

## Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat di Perumahan Allandrew Permai Kelurahan Malalayang I Lingkungan XI Kota Manado

Immanuel Kant, A. J. Pandelaki, B. S. Lampus\*

---

### Abstract:

Eating habits are behaviors associated with food, one meal frequency, pattern of food eaten, food distribution within the family and how to choose food. Purpose of research was conducted with the aim of eating known picture of scenic urban residential communities allandrew Malalayang I environment XI Manado city. The method of this study include descriptive study using survey method. The population of the whole of society is taken Permai housing environment Allandrew XI aged 25-55 years and amount to as many as 480 people with a sample of 90 people, systematic sampling with a random sampling technique. The data obtained through interviews using a prepared questionnaire. The results obtained rice (55%) bread (38.9%), soybean (78.9%), tahu (97.8%), fish (55.6%), chicken meat (34.4%), pork (65.5%), vegetables (70%), fruits (28.9%), fried bananas (46%), Crepes (50%), malabar (47.8%), tea (52, 2%), coffee (37%) and milk (18.9). The conclusion of this study concluded that frequent type of food consumed from the staple food is rice and bread, vegetable side dishes are tempeh and tofu, animal side dishes are fish, chicken and pork, vegetables, fruits, food additives such as fried banana, martabak and malabar, while drinks such as tea, coffee and milk.

*Keywords:* Eating Habits

### Abstrak:

Kebiasaan makan adalah perilaku yang berhubungan dengan makanan, frekuensi makan seseorang, pola makanan yang dimakan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan. Tujuan Penelitian ini dilakukan dengan tujuan diketahui gambaran kebiasaan makan masyarakat perumahan allandrew permai kelurahan malalayang I lingkungan XI kota Manado. Metode penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi yang diambil seluruh masyarakat perumahan Allandrew Permai lingkungan XI yang berusia 25 – 55 tahun dan berjumlah sebanyak 480 orang dengan jumlah sampel 90 orang, penentuan sampel dengan teknik sistematis random sampling. Data yang diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan. Hasil penelitian yang diperoleh nasi (55%) roti (38,9%) , tempe (78,9%), tahu (97,8%), ikan (55,6%), daging ayam (34,4%), daging babi (65,5%), sayuran (70%), buah-buahan (28,9%) , pisang goreng (46%), martabak (50%), malabar (47,8%), teh manis (52,2%), kopi manis (37%) dan susu manis (18,9). Kesimpulan dari hasil penelitian ini disimpulkan Jenis makanan yang sering dikonsumsi yang berasal dari makanan pokok adalah nasi dan roti, lauk pauk nabati adalah tempe dan tahu, lauk pauk hewani adalah ikan, daging ayam dan daging babi, sayuran, buah-buahan, makanan tambahan berupa pisang goreng, martabak dan malabar, sedangkan minuman berupa teh manis, kopi manis dan susu manis.

*Kata Kunci:* Kebiasaan Makan

---

---

\* Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, e-mail: immanuel\_kant66@yahoo.com.au

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu anugerah yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa dan harus dijaga sebaik mungkin. Kesehatan juga merupakan kebutuhan yang mendasar bagi setiap manusia. Namun, perkembangan zaman dan era globalisasi yang terjadi saat ini telah membawa perubahan-perubahan dalam kehidupan. Perubahan tersebut terjadi karena derasnya arus informasi yang dapat masuk dengan mudah dan dapat diakses oleh masyarakat. Salah satu perubahan yang berhubungan dengan kesehatan manusia dapat terjadi dalam bentuk kebiasaan makan seseorang.<sup>1,2</sup>

Kebiasaan makan yaitu tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kaidah sehat maka dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan. Kebiasaan makan yang tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah kelebihan berat badan (*overweight*) dan berakhir dengan obesitas.<sup>3</sup>

Obesitas adalah keadaan ditemukannya kelebihan lemak dalam tubuh. Penimbunan lemak dapat terjadi di daerah perut (obesitas sentral) dan diseluruh tubuh (obesitas general). Obesitas, khususnya obesitas sentral (abdominal), berasosiasi dengan sejumlah gangguan metabolisme dan penyakit dengan morbiditas dan mortalitas yang tinggi antara lain : resistensi insulin, diabetes mellitus, hipertensi, hiperlipidemia, aterosklerosis, penyakit hati dan kandung empedu, bahkan beberapa jenis kanker. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2003, 300 juta orang dewasa menderita obesitas. Berdasarkan data *The National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), selama periode 2007-2008 diketahui prevalensi obesitas pada orang dewasa di Amerika sebesar 33,8%. Prevalensi obesitas pada laki-laki sekitar 32,2% dan pada perempuan sebesar 35,5%.<sup>4,5,10,11</sup>

Hasil penelitian ISSO/HISOBI (*Indonesian Society For Study Of obesity/Himpunan Studi Obesitas Indonesia*) periode Maret 2003-April 2004 diperoleh angka : pada penduduk pria prevalensi kelebihan berat badan sebesar 21,9% dan 49,0% mengalami obesitas, sedangkan penduduk wanita, prevalensi kelebihan berat badan 19,3% dan prevalensi obesitas sebesar 38,8%. Riskesdas 2007 melaporkan

bahwa tiga prevalensi obesitas sentral tertinggi, yaitu di Sulawesi Utara, Gorontalo, dan DKI Jakarta beturut-turut 31,5%, 27%, dan 27,9%.<sup>6,7</sup>

Keadaan inilah yang membuat saya sebagai peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana gambaran kebiasaan makan masyarakat di Perumahan Allandrew Permai kecamatan Malalayang I lingkungan XI kota Manado.

## METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode survei. Dilakukan pada bulan November 2012 – Desember 2012 di perumahan Allandrew Permai Kelurahan Malalayang I Lingkungan XI Kota Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat perumahan Allandrew Permai lingkungan XI yang berusia 25 – 55 tahun dan populasi berjumlah sebanyak 480 orang.<sup>12</sup> Besar sampel ditentukan dengan Rumus *Slovin* dan pengambilan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *Systematic Random Sampling* atau pengambilan sampel secara acak sistematis yang berjumlah 90 orang.<sup>8,9</sup>

## HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data, karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 1.

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah usia responden terbanyak terdapat pada golongan umur 46-50 tahun yaitu 26 orang (28,9%), terlihat juga bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 49 orang (54,4%) dan perempuan sebanyak 41 orang (45,5%), terdapat 88 orang responden dengan status kawin (97,9%) dan 2 orang responden belum kawin (2,2%), jumlah suku minahasa terbanyak yaitu 70 orang responden (77,8%) dan tingkat pendidikan akhir terbanyak yaitu perguruan tinggi 66 orang responden (73,3 %)

Dapat dilihat pada table 2 bahwa frekuensi makan nasi perhari terbanyak adalah 3 kali makan dalam sehari yaitu 50 orang responden (55,5%) orang responden, frekuensi makan roti perminggu adalah kurang dari 3 kali yaitu 3 orang respondent (3,3%), 3 kali yaitu 3 orang responden (3,3%) dan lebih dari 3 kali yaitu 30 orang responden (33,3%). Frekuensi makan mie perminggu adalah lebih dari 3 kali yaitu 7 orang responden (7,8%), frekuensi makan tempe perbulan terbanyak lebih dari 3 kali makan yaitu 71 orang responden (78,9%), frekuensi makan tahu perbulan yang lebih dari 3 kali yaitu 88 orang responden (97,8%), frekuensi

makan ikan perhari terbanyak adalah kurang dari 3 kali yaitu 51 orang responden (55,6%), Frekuensi makan ayam perminggu terbanyak adalah kurang dari 3 kali yaitu 31 orang responden (34,4%), frekuensi makan babi perbulan terbanyak adalah lebih dari 3 kali yaitu 59 orang responden (65,5%), frekuensi makan sayuran perhari terbanyak adalah kurang dari 3 kali yaitu 63 orang responden (70%), frekuensi makan buah-buahan perhari adalah kurang dari 3 kali yaitu 26 orang responden (28,9%), frekuensi makan pisang goreng perminggu terbanyak adalah lebih dari 3 kali yaitu 42 orang responden (46,7%), frekuensi makan martabak perminggu adalah kurang dari 3 kali yaitu 28 orang responden (31,1%) dan frekuensi makan martabak perminggu adalah kurang dari 3 kali yaitu 35 orang responden (38,9%).

### PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik usia dalam penelitian ini yang terbanyak yaitu responden yang berusia 46-50 dan 41-45. Umur merupakan faktor resiko yang tidak dapat dicegah. Pada masa dewasa kegiatan ataupun aktivitas seseorang seringkali menurun tetapi hal ini tidak diikuti oleh pengurangan jumlah konsumsi makanan, apalagi setelah menikah orang cenderung kurang peduli akan berat tubuh mereka.<sup>3,11</sup>

Berdasarkan jenis kelamin dari data responden didapatkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 49 orang. Hal ini dapat terjadi karena pengambilan sampel dilakukan secara acak sehingga baik populasi laki-laki maupun perempuan memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Berdasarkan status pernikahan dari data yang diperoleh 88 responden memiliki status sudah menikah dan 2 responden memiliki status belum menikah. Berdasarkan suku / asal daerah, paling banyak suku minahasa 70 responden (77,8%) hal ini terjadi karena mayoritas dari penduduk kota Manado adalah suku Minahasa.<sup>3</sup>

Untuk tingkat pendidikan, bisa dilihat kalau yang terbanyak dalam hasil penelitian ini berdasarkan pendidikan adalah perguruan tinggi yang berjumlah 66 orang responden (73,3%). Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi, lebih mementingkan kebutuhan asupan makanan yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan kata lain seseorang yang telah mengetahui sesuatu hal akan mempengaruhi perilakunya untuk melakukan hal menurut pendidikan dan pengetahuan yang dimiliki.<sup>13</sup>

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Status Perkawinan, Suku/ Asal Daerah dan Pendidikan Terakhir

<b>Golongan umur</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
25-30	12	13,3
31-35	5	5,5
36-40	10	11,1
41-45	21	23,3
46-50	26	28,9
51-55	16	17,8
<b>Jenis kelamin</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Laki-laki	49	54,4
Perempuan	41	45,5
<b>Status Perkawinan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kawin	88	97,8
Belum kawin	2	2,22
<b>Suku / asal Daerah</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Minahasa	70	77,8
Sangihe	7	7,8
Kotamobagu	4	4,4
Ambon	2	2,2
Lain-Lain	7	7,8
<b>Pendidikan terakhir</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
SD	1	1,1
SLTP	1	1,1
SMU	22	24,4
Perguruan tinggi	66	73,3

Tabel 2. Frekuensi Makan

<b>Frekuensi makan nasi perhari</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	39	43,3
3 kali	50	55,5
>3 kali	1	1,1
Tidak pernah	0	0
<b>Frekuensi makan roti perminggu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	3	3,3
3 kali	3	3,3
>3 kali	30	33,3
Tidak pernah	54	60
<b>Frekuensi makan mie perminggu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	4	4,4
3 kali	2	2,2
>3 kali	7	7,8
Tidak pernah	77	85,5
<b>Frekuensi makan tempe perbulan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	2	2,2
3 kali	0	0
>3 kali	71	78,9
Tidak pernah	17	18,9
<b>Frekuensi makan tahu perbulan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	0	0
3 kali	0	0
>3 kali	88	97,8
Tidak pernah	2	2,2
<b>Frekuensi makan ikan perhari</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	51	55,6
3 kali	30	33,3
>3 kali	1	1,1
Tidak pernah	8	8,9
<b>Frekuensi makan ayam perminggu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	31	34,4
3 kali	8	8,9
>3 kali	26	28,9
Tidak pernah	25	27,8
<b>Frekuensi makan babi perbulan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	7	7,8
3 kali	5	5,5
>3 kali	59	65,5
Tidak pernah	19	21,1
<b>Frekuensi makan sayuran perhari</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	63	70
3 kali	26	28,9
>3 kali	1	1,1
Tidak pernah	0	0
<b>Frekuensi makan buah-buahan perhari</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	26	28,9
3 kali	6	6,7
>3 kali	0	0
Tidak pernah	58	64,4
<b>Frekuensi makan pisang goreng perminggu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	31	34,4
3 kali	6	6,7
>3 kali	42	46,7
Tidak pernah	11	12,2
<b>Frekuensi makan martabak perminggu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	28	31,1
3 kali	1	1,1
>3 kali	12	13,3
Tidak pernah	49	54,4
<b>Frekuensi makan malabar perminggu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
< 3 kali	35	38,9

3 kali	4	4,4
>3 kali	3	3,3
Tidak pernah	48	53,3

Kebiasaan makan masyarakat dengan susunan hidanganannya merupakan manifestasi dari kebudayaan masyarakat yang disebut *life style* atau gaya hidup. Kebiasaan makan yang dilihat dari frekuensi dan pola makan menunjukkan keanekaragaman konsumsi yang cukup bervariasi. Berdasarkan data tentang kebiasaan makan responden melalui *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dapat dilihat bahwa jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi adalah nasi. Frekuensi makan nasi perhari paling banyak adalah 3 kali sehari yaitu sebanyak 50 orang (55,5%), diikuti dengan frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari yaitu sebanyak 39 orang (43,3%), serta 1 orang (1,1%) memiliki kebiasaan makan lebih dari 3 kali dalam sehari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Frisca Monalisa Ambunga yang menunjukkan semua responden mengonsumsi nasi sebagai makanan pokoknya.<sup>14, 15</sup>

Nasi merupakan salah satu makanan pokok yang mengandung tinggi karbohidrat. Masyarakat yang terbiasa mengonsumsi tinggi karbohidrat akan meningkatkan asupan kalori, lama kelamaan menyebabkan kegemukan hingga obesitas. Keadaan ini bila diabaikan akan berdampak pada gangguan kesehatan seperti diabetes melitus.<sup>16-18</sup>

Adapun makanan pokok yang dikonsumsi selain nasi dalam sehari yaitu mie dan roti. Perubahan pola konsumsi masyarakat umumnya adalah pada sarapan pagi. Sebagian besar masyarakat sudah mengganti nasi dengan makanan lain seperti roti dan mie instan. Makan siang pada umumnya masyarakat mengonsumsi nasi, sedangkan pada malam hari jenis makanan yang dikonsumsi kembali mengalami variasi. Namun untuk mie dan roti hanya dikonsumsi dalam frekuensi yang sedikit dibandingkan dengan nasi. Hal ini menunjukkan bahwa mie instan masih menjadi alternatif makanan untuk memenuhi rasa lapar dan tidak dikonsumsi setiap hari. Sama halnya dengan roti, tidak terdapat responden yang mengonsumsi roti 3 kali dan lebih dari tiga kali dalam sehari. Walaupun ada yang menganggap bahwa makan roti merupakan pengganti sarapan, mereka belum bersedia melewatkan hari tanpa makan nasi sama sekali.<sup>18-20</sup>

Dari data tentang frekuensi konsumsi bahan makanan lauk pauk nabati, tempe dan tahu menjadi lauk pauk nabati yang sering dikonsumsi ber-

samaan dengan makanan pokok berupa nasi. Frekuensi makan tempe terbanyak adalah lebih dari 3 kali perbulan yaitu 71 orang responden (78,9%) sedangkan kurang dari 3 kali yaitu 2 orang responden (2,2%). Sedangkan frekuensi makan tahu terbanyak adalah lebih dari 3 kali perbulan yaitu 88 orang responden (97,8%), kurang dari 3 kali dan 3 kali tidak ada. Hal ini dapat disebabkan oleh karena tempe dan tahu sudah menjadi makanan yang diminati oleh masyarakat Indonesia termasuk masyarakat di kota Manado. Selain itu juga, tempe dan tahu merupakan produk makanan yang berasal dari olahan kedelai yang relatif murah, praktis dan mudah didapat.<sup>21,22</sup>

Sering mengonsumsi tempe dan tahu merupakan kebiasaan makan yang buruk. Tempe dan tahu merupakan makanan yang berasal dari bahan kedelai dan mengandung sumber protein nabati yang tinggi. Sering mengonsumsi makanan yang mengandung protein yang tinggi dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti asam urat. Asam urat dapat terjadi akibat oleh kadar purin yang berlebihan yang diperoleh dari hasil metabolisme protein.<sup>23</sup>

Dari data tentang frekuensi konsumsi bahan makanan lauk pauk hewani, ikan menjadi makanan yang sering dikonsumsi masyarakat diikuti daging ayam dan daging babi. Namun meskipun demikian masih ada beberapa responden yang tidak mengonsumsi ikan. Berdasarkan data tentang kebiasaan makan responden melalui *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* didapatkan 8 orang responden (8,9%) yang tidak pernah mengonsumsi ikan perharinya, diikuti oleh 6 orang responden (6,7%) perminggu, 7 orang responden (7,8%) perbulan dan 7 orang responden (7,8%) pertahunnya. Hal ini dapat disebabkan oleh perilaku responden yang mempunyai kebiasaan tidak suka makan ikan karena dipengaruhi oleh berbagai alasan, kebiasaan tidak suka makan ikan dari kecil, tidak suka mencium bau ikan dan lain-lain.

Untuk konsumsi daging ayam, terdapat 31 responden (34,4%) mengonsumsi daging ayam kurang dari 3 kali dalam. Pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa frekuensi makan daging ayam tersebut sering. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Joni Ariansyah yang memperlihatkan 50% responden dalam satu minggu biasa mengonsumsi daging



ayam antara 1 sampai 3 kali perminggu. Daging ayam merupakan makanan yang sering di olah menjadi makanan *fast food* seperti *crispy hot chicken*, ayam goreng (paha, dada dan sayap) dan lain sebagainya. *Fast food* merupakan makanan yang banyak mengandung kalori tinggi, kadar lemak dan gula tetapi rendah akan kandungan vitamin dan serat. Dari hal ini dapat kita ketahui bahwa kebiasaan mengkonsumsi daging ayam yang sering dapat menimbulkan masalah obesitas dan dapat berakhir menjadi penyakit-penyakit degeneratif.<sup>24-27</sup>

Dari hasil penelitian frekuensi makan daging babi perbulan terbanyak yaitu lebih dari 3 kali 59 orang responden (65,5%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kandou G (2009), yang menunjukkan 38,5% dari responden mempunyai kebiasaan makan makanan khas Minahasa dengan frekuensi dua kali atau lebih dari dua kali dalam sebulan. Makanan yang paling sering di konsumsi adalah babi garo rica, tinorangsak, babi kecap, pangi babi, babi putar dan sebagainya.<sup>3</sup> Ini merupakan kebiasaan makan yang tidak baik bagi kesehatan. Daging babi merupakan makanan yang mengandung asam lemak jenuh tinggi, yang apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu terjadinya dislipidemia yang merupakan faktor resiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner termasuk stroke, hipertensi dan diabetes melitus.<sup>3,27</sup>

Dari data tentang frekuensi makan sayur-sayuran, terdapat 63 orang responden (70%) yang mengkonsumsi sayur-sayuran kurang dari 3 kali perhari dan 26 orang responden yang mengkonsumsi sayur-sayuran tiga kali perhari. Hal ini sama dengan frekuensi makan buah-buahan, dari data yang diperoleh melalui kuesioner FFQ terdapat 58 orang responden (64,4%) yang tidak mengkonsumsi buah-buahan perharinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rinawang Frilyan Sarasaty yang menunjukkan 92,4% dari responden kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Ini menunjukkan bahwa cukup banyak masyarakat yang mengkonsumsi sayur, namun kurang dalam hal frekuensi dan merupakan kebiasaan makan yang tidak baik karena dapat mengganggu kesehatan.<sup>28</sup>

Menurut WHO, konsumsi buah dan sayur dianggap 'cukup' apabila asupan buah dan sayur 5 porsi atau lebih per hari. Sedangkan yang dianggap 'kurang' apabila asupan buah dan sayur kurang dari 5 porsi sehari. Angka kecukupan tingkat dunia ternyata

tidak jauh berbeda dengan kecukupan yang dianjurkan di Indonesia, yaitu menurut Almtsier (2003), konsumsi buah yang dianjurkan sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari sedangkan porsi sayuran yang dianjurkan sebanyak 150-200 gram atau 1 ½ - 2 mangkok sehari. Jika dijumlahkan kurang lebih 5 porsi buah dan sayur per hari.<sup>31</sup>

Konsumsi sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh. Berbagai manfaat tersebut dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur menunjukkan bahwa kurang konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, PJK (Penyakit Jantung Koroner), diabetes, hipertensi dan kanker (WHO).<sup>29,30</sup>

Dari data hasil penelitian frekuensi makan pisang goreng terdapat 42 orang responden (46,7%) mengkonsumsi pisang goreng lebih dari 3 kali perminggunya. Untuk frekuensi makan *martabak* dan *malabar* atau *martabak* telur, terdapat 45 orang responden (50%) yang mengkonsumsi *martabak* lebih dari 3 kali perbulan dan 43 orang responden (47,8%) yang mengkonsumsi *malabar* lebih dari 3 kali perbulan. Hal ini merupakan kebiasaan makan yang tidak baik. Pisang goreng merupakan makanan yang diolah dengan cara digoreng menggunakan minyak. Minyak yang digunakan untuk menggoreng pisang goreng apabila digunakan terus menerus akan menghasilkan minyak trans. Kandungan minyak trans yang sering dikonsumsi dapat berdampak pada masalah kesehatan seperti penyakit jantung koroner (PJK).<sup>27</sup>

## KESIMPULAN

Jenis makanan yang sering dikonsumsi yang berasal dari makanan pokok adalah nasi dan roti, lauk pauk nabati adalah tempe dan tahu, lauk pauk hewani adalah ikan, daging ayam dan daging babi, sayuran, buah-buahan dan makanan tambahan berupa pisang goreng, *martabak* dan *malabar*

Frekuensi makan yang diketahui dengan menggunakan FFQ menunjukkan, makanan pokok adalah nasi (55%) 3 kali dan roti (38,9%) kurang dari 3 kali perhari, lauk pauk nabati adalah tempe (78,9%) dan tahu (97,8%) lebih dari 3 kali perbu-

lan, lauk pauk hewani adalah ikan (55,6%) kurang dari 3 kali sehari, daging ayam (34,4%) kurang dari 3 kali perminggu dan daging babi (65,5%) lebih dari 3 kali perbulan, sayuran (70%) kurang dari 3 kali sehari, buah-buahan (28,9%) kurang dari 3 kali sehari, makanan tambahan berupa pisang goreng (46%) lebih dari 3 kali perminggu, martabak (50%) dan malabar (47,8%) lebih dari 3 kali perbulan

#### SARAN

Memberikan sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat perumahan Allandrew Permai tentang kebiasaan makan yang sehat dan seimbang, agar terhindar dari masalah kesehatan baik itu gizi lebih maupun gizi kurang.

Kepada Pemerintah Daerah dan Instansi terkait Departement Kesehatan untuk menyusun program pencegahan masalah kesehatan berupa obesitas melalui pengaturan kebiasaan makan yang sehat dan seimbang.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat meneliti lebih dalam lagi mengenai hubungan kebiasaan makan dengan masalah kesehatan obesitas dan penyakit – penyakit degeneratif.

Menyarankan masyarakat untuk membudayakan kebiasaan sarapan pagi serta sering mengkonsumsi sayur dan buah-buahan.

Menghimbau kepada masyarakat Perumahan Allandrew Permai untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin agar terhindar dari faktor-faktor risiko penyakit degeneratif.

#### REFERENSI

1. Sulviana Nova. Analisis hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kadar lipid darah dan tekanan darah pada penderita jantung koroner. 2008, Diakses tanggal 4 november 2012. Available from: <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/2615/A08nsu.pdf>
2. Kandou GD. Kebiasaan makan makanan etnik Minahasa di Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2009: 03(2):1-9.
3. Sudartawan S. Obesitas. Dalam: Suyodo A.W, Stiohadi B, Alwi I, Simandibrata K.M, Setiati S. Buku ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid III, edisi V. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI. 2009: hal.1973-83.
4. Devy Y, Budhi SN. Buku ajar Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC, 2009.

5. Dhody AM, Nanik P, Nisa NAR. Penurunan berat badan pada obesitas melalui pengaturan diri. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 2009: 10(2):199-211.
6. Elya S. Faktor risiko obesitas sentral pada orang dewasa di Sulawesi Utara, Gorontalo dan DKI Jakarta. 2009, Diakses tanggal 6 september 2012. Available from: <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/1150/I09esu.pdf>.
7. Nasir Abd, Muhith Abdul, Ideputri M.E. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika, 2011
8. Notoadmodjo Soekidjo. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta , 2007
9. Trisna Ida, Hamid Sudihati. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Dewasa (30-50 tahun) Di Kecamatan Lubuk Sikaping Tahun 2008. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, maret-september 2009, vol 03 No 2
10. Silitonga Nelvin. Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Orang Dewasa yang Mengalami Obesitas Dari Keluarga Miskin Di Desa Marindal II Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang. 2008, Diakses tanggal 7 september 2012. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14646/1/09E01158.pdf>
11. Alrasyid Harun. Pengaruh Modifikasi Diet Rendah Kalori terhadap Berat Badan dan Lingkar Pinggang Wanita Obesitas Dewasa. *Majalah Kedokteran Nusantara*, Desember 2007 Volume 40 No. 4.
12. Puspitasari Anne. Keragaan Konsumsi Pangan, Status Kesehatan, Tingkat Depresi dan Status Gizi Lansia Peserta dan Bukan Peserta Program Home Care Di Tegal Alur, Jakbar. 2011, Diakses tanggal 15 desember 2012. Available from: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/48164.pdf>
13. Ambabunga Monalisa Frisca. Prevalensi Obesitas Dan Pola Makan Pegawai Pria Kantor Dinas Pertanian Dan Perternakan Provinsi Sulawesi Utara. Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas SAM RATULANGI MANADO. 2009
14. Handayani Widi H.T dan Marwanti. Pengolahan Makanan Indonesia. 2011, Diakses tanggal 10 desember 2012. Available from : <http://staff.uny.ac.id/.../modul-ppg-pengolahan-makanan-indonesia.pdf>

15. Sudiarso Twakidaryanto Arry. Analisis Kepuasan Konsumen Terhadap Atribut Pondok Seafood Di Muara Karang Jakarta Utara.2008, Diakses tanggal 11 Desember 2012. Available from: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/1425.pdf>
16. Irwan Anwari M. Karbohidrat. Sports Science Brief. 2007, Diakses tanggal 10 Desember 2012. Available from: <http://pssplab.com/journal/03.pdf>
17. Hidayah Nurul. Kesiapan Psikologis Masyarakat Pedesaan Dan Perkotaan Menghadapi Diversifikasi Pangan Pokok. Humanitas, Vol. VIII No.1 Januari 2011.
18. Kardhinata Harso .E dan Noer Zulhery. Kajian Perubahan Pola Konsumsi Pangan Di Sumatera Utara. Jurnal Pertanian dan Biologi. Agrobio, Volume 1, Nomor 1, Mei 2009
19. Sarkim Linda, Nabuasa Engelina dan Limbu Ribka. Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang Yang Tinggal Di kos Wilayah Naitoken 1. MKM Vol. 05 No. 01 Desember 2010
20. Erna DA. Karakteristik kimia dan sensori tempe dengan variasi bahan baku kedelai/beras dan penambahan angkak serta variasi lama fermentasi. 2010, Diakses tanggal 11 Desember 2012. Available from: <http://eprints.uns.ac.id/210/1/170422411201010311.pdf>
21. Aprilianti Ayudiah. Studi Kasus Penggunaan Formalin Pada Tahu Takwa Di Kotamadya Kediri.2007, Diakses tanggal 10 desember 2012. Available from: <http://studentresearch.umm.ac.id/index/pkmi/article/1357700187.pdf>
22. Kumalasari Sitaresmi Tyas, Saryono dan Purnawan Iwan. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Darah Pada Penduduk Desa Banjarayar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Bayumas. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), November 2009 Volume 4, No.3
23. Ariansyah Joni. Perilaku Konsumsi Mahasiswa Institut Pertanian Bogor Program Sarjana Terhadap Daging Ayam Olah.2008, Diakses tanggal 10 desember 2012. Available from : [http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/10157/Ariansyah Joni.pdf](http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/10157/Ariansyah%20Joni.pdf)
24. Muwakhidah, H Tri Dian. Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja. Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, VOL. I, NO. 2, Desember 2008 , Hal 133-140
25. Hardiansyah. Analisis Konsumsi Lemak, Gula Dan Garam Penduduk Indonesia. Gizi Indon 2011, 34(2):92-100
26. Ratu SDA. Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh Dan Asam Lemak Trans Terhadap Kesehatan. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, Februari 2008, Vol. 2, No. 4
27. Sarasaty Friyan Rinawang. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan. 2011, Diakses tanggal 10 desember 2012. Available from : [http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file\\_digital/rinawang jadi.pdf](http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/rinawangjadi.pdf)
28. Aswatini, Noveria Mita dan Fitranita. Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Jurnal Kependudukan Indonesia, Vol. 3, No. 2, 2008
29. Farida Ida. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Indonesia Tahun 2007.2010, Diakses tanggal 10 desember 2012. Available from : [http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/filedigital/Skripsi/Ida Farida.pdf](http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/filedigital/Skripsi/Ida%20Farida.pdf)