

Voluntary student based nutrition counseling: Sebuah alternatif untuk mengatasi masalah gizi pada mahasiswa

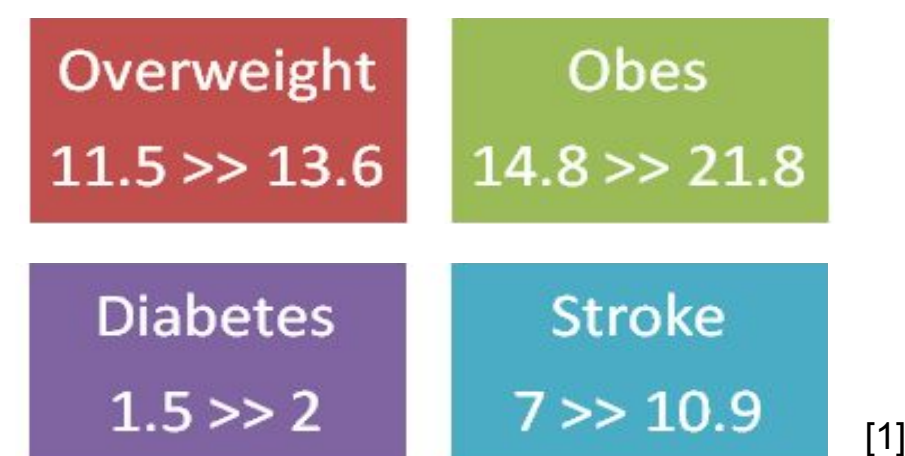
Maria Wigati¹

Departemen Biostatistik, Epidemiologi, dan Kesehatan Populasi, FK-KMK, Universitas Gadjah Mada

Tujuan

Memberikan usulan program alternatif untuk mengatasi masalah gizi pada mahasiswa. Masalah gizi yang dimaksud adalah pola makan rendah sayur dan buah, obesitas atau overweight, kurang gizi, dan sindroma metabolik.

Masalah gizi di Indonesia



Mahasiswa merupakan periode rawan untuk mengalami perubahan perilaku makan menjadi tidak sehat.



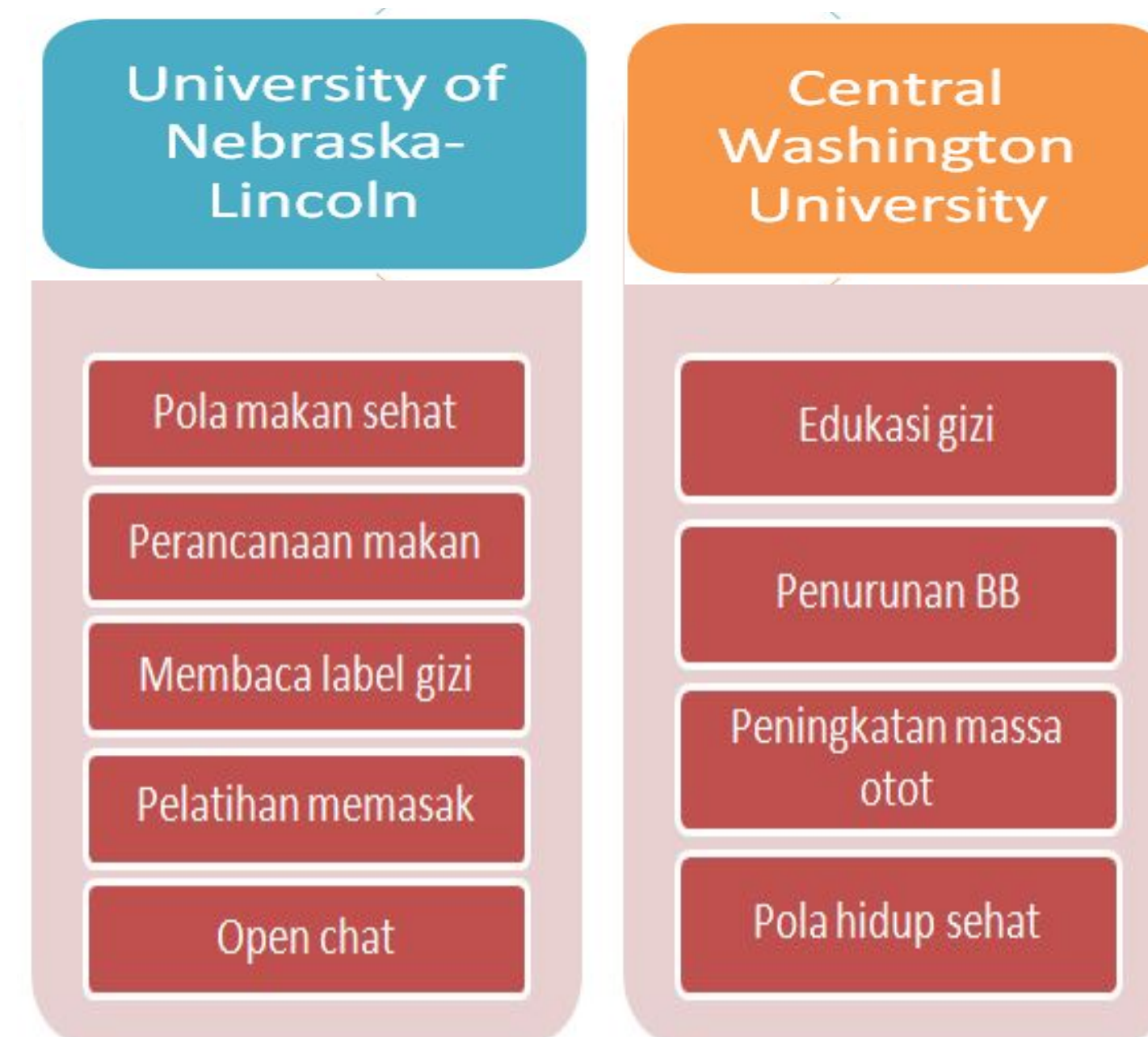
Pola makan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor:

1. Pengetahuan
2. Lingkungan
3. Kebijakan institusi pendidikan
4. Gaya hidup

Praktik konseling gizi yang sudah ada

Kim et al. [5] memberikan intervensi konseling gizi kepada 28 mahasiswa selama 10 minggu. Penelitian menunjukkan **kecenderungan peningkatan kualitas asupan, penurunan BB, penurunan persentase lemak tubuh dan IMT.**

Berbagai universitas di dunia telah memiliki layanan konsultasi gizi yang menunjang perilaku hidup sehat civitas akademika di dalamnya.



Voluntary student based nutrition counseling

Program dilakukan dengan memanfaatkan cek kesehatan setiap penerimaan mahasiswa baru. Hasil tes kesehatan menjadi dasar mahasiswa yang menerima program konseling gizi. Konselor adalah mahasiswa gizi minimal semester 4 yang secara sukarela mendaftar. *Peer counseling* dan edukasi dinilai dapat memberikan kepuasan yang tinggi bagi klien [8,9].



Pelayanan yang diberikan terdiri dari: 1) konseling gizi, 2) pengukuran berat dan tinggi badan, 3) pemantauan konsumsi makan secara berkala, dan 4) *social gathering*.

Lesson learned

Penelitian dan program konseling gizi masih jarang dilakukan terhadap mahasiswa di Indonesia. Selain membentuk program baru, konseling gizi juga dapat digabungkan dengan pelayanan kesehatan maupun praktik konseling lain di perguruan tinggi. Program ini dapat memberikan manfaat antara lain 1) bagi mahasiswa yang membutuhkan, 2) ajang pelatihan untuk mahasiswa sebagai konselor gizi, 3) peningkatan standar kualitas konseling gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI (2018) Hasil utama RISKESDAS 2018. Jakarta.
- [2] Julya, R., Fitriani, A., & Ngaisyah, R. D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan mi instan di kalangan mahasiswa di Yogyakarta. *Medika Respati*, 13.
- [3] Deliens, T. Clarys, P., Bourdeaudhuij, I.D., dan Deforche, B. (2014) 'Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions', *BMC Public Health*, 14(53), pp. 1-12.
- [4] Sari, F. P. C. (2016) Perilaku diet sebagai faktor risiko terhadap penyakit tidak menular pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- [5] Kim, B. R., Seo, S. Y., Oh, N. G., & Seo, J. (2017). Effect of Nutrition Counseling Program on Weight Control in Obese University Students. *Clinical Nutrition Research*, 6(1), 7-17.
- [6] <https://www.cwu.edu/peer-nutrition/>
- [7] <https://health.unl.edu/nutrition-counseling>
- [8] Quintiliani, L. M. dan Whiteley, J. A. (2016) 'Results of a nutrition and physical activity peer counseling intervention among nontraditional college students', *Journal of Cancer Education*, pp. 366-374. doi: 10.1007/s13187-015-0858-4.
- [9] Kelly, N. R., Mazzeo, S. E. dan Bean, M. K. (2013) 'Systematic review of dietary interventions with college students: Directions for future research and practice', *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(4), pp. 304-313. doi: 10.1016/j.jneb.2012.10.012.