

GAMBARAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Christia Dora Tobelo*, Nancy S.H Malonda*, Marsella D. Amisi*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kesehatan adalah satu hal yang diinginkan semua orang. Jika tubuh sehat dan bergizi seimbang, maka aktivitas akan lebih mudah. Manusia dan makanan tidak dapat dipisahkan karena makanan sebagai kebutuhan dasar. Asupan makanan sangat menentukan status gizi seseorang. Pola makan adalah informasi yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh seseorang. Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh juga tidak seimbang. Selama masa pandemi tubuh membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh melawan bakteri dan virus yang menyebabkan penyakit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa semester VI FKM Unsrat selama masa Pandemi Covid-19. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado pada bulan Mei-Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 212 mahasiswa, dengan sampel penelitian 123 mahasiswa. Instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner dalam bentuk google forms. Analisis data yang dilakukan adalah univariat. Hasil penelitian pada mahasiswa Semester VI FKM Unsrat selama masa pandemi COVID-19, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester VI FKM Unsrat sebagian besar memiliki pola makan yang cukup sebanyak 95,1% dan 49% memiliki pola makan baik, namun tidak terdapat responden dengan pola makan kurang.

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

ABSTRACT

Health is one thing that everyone wants. If the body is healthy and nutritionally balanced, the activity will be easier. Humans and food cannot be separated because food is a basic need. Food intake greatly determines a person's nutritional status. Diet is a variety of information that provides an overview of the kinds and amounts of food items eaten by a person every day. An unbalanced diet will cause an imbalance of nutrients that enter the body. During a pandemic the body needs a balanced intake of nutrients to boost the immune system against bacteria and viruses that cause disease. The purpose of this research is to find out the description of the dietary patterns of the 6th semester students of the Sam Ratulangi University Faculty of Public Health during the Covid-19 Pandemic. The design of this research is descriptive research. This research was conducted at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University Manado in May-October 2020. The population in this study amounted to 212 students, with a research sample of 123 students. The data collection instrument is a questionnaire in the form of google forms. The data analysis performed was univariate. The results of research on Semester VI students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University during the COVID-19 pandemic, it can be concluded that most of the students of the Faculty of Public Health have an adequate diet as many as 95.1% and 49% have a good diet, but there are no respondents with less diet

Keywords ; Dietary Habit, Semester VI Student, COVID-19

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah satu hal yang diinginkan semua orang. Pola makan adalah kebiasaan makan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi. Jika makanan di konsumsi dengan jumlah, kualitas, dan jenis makanan yang cukup untuk memenuhi berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tubuh dapat mencapai keadaan gizi yang baik (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. 2018)

Pola makan adalah informasi yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh seseorang. Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh juga tidak seimbang (Andriani M, Wiratmaji B. 2016 (a)).

Gizi kurang dikaitkan dengan kesehatan yang buruk dan beresiko adanya penyakit infeksi dan penyakit tidak menular dapat meningkat (Permenkes RI Nomor 41. 2014).

Dalam Permenkes RI Nomor 41 tahun 2014 dikatakan konsumsi pangan masyarakat Indonesia masih belum sesuai dengan peran gizi seimbang. Penelitian dari Riskesdas 2010 terlihat bahwa, pertama penduduk Indonesia masih banyak yang tidak mengonsumsi sayur dan buah

Riskesdas 2013, 93.5% penduduk dengan usia di atas 10 tahun masih dibawah anjuran untuk konsumsi sayur dan buah. Kedua, rendahnya kualitas protein yang dikonsumsi setiap hari per orang. karena terbanyak bersumber dari protein nabati

seperti sereal, dan kacang-kacangan. Ketiga, konsumsi makanan yang tinggi lemak, garam tinggi dan minuman yang berkadar gula tinggi, terlihat pada masyarakat kota maupun desa.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho, dkk (2016) yang dilakukan di Program Studi Keperawatan FK Unsrat mengenai aktivitas fisik dan pola makan menunjukkan bahwa kebanyakan pola makan dari responden baik, karena takut akan kegemukan banyak yang mengatur pola makan.

Pandemi *COVID-19* di Indonesia terjadi pada bulan Maret 2020, untuk mengurangi resiko penularan *COVID-19* pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk memutus rantai penularan *Covid-19* di Indonesia.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 tahun 2020 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang meliputi hari libur sekolah, pekerjaan, tempat ibadah, tempat umum. Adanya pembatasan ini juga berdampak pada status ekonomi masyarakat sehingga berpengaruh akan kebutuhan pangan keluarga .

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan bagian dari Universitas Sam Ratulangi Manado yang juga berdampak atas pandemi *COVID-19* karena berbagai aktivitas perkuliahan dilakukan dari rumah .

Dimasa pandemi saat ini tubuh membutuhkan asupan gizi yang seimbang

untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh melawan bakteri dan virus yang menyebabkan penyakit (Kemenkes RI. 2020).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado selama masa pandemi Covid-19

METODE

Desain penelitian ini yaitu dengan menggunakan survei deskriptif. Penelitian dilaksanakan secara online, di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado yang dilaksanakan dari Bulan April sampai Bulan Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Semester VI FKM Unsrat dengan jumlah 212 Mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi tetapi hanya 123 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data dari penelitian ini didapat dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis kelamin dan umur

Variabel	n	%
Umur		
19 tahun	1	8
20 tahun	94	76,4
21 tahun	26	21,1
22 tahun	2	16

Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	19,5
Perempuan	99	80,5
Total	123	100

Tabel 1. Menunjukkan responden yang ikut serta dalam penelitian ini berada dalam rentang umur dari 19 tahun sampai 22 tahun. Yang paling banyak responden berumur 20 tahun yaitu sebanyak 94 orang (74,4%), dan berumur 21 tahun sebanyak 24 orang (21,4%). rentan usia remaja adalah 10-24 tahun berdasarkan data dari badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN), (Pusdatin Kementerian Kesehatan RI. 2017). dari data yang diperoleh responden terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 99 orang (80,5%) dan 24 orang (19,5%) responden berjenis kelamin laki-laki.

Hasil Penelitian Gambaran Pola Makanan Pada Mahasiswa Semester VI

Tabel 2. Distribusi Gambaran Pola Makan

Kategori	n	%
Baik	6	49
Cukup	117	95,1
Kurang	-	-
Total	123	100

Tabel 2. Terlihat bahwa responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 6 orang (49%) pola makan cukup sebanyak 117 orang (95,1%), tidak terdapat responden dengan pola makan kurang. Dalam penelitian ini dengan persentase responden yang sebagian besar berkategori pola makan cukup terlihat dari jawaban responden yang masih belum sepenuhnya melengkapi kebutuhan gizi yang

dibutuhkan tubuh dan kategori baik dapat dikatakan bahwa responden sudah bisa melengkapi kebutuhan gizinya. penelitian yang sama juga dilakukan oleh N. Nisa dimana hasil penelitiannya sebagian besar responden dengan kategori pola makan yang cukup yaitu 45 responden (54,9%). Berdasarkan data yang didapat dari jawaban dalam kuesioner menunjukkan 61,0% mahasiswa semester VI untuk konsumsi bahan makanan sumber protein nabati masih kadang dikonsumsi. Begitu juga dengan bahan makan sumber protein hewani ada sekitar 58,5% mahasiswa yang kadang-kadang mengkonsumsi daging. Asupan protein yang kurang dapat memengaruhi pertumbuhan yang buruk, menurunnya sistem kekebalan tubuh, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, penurunan kretivitas dan daya kerja merosot.

Selain itu, terdapat 80,5% mahasiswa FKM selalu mengkonsumsi nasi ketika makan. Ini menunjukkan bahwa nasi yang terbanyak dikonsumsi oleh responden karena nasi sebagai makanan pokok mengandung karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk di Indonesia sejak lama. Bahkan orang Indonesia sering mengatakan bahwa mereka belum makan jika belum mengkonsumsi nasi (Kemendag. 2013).

Nasi yang bersumber dari beras sebagai pilihan utama karena mudah didapat dan dikonsumsi oleh turun terumun dan

menjadi makanan pokok. kandungan karbohidrat dalam nasi yang merupakan sumber energi utama yang terdapat pada makanan yang kita konsumsi (Hartiyanti, dkk. 2020). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kencana F,dkk (2014) yang dalam penelitiannya mengatakan bahwa persentase yang tertinggi yaitu pangan beras dengan persentase 85,04% dari jenis pangan lain karena beras merupakan makanan pokok dan sangat didominasi pada kebutuhan pangan masyarakat.

Terlepas dari konsumsi protein dan karbohidrat terlihat juga 56,1% mahasiswa Semester VI FKM Unsrat yang kadang mengkonsumsi buah-buahan setiap hari dan sebanyak 13,8% mahasiswa selalu mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan. mengkonsumsi buah dan sayur sangat penting bagi tubuh sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat, dalam mencapai pola makan sehat. Konsumsi sayuran dan buah-buahan penduduk usia >10 tahun berdasarkan data Riskesdas 2013 sebanyak 93,5% masih dibawah yang di anjurkan. Padahal makan buah dan sayur adalah bagian penting guna mencapai gizi seimbang yang merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Vitamin, mineral dan serat pangan ini dapat berperan sebagai antioksidan dan menjaga tekanan darah agar tetap normal, serta gula darah dan kolesterol.

Hasil analisis jawaban responden masih ada juga mahasiswa semester VI yang

sering mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan sebanyak 47,2%, dan 33,3% mahasiswa suka makan makanan instan (*fast food*). penelitian yang sama dari oleh Purnama N (2020) hasil penelitiannya terdapat responden lebih memilih makanan cepat saji sebanyak 44,8%. Menurut Magdalena (dalam Purnama. 2020) ia menjelaskan bahwa remaja mempunyai kebiasaan makan tidak sehat karena melupakan makanan dengan butuhan gizi yang beragam dan lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*)

Dari data analisis yang didapat ternyata masih ada 13,8% mahasiswa yang mengkonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Sama halnya dengan penelitian dari N. Nisa yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa responden berjenis kelamin perempuan yang cenderung lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mereka sukai tanpa memperhatikan kandungan apa saja dan seberapa kebutuhan gizi yang mereka

butuhkan. kebiasaan makan yang baik akan mempengaruhi kecukupan gizi, jika seseorang memahami, mengerti dan mempraktekan pola makan yang baik dan benar, makan status nutrisinya akan dalam keadaan baik. disisi lain jika pola makan seseorang tidak baik akan mengalami kekurangan gizi dalam kondisi buruk. Dalam pedoman gizi seimbang dianjurkan untuk tidak terlalu banyak mengkonsumsi makanan asin, manis, dan tinggi lemak karena dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti diabetes dan obesitas, tekanan darah tinggi (hipertensi), stroke bahkan serangan jantung.

Konsumsi makanan lemak tinggi dalam jumlah yang banyak dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah.. seperti penelitian dari Malonda N, dkk disebutkan bahwa asupan lemak yang lebih dari 25% total kalori sehari mempunyai resiko 3,046 lebih besar untuk mengalami hipertensi.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Pola Makan Menurut Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Kategori Pola Makan			Total n(%)
	Baik n(%)	Cukup n(%)	Kurang n(%)	
Umur				
19 tahun	0	1 (100)	0	1 (100)
20 tahun.	4 (4,25)	90(95,7)	0	94(100)
21 tahun	2 (7,6)	24(92,3)	0	26(100)
22 tahun	0	2 (100)	0	2 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2 (8,4)	22(91,7)	0	24(100)
Perempuan	4 (4,4)	95(95,5)	0	99(100)

Tabel 3. diketahui responden memiliki rentang umur 19-22 tahun yang dimana sebagian besar responden berumur 20 tahun memiliki kategori pola makan yang cukup dengan persentase 95,5% responden dan 4,25% responden memiliki pola makan baik. tidak ditemukan responden dengan pola makan yang kurang. Gizi yang pada usia remaja lebih besar karena berada dalam taraf pertumbuhan. Behitu juga dengan aktivitas fisik remaja biasanya lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok umur lainnya, sehingga membutuhkan gizi lebih

Terlihat dari hasil analisis data menunjukkan persentase sebanyak 91,7% responden berjenis kelamin laki-laki memiliki pola makan yang cukup dan 8,4% memiliki pola makan baik. Responden berjenis kelamin perempuan menunjukkan persentase sebanyak 95,5% responden memiliki pola makan cukup dan 4,4% responden dalam kategori pola makan baik. tidak terdapat responden laki-laki maupun perempuan yang memiliki pola makan kurang.

Masa pandemi Covid-19 saat ini, memilih asupan gizi memang diutamakan untuk daya tahan tubuh, dengan pengaturan pola makan mulai dari frekuensi makan, porsi dan jenis makanan, karena pola makan akan berperan dalam penentuan gizi seseorang. Gizi seimbang yaitu komposisi pangan setiap hari yang kandungan gizi nya mencukupi tidak berlebihan dan tidak

kekurangan disesuaikan kebutuhan tubuh. ditengah pandemi Covid-19 dengan mengkonsumsi makanan seimbang dan sehat dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Semester VI FKM Unsrat selama masa pandemi *COVID-19*, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FKM Unsrat sebagian besar memiliki pola makan yang cukup sebanyak 95,1% dan 49% memiliki pola makan baik, namun tidak terdapat responden dengan pola makan kurang.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Kepada mahasiswa FKM Unsrat saya berharap dapat meningkatkan pola makan yang baik dan seimbang dengan memperhatikan jenis makanan jumlah makanan, kandungan gizi dan waktu makan dengan meningkatkan perilaku makan yang seimbang, sehingga dapat mengatur dan menjaga pola makan. Makan makanan yang bervariasi, makanan yang dimasak sendiri, makan sayur dan buah, kurangi makanan cepat saji dan makanan tinggi lemak. Agar sistem kekebalan tubuh tetap kuat ditengah pandemic Covid-19

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dipakai bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat

melakukan penelitian terkait tentang pola makan dengan variabel yang berbeda seperti faktor yang mempengaruhi asupan makan pada subjek yang berbeda dari penelitian ini agar dapat memperluas informasi yang berkaitan dengan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wijatmadi B. 2016a. *Peran Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta. Prenada Media
- Kementerian Perdagangan RI. 2013. Laporan Akhir Dinamika Konsumsi Pangan Masyarakat Indonesia. (online) <http://kemendag.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kencana F.T, Sukiyono K, Sumantiri B. 2014. *Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Berbasis karbohidrat Di Kota Bengkulu*. (online) <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/agrise/article/download/581/523>. diakses pada september 2014.
- Malonda, N. S. H, Dinarti, L. K, 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)
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta. Online (<http://depkes.go.id/pgs-2914-2>)
- Nugroho K, Mulyadi, Masi GNM. 2016. *‘Hubungan Aktivitas fisik dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Manado*. (online) Vol. 4, NO. 2, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12918/12505>) Diakses pada juli 2016.
- Nisa N. 2019. Gambaran Pola Makan Pada remaja Kelas VII Dan VIII Di SMP N1 Pringapus kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Artikel. Semarang. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo (online) <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/55>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 21 Tahun 2020. *Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Presiden Republik Indonesia.