

GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA SEMESTER II FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO SELAMAPANDEMI COVID-19

Claudia Angel Tambajong, Nancy S.H. Malonda*, Nova H. Kapantow**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*

ABSTRAK

Perilaku makan adalah istilah yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap frekuensi makan, gaya makan, preferensi makan, dan pilihan makanan. Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia, asupan makanan yang dikonsumsi akan menentukan status gizi seseorang. Selama pandemic pola makan yang sehat akan menjamin sistem kekebalan tubuh tetap kuat, dan membantu menahan serangan virus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado selama masa Pandemic Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi berjumlah 185 orang, sampel berjumlah 111 responden. Instrumen pengumpulan data yaitu dengan kuesioner google forms, analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 19-20 tahun, berjenis kelamin perempuan. Pola Makan Mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi semua dalam kategori cukup yaitu 100% , dan tidak ada responden yang memiliki kategori kurang.

Kata Kunci : *Pola Makan, Mahasiswa Semester II, COVID-19*

ABSTRACT

Eating behavior is a term that describes a person's behavior towards eating frequency, eating style, eating preferences, and food choices. Food is a basic human need, the intake of food consumed will determine a person's nutritional status. During a pandemic a healthy diet will ensure that the immune system remains strong, and helps resist viral attacks. The purpose of this study was to describe the dietary patterns of the second semester students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, Manado during the Covid-19 Pandemic. This type of research is descriptive research. The population is 185 people, the sample is 111 respondents. The data collection instrument was the google forms questionnaire, data analysis was carried out univariately. The results showed that most of the respondents aged 19-20 years were female. Diet of the second semester students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, were all in the moderate category, namely 100%, and there were no respondents who were in the poor category.

Keywords : *Dietary Habit, Semester II Student, COVID-19*

PENDAHULUAN

Perilaku makan adalah istilah yang menggambarkan perilaku yang berkaitan dengan frekuensi makan, gaya makan, preferensi makan, dan pilihan makan Pola makan merupakan perilaku yang penting yang dapat mempengaruhi status gizi. Pola makan suatu daerah dapat berubah berdasarkan banyak faktor atau perubahan kondisi setempat, antara lain faktor budaya, agama / kepercayaan, status sosial ekonomi,

hal yang disukai atau tidak disukai, rasa lapar, nafsu makan, kenyang, dan kesehatan.

Pola makan biasanya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal / personal merupakan faktor permanen yang ada pada tubuh manusia, seperti preferensi makanan atau pilihan makanan dan citra tubuh. Faktor eksternal / lingkungan adalah yang berasal dari luar tubuh manusia, termasuk

lingkungan sosial (seperti pengaruh teman) dan faktor lain (seperti daerah asal, tempat tinggal, dan sumber makanan) (Brown et al., 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabillah R, dkk (2020) tentang pola makan mahasiswa berdasarkan *Healthy Eating Plate* menunjukkan bahwa pola makan dari responden berada dalam kategori kurang sebanyak 140 responden (97,9%) tidak memiliki pola makan berdasarkan *Healthy Eating Plate*. Pola makan yang dianjurkan oleh Indonesia dan yang diperkenalkan *Harvard School of Public Health* memiliki perbedaan, hal ini disebabkan karena dalam pemilihan pola makan adanya pengaruh dari fisiologi, psikologi, budaya dan sosial.

Saat ini seluruh dunia, termasuk Indonesia, dilanda wabah *Covid-19*, yang membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020, yang melibatkan pembatasan sosial skala besar untuk mempercepat penanggulangan *Covid-19 (Corona Virus Disease 2019)*, yang meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, larangan atau kegiatan keagamaan, tempat atau fasilitas umum, dan hal ini dapat mempengaruhi keadaan ekonomi masyarakat dan dengan demikian mempengaruhi kebutuhan pangan keluarga.

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan bagian dari Universitas Sam Ratulangi Manado yang juga terkena

dampak dari *Pandemic Covid-19* karena segala aktivitas perkuliahan harus dilakukan di rumah.

Berbeda dengan sebelum *pandemic Covid-19*, Pola makan yang sehat selama *pandemic* akan memastikan sistem kekebalan yang kuat dan dengan demikian membantu melawan virus. Setiap makanan yang dimakan akan memberikan nutrisi bagi tubuh manusia terutama protein dan vitamin yang dapat melindungi tubuh manusia dari penyakit.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan mahasiswa Semester II FKM UNSRAT Manado selama masa *pandemic Covid-19*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan survei deskriptif. Penelitian dilaksanakan secara online di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado yang dilaksanakan pada bulan April sampai November tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan jumlah 185 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi tetapi hanya 111 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pada penelitian ini data didapat dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

Variabel	n	%
Umur		
17-18 tahun	45	
19-20 tahun	55	
Jenis kelamin		
Laki-Laki	17,1	
Perempuan	82,9	

Tabel 1. menunjukkan responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berada dalam rentang umur dari 17 tahun sampai 20 tahun. Dan jumlah responden terbanyak berada pada rentang umur 19-20 tahun sebanyak 61 (55%). Sedangkan untuk jenis kelamin didapati responden yang terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 (82,9%). Menurut Pritasari dkk (2017) usia dewasa merupakan usia terpanjang dalam kehidupan manusia sehingga usia ini juga disebut usia produktif dimana pada usia ini seseorang telah melakukan pencapaian pada tingkat pendidikan, kesuksesan dalam optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik seluruh kelompok umur.

Berdasarkan data yang didapat dari jawaban dalam kuesioner menunjukkan bahwa dari 111 responden terdapat sebesar 26,1% responden yang selalu mengkonsumsi nasi ketika makan dan 51,4% responden sering mengkonsumsi nasi ketika makan. 65,8% responden kadang-kadang mengkonsumsi tempe atau tahu atau kedelai atau kacang-kacangan

berkarir dan keamanan hidup. Berdasarkan Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia (2019) usia produktif adalah usia 15-64 tahun.

Hasil Penelitian Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester II

Tabel 2. Distribusi Gambaran Pola Makan

Kategori	n	%
Baik	-	-
Cukup	111	100
Kurang	-	-
total	111	100

Tabel 2. Menunjukkan bahwa responden yang termasuk dalam kategori cukup sebanyak 111 (100%) dan tidak ada responden yang masuk dalam kategori baik dan kurang 0 (0%). Dalam penelitian ini seluruh responden berkategori cukup karena responden belum sepenuhnya melengkapi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Gizi yang ketika makan, 88,3% responden yang selalu mengkonsumsi telur atau ikan ketika makan dan 55,9% sering mengkonsumsi daging ketika makan. Tempe, tahu, kedelai atau kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati sedangkan telur, ikan dan daging merupakan sumber protein hewani (Karina dan Amrihati, 2017). Selain mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat dan protein responden juga mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Namun, konsumsi buah-buahan

dan sayur-sayuran responden pada penelitian ini masih kurang yang ditunjukkan melalui hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebesar 60,4% kadang-kadang mengkonsumsi buah-buahan dan terdapat sebesar 66,7% responden yang kadang-kadang pula dalam mengonsumsi sayur-sayuran. Penelitian ini sesuai dengan hasil Riskesdas 2013, dimana 93,5% penduduk usia diatas 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan dibawah anjuran dan kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorangan per hari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti kacang-kacangan dan produk olahannya (Kemenkes, 2014).

Hasil analisis jawaban responden masih ada juga mahasiswa semester II yang mengkonsumsi makanan tanpa memperhitungkan zat gizi yang ada dalam makanan tersebut yaitu sebesar 50,5%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tampatty dkk (2020) yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dalam penelitiannya menyatakan bahwa pola konsumsi responden terbanyak dengan kategori cukup yaitu sebanyak 95,7%.

Pola makan yang baik berpengaruh terhadap kecukupan gizi. Menjaga pola makan yang sehat serta mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sebab,

setiap jenis bahan makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda.

Mengonsumsi makanan beraneka ragam juga sangat penting untuk mengoptimalkan kinerja sistem daya tahan tubuh. Pola makan dengan menu yang tidak seimbang dan berlebihan seperti makan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan tinggi protein dapat mempengaruhi kadar lipoprotein, trigliserida, kadar kolesterol dalam darah (Hari Kedua, 2012).

Selain mengonsumsi karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, dalam hasil penelitian ini juga didapati responden sering mengonsumsi lemak/minyak lebih dari 5 sendok makan dalam sehari yaitu 70,3%. Konsumsi 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 per hari mempunyai risiko 3,046 lebih besar untuk mengalami hipertensi. Tidak hanya hipertensi, konsumsi lemak berlebih dan dilakukan pada waktu yang lama juga dapat meningkatkan resiko penyakit jantung koroner.

Pada Peraturan Menteri Kesehatan tahun 2014 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa konsumsi lemak/minyak total lebih dari 67

gram (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2014).

Pada masa pandemic *Covid-19* seperti yang terjadi saat ini mengharuskan masyarakat untuk pintar dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya, mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita, dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh, mengurangi resiko terkena infeksi virus *Covid-19*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa semua (100%) mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado memiliki pola makan cukup baik selama masa pandemic *Covid-19*.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat. Diharapkan untuk tetap menjaga serta meningkatkan pola makan bagi responden yang dengan kategori cukup. Makan makanan yang seimbang, perbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan, dan hindari makan makanan yang berlebihan serta yang mengandung lemak dan gula. Karena dengan menjaga pola makan yang baik

dapat menjaga sistem kekebalan tubuh dan dapat terhindar dari virus atau bakteri terlebih selama masa pandemic *COVID-19*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan kepada kelompok lain atau tempat yang berbeda dari penelitian yang sudah dilakukan ini, agar dapat memperoleh informasi yang lebih luas lagi yang berkaitan dengan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, JE, IsaacsJ, Krinke B, Lechtenberg E, Murtaugh M, 2013. *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.
- 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.poltekkesmanado.ac.id/index.php/gizi/article/view/14> diakses 31 Agustus 2020).
- Karina S. M dan Amrihati E.T. 2017. *PengembanganKuliner*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. 2014, *Pedoman Gizi Seimbang*. Peraturan Menteri Kesehatan No41. Jakarta: Kememkes RI
- Kementerian RI. 2013 *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- 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 12 November 2020.
- Nabillah Ar Rahmi, Ina Hendiani, Sri Susilawati. 2020. Pola Makan Mahasiswa Berdasarkan *Healthy Eating Plate*. Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjajaran (<http://doi.org/10.24198/jkg.v32i1.22894>) Diakses pada April 2020.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 21 Tahun 2020. *Pembatasan Sosia Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Presiden Republik Indonesia.
- Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. 2017. *Bahan Ajar Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Tampatty G.C. Malonda N. S.H. Amisi M. D. 2020. *Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemic Covid-19*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal KESMAS, Vol 9, No. 6. Diakses pada 15 November 2020. (ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30889).