

GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA FKM UNSRAT SEMESTER IV SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19

Rezka Utari Ughude*, Nova H. Kapantow*, Marsella D. Amisi*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

ABSTRAK

Sehat adalah dimana seseorang dikatakan tidak memiliki penyakit baik itu dari badan, jiwa, dan sosial yang dapat memungkinkan semua orang untuk hidup serta dapat melakukan aktivitas. Keadaan fisik yang sehat akan dapat memberikan dampak yang baik bagi individu untuk melakukan kegiatannya. Dengan tetap menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting pada saat masa pandemi COVID-19, makan makanan yang sehat bergizi dan seimbang sangat diperlukan untuk dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita. Tujuan penelitian yaitu Untuk mengetahui gambaran pola makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV saat pembatasan sosial masa Pandemi COVID-19. Desain Penelitian ini adalah penelitian bersifat survei deskriptif. Penelitian ini dilakukan secara online di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado pada bulan April-Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 177, dengan sampel penelitian 112 mahasiswa. Instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner dalam bentuk google forms. Analisis data yang dilakukan adalah univariat. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa FKM Unsrat Semester IV memiliki kategori pola makan yang cukup sebanyak 97,5% dan 4,5% memiliki kategori pola makan baik, namun tidak terdapat responden dengan kategori pola makan kurang.

Kata Kunci : Pola Makan , Mahasiswa Semester IV, COVID-19

ABSTRACT

Healthy is where a person is said to have no disease, be it body, soul, and social, which can allow everyone to live and be able to do activities. A healthy physical condition will have a good impact on individuals to carry out their activities. While maintaining a good and healthy diet is very important during the COVID-19 pandemic, eating a healthy, nutritious and balanced diet is very necessary to be able to boost our immune system. The aim of the study is to find an overview of the diet of FKM Unsrat Semester IV Students during the social restrictions during the COVID-19 pandemic. This research design is a descriptive survey research. This research was conducted online at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, Manado in April-October 2020. The population in this study amounted to 177, with a research sample of 112 students. The data collection instrument is a questionnaire in the form of google forms. The data analysis performed was univariate. The results of this study found that most FKM Unsrat Semester IV students had a sufficient diet category as many as 97.5% and 4.5% had a good diet category, but there were no respondents with a poor diet category.

Keywords: Diet, Semester IV Students, COVID-19

PENDAHULUAN

Pola makan dapat dikatakan sebagai faktor yang berpengaruh langsung pada status gizi. Pola makan juga dapat diukur dengan melihat banyaknya suatu makanan serta kualitasnya. Bila pola makan sudah boleh memenuhi kebutuhan tubuh kita baik itu dari banyaknya dan juga mutu suatu makanan, maka tubuh juga akan mendapatkan kondisi kesehatan yang baik.

Jika pola makan sehari-hari kita tidak seimbang maka energi yang masuk dalam tubuh kita tidak sesuai dengan pengeluaran energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila perilaku dan gaya hidup individu tidak mendukung dan tidak memperhatikan untuk makan makanan yang bergizi dan sehat maka itu akan berpengaruh pada kesehatan individu (Miko,2016).

Hasil dari data Riskesdas tahun 2013 menyimpulkan bahwa untuk konsumsi pangan masyarakat yang ada di Indonesia masih belum sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Dari hasil penelitian yang didapatkan adalah Pertama, sebanyak 93,5% penduduk Indonesia yang berusia 10 tahun masih banyak yang mengkonsumsi sayur dibawah angka yang dianjurkan. Kedua, untuk protein yang dikonsumsi setiap orang perhari kualitasnya masih rendah karena sebagian dari protein nabati seperti kacang-kacangan dan sereal. Ketiga, masyarakat yang ada di kota maupun desa mengkonsumsi minuman dan makanan yang kadar gulanya tinggi, garam tinggi serta tinggi lemak. (Permenkes RI, 2014).

Menyebarnya *COVID-19* yang ada di Indonesia saat sudah semakin bertambah dan menyebar diberbagai wilayah maupun negara, diikuti dengan kasus kematian yang jumlahnya makin meningkat. Maka oleh karena itu untuk mencegah menyebarnya virus corona pemerintah memberikan anjuran melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 dalam usaha untuk mencegah *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* yang semakin bertambah, maka Menteri kesehatan menerapkan pembatasan sosial, seperti meliburkan kegiatan sekolah dan juga tempat kerja, membatasi kegiatan keagamaan, membatasi kegiatan yang ada ditempat umum, membatasi kegiatan sosial

dan budaya, serta pembatasan moda transportasi dan juga kegiatan lainnya.

Dengan adanya Peraturan Menteri kesehatan untuk pembatasan sosial berskala besar ini maka sangat berpengaruh pada mahasiswa hal ini yaitu kegiatan dan aktifitas mahasiswa dan ini juga akan berdampak pada makanan yang mahasiswa konsumsi selama masa pandemi *COVID-19*.

Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting saat masa pandemi *COVID-19* sekarang ini, mengkonsumsi makanan yang bergizi serta seimbang sangat membantu dalam proses meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Akbar, 2020).

Berdasarkan dari latar belakang maka oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran pola makan pada mahasiswa FKM Unsrat semester IV saat pembatasan sosial masa pandemi *COVID-19*.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian bersifat survei deskriptif untuk menggambarkan pola makan mahasiswa FKM Unsrat Semester IV selama masa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini dilakukan secara *online* di FKM Unsrat. Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai bulan Oktober tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester IV FKM Unsrat

dengan jumlah populasi 177. Sampel penelitian adalah seluruh populasi mahasiswa semester IV FKM Unsrat tetapi yang hanya memenuhi kriteria eksklusi penelitian sebanyak 112 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui kusioner *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	100%
18	4	3,6
19	56	50,0
20	48	42,9
21	4	3,6
Total	112	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa Mahasiswa Semester IV yang berumur 18 tahun sebanyak 4 orang (3,6%), yang berumur 19 tahun sebanyak 56 orang (50,0%), Mahasiswa Semester IV yang berumur 20 tahun sebanyak 48 orang (42,9%), dan Mahasiswa Semester IV yang berumur 21 tahun sebanyak 4 orang (3,6%).

Hasil Penelitian Gambaran Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Pola Makan

Kategori	n	%
Baik	5	4,5
Cukup	107	97,5
Kurang	0	0
Total	112	100

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa yang termasuk kategori baik sebanyak 5 orang

(4,5%), kategori cukup sebanyak 107 orang (97,5%) dan tidak ada responden yang masuk dalam kategori kurang 0 (0%). Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya pada di Jurusan DIV Bidan Pendidikan Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta Pada Mahasiswa Semester IV Pada Tahun 2017 yang dilakukan oleh Dwira D, (2017) dari hasil yang didapat yang paling 56,7% masuk dalam kategori cukup. Yang dikatakan kategori cukup yaitu bahwa makanan yang dikonsumsi sehari-hari dari responden masih belum lengkap. Sedangkan yang dikatakan kategori baik yaitu dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari responden tersebut sudah bisa melengkapi. Maka didapatkan dari hasil kusioner sebanyak 62,5% responden kadang-kadang mengkonsumsi tempe atau tahu atau kedelai atau kacang-kacangan ketika makan, kadang-kadang 51,8% responden mengkonsumsi daging pada saat makan. Terdapat juga kadang-kadang 42,0% mengkonsumsi buah-buahan tiap hari. Kemudian terdapat 31,5% mengkonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Pada masa pandemi *COVID-19* sekarang ini sangat penting untuk makan makanan yang aman, bergizi, dan seimbang karena dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita agar supaya terhindar dari virus (Kemenkes RI 2020)

Dari hasil Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Jawaban Pernyataan

tentang pola makan Mahasiswa FKM Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi dari kuesioner pola makan dilihat bahwa pada pernyataan positif terdapat 72,3% responden mengkonsumsi nasi ketika makan, pada pernyataan ini menggambarkan bahwa setiap responden paling banyak mengkonsumsi nasi disaat makan dikarenakan nasi adalah sumber karbohidrat dan nasi sudah menjadi bagian dari makanan pokok bagi masyarakat yang ada di Indonesia. Pernyataan ini berkaitan dengan sumber energi ini dikarenakan fungsi utama dari karbohidrat adalah sebagai sumber energi bagi tubuh.

Dengan Pola makan protein yang tinggi, lemak yang tinggi, dan juga tinggi akan karbohidrat terumata yaitu karbohidrat murni serta asupan serat yang rendah dan akan dapat mempengaruhi kadar lipoprotein dalam darah. (Hari V, 2012). Penelitian yang sama dilakukan oleh Malonda N, dkk (2012) hasil penelitian ini didapatkan bahwa jika asupan lemak sudah lebih dari 25% dari total kalori perhari makan akan mempunyai resiko untuk mengalami hipertensi lebih besar 3,046 dibandingkan dengan mereka dengan asupan lemaknya dibawah atau sama dengan 25%. Kemudian masih ada 18,8%

Mahasiswa Semester IV yang mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan. Pada pernyataan ini menggambarkan setiap responden hanya memilih sayuran tertentu saja ketika makan. Bila kita salah dalam memilih makanan yang akan kita makan, maka itu akan berdampak tidak baik untuk kesehatan kita. Dampak tersebut bukan hanya kita rasakan pada saat kita makan makanan tersebut tapi dampak tersebut akan muncul apabila jika mengkonsumsi makanan-makanan tertentu dalam jangka waktu yang cukup lama (Langgeng A, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan saat ini ternyata masih ada 18,8% Mahasiswa Semester IV FKM Unsrat mengkonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Yang menyebabkan masalah gizi satu diantaranya adalah karena kurangnya akan pengetahuan tentang gizi dan ini berdampak pada kesalahan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Karena kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang baik dan mengkonsumsi makanan seadanya tanpa melihat kandungan gizi yang ada didalamnya serta tidak mengetahui dampak dari tidak terpenuhinya zat gizi dalam tubuh maka akan dapat mempengaruhi kesehatan kita pada masa selanjutnya (Pakri A 2018).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Pola Makan menurut umur dan jenis kelamin

Kategori	Kategori Pola Makan			Total n(%)
	Baik n(%)	Cukup n(%)	Kurang n(%)	
Umur				
18	0	4(100)	0	4(100)
19	0	56(100)	0	56(100)
20	5(10,5)	43(89,6)	0	48(100)
21	0	4(100)	0	4(100)
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	1(6,7)	14(93,3)	0	15(100)
Perempuan	4(4,1)	93(95,9)	0	97(100)

Dari Tabel 3 diketahui sebagian besar Mahasiswa semester IV FKM Unsrat memiliki kategori pola makan dimana yang berumur 18 tahun sebanyak 4 orang (100), dalam kategori pola makan cukup, yang berumur 19 tahun sebanyak 56 orang (100%) dalam kategori pola makan cukup, yang berumur 20 tahun sebanyak 43 orang (89,6%) dalam kategori pola makan cukup, dan yang berumur 21 tahun dalam kategori pola makan cukup sebanyak 4 orang (100%). Berdasarkan jenis kelamin responden pada jenis kelamin laki-laki sebagian besar memiliki kategori pola makan cukup yaitu 14 orang (93,3%) sedangkan untuk jenis kelamin perempuan sebagian besar memiliki kategori pola makan cukup yaitu 93 orang (95,9%). Pada umumnya yang berjenis kelamin laki-laki lebih membutuhkan kalo yang banyak karena laki-laki fisiologisnya lebih mempunyai banyak otot dan juga sering melakukan aktifitas (Festi W. 2018). Pola makan yang baik juga adalah pola makan yang mengandung makanan dari sumber zat

energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, semua zat gizi yang ada harus dikonsumsi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan agar supaya dapat membantu proses kesehatan dan perkembangan tubuh. Mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang dapat membantu untuk mempertahankan status agar tetap optimal (Almatsier, S.dkk. 2011).

Pada saat masa pandemi sekarang ini sangat penting untuk meningkatkan daya tubuh dengan menjaga pola makan agar tidak tertular virus *COVID-19*. Oleh sebab itu mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang, seperti asupan sayur, buah-buahan, selalu menjaga kebersihan makanan serta membatasi pemakaian lemak, gula dan garam. Agar supaya terhindar dari penyakit infeksi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran pola makan pada mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi *COVID-19*, didapatkan kategori

pola makan terbanyak yaitu cukup sebanyak 97.5% atau 107 orang sedangkan kategori baik 5 orang atau 4.5%, dan tidak terdapat responden yang memiliki kategori pola makan kurang.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV.

Diharapkan untuk tetap menjaga pola makan dan meningkatkan pola makan lebih baik dengan memperhatikan gizi yang seimbang, perbanyak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan, dan hindari makan makanan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Karena jika kita selalu menjaga pola makan kita dengan baik dengan memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang kita makan akan dapat tetap menjaga sistem kekebalan tubuh kita agar tidak tertular virus dan juga terhindar dari infeksi pada masa pandemi COVID-19.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar supaya bisa melakukan penelitian yang selanjutnya diantara tentang faktor-faktor yang bisa mempengaruhi pola makan yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti ekonomi, lingkungan dan agama dan budaya yang dapat mempengaruhi pola makan, agar supaya bisa mendapatkan informasi yang lebih banyak terutama yang berkaitan dengan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M. Aidha, Z. 2020. *Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020*. Jurnal Menara Medika, Vol 3 No 2 Tahun 2020. (Online <https://media.neliti.com/media/publication/326210-perilaku-penerapan-gizi-seimbang-masyara-2ced8ffe.pdf>) (diakses 21 oktober 2020)
- Dwira D. 2017. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan DIV Bidan Pendidikan Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, Naskah Publikasi diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Univesitas Aisyiyah Yogyakarta, (Online <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1593>) (diakses 9 september 2020)
- Festi W pipit. 2018. *Buku Ajar Dan Diet*. Surabaya. UM Surabaya Publising.
- Harikedua. V.T, N.M 2012. *Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral Pada Tokoh Agama Di Kota Manado*. Jurnal Gizido, Vol 4 No 1 tahun 2012 (online <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/gizi/article/view/14>) (diakses 10 september)
- Almatsier, Sunita, dkk. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Langgeng A, Lumalang Y. 2015. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Siswa Di Smp Negeri 1 Palu*. Jurnal Kesehatan Tadulako, Vol 1 No 1 tahun 2015 (Online <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/5733>) (diakses 11 September 2020)

- Malonda, N. S. H, Dinarti, L. K, Pangastuti, R. 2012. *Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, (online), Vol 8 No 4 Tahun 2012 (online <https://core.ac.uk/download/pdf/296266173.pdf> (diakses September 10 2020)
- Miko M, Dina PB. 2016. *Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh*. Action Jurnal, Vol 1 No 2 tahun 2016. (Online <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id>) (diakses 9 April 2020)
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Peraturan Menteri Kesehatan No 41. Jakarta: Kemenkes RI.
- Pakri A, Sukmawati, Nurhasanah. 2018. *Pengaruh Edukasi Terhadap Gizi Dan Asupan Energi, Protein, Dan Besi Pada Remaja*. Jurnal Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 9 Tahun 2020. *Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Presiden Republik Indonesia.

