

## GAMBARAN POLA MAKAN PADA TENAGA PENDIDIK DAN KEPENDIDIKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Gloria Cheril Tampatty\*, Nancy S.H. Malonda\*, Marsella D. Amisi\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Pola makan merupakan cara atau usaha mengenai pengaturan jenis makanan, jumlah makanan maupun proporsi dari suatu makanan, dengan maksud tertentu seperti untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi dari seseorang, serta mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Selama pandemi pentingnya menjaga pola makan yang sehat dengan asupan gizi seimbang untuk mendukung sistem daya tahan tubuh, nutrisi dan asupan yang dikonsumsi sangatlah penting untuk membantu tubuh mengatasi infeksi termasuk selama pandemi COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi berjumlah 65 orang, sampel berjumlah 47 responden yang terdiri dari 29 tenaga pendidik dan 18 tenaga kependidikan. Instrumen pengumpulan data yaitu dengan kuesioner google forms, analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 41-50 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan Magister (S2) dan pekerjaan sebagian besar tenaga pendidik. Pola makan tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi sebagian besar dalam kategori cukup yaitu 95,7%, 4,3% dalam kategori baik dan tidak ada responden yang memiliki kategori kurang.

**Kata Kunci :** Pola Makan, Tenaga Pendidik, Tenaga Kependidikan, COVID-19

### ABSTRACT

Dietary habit is a method or effort regarding regulating the type of food, the amount of food or the proportion of a food, with specific purposes such as maintaining health, nutritional status of a person, as well as preventing or helping cure diseases. During a pandemic, it is important to maintain a healthy diet with a balanced nutritional intake for supporting the immune system on the body, nutrition or intake consumed is very important for maintaining the body to handle the infection including during a pandemic COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). The purpose of this research for knowing a pattern of diet to teachers and public health education faculty at Sam Ratulangi University during a COVID-19 pandemic. The type of research is description. The total population is 65 people, the sample is 47 respondents consisting of 29 teachers and 18 education personnel. Data collection instrument using google forms questionnaire and data analyst done by univariate. The result of this research shows that for the most part respondents that ages between 41-50 year, gender females, magister educated(S2), and work as teachers. Diet Habit of teachers and public health education the most part is in enough category with 95,7%, 4,3% with good category and no respondents with less category.

**Keywords :** Dietary Habit, Educators, Education, COVID-19

### PENDAHULUAN

Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit. (Kemenkes RI, 2014).

Pola konsumsi makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang baik agar dapat menimbulkan keadaan status gizi yang optimal. mengonsumsi makanan yang berlebihan dari pemenuhan kebutuhan seseorang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan sehingga menyebabkan

timbulnya resiko yang berkaitan dengan kelebihan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012)

Penelitian yang dilakukan oleh Niswah tahun 2018, bahwa semakin baik pola makan dan perilaku makan seseorang maka akan semakin baik pula prestasi belajar dan produktivitas kerja seseorang. Mengatur pola makan yang baik dapat mempengaruhi keadaan kesehatan dan dapat menimbulkan dampak yang positif pada prestasi belajar serta produktivitas kerja.

Hasil Riskesdas pada tahun 2018 menggambarkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan <5 porsi pada penduduk Indonesia yaitu mencapai 95,5% dibandingkan pada tahun 2013 penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yaitu 93,5%. Kemudian untuk proporsi konsumsi sayuran dan buah-buahan <5 porsi pada penduduk Sulawesi Utara pada tahun 2018 mencapai 93,5%.

Selama masa pandemi *COVID-19* (*Corona Virus Disease 2019*), pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan *COVID-19* sehingga pembatasan sosial dalam hal ini dalam hal ini dilakukan adanya sekolah dan tempat kerja diliburkan atau dilakukan dari rumah, adanya pembatasan kegiatan bagi keagamaan serta pembatasan kegiatan di tempat umum atau fasilitas umum dengan mematuhi protokol kesehatan. Pembatasan

ini mempengaruhi status perekonomian masyarakat sehingga dapat berujung pada kemampuan masyarakat untuk memenuhi akan kebutuhan pangan sehari-hari dan juga dalam hal ini dapat mempengaruhi bagaimana pola makan masyarakat selama masa pandemi *COVID-19*.

Pandemi saat ini menjadi dorongan untuk mengubah pola makan seperti makan dengan komposisi lengkap, makan lebih banyak buah dan sayur, membatasi asupan lemak, gula dan garam, penuhi kebutuhan cairan dan menjaga kebersihan makanan. Berbeda dengan keadaan sebelum adanya pandemi *COVID-19*, masyarakat masih mengabaikan bagaimana mengonsumsi makanan yang sehat dan mengatur pola makan yang baik sehingga mengalami penyakit (Afifah, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pola makan pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi *COVID-19*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif untuk menggambarkan pola makan pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam

Ratulangi pada bulan Mei-September 2020. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu total populasi sebanyak 47 responden yang terdiri dari 29 tenaga pendidik dan 18 tenaga kependidikan. Pada penelitian ini data yang didapatkan yaitu melalui kuesioner *google forms* untuk mengetahui identitas diri dan mengetahui pola makan dari responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	n	%
<b>Kelompok Umur</b>		
31-40 tahun	16	34
41-50 tahun	18	38,3
>50 tahun	13	27,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	16	34
Perempuan	31	66
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tamat SMA	3	6,4%
Diploma (D1/D2/D3)	1	2,1%
Sarjana (S1)	12	25,5%
Magister (S2)	25	53,2%
Doktor (S3)	6	12,8%
<b>Pekerjaan</b>		
Tenaga Pendidik	29	61,7%
Tenaga Kependidikan	18	38,3%
Total	47	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66%

dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki. Responden yang berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini berada dalam rentang umur 31 sampai lebih dari 50 tahun, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 41-50 tahun yaitu 38,3%. Berdasarkan Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia (2019) usia produktif adalah usia 15-64 tahun, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan akhir Magister (S2) yaitu (53,2%).

### Hasil Penelitian Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan

Tabel 2. Distribusi Gambaran Pola Makan

Kategori	n	%
Baik	2	4,3
Cukup	45	95,7
Kurang	-	-
Total	47	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 2 orang (4,3%), responden dengan kategori cukup sebanyak 45 orang (95,7%) dan tidak ada responden yang masuk dalam kategori kurang 0 (0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada tahun 2013 yang dilakukan oleh Kusuma dkk (2013) dengan hasil tingkat pola konsumsi responden terbanyak dengan kategori cukup sebanyak 81,1%. Memiliki kategori pola makan yang cukup

menggambarkan bahwa responden masih belum melengkapi makanan yang seharusnya dikonsumsi, sedangkan kategori yang baik artinya responden sudah bisa melengkapi makanan yang seharusnya dikonsumsi. Dalam penelitian ini didapatkan 57,4% kadang-kadang mengonsumsi tempe atau tahu atau kedelai atau kacang-kacangan ketika makan dan 46,8% kadang-kadang mengonsumsi daging ketika makan. Namun pada hasil analisis jawaban responden terdapat 59,6% selalu mengonsumsi nasi ketika makan, dikarenakan sumber karbohidrat nasi tetap menjadi makanan pokok dan yang paling mudah didapat serta kebutuhan karbohidrat sebagian besar masyarakat Indonesia bersumber dari beras. Selain mengonsumsi karbohidrat, terdapat hasil analisis jawaban responden yaitu terdapat 59,6% mengonsumsi telur dan atau ikan ketika makan pada pertanyaan ini menggambarkan setiap responden lebih sering mengonsumsi bahan makanan hewani yang merupakan sumber dari protein yang baik dalam jumlah maupun mutu (Almatsier, 2009).

Pola makan dengan jenis dan jumlah serta proporsi yang tidak seimbang dan berlebihan seperti makan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan tinggi protein mempengaruhi kadar lipoprotein, trigliserida, kadar kolesterol dalam darah (Harikedua, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Amisi dkk (2020) mengenai korelasi antara asupan energi protein dengan

indeks massa tubuh, berdasarkan hasil analisis statistik terdapat asupan protein lebih yaitu 50% dibandingkan dengan asupan protein kurang yaitu 34%. Semakin tinggi konsumsi energi dan protein maka akan diikuti dengan indeks massa tubuh yang akan mempengaruhi status gizi. Selain mengonsumsi karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, dalam hasil penelitian ini juga terdapat responden sering mengonsumsi gula lebih dari 4 sendok makan dalam sehari yaitu sebanyak 36,2%, mengonsumsi gula yang melebihi dari kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung dapat meningkatkan kadar gula darah dan akan berdampak pada terjadinya penyakit diabetes melitus. Selain mengonsumsi gula, terdapat responden kadang-kadang mengonsumsi lemak/minyak lebih dari 5 sendok makan dalam sehari yaitu 40,4%. Mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dalam jumlah yang berlebihan dan jika dilakukan dalam jangka waktu lama, dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Malonda dkk (2012) bahwa asupan lemak lebih dari 25% total kalori perhari mempunyai risiko 3,046 lebih besar untuk mengalami hipertensi. Peraturan Menteri Kesehatan tahun 2014 menjelaskan mengenai penggunaan kandungan gula, garam dan lemak bahwa mengonsumsi lemak/minyak total lebih dari 67 gram atau 5 sendok makan per orang per hari, dan

mengonsumsi gula lebih dari 50 gram atau 4 sendok makan dapat meningkatkan risiko

hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2014).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Pola Makan dengan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori Pola Makan			Total n(%)
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	
<b>Kelompok Umur</b>				
31-40 tahun	1 (6,25)	15 (93,75)	0	16 (100)
41-50 tahun	1 (5,5)	17 (94,5)	0	18 (100)
>50 tahun	0	13 (100)	0	13 (100)
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-Laki	1 (6,25)	15 (93,75)	0	16 (100)
Perempuan	1 (3,23)	30 (96,7)	0	31 (100)
<b>Pendidikan Terakhir</b>				
Tamat SMA	0	3 (100)	0	3 (100)
Diploma (D1/D2/D3)	0	1 (100)	0	1 (100)
Sarjana (S1)	0	12 (100)	0	12 (100)
Magister (S2)	2(8,0)	23 (92,0)	0	25 (100)
Doktor (S3)	0	6 (100)	0	6 (100)
<b>Pekerjaan</b>				
Tenaga Pendidik	2 (7,1)	26 (92,9)	0	28 (100)
Tenaga Kependidikan	0	19 (100)	0	19 (100)

Pada tabel 3 diketahui responden dengan rentang usia 41-50 tahun sebagian besar memiliki kategori pola makan yang cukup yaitu sebanyak 94,5% dibandingkan dengan kategori pola makan yang baik yaitu 5,5%, tidak ditemukan responden yang memiliki kategori pola makan yang kurang. Pada orang dewasa untuk kebutuhan gizi seseorang berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita, karena semakin bertambah umur seseorang maka kebutuhan zat gizi relatif rendah untuk setiap kilogram berat badannya sehingga dalam mengetahui serta memperhatikan kebutuhan zat gizi sangatlah penting agar dapat menyeimbangkan antara kebutuhan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012). Hasil analisis data menunjukkan bahwa 93,75% responden berjenis kelamin laki-laki sebagian besar memiliki pola makan dengan

kategori cukup. Diketahui pula responden yang berjenis kelamin perempuan sebagian besar memiliki pola makan dengan kategori cukup yaitu 96,7%, dan tidak ditemukan responden berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dengan kategori kurang.

Selain faktor umur dan jenis kelamin yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang, faktor pendidikan juga dapat mempengaruhi pada pola makan seseorang maupun kelompok masyarakat. Penelitian ini dilakukan pada tenaga pendidik dan kependidikan, Pada tabel 3 menggambarkan bahwa pendidikan terakhir responden yaitu Magister (S2) paling banyak memiliki pola makan dengan kategori cukup yaitu sebanyak 92%, dan tidak ditemukan responden yang memiliki kategori kurang. Faktor pendidikan dapat berkaitan dengan

pengetahuan dari seseorang, karena pengetahuan dapat berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan serta jenis makanan dan pemenuhan dari kebutuhan zat gizi seseorang. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memilih bahan makanan dari sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lainnya (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan yang baik dan seimbang memiliki berbagai jenis makanan, jumlah maupun porsi makanan yang sesuai dalam memenuhi pada kebutuhan gizi dari seseorang. Sebaliknya pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan dari zat gizi yang masuk dalam tubuh seseorang dan beresiko terjadinya kekurangan gizi, atau kelebihan gizi.

Selama masa pandemi *COVID-19* menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting dalam mendukung sistem daya tahan tubuh, karena meningkatkan sistem kekebalan tubuh merupakan bagian kekuatan untuk melawan virus, bakteri serta organisme penyebab penyakit. Sehingga selalu memperhatikan makanan yang memiliki komposisi lengkap, dapat mencukupi asupan sayur dan buah-buahan, membatasi asupan lemak, gula, dan garam, dapat dipenuhi kebutuhan cairan, serta menjaga kebersihan makanan sehingga dapat terhindar dari penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2020).

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang didapatkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran pola makan pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi *COVID-19*, didapatkan kategori pola makan terbanyak yaitu kategori cukup sebanyak 95.7% atau 45 orang sedangkan kategori baik hanya berjumlah 2 orang atau 4.3%, dan tidak terdapat responden dengan kategori pola makan kurang.

## SARAN

1. Bagi Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

Diharapkan untuk tetap menjaga pola makan bagi responden yang dengan kategori pola makan baik, serta meningkatkan pola makan agar lebih baik bagi responden dengan kategori pola makan yang cukup. Makan makanan yang seimbang, perbanyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan, dan menghindari makan makanan yang berlebihan serta yang mengandung lemak dan gula. Karena dengan menjaga pola makan yang baik dapat menjaga kekebalan tubuh dan dapat terhindar dari infeksi dan virus atau bakteri terlebih selama masa pandemi *COVID-19* ini.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan kepada kelompok lain atau pada tempat yang berbeda dari penelitian yang sudah dilakukan ini, sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih luas lagi yang berkaitan dengan pola makan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Afifah M. 2020. *Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19*. Jakarta: PT. Kompas Gramedia Digital Group.
- Amisi, M. D., Sanggelorang, Y., Rahman, A. 2020. Korelasi Antara Asupan Energi Dan Protein Dengan Indeks Massa Tubuh Penduduk Lansia. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, (online)*, Vol. 3, No.1, (<http://www.umpar.ac.id/jurnal/index.php/makes/article/view/384/324> diakses 26 Agustus 2020).
- Harikedua, V.T, Tando, N.M. 2012. Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral Pada Tokoh Agama Di Kota Manado. *Jurnal Gizido, (online)*, Vol. 4, No.1, (<https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/gizi/article/view/14> diakses 31 Agustus 2020).
- Kusuma, I. A, Sirajuddin, S, Nurhaedar, J. 2013. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, (online)*, (<https://core.ac.uk/download/pdf/25496669.pdf> diakses 3 Juli 2020).
- Kementerian Kesehatan RI. 2014, *Pedoman Gizi Seimbang*. Peraturan Menteri Kesehatan No 41. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Peraturan Menteri No. 28. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Surat Edaran Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 Tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri dalam Penanganan Coronavirus Disease (COVID 19)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Malonda, N., Dinarti, L., Pangastuti, R. 2012. Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, (online)*, Vol. 8, No. 4, (<https://core.ac.uk/download/pdf/296266173.pdf> di akses 1 September 2020).
- Niswah, M. A. 2016. *Hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang*, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo, (*online*), (<http://eprints.walisongo.ac.id/5931/1/123811054.pdf> diakses 11 Juni 2020).
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.