

GAMBARAN PENERAPAN PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Farha Histisari Basir*, Nancy S. H. Malonda*, Paul A. T. Kawatu*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Pada masa pandemi COVID-19 ini WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang yaitu disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh selama masa pandemi COVID-19, kita harus mempertahankan pola makan gizi seimbang, cuci tangan dengan air mengalir dan sabun serta rutin melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan desain cross – sectional dengan jumlah sampel sebanyak 151 orang. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan Juni – Agustus 2020. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menghubungi responden melalui whatsapp kemudian membagikan kuesioner online melalui aplikasi google forms kepada responden dan pengukuran menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi sebagian besar masuk pada kategori cukup yaitu sebanyak 128 orang (84,7%). Adapun yang termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 9 orang (6%).

Kata Kunci: Pedoman Umum Gizi Seimbang, Mahasiswa Semester VI, COVID-19

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, WHO has recommended a balanced nutrition menu, namely that each food menu must include complete nutrition, be it macronutrients such as carbohydrates, proteins, fats, and micronutrients from vitamins and minerals. In boosting the immune system during the COVID-19 pandemic, we must maintain a balanced diet, wash hands with running water and soap and do regular physical activities. This study aims to determine the description of the application of general guidelines for balanced nutrition in semester VI students of the Sam Ratulangi University Public Health Faculty during the COVID-19 pandemic. This research is descriptive quantitative with cross-sectional design with a total sample of 151 people. This research was conducted at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University in June - August 2020. Data collection was carried out by contacting respondents via WhatsApp then distributing online questionnaires through the google forms application to respondents and measuring using a Likert scale. The results showed that the implementation of general guidelines for balanced nutrition in the sixth semester students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University was mostly in the moderate category, namely 128 people (84,7%). As for those included in the less category, as many as 9 people (6%).

Keywords: General Guidelines for Balanced Nutrition, Sixth Semester Students, COVID-19.

PENDAHULUAN

Gizi buruk dan gizi lebih pada dasarnya disebabkan oleh perilaku konsumsi pangan yang tidak seimbang. Untuk mendapatkan status gizi yang baik maka perlu dikembangkan aplikasi gizi seimbang

(Kurniasih et al., 2010). Penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizinya dan mencapai status gizi yang optimal (Bappenas 2011). Penelitian Zakiah (2014) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu

Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menjelaskan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki 100% kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang, 38,1% mahasiswa masuk dalam kategori kurang dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat, 39,4% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang kurang dan 80,6% mahasiswa tidak memantau berat badan normal. Di Provinsi Sulawesi Utara, terdapat 7,4% remaja memiliki status gizi yang overweight, dan 2,6% remaja memiliki status gizi yang obesitas. Di Kota Bitung, status gizi remaja juga lebih tinggi dari biasanya, remaja makan terlalu banyak, dan keadaan yang sama juga ditemukan. (Mokolensang, dkk., 2015).

Adapun hasil penelitian dari Nurmidin (2020) terhadap mahasiswa pascasarjana Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi menjelaskan bahwa hasil penelitiannya mengenai penerapan prinsip gizi seimbang sebelum pandemi sebanyak 70,02% kemudian meningkat menjadi 74,12% selama pandemi dan hasil penelitian mengenai aktivitas fisik sebelum pandemi sebanyak 3017,49 dan mengalami penurunan saat pandemi sebesar 2289,90.

Penyebab langsung dari masalah gizi baik itu gizi lebih maupun gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh serta

penyakit infeksi. (Pratami, dkk., 2016). Di Indonesia saat ini tengah diserang penyakit infeksi yaitu *Coronavirus* yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Adapun aturan yang dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia yang terdapat pada Nomor 21 Tahun 2020 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Di masa pandemi COVID-19 ini dalam mempertahankan gizi yang baik juga sangat penting sebelum dan setelah terkena infeksi (Akbar, 2020). Oleh karena itu, hal yang sangat penting selama masa pandemic COVID-19 yaitu dengan menjaga pola makan yang sehat, dengan melakukan hal ini dapat meningkatkan system kekebalan tubuh yang baik. Dan untuk menghadapi situasi ini, diperlukan adanya panduan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19 (Kemenkes, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini berbentuk deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan penerapan pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam

Ratulangi pada masa pandemi COVID-19. Penelitian dilakukan secara *online* di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan Juni – Agustus 2020. Populasi penelitian yaitu mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Sampel penelitian yaitu 151 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Data

diperoleh melalui kuesioner *online* dari aplikasi *google forms* untuk mengetahui identitas diri dan mengetahui penerapan pedoman umum gizi seimbang dari responden. Analisis univariat dalam penelitian untuk melihat gambaran karakteristik responden dan gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang responden pada masa pandemi COVID-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
19 Tahun	2	1,4
20 Tahun	104	68,8
21 Tahun	41	27,2
22 Tahun	4	2,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	24,5
Perempuan	114	75,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berusia 19 tahun sebanyak 2 orang (1,4%), responden yang berusia 20 tahun sebanyak 104 orang (68,8%), responden berusia 21 tahun sebanyak 41 orang (27,2%) dan responden berusia 22 tahun sebanyak 4 orang (2,6%). Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki

sebanyak 37 orang (24,5%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 114 responden (75,5%). Semakin bertambahnya umur, maka tingkat kematangan dan kapasitas seseorang akan lebih baik dalam berpikir dan bekerja (Wawan dan Dewi, 2010).

Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Selama Masa Pandemi COVID-19

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Persentase Perilaku Kategori Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang

<u>Kategori</u>	<u>N</u>	<u>%</u>
<u>Baik</u>	14	9,3
<u>Cukup</u>	128	84,7
<u>Kurang</u>	9	6
<u>Total</u>	151	100

Pada tabel 2 di ketahui penerapan pedoman umum gizi seimbang dalam kategori baik yaitu 14 responden (9,3%), penerapan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup yaitu 128 responden (84,7%), penerapan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori kurang yaitu 9 responden (6%). Penelitian ini sama halnya dengan penelitian dari Sari (2013) pada remaja MTs. Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah yang menunjukkan bahwa seluruh responden tidak menerapkan pedoman gizi seimbang dengan baik dikarenakan ada beberapa prinsip yang tidak diterapkan.

Menurut pedoman umum gizi seimbang, dalam ilmu gizi ragam pangan (yaitu pangan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya) sering disebut makanan Triguna yang mengandung energi, struktur, dan pengatur. makanan. (Zakiyah, 2014). Namun hasil analisa dari penelitian ini diketahui bahwa pada pilar pertama mengenai mengonsumsi makanan beragam merupakan pesan yang sudah cukup diterapkan. Hal ini sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratami, dkk (2016) yang menunjukkan bahwa setengah dari jumlah seluruh mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang buruk. Makanan yang beranekaragam sangat dibutuhkan karena disetiap bahan makanan tidak ada satupun jenis yang memiliki kandungan zat gizi yang lengkap, selain itu jumlah dan jenis zat gizi disetiap jenis bahan makanan juga berbeda-beda. Maka bisa disimpulkan bahwa semakin beragam pola hidangan makanan, semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi. Pada media banyak menyampaikan salah satu penangkal virus COVID-19 adalah dengan meningkatkan imunitas atau kekeblan tubuh. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi makan akan meningkatkan sumber gizi yang diperoleh dari pangan (Saragih dan Frederic, 2020).

Dengan adanya pandemi COVID-19 saat ini kebiasaan dalam mengonsumsi makananpun mengalami perubahan dikarenakan aktivitas yang sering dilakukan diluar rumah, yang sekarang lebih sering dilakukan di dalam rumah akibat adanya

program pemerintah dengan pembatasan sosial.

Pada pesan umum gizi seimbang yang terdapat pada poin ke 5 mengenai penggunaan garam yang beryodium, jika dilihat dari hasil analisa pesan tersebut masih kurang diterapkan oleh responden. Menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (2014), garam (NaCl) pada makanan menghasilkan rasa yang asin. Asupan natrium yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan, terutama peningkatan tekanan darah. Oleh

karena itu, Anda disarankan untuk mengonsumsi garam yang cukup dan mengurangi jumlah garam. Hal ini bisa dilakukan dengan menggunakan garam beryodium. Jika Anda membeli makanan kaleng, harap baca label informasi dan pilih garam rendah natrium. Gunakan mentega atau margarin bebas garam. Jika Anda makan mi instan dan hanya menggunakan sedikit bumbu, silakan Cobalah membumbui makanan yang berbeda untuk meningkatkan cita rasa makanan, seperti jahe atau bawang putih

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran PUGS dengan Karakteristik Responden

Kategori	Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang			Total n (%)
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	
Umur				
19 Tahun	0	2 (100)	0	2 (100)
20 Tahun	11 (10,6)	88 (83,65)	6 (5,8)	104 (100)
21 Tahun	3 (7,3)	35 (85,4)	3 (7,3)	41 (100)
22 Tahun	0	4 (100)	0	4 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2 (5,4)	32 (86,5)	3 (8,1)	37 (100)
Perempuan	12 (10,5)	96 (84,2)	6 (5,2)	114 (100)

Pada tabel 3 di ketahui penerapan pedoman umum gizi seimbang berdasarkan karakteristik umur responden dapat dilihat dari umur 19 tahun memiliki hasil terbanyak dengan kategori cukup. Pada umur 20 - 21 tahun sebagian besar responden memiliki hasil yaitu pada kategori cukup dan kurang. Sedangkan seluruh responden yang berumur 22 tahun

memiliki hasil dengan kategori cukup. Karakteristik responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki hasil yang sama yaitu kategori cukup dan kurang.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa saya tarik adalah sebagian besar mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi sudah cukup dalam penerapan pedoman umum gizi seimbang dengan hasil yaitu sebesar 84,7%, sedangkan responden yang menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan baik yaitu sebesar 9,3% dan didapati responden yang masih kurang dalam penerapan pedoman umum gizi seimbang sebesar 6%. Dari hasil penelitian ini dapat juga disimpulkan bahwa mahasiswa telah memahami serta menerapkan pedoman umum gizi seimbang selama masa pandemi COVID-19.

SARAN

Berkaitan dengan uraian penerapan pedoman umum gizi seimbang bagi mahasiswa, penulis dapat memberikan saran-saran dalam penelitian terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
 - a. Diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan kadar konsumsi makanannya agar tetap sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang.
 - b. Diharapkan kepedulian untuk melakukan pola hidup sehat dengan mencukupi asupan gizi yang seimbang dan harus terus dilakukan walaupun sudah berakhirnya masa pandemi COVID-19.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian mendalam tentang penerapan pedoman umum gizi seimbang yang didalamnya mempengaruhi faktor-faktor kebiasaan makan-makanan beragam atau asupan makanan, melakukan latihan fisik, menjaga dan memantau berat badan normal, serta berharap agar peneliti kedepannya dapat mempelajari faktor asupan makanan yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar D. M, Aidah Z. 2020. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjay Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Medan. (Online), (<http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2193/1715> diakses pada 13 Oktober 2020).
- BAPPENAS. 2011. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- KEMENKES. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19 "Lindungi Keluarga". Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniasih, Dedeh, Hilmansyah, Hilman, Astuti, Murfiah Panji, Iman, Saeful. 2010. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Mokolensang O. G, Manampiring A E, Fatimawali. 2015. Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. Manado: UNSRAT.
- Nurmidin M. F. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan PUGS Pada Mahasiswa Pascasarjana. SKRIPSI. Manado
- Pratami T. J, Widajanti L, Roni A. 2016. Hubungan Penerapan Prinsip PUGS Mahasiswa di Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Semarang.
- Safrizal, Putra D, Sofyan S, Bima. 2020. PUGS Menghadapi Pandemi COVID-19. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia.
- Saragih B, Frederic M. S. 2020. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. Universitas Mulawarman. Kalimantan.
- Sari D. M. 2013. Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang Pada Remaja Di MTs. Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Supriasa N D I, Bakri B, Fajar I. 2013. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wawan A, Dewi. 2010. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization. 2017. Malnutrition. from WHO, (Online), (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/en/> diakses pada 15 April 2020).
- Zakiah. 2014. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. Skripsi. Jakarta.