sisa yang banyak sehingga dampaknya para peserta didik mengalami kekurangan energi dan protein dan zat gizi lainnya. Dan jika hal ini berlangsung secara terus-menerus maka dapat menyebabkan terjadinya status gizi kurang, penurunan prestasi belajar dan kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi. Dengan adanya penurunan berat badan terhadap mahasiswa/i dengan status gizi kurang sebesar 30% berdasarkan IMT, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan preferensi makanan asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan tahun 2014.

Mahasiswa asrama di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan merupakan pasar yang potensial dalam mengkonsumsi makanan yang ada di dalam asrama dan diluar asrama. Karakteristik mahasiswa yang berbeda-beda serta tingkat kesukaan yang juga beragam terhadap makanan. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai preferensi makanan asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa/i.

PERMASALAHAN

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan preferensi makanan asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan tahun 2014.

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan Preferensi makanan Asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan tahun 2014.

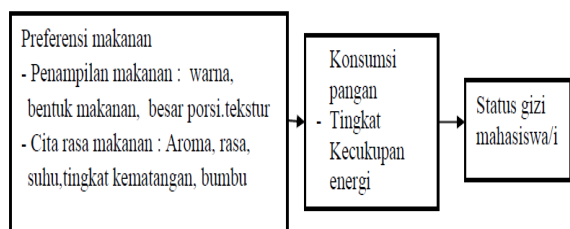
Tujuan Khusus :

1. Mengetahui tingkat preferensi makanan di asrama, tingkat kecukupan energi dan status gizi mahasiswa/i.
2. Mengetahui hubungan preferensi makanan di asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa/i.
3. Menganalisis jalur hubungan antara preferensi makanan asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa/i.

MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan sebagai evaluasi terhadap program penyelenggaraan makanan dan sebagai indikator dalam menetapkan kebijakan konsumsi pangan untuk mahasiswa/i sehingga dapat meningkatkan status gizi mahasiswa/i.

KERANGKA KONSEP



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional dengan menggunakan desain potong lintang (*cross sectional study*) yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan preferensi makanan asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan tahun 2014.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan, yang akan dilaksanakan pada bulan Januari sampai bulan Mei 2014. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan dengan pertimbangan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan mayoritas mahasiswanya mengkonsumsi makanan dari dalam asrama yang disediakan oleh penyelenggaraan makanan. Kemudian, dilihat secara fisik sebagian besar mahasiswa/i memiliki postur tubuh yang kurus dan saat dilakukan survei pendahuluan dari 50 mahasiswa terdapat 30% mahasiswa/i yang mengalami status gizi kurang.

Populasi dan Sampel Penelitian

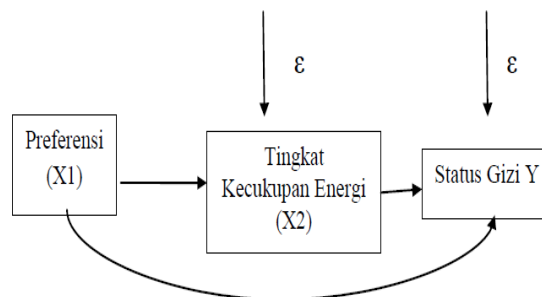
Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa/i yang tinggal di asrama dan masih aktif kuliah di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan ada sebanyak 350 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh sampel sebanyak 99 mahasiswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan membagi populasi menjadi 3 kelompok yaitu mahasiswa tingkat I, mahasiswa tingkat II dan mahasiswa tingkat III.

Metode Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dengan menggunakan program komputer. Pengolahan dan analisa data dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*). Menurut Reterford (1993) dalam Sunyoto (2011) menyatakan analisis jalur ialah suatu teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel bebasnya memengaruhi variabel tergantung tidak hanya secara langsung tetapi juga secara tidak langsung.

Permodelan jalur yang dapat digambarkan untuk penelitian ini dapat dilihat pada Gambar berikut :



Gambar 2. Pemodelan Jalur

Berdasarkan gambar model di atas, dapat dibuat persamaan struktural analisis dua jalur yang meliputi X_1 sebagai variabel bebas, X_2 sebagai variabel antara dan Y sebagai variabel terikat dan $e = error$ atau *variabel residu* sebagai berikut ;

a. Persamaan substruktur pertama :

$$X_2 = b_{1X_2} X_1 + \varepsilon_1$$

b. Persamaan substruktur kedua :

$$Y = b_{1Y} X_1 + b_{2Y} X_2 + \varepsilon_2$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas (preferensi makanan dan tingkat kecukupan energi) terhadap variabel terikat (status gizi).

Dikatakan ada hubungan dan bermakna secara statistik jika diperoleh hasil uji lebih kecil dari nilai "p" (signifikan) yang ditentukan yaitu $p < 0,05$.

Tabel 1. Hasil Analisis Bivariat

Variabel 1	Variabel 2	P	R	Keterangan
Preferensi Makanan	Tingkat Kecukupan Energi	0,008	0,264	Berhubungan
Tingkat Kecukupan energy	Status Gizi	0,196	0,131	Tidak Berhubungan
	Status Gizi	0,005	0,280	Berhubungan

Pada Tabel di atas diketahui bahwa terdapat hubungan antara variabel preferensi makanan dengan tingkat kecukupan energi dengan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Selanjutnya terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi dengan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$).

Ringkasan Hasil Estimasi Parameter Model

Ringkasan hasil estimasi parameter model untuk hubungan preferensi makanan, Tingkat Kecukupan Energi, dan status gizi dapat dilihat pada Tabel berikut :

Tabel 2. Ringkasan Hasil Estimasi Parameter Model

Model	Koefisien Jalur	T	P	R ²	F
Sub Struktural (preferensi ke tingkat kecukupan energi)					
$X_1(pX_2X_1)$	0,264	2,700	0,008	0,070	7,289
Sub Struktural (preferensi, melalui tingkat kecukupan energi ke status gizi)					
$X_1(pYX_1)$	0,061	0,605	0,547	0,082	4,277
$X_2(pYX_2)$	0,264	2,600	0,011		

1. Sub Struktural 1 (preferensi ke tingkat kecukupan energi)

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa preferensi berhubungan dengan tingkat kecukupan energi. Berdasarkan koefisien jalur besarnya hubungan langsung preferensi dengan tingkat kecukupan energi adalah sebesar 0,264 atau 26,4%. Hal ini berarti baik atau tidaknya tingkat kecukupan energi dihubungkan dengan preferensi makanan mahasiswa terhadap makanan yang dikonsumsi yaitu sebesar 26,4%.

2. Sub Struktural (preferensi, melalui tingkat kecukupan energi ke status gizi)

Berdasarkan table juga dapat dijelaskan bahwa preferensi tidak berhubungan dengan status gizi. Namun berdasarkan koefisien jalur preferensi memiliki hubungan dengan status gizi.

Besarnya hubungan preferensi dengan status gizi adalah 0,061 atau 6,1%.

Sedangkan tingkat kecukupan energi memiliki hubungan dengan status gizi. Besarnya hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan adalah sebesar 0,264 atau 26,4%.

Hasil Perhitungan Hubungan Preferensi dan Kecukupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2014

1. Hubungan Langsung

Untuk menghitung hubungan langsung, digunakan cara sebagai berikut :

➤ Hubungan preferensi dengan tingkat konsumsi energi

Preferensi Makanan → Tingkat

Konsumsi energi = 0,264

Tingkat kecukupan energi → dengan status gizi 0,264

➤ **Hubungan preferensi dengan status gizi**

Preferensi Makanan → Status Gizi = 0,061

Tabel 3. Penyajian dan Interpretasi

Variabel 1	Variabel 2	P	R	r
Preferensi Makanan	Tingkat Kecukupan Energi	0,008	0,264	0,264
	Status Gizi	0,196	0,131	0,061
Tingkat Kecukupan energy	Status Gizi	0,005	0,280	0,264

Hubungan preferensi makanan dengan tingkat kecukupan energi menunjukkan hubungan kuat ($r = 0,264$) dan berpola positif artinya semakin tinggi tingkat preferensi makanan semakin tinggi tingkat kecukupan energi. Sedangkan Hubungan preferensi makanan dengan status gizi menunjukkan hubungan lemah ($r = 0,061$) dengan kekuatan hubungan 0,131 artinya preferensi makanan akan mempengaruhi status gizi dengan kekuatan yang lemah tanpa melalui tingkat kecukupan energi. Sedangkan Hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi menunjukkan hubungan yang kuat yaitu 0,264 dan kekuatan hubungan sebesar 0,280 artinya semakin tinggi tingkat kecukupan energi semakin baik status gizi mahasiswa/i.

2. Hubungan Preferensi Makanan dengan Konsumsi Energi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui preferensi makanan mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes berada pada mean 32.01. Hal ini apabila dikategorikan, maka tingkat preferensi makanan mahasiswa di asrama tergolong rendah. Pada analisis regresi diketahui bahwa preferensi berhubungan dengan konsumsi energi mahasiswa. Hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis regresi bahwa nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Besaran pengaruh simultan adalah 0,070 atau 7% merupakan kontribusi dari variabel preferensi terhadap konsumsi energi, sedangkan sisanya 93% dipengaruhi faktor lain di luar model seperti sosial budaya, karakteristik individu, lingkungan dan karakteristik produk pangan.

Melihat tingkat preferensi makanan yang ada di asrama tergolong rendah yaitu rata-rata 32,01 hal ini berpengaruh pada tingkat konsumsi pangan mahasiswa dimana penyelenggaraan makanan di asrama hanya memberikan sumbangan energi sebesar 50% dari kebutuhan energi yang dianjurkan, selebihnya sumbangan energi untuk mahasiswa/i dipenuhi dari makanan yang ada diluar asrama, namun demikian makanan yang ada diluar asrama juga mengandung kalori yang cukup sedikit sehingga angka kecukupan energi mahasiswa hanya mencapai rata-rata 78,15 kkal hal ini dapat kita kategorikan kedalam kekurangan energi tingkat ringan pada mahasiswa/i.

Data yang diperoleh dari hasil tingkat preferensi makan siang tergolong rendah yaitu sebesar 70% mahasiswa/i menjawab netral atau kurang suka pada menu makan siang yang dihidangkan yaitu nasi putih, ikan dencis sambal dan rebusan sayur kol dan selebihnya 28% menjawab tidak suka. Menyatakan makanan kurang baik yaitu pada ikan goreng dencis yang digoreng terlalu keras dan warnanya hampir kecoklatan dan cara pengolahannya hanya digoreng, begitu juga dengan tahu goreng dan tempe goreng pengolahan bahan pangan yang tidak bervariasi, sehingga lebih dari setengah sampel menjawab warna makanan kurang suka. Begitu juga dengan rebusan sayur kol yang tidak bervariasi dengan sayur lainnya sehingga warnanya kurang menarik.

Dalam kegiatan penyelenggaraan makanan di Jurusan Keperawatan pada proses penyiapan bahan makanan proses pemotongan bahan masih seragam, misalnya untuk tahu berbentuk kotak seharusnya

dapat dipotong secara diagonal dan untuk bahan tempe sebaiknya dipotong dadu agar bentuk makanan dalam satu hidangan menjadi lebih bervariasi.

Beberapa sampel yang menyatakan tekstur makanan yang disajikan menjawab 41,4% menjawab tidak suka dan 30,0% menjawab kurang suka. Ini terjadi pada menu ikan dencis goreng yang digoreng terlalu keras dan alot, sehingga sampel kesulitan pada saat memakanya. Sebaiknya ikan yang disajikan agak lebih besar lagi jadi digoreng tidak mudah kering sekali. Dan untuk hidangan nasi sampel menjawab suka karena nasi memakai termos penghangat nasi jadi masih panas saat di konsumsi. Dan untuk tekstur sayuran dimasak terlalu lama sehingga terlalu matang sehingga warnanya kurang menarik, begitu juga dengan sayur kacang panjang yang dimasak terlalu lama, sebaiknya sayur dimasak jangan terlalu lama sehingga warnanya masih menarik dan dapat mengugah selera makan.

Berdasarkan hasil jawaban preferensi makan siang besar porsi yang dihidangkan sampel menjawab sebesar 45,5 % tidak suka dan 31,3% menjawab kurang suka untuk hidangan nasi sampel menjawab suka, karena porsi nasi diambil sendiri sesuai kebutuhan, tetapi untuk hidangan ikan dan tahu sampel menjawab kurang suka dan tidak suka karena besar porsi pada lauk hewani dan nabati yang dihidangkan masih terlalu kecil, dan bentuk potongan tahu dan tempe serta potongan sayur terong juga masih kurang menarik.

Berdasarkan hasil jawaban preferensi makan siang suhu makanan yang dihidangkan pada mahasiswa menjawab 44,4% menjawab suka dan 28,% menjawab kurang suka. Hidangan yang suhunya sudah kurang terutama pada menu sayur dan lauk hewani. Hal ini disebabkan pada saat penyelenggaraan makan jarak antara pendistribusian dan waktu makan cukup lama kurang lebih 60 – 90 menit dan alat pemanas makanan juga tidak tersedia sehingga suhu makanan yang disajikan menjadi kurang sehingga mempengaruhi terhadap penilaian mahasiswa/i.

Untuk menjaga agar suhu hidangan tetap terjaga misalnya untuk hidangan sayur sebaiknya diporsi dulu saja. Lalu kuahnya dihangatkan kembali, pada saat mahasiswa/i akan makan, kuah sayur baru dituangkan kedalam mangkuk sayur sehingga pada saat makan sayur masih dalam keadaan hangat dan akan menimbulkan aroma masaknya. Atau gunakan alat saji yang dapat menjaga suhu makanan tetap terjaga seperti termos dan panci pemanas untuk hidangan sayur.

Berdasarkan hasil jawaban preferensi makan siang aroma makanan yang dihidangkan pada menu ikan sambal dencis, nasi putih dan sayur kol sebanyak 47,5% mahasiswa/i menjawab tidak suka dan 28,2% menjawab kurang suka. Menurut mahasiswa/i sebagian besar hidangan yang disajikan tidak mengeluarkan aroma yang sedap terutama sayur dan lauk hewani sehingga makanan yang disajikan tidak menggugah selera. Pada hidangan tempe goreng juga tidak menimbulkan aroma yang merangsang dikarenakan saat pengolahannya bumbunya masih kurang.

Berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa/i menu yang paling disukai mahasiswa/i adalah menu yang dihidangkan setiap hari kamis, karena pada saat itu menu yang disajikan adalah ayam sambal, gulai daun ubi tumbuk, dan disajikan pada waktu makan siang. Di samping kondisi mahasiswa/i sudah lapar dan lauk hewani yang paling disukai oleh mahasiswa/i di asrama adalah ayam sehingga tingkat preferensi pada menu tersebut tinggi dapat dilihat hanya sedikit sisa makanan yang tidak habis dimakan oleh mahasiswa/i.

Berdasarkan hasil jawaban pada preferensi makan siang pada menu hidangan yang sama terhadap rasa makanan yang disajikan sampel menjawab 40,4% tidak suka dan 34,3% sangat tidak suka. Pada penelitian ini rendahnya tingkat preferensi pada rasa dikarenakan disebabkan aroma makanan dan bumbu masakan yang kurang dikarenakan belum ada standar bumbu serta suhu makanan terutama suhu pada sayur dan lauk hewani. Untuk meningkatkan tingkat kesukaan pada rasa menu hidangan di

asrama sebaiknya hidangan yang disajikan memiliki suhu, aroma dan bumbu yang baik yaitu dengan menggunakan standar bumbu pada proses pengolahan dan menjaga suhu makanan agar tetap hangat sampai saat mahasiswa/i akan makan dan makanan mempunyai tingkat kematangan yang sesuai bahan yang dimasak. Disamping itu kualitas bahan makanan yang disajikan haruslah mempunyai mutu yang baik sehingga makanan yang disajikan juga lebih baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi pada mahasiswa/i.

Dilihat dari warna, bentuk, aroma, tekstur, suhu, besar porsi masalah utama yang dapat mempengaruhi preferensi makanan di asrama adalah rasa yang kurang enak pada makanan yang disajikan, dan makanan yang dihidangkan sudah terlalu sering dikonsumsi atau tidak bervariasi sehingga mahasiswa/i bosan, akhirnya mahasiswa/i banyak mengkonsumsi makanan yang berasal dari luar asrama untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Penilaian preferensi dilakukan pada makan siang saja karena rata-rata tingkat preferensi makan pagi, makan siang dan makan malam nilainya hampir sama yaitu sebesar 70% tingkat preferensi makanan di asrama rendah.

Menu yang disajikan dalam satu hari sering diulang pada periode makan selanjutnya karena sisa yang tidak dimakan mahasiswa/i dan dihidangkan lagi pada periode makan selanjutnya hal ini yang sering menimbulkan kebosanan pada mahasiswa, karena di penyelenggaraan makanan tersebut belum ada siklus menu jadi sering sekali terjadi pengulangan bahan makanan yang disajikan dan menu juga kurang bervariasi. Juru masak yang ada juga tidak pernah mendapat pelatihan tentang cara memasak sesuai standar resep.

Secara kategorik pada periode makan siang adalah menu makanan yang disukai oleh mahasiswa/i karena pada makan siang umumnya mahasiswa/i sudah lapar sehingga menilai tingkat preferensi mahasiswa/i pada tingkat suka, apalagi setiap hari kamis menu makan siang adalah sambal ayam yang

merupakan menu yang paling disukai oleh mahasiswa/i, tetapi saat dilakukan penelitian yang dilakukan hanya hari senin dan rabu.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Christiana (2003). Pada penelitian Christiani yang dilakukan di Wing Dik Tekkal TNI – AU Bandung didapatkan sebanyak 52,4% menyatakan rasa makanan yang disajikan kurang baik. Hal ini disebabkan suhu makanan yang kurang, tingkat kematangan/tekstur yang terlalu matang serta belum adanya standar bumbu.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2008) di Asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang penyelenggaraan makanan menggunakan pihak lain/jasa katering menyatakan bahwa 72,2% siswa menyatakan rasa makanan kurang enak, 69,7% siswa menyatakan aroma makanan kurang sedap, porsi hidangan tidak sesuai pada lauk hewani 48,5% dan cita rasa tidak memuaskan sebesar 45,8%. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Asrina (2012) di Asrama SMA Negeri 2 Tinggimoncong Kabupaten Gowa siswa pada umumnya menyatakan puas terhadap warna makanan, bentuk makanan, tekstur nasi, tekstur lauk nabati dan tekstur sayuran pada makan pagi dan siang. Namun untuk makan malam siswa menyatakan kurang puas.

3. Hubungan Preferensi Makanan dengan Status Gizi melalui Konsumsi Energi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Pada analisis regresi diketahui bahwa preferensi tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswa. Hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis regresi bahwa nilai $p = 0,547$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian hubungan langsung preferensi terhadap status gizi adalah sebesar 0,061. Peningkatan status gizi secara langsung karena ada hubungan preferensi sebesar 0,061 atau 6,1%.

Hal ini sejalan Nasoetion (1989) bahwa penilaian terhadap berbagai kualitas

hidangan makanan erat kaitannya dengan tingkat preferensi seseorang yang akan berpengaruh terhadap kemampuan untuk mengkonsumsinya. Perbedaan dalam konsumsi makan akan mempengaruhi tingkat keadaan gizi seseorang, tingkat kesehatan serta tingkat sumbangan terhadap kecukupan gizi yang diperlukan untuk hidup sehat.

Selanjutnya pada analisis regresi diketahui bahwa konsumsi energi berhubungan dengan status gizi mahasiswa. Hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis regresi bahwa nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian hubungan langsung konsumsi energi terhadap status gizi sebesar 0,264 atau 26,4%.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati (2007), yang menyatakan bahwa ada hubungan konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai $r = 0,557$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil regresi juga menunjukkan bahwa preferensi dan tingkat konsumsi energi berhubungan dengan status gizi mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Besarnya pengaruh simultan adalah 0,082 atau 8,2% merupakan kontribusi variabel preferensi dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi, sedangkan sisanya sebanyak 91,8% dihubungkan dengan variabel lain diluar model seperti pengolahan bahan makanan, distribusi bahan makanan dan faktor harga, aktifitas fisik, citra diri (*body image*), jenis kelamin, pendidikan kebiasaan merokok, dan tekanan mental.

Hal ini sejalan menurut Supriasa, dkk (2001) bahwa keadaan gizi seseorang selain dipengaruhi oleh konsumsi makanan juga dapat dipengaruhi oleh pengolahan bahan makanan, distribusi bahan makanan dan faktor harga, kemampuan keluarga menggunakan makanan, pendapatan, lapangan kerja dan kemampuan sosial.

Bahan pangan yang disediakan oleh penyelenggaraan makanan mempunyai kualitas yang masih rendah, padahal dilihat dari biaya yang dikeluarkan oleh mahasiswa/i yaitu Rp. 350.00 per bulan

dapat mencukupi untuk memenuhi kebutuhan pangan yang layak, hal ini disebabkan karena biaya yang dikeluarkan untuk konsumsi pangan tidak semuanya dibelanjakan untuk pangan mahasiswa/i namun masih digunakan untuk program yang lainya di tempat penelitian, hal ini lah yang menyebabkan kualitas bahan pangan yang disediakan oleh penyelenggaraan makanan masih kurang baik sehingga berhubungan dengan tingkat preferensi terhadap makanan yang disajikan juga menjadi rendah.

Menurut Barker (2002), remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kaum lelaki sehingga kaum perempuan cenderung memiliki citra diri yang negatif. Kebutuhan gizi pada pria lebih besar dibandingkan wanita sehingga porsi tiap kali makan lebih banyak. Pada wanita konsep citra tubuh sangat penting sehingga dari mereka banyak yang menunda makan bahkan mengurangi porsi makannya dari yang dianjurkan agar tampak sempurna postur tubuhnya. Namun hal tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi remaja pada umumnya.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Penilaian selama dua hari preferensi makanan di asrama mahasiswa/i Keperawatan Poltekkes Kemenkes, untuk waktu makan baik itu makan pagi, makan siang dan makan malam, berdasarkan penampilan makanan dan citra rasa makanan, menunjukkan hasil bahwa lebih banyak mahasiswa/i tidak suka dengan makanan yang disajikan.
2. Nilai rata – rata untuk preferensi makanan secara keseluruhan dapat kita kategorikan rendah dimana dapat kita lihat kemampuan mahasiswa/i untuk menghabiskan makanan yang disajikan oleh penyelenggaraan makanan masih meninggalkan sisa makanan yang cukup banyak.
3. Konsumsi pangan mahasiswa/i dapat kita kategorikan rendah dimana dapat kita lihat jumlah energi yang dapat

dikonsumsi dalam satu hari masih kurang memenuhi angka kecukupan energi yang dianjurkan, sehingga sebagian besar mahasiswa/i mengalami kekurangan energi tingkat ringan.

4. Berat badan mahasiswa/i dapat kita kategorikan kekurangan berat badan tingkat ringan karena sebagian besar mahasiswa mempunyai IMT rata-rata 18,47 kg/m² dan mahasiswa/i sebagian besar mengalami status gizi kurang.
5. Preferensi makanan dan konsumsi energi secara bersama-sama mempengaruhi status gizi sebesar 8,2%, artinya sebanyak 91,8% status gizi mahasiswa/i dapat dipengaruhi oleh variabel lain seperti cita rasa makanan, distribusi bahan makanan, variasi menu, aktifitas fisik, citra diri (*body image*), jenis kelamin, pendidikan kebiasaan merokok, dan tekanan mental yang dialami mahasiswa/i.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada :

1. Penyelenggaraan makanan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan agar lebih melihat ketersediaan pangan yang bermutu di asrama, pengolahan makanan yang sesuai standar resep, standar porsi pada lauk hewani dan lauk nabati serta standar bumbu sehingga dapat meningkatkan cita rasa makanan yang disajikan di asrama.
2. Perlunya membuat siklus menu untuk 7 hari sehingga makanan yang disajikan lebih bervariasi dan dapat mengurangi tingkat kebosanan makanan di asrama.
3. Penyelenggaraan makanan di asrama untuk melakukan penilaian cita rasa makanan secara berkala dengan tujuan meningkatkan cita rasa makanan yang dihidangkan misalnya pada setiap akhir pendidikan.
4. Penyelenggaraan makanan perlu meningkatkan kualitas hidangan makanan sehingga dapat mengurangi status gizi kurang pada mahasiswa/i

yang akan membawa dampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2003 Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Budiyanto MAK. 2002. Dasar-dasar Ilmu Gizi Malang : UMM Press
- Fathonah, Siti, 2003. Hubungan Persepsi siswa terhadap cita rasa dengan daya terima makan siang yang disajikan di asrama wing pendidikan teknik dan Pembekalan TNI-AU Bandung.
- Guhardja. S. 1984. Jadwal kegiatan Rumah tangga dan Kebiasaan Jajan. Equity Policy Center. Bogor.
- Habies. A.V. 1993. Prospek Pengembangan Makanan Tradisional Rakyat Indonesia Kasus Makanan Jajanan. Makalah disajikan dalam Seminar Pengembangan Pangan Tradisional Dalam Rangka Penganekaragaman Pangan.
- Hidayat. 2011. Metode penelitian kebidanan dan Analisis Data. Surabaya Salemba Medika
- Nasoetion, A. 1989. Cara Penilaian Kualitas Hidangan, Dan Konsumsi Pangan, Laboratorium Gizi Masyarakat, Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Supriasa, I., D., N., Bakri, B., Fajar, I., 2001 . Penilaian status Gizi. Jakarta: EGC.