

GAMBARAN PENERAPAN PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG MAHASISWA SEMESTER 4 FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SAAT PEMBATASAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19

Anggi Saylen*, Nova H. Kapantow*, Jeini E. Nelwan*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) bertujuan untuk memberikan pedoman kepada seluruh masyarakat tentang pola makan dan perilaku yang sehat berdasarkan prinsip berbagai makanan, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan yang sehat, salah satunya dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang. Penyakit yang saat ini terjadi di Indonesia adalah corona virus. Untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran COVID-19 penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pedoman gizi seimbang bagi mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi COVID-19. Sampel 100 orang. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan Juni hingga Januari 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online melalui aplikasi Google Forms. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi sebagian besar masuk pada kategori cukup yaitu sebanyak 85 orang (85,0%) dan yang termasuk pada kategori baik sebanyak 6 orang (6,0%) adapun yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 9 orang (9,0%).

Kata Kunci: Pedoman Umum Gizi Seimbang, Mahasiswa semester 4

ABSTRACT

The General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS) aim to provide guidance to the entire community on healthy eating patterns and behaviors based on the principles of various foods, clean and healthy living behavior, physical activity, and maintaining a healthy weight. The disease currently occurring in Indonesia is the corona virus. To prevent and control the spread of COVID-19, one of them is by applying the 4 basic principles of a balanced diet. This study aims to describe the application of balanced nutrition guidelines for fourth semester students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University during the COVID-19 pandemic. sample of 100 people. The research was conducted at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University from June to January 2021. Data was collected by distributing online questionnaires through the Google Forms application. The results showed that the application of general guidelines for balanced nutrition in 4th semester students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, was mostly in the sufficient category, namely 85 people (85.0%) and 6 people (6.0%) included in the good category as for those included in the less category as many as 9 people (9.0%).

Keywords: General Guidelines for Balanced Nutrition, 4th semester Students

PENDAHULUAN

Tercapainya kemajuan masyarakat ditentukan oleh keberadaan SDM. Mahasiswa dengan aset manusia yang berkualitas digambarkan sebagai individu yang lihai, berharga, dan mandiri dalam menyelesaikan tugas kuliahnya (Punakarya, 2009).

Pentingnya nutrisi yang memuaskan bagi mahasiswa akan mempengaruhi status gizi yang dapat digunakan dengan sukses untuk perkembangan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja dan pengembangan latihan di tengah perkuliahan (Pratimi, 2016).

Riset Kesehatan Dasar (2010) menjelaskan bahwa pemanfaatan pangan

masyarakat Indonesia tidak sesuai dengan pesan gizi seimbang, pemanfaatan sayuran pada kelompok umur di atas 10 tahun masih 36,7% dan pemanfaatan produk alam pada usia 10 tahun. Sebanyak adalah 37,9% (Kemenkes, 2014).

Salah satu penyakit yang saat ini sedang mewabah di Indonesia adalah Covid. Safrizal et al (2020) mengklarifikasi bahwa Covid bisa menjadi kumpulan kontaminasi luas yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan pencemaran saluran pernapasan seperti flu biasa hingga flu berat seperti Center East Respiratory Disorder (MERS) dan Serious Intense Respiratory Disorder (SARS). Pemerintah Indonesia menerbitkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Lingkup Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Kontaminasi Covid 2019. Di tengah masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), langkah antisipasi dan pengendalian terhadap potensi penularan infeksi covid perlu dilakukan, salah satunya dengan menerapkan 4 standar makanan yang sesuai, yaitu makan makanan yang berbeda jenis. makanan dengan tujuan mengumpulkan kebutuhan tambahan, mempraktikkan cara hidup yang bersih. dan olahraga teratur seperti cuci tangan menggunakan sabun.

Hasil penelitian dari Zakiah (2014) tentang hubungan antara penerapan aturan gizi seimbang dengan status sehat

mahasiswa didapatkan 60% siswa memiliki status sehat biasa, 16,8% siswa berstatus miskin, 23,2% siswa memiliki status diet yang lebih tinggi, sedangkan 100% siswa memiliki kecenderungan melahap berbagai makanan, kemudian sebanyak 38,1% siswa menerapkan gaya hidup yang kurang bersih, 39,4% siswa melakukan aktivitas fisik yang lebih sedikit, dan 80,6% siswa tidak menyaring berat badan biasa.

Berdasarkan hasil evaluasi status sehat yang dilakukan oleh antropometri berdasarkan IMT pada mahasiswa semester 4 yang berjumlah 100 orang, didapatkan 9,0% kurang gizi sehat, 6,0% rezeki enak dan 85,0% gizi memuaskan. Dengan demikian, analisis perlu mengetahui lebih jauh gambaran penerapan aturan umum untuk penyesuaian makanan bagi mahasiswa FKM UNSRAT.

METODE

Penelitian semacam ini penelitian deskriptif untuk menggambarkan penggunaan pedoman standar rezeki bagi mahasiswa semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat, Perguruan Tinggi Sam Ratulangi di tengah maraknya wabah penyakit. Pemeriksaan dilakukan secara online di Sekolah Tinggi Kesehatan Masyarakat Sam Ratulangi pada bulan Juni sampai Januari 2021. Seluruh populasi dalam survei ini adalah mahasiswa semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat universitas Sam Ratulangi. Pengujian dilakukan dengan 100 responden yang telah memenuhi langkah-langkah konsolidasi.

Data diperoleh melalui studi berbasis internet dari aplikasi *google form* untuk menentukan karakter diri dan untuk mengetahui penggunaan aturan dasar untuk perubahan makanan dari responden. Pemeriksaan univariat dalam survei tersebut adalah untuk melihat gambaran sifat

responden dan diagram penggunaan responden terhadap aturan makan yang sehat di tengah maraknya pandemi covid 19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	%
Jenis Kelamin	
Laki-laki	11,0
Perempuan	89,0
Umur	
18 tahun	4,0
19 tahun	44,0
20 tahun	47,0
21 tahun	5,0

Tabel 1. Menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini adalah 89 perempuan (89,0%) dan 11 laki-laki (11,0%). Responden berusia 18 tahun sebanyak 4 orang (4,0%),

responden berusia 19 tahun 44 orang (44,0%), responden berusia 20 tahun 47 orang (47,0%), responden berusia 21 tahun 5 orang (5,0%)

Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19

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

Persentase Perilaku	Kategori	%
75% - 100%	Baik	4
56% - 74%	Cukup	85
< 56%	Kurang	11
Total		100

Pada Tabel 2. Diketahui bahwa pedoman umum penerapan gizi seimbang dalam kategori baik dengan persentase perilaku antara 75% sampai 100% adalah 4% responden. Penerapan pedoman umum gizi

seimbang kategori cukup dengan persentase perilaku antara 56% - 74% adalah sebanyak 80 responden (80%) dan penerapan pedoman umum gizi seimbang kategori kurang dengan persentase perilaku < 56%

adalah sebanyak 9 responden (9,0%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Penerapan PUGS Dengan Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Penerapan Pedoman Gizi Seimbang			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
Jenis Kelamin					
	Laki – laki	1	10	0	11
	Perempuan	10	70	9	89
Umur					
	18 Tahun	2	2	0	4
	19 Tahun	4	38	2	44
	20 Tahun	4	35	8	47
	21 Tahun	0	5	0	5

Pada tabel 3. diketahui distribusi gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang responden berdasarkan karakteristik responden penerapan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup dilakukan oleh sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 78,7% dan responden laki – laki yaitu sebesar 90,9%. penerapan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup sebagian besar dilakukan oleh responden dengan rentang umur 19 tahun yaitu sebesar 86,4 %.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan aturan umum penyesuaian gizi bagi mahasiswa semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado di tengah penyebaran COVID-19 sebagian besar terhubung

dengan kategori memuaskan sebanyak 80% dan paling sedikit terhubung dengan kategori kurang sebanyak 9% dan penerapan aturan umum untuk rezeki yang disesuaikan dalam kategori besar telah dihubungkan oleh sebagian besar responden sebanyak 11% .

SARAN

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
 - a. Diharapkan para siswa dapat menjaga tingkat penggunaan makanan mereka dalam mengatur untuk tetap memahami usulan dari Pedoman Rezeki yang Disesuaikan.
 - b. Dipercaya bahwa kepedulian terhadap gaya hidup yang solid dengan penerimaan sehat yang disesuaikan secara memuaskan memang harus dilanjutkan setelah berakhirnya pandemi COVID-19.

2. Untuk mendorong para analis, diharapkan melakukan investigasi mendalam tentang penerapan pedoman umum gizi seimbang

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunata. 2015. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. 2017. *Kumpulan Materi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Pustaka Setia. Bandung
- Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2019. Website Fakultas Kesehatan Universitas Sam Ratulangi, (Online) (<http://fkm.unsrat.ac.id>, diakses 19 Mei 2020).
- Hasdianah, HR., 2014. *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Balitbang, KemenkesRI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktur Gizi Masyarakat
- Lengkong T., Wowor M., dan Berhimpon S. 2018. *Gambaran Glukosa Darah dan Glukosa Urin pada Dewasa Muda Berat Badan Lebih dan Obes*. Medical Scope Journal. 1(2). 56-57

- Notoatmodjo S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: RinekaCipta
- Patimah, sitti. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. 20 Agustus 2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan RI. 2019. Jakarta
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. 24 Juli 2019. *Pedoman Gizi Seimbang*. Menteri Kesehatan RI. 2014. Jakarta
- Pratimi, Tessianika Juniar, Laksmi Widajanti, Ronny Aruben, 2016. *Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. ISSN (2356-3346)
- Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. 2017. *Gizi dalam daur kehidupan*. Kementerian Kesehatan RI: 36-51
- Purnakarya. 2009. *Studi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Padang: Universitas Andalas
- Puspasari D. dan Farapti. 2020. *Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa*. Media Gizi Indonesia. 15(1). 46.
- Rosidin, U., Rahayuwati, L., Herawati, E. 2020. *Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan*

- Pandemi Covid-19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut. Indonesian Journal of Anthropology. (Online) Vol.5 (1) Juli2020. (file:///Users/anggisaylen/Downloads/28187-93282-1-PB.pdf diakses 12 Oktober 2020)
- Supariasa, I. D. N, Bakri, B, & Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi (Revisi)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.Jakarta
- WHO,(2016). *Strategic action plan to reduce the double burden of in the South-East Asia Region 2016-2025*. India: World Health Organization.
- Retrievedfrom[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/253377/Strategic Action Plan to reduce the double burden of malnutrition in SEAR 2016-2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/253377/Strategic%20Action%20Plan%20to%20reduce%20the%20double%20burden%20of%20malnutrition%20in%20SEAR%202016-2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zakiah. 2014. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah