



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Risiko Eating Disorder Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Akhir Fkm Uinsu

The Influence of Eating Disorder Risk on Nutritional Status of Final Year Students of FKM Uinsu

M Iqbal Firdaus Matondang^{1*}, Eliska²

¹²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

*Corresponding Author: E-mail: Iqbalfirdaus7712@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 05 Aug, 2025

Revised: 05 Sept, 2025

Accepted: 15 Sept, 2025

Kata Kunci:

Eating Disorder,
Status Gizi,
Mahasiswa Akhir

Keywords:

Eating Disorder,
Nutritional Status,
Final Year Student

DOI: [10.56338/jks.v8i9.8526](https://doi.org/10.56338/jks.v8i9.8526)

ABSTRAK

Eating disorder berhubungan erat dengan status gizi, di mana ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat menyebabkan underweight maupun overweight/obesitas, yang berdampak pada kesehatan fisik, konsentrasi, produktivitas, dan kualitas hidup mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh eating disorder terhadap status gizi pada Mahasiswa Akhir FKM UINSU. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan pendekatan cross-section. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 responden. Analisa data menggunakan uji korelasi spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan sangat kuat dan signifikan antara risiko eating disorder dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir FKM UINSU ($r = 0,865$; $p = 0,000$). Korelasi positif ini menjelaskan bahwa 72,3% variasi status gizi dipengaruhi oleh risiko eating disorder, sedangkan 27,7% dipengaruhi faktor lain. Disarankan mahasiswa lebih memperhatikan pola makan sehat dan manajemen stres agar terhindar dari gangguan makan yang dapat memengaruhi status gizi.

ABSTRACT

Eating disorders are closely related to nutritional status, where an imbalance in nutrient intake can lead to underweight or overweight/obesity, which affects students' physical health, concentration, productivity, and quality of life. The purpose of this study was to determine the effect of eating disorders on the nutritional status of final year students at the Faculty of Public Health, UINSU. The research method used quantitative data with a cross-sectional approach. The sample size in this study was 100 respondents. Data analysis used the Spearman's rho correlation test. The results showed a very strong and significant relationship between the risk of eating disorders and nutritional status among final year students at the Faculty of Public Health, UINSU ($r = 0.865$; $p = 0.000$). This positive correlation explains that 72.3% of nutritional status variation is influenced by eating disorder risk, while 27.7% is influenced by other factors. It is recommended that students pay more attention to healthy eating patterns and stress management to avoid eating disorders that can affect nutritional status.

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, merupakan periode yang penuh dengan tekanan baik akademik maupun non-akademik. Tuntutan penyelesaian skripsi, persiapan karier, serta tekanan sosial dapat memicu stres yang berdampak pada pola makan. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan risiko gangguan makan (eating disorder), seperti anorexia nervosa, bulimia nervosa, atau binge eating disorder (Syarifah, Purwantini, and Hanoum 2025). Gangguan makan ini ditandai oleh perilaku makan yang menyimpang, misalnya membatasi asupan makanan secara berlebihan, makan

dalam jumlah banyak dalam waktu singkat, atau mengeluarkan kembali makanan yang dikonsumsi karena takut gemuk (Melani, Hasanuddin, and Siregar 2021).

Eating disorder berhubungan erat dengan masalah status gizi. Individu dengan risiko eating disorder cenderung memiliki ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik defisit maupun berlebih. Hal ini dapat mengakibatkan status gizi yang tidak normal, seperti underweight maupun overweight/obesitas. Status gizi yang tidak sesuai tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi daya konsentrasi, produktivitas belajar, serta kualitas hidup mahasiswa (Azani, Apriyanti, and Lasepa 2024).

Indonesia menghadapi tantangan gizi yang serius jika dibandingkan dengan negara lain di dunia. Berdasarkan Global Hunger Index (GHI) 2024, Indonesia menempati peringkat ke-77 dari 127 negara, dengan skor sebesar 16,9, yang masuk dalam kategori kelaparan sedang. Indikator GHI ini mencakup prevalensi stunting, wasting, kekurangan energi kalori, dan kematian balita. Di tingkat regional Asia Tenggara, Indonesia berada di posisi ketiga sebagai negara dengan tingkat kelaparan tertinggi, di bawah Timor Leste dan Laos (Miriam Wiemers 2024).

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes), prevalensi penduduk dewasa (usia ≥ 18 tahun) dengan status kelebihan berat badan dan obesitas terus meningkat, dari 35,4 % pada tahun 2018 menjadi 37,8 % pada tahun 2023. Dari angka tersebut, 14,4 % penduduk termasuk kategori kelebihan berat badan, sedangkan 23,4 % berada pada kategori obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh ($IMT \geq 27 \text{ kg/m}^2$) (SKI 2023).

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UIN Sumatera Utara sebagai calon tenaga kesehatan diharapkan memiliki kesadaran lebih tinggi dalam menjaga kesehatan dan pola makan. Namun, kenyataannya mahasiswa juga rentan mengalami perilaku makan yang salah akibat faktor tekanan akademik, lingkungan pertemanan, gaya hidup, serta idealisasi bentuk tubuh. Mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki pola hidup tidak teratur, jam belajar yang panjang, kebiasaan begadang, hingga konsumsi makanan cepat saji yang dapat meningkatkan risiko eating disorder sekaligus memengaruhi status gizi.

Penelitian oleh Aulia & Lestari (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami risiko eating disorder, yang kemudian berdampak pada status gizi tidak normal. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Pratiwi dkk. (2022), yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara risiko eating disorder dengan status gizi pada mahasiswa, di mana kelompok dengan risiko tinggi lebih banyak mengalami status gizi underweight maupun overweight. Kedua penelitian tersebut memperkuat bahwa risiko eating disorder merupakan faktor penting yang berhubungan dengan status gizi pada kalangan mahasiswa (Pratiwi, N., Sari, M., & Handayani 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh risiko eating disorder terhadap status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yaitu desain penelitian yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk melihat hubungan antar variabel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh risiko eating disorder terhadap status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir FKM UINSU stambuk 2022 yang berjumlah 450 orang. Dari populasi tersebut, diperoleh 100 responden sebagai sampel penelitian yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner EAT-26 (Eating Attitudes Test 26) untuk mengukur risiko eating disorder serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara risiko eating disorder dengan status gizi menggunakan uji korelasi Spearman's rho, karena data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis dilakukan dengan korelasi Pearson

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Pesentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	31,0
Perempuan	69	69,0
Usia		
20 Tahun	34	34,0
21 Tahun	45	45,0
22 Tahun	18	18,0
23 Tahun	3	3,0

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 69 orang (69,0%), sedangkan laki-laki berjumlah 31 orang (31,0%). Dari segi usia, sebagian besar berada pada kelompok usia 21 tahun yaitu 45 orang (45,0%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 34 orang (34,0%), usia 22 tahun sebanyak 18 orang (18,0%), dan paling sedikit berusia 23 tahun yaitu 3 orang (3,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan rentang usia produktif awal (20–21 tahun).

Deskripsi Data

Tabel 2. Distribusi Data Penelitian

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Eating Disorder	88,14	89,00	20,58	45,00	135,00
Status Gizi	24,71	24,54	4,55	17,88	34,22

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel eating disorder memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 88,14 dengan nilai tengah (median) 89,00 dan standar deviasi 20,58. Nilai minimum tercatat 45,00, sedangkan nilai maksimum mencapai 135,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup besar dalam tingkat risiko eating disorder pada responden, terlihat dari standar deviasi yang relatif tinggi. Sementara itu, variabel status gizi yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki rata-rata sebesar 24,71 dengan median 24,54 dan standar deviasi 4,55. Nilai minimum IMT adalah 17,88, sedangkan nilai maksimum 34,22. Rata-rata IMT responden berada pada kisaran normal menuju kategori overweight (berdasarkan klasifikasi WHO Asia Pasifik, IMT normal 18,5–22,9 dan

overweight 23–24,9). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian responden cenderung memiliki status gizi lebih.

Uji Normalitas

Tabel 3 Uji Normalitas

Kolmogorv – Smirnov	Statistik	Sig.
	0,094	0,030

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov, diperoleh nilai statistik sebesar 0,094 dengan signifikansi (Sig.) 0,030. Karena nilai Sig. $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis hubungan antara risiko eating disorder dan status gizi tidak dapat menggunakan uji parametrik (Pearson), melainkan harus menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho.

Uji Korelasi Spearman rho

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman Rho

Variabel	R Count	P-Value
Eating Disorder – Status Gizi	0,865	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho antara variabel eating disorder dengan status gizi, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,865 dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara risiko eating disorder dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir FKM UINSU. Arah korelasi yang positif menandakan bahwa semakin tinggi skor risiko eating disorder, maka semakin tinggi pula status gizi yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai IMT. Dengan kata lain, mahasiswa dengan risiko eating disorder lebih besar cenderung mengalami status gizi lebih (overweight/obesitas).

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 5 Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
Eating Disorder – Status Gizi	0,850	0,723	0,720

Berdasarkan hasil analisis, nilai R sebesar 0,850 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel eating disorder dengan status gizi. Nilai R Square (R^2) sebesar 0,723 berarti bahwa sebesar 72,3% variasi pada status gizi dapat dijelaskan oleh risiko eating disorder

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara risiko eating disorder dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir FKM UINSU. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Spearman's rho sebesar 0,865 dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi skor risiko eating disorder, maka semakin tinggi pula nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) responden. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki risiko eating disorder lebih besar cenderung mengalami status gizi lebih, yaitu overweight hingga obesitas.

Selain itu, hasil uji koefisien determinasi memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,850 menandakan adanya hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel, sedangkan nilai R Square sebesar 0,723 mengindikasikan bahwa 72,3% variasi status gizi dapat dijelaskan oleh risiko eating disorder. Sementara itu, sisanya sebesar 27,7% kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti tingkat aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, faktor psikologis, serta pengaruh lingkungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku makan yang menyimpang berkontribusi besar terhadap perubahan status gizi mahasiswa, khususnya pada kelompok yang berada dalam tekanan akademik dan sosial di masa akhir perkuliahan.

Adanya pengaruh yang kuat ini dapat dijelaskan melalui pola makan yang tidak teratur serta perilaku makan menyimpang yang sering menyertai *eating disorder*. Mahasiswa dengan risiko tinggi cenderung mengonsumsi makanan berlebih ketika mengalami stres (*binge eating*) atau justru menahan makan secara ekstrem yang mengganggu keseimbangan gizi. Pola tersebut menyebabkan status gizi mengalami perubahan signifikan, baik ke arah *underweight* maupun *overweight/obesitas*, sehingga memperlihatkan keterkaitan yang erat antara kedua variabel.

Mahasiswa semester akhir lebih rentan mengalami kondisi ini karena berada dalam fase penuh tekanan, seperti tuntutan menyelesaikan skripsi, persiapan karier, serta tanggung jawab akademik yang menumpuk (FINA KHILYATU ZAHWA and MA'MUN HANIF 2024). Stres akademik dan sosial ini dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat, misalnya melewatkan jam makan, konsumsi makanan cepat saji karena praktis, hingga kebiasaan begadang yang mengganggu metabolisme tubuh. Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan akan masa depan dan tuntutan untuk menjaga bentuk tubuh juga berperan dalam meningkatkan risiko *eating disorder* (Tetasa, Muniroh, and Puspita 2025). Hal inilah yang membuat mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami gangguan makan dan perubahan status gizi dibandingkan kelompok mahasiswa pada semester awal atau pertengahan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk. (2021) yang menemukan bahwa tingkat stres akademik berhubungan signifikan dengan pola makan tidak sehat pada mahasiswa, yang berdampak langsung pada perubahan status gizi (Rahmawati, A., Putri, L., & Hidayat 2021). Hasil ini juga didukung oleh Sari & Yuliana (2020) yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan beban akademik tinggi cenderung mengembangkan risiko eating disorder karena kebiasaan melewatkan makan atau konsumsi makanan cepat saji (Sari, D., & Yuliana 2021). Selain itu, penelitian oleh Nugroho dkk. (2022) menunjukkan adanya korelasi positif antara risiko eating disorder dengan kejadian obesitas pada mahasiswa, di mana stres akademik menjadi faktor pencetus utama perubahan perilaku makan (Nugroho, B., Andini, F., & Pratama 2022).

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian khusus terhadap pola makan dan kesehatan mental mahasiswa, terutama pada semester akhir yang rentan mengalami tekanan akademik dan psikologis. Upaya promotif dan preventif, seperti konseling gizi, edukasi mengenai perilaku makan sehat, serta program manajemen stres di lingkungan kampus, perlu ditingkatkan guna mencegah risiko eating disorder dan dampaknya terhadap status gizi. Dengan demikian, intervensi yang tepat dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan gizi, kesehatan fisik, serta mendukung keberhasilan akademik mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara risiko eating disorder dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir FKM UINSU. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Spearman's rho sebesar $r = 0,865$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi risiko eating disorder, maka semakin tinggi pula status gizi berdasarkan IMT. Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai $R = 0,850$ dan $R^2 = 0,723$, yang berarti bahwa sebesar 72,3% variasi status gizi dipengaruhi oleh risiko eating disorder, sedangkan 27,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar pihak kampus khususnya FKM UINSU lebih memperhatikan kesehatan gizi mahasiswa tingkat akhir dengan menyediakan layanan konseling gizi dan psikologis yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola pola makan serta tekanan akademik yang berpotensi memicu risiko eating disorder. Selain itu, perlu adanya edukasi berkelanjutan mengenai pola makan sehat dan manajemen stres melalui seminar, workshop, maupun penyuluhan rutin. Mahasiswa juga dianjurkan untuk lebih sadar dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan diri, dengan cara menerapkan gaya hidup sehat serta tidak melewatkan waktu makan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali faktor lain di luar eating disorder yang berpengaruh terhadap status gizi, seperti aktivitas fisik, pola tidur, maupun dukungan sosial, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan status gizi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azani, Silvi Putri Cahaya, Fitri Apriyanti, and Wanda Lasepa. 2024. "Hubungan Antara Body Image Dan Eating Disorder Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 1 Pekanbaru." *Indonesian Journal of Science* 1(3): 736–43.
- FINA KHILYATU ZAHWA, and MA'MUN HANIF. 2024. "Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)* 2(4): 142–48. doi:10.61116/jipp.v2i4.354.
- Melani, Sri Ayu, Hasanuddin Hasanuddin, and Nina Siti Salmaniah Siregar. 2021. "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di SMAN 4 Kota Langsa." *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 3(2): 162–72. doi:10.31289/tabularasa.v3i2.662.
- Miriam Wiemers, Marilena Bachmeier, Asja Hanano, Réiseal Ní Chéilleachair, Aimée Vaughan, Connell Foley, Holger Mann, Daniel Weller, Katrin Radtke, Heidi Fritschel. 2024. "Global Hunger Index How Gender Justice Can Advance Climate Resilience and Zero Hunger." www.globalhungerindex.org.
- Nugroho, B., Andini, F., & Pratama, R. 2022. "Risiko Eating Disorder Dan Hubungannya Dengan Obesitas Pada Mahasiswa. 17(1), 101–109." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 17(1): 101–9.
- Pratiwi, N., Sari, M., & Handayani, A. 2022. "Risiko Eating Disorder Dan Hubungannya Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*." *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 14(1): 45–53.
- Rahmawati, A., Putri, L., & Hidayat, M. 2021. "Tingkat Stres Akademik Dan Hubungannya Dengan Pola Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa." *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 13(2): 85–93.
- Sari, D., & Yuliana, R. 2021. "Beban Akademik Dan Risiko Eating Disorder Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Kesehatan* 9(1): 55–64.
- SKI. 2023. "Survei Kesehatan Indonesia (SKI)." In *Kota Kediri Dalam Angka*, , 1–965.
- Syarifah, Nurdina, Lucky Purwantini, and Magdalena Hanoum. 2025. "Stres Akademik Dan Academic Flow Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 17(1): 15–30. doi:10.33558/soul.v17i1.10888.
- Tetasa, Sarah, Lailatul Muniroh, and Fina Intan Puspita. 2025. "Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Kecenderungan Sindrom Makan Malam Dengan Status Gizi Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 25(1): 309. doi:10.33087/jiubj.v25i1.5286.