



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA INDEKOS JURUSAN GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA

Raden Vina Iskandya Putri¹, Tsani Aulia Rachman²

^{1,2}Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: vinaiskandya14@gmail.com¹, tsaniauliarachman80598@gmail.com²

Abstract

Diet is a person's behavior regarding food choices and eating behavior consistently and repeatedly from time to time. Diet includes the type of food consumed, the frequency of meals, and the method of food preparation. In meeting their food needs, homestay students often change their eating patterns that don't meet their needs so that the intake of nutrients in the body is reduced. The aim of this research was to determine the relationship between diet and nutritional status of boarding school students. The research method used in this study is a qualitative method. Data collection techniques were carried out by direct interviews. The results of this study are that there is a relationship between diet and nutritional status in boarding students of the Nutrition Study Program at Sultan Ageng Tirtayasa University.

Keywords: Student, Diet, Nutritional Status

Abstrak

Pola makan merupakan perilaku seseorang mengenai pilihan makanan dan perilaku makan secara konsisten dan berulang dari waktu ke waktu. Pola makan mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, dan metode penyiapan makanan. Dalam memenuhi kebutuhan makannya, mahasiswa indekos sering kali terjadi perubahan pola makan yang tidak sesuai kebutuhan sehingga asupan nutrisi pada tubuh pun berkurang. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara secara langsung. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Pola Makan, Status Gizi

PENDAHULUAN

Pola makan yang tepat memainkan peran yang sangat penting dalam memengaruhi status gizi individu, baik dalam hal kecukupan maupun keseimbangan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi status gizi. Apabila makanan dikonsumsi dengan jumlah yang cukup, kualitas yang baik, serta jenis makanan yang beragam dan seimbang untuk memenuhi berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh dapat mencapai kondisi gizi yang optimal (Kemenkes RI. 2020).

Pola makan diartikan sebagai suatu keadaan yang menggambarkan variasi makanan dan kuantitas makanan yang biasa dikonsumsi oleh seorang individu (Tobelo dkk, 2021). Pola makan merupakan cara seseorang dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukannya, yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi berbagai macam makanan, waktu makan, frekuensi makan, dan kebiasaan makan. Menurut Chasanah dan Faidatul (2019), kebiasaan makan merupakan sebuah pola atau rutinitas yang memiliki korelasi dengan perilaku seseorang mengenai pengaturan pola makannya.

Pola makan salah satunya merupakan faktor yang dapat memengaruhi status gizi. Status gizi merupakan suatu indikator mengenai kondisi dari tubuh seseorang berdasarkan konsumsi makanannya dan pemanfaatan zat-zat gizi yang terkandung pada makanan tersebut di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Status gizi seorang individu maupun kelompok dapat ditentukan dengan pemeriksaan status gizi yaitu metode secara langsung (antropometri, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biokimia dan pemeriksaan biofisik) dan secara tidak langsung (survey konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi). Untuk memenuhi status gizi yang baik, dapat dilakukan dengan mengonsumsi pola makan yang seimbang bagi tubuh.

Pola makan yang seimbang merujuk pada suatu konsep pengaturan jumlah makanan dan jenis makan dari berbagai makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari dan mengandung zat gizi yang terdiri dari kelompok makanan berbeda seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan. Konsumsi pola makan seimbang mengacu pada pola pengaturan jumlah makanan yang dikonsumsi untuk memastikan adanya keseimbangan gizi dalam tubuh. Makanan seimbang yang terkandung pada makanan utama, protein hewani dan protein nabati, buah-buahan, dan sayur-sayuran adalah makanan yang mengandung banyak kandungan zat gizi didalamnya dan termasuk kebutuhan zat gizi yang penting. (Sulistyoningsih, 2011).

Tindakan paling penting yang dapat memengaruhi kondisi gizi seseorang salah satunya adalah pola makan. Pertumbuhan yang normal, pertumbuhan biologis atau fisik seseorang dan intelektual bayi, anak-anak termasuk semua usia merupakan hal-hal penting dan perlu ditunjang dengan gizi yang baik juga optimal. Hal ini dikarenakan oleh jumlah dan mutu kualitas dari bahan pangan maupun cairan yang dimakan akan berdampak pada kebutuhan gizi sehingga akan memengaruhi pada kesehatan perorangan dan kelompok masyarakat. (Permenkes RI No.14, 2014). Menerapkan pola makan yang seimbang tidak akan menjamin kekebalan terhadap penyakit. Namun, kemungkinan seseorang untuk terkena penyakit dapat dikurangi setidaknya dengan memperhatikan dan menjaga kebiasaan makan sehari-hari.

Pola atau kebiasaan makan individu adalah data yang menggambarkan beragam jenis dan banyaknya makanan yang dikonsumsi per hari oleh tiap individu. Dalam hal ketidakseimbangan zat gizi yang dicerna oleh tubuh kita, maka akan menyebabkan ketidakseimbangan pula dalam pengaturan kebiasaan makan seseorang tersebut. Ketika pola konsumsi harian kita tidak seimbang dan sesuai kebutuhan, energi yang disuplai ke tubuh kita juga tidak akan sesuai dengan energi yang dibutuhkan untuk setiap kegiatan yang kita lakukan. Selain itu, jika perilaku dan gaya hidup masyarakat tidak berhati-hati dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan sehat, maka hal itu akan mempunyai dampak pada kesehatannya. (Miko, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara secara langsung dengan responden. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan data yang akurat dari sumber data yang tepat. Pada penelitian ini, penulis telah melakukan wawancara dengan lima responden, terdiri dari empat perempuan dan satu laki-laki, yang semuanya adalah mahasiswa indekos. Penulis menanyakan beberapa hal terkait kebiasaan makan dalam sehari, frekuensi makan, dan berat badan serta tinggi badan kepada responden untuk kebutuhan mengukur status gizi menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh). Berikutnya, data perhitungan indeks massa tubuh dimasukkan ke dalam tiga kategori yaitu menjadi kondisi gizi yang kurang ($<18,5$ kg/m²), kondisi gizi yang normal ($18,5$ - $22,9$ kg/m²), dan kondisi gizi yang berlebihan (>23 kg/m²).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari sesi wawancara yang telah dilakukan, penulis memperoleh informasi mengenai kebiasaan makan harian responden dan kaitannya dengan status gizi.

Responden 1 yang merupakan seorang mahasiswi menyebutkan bahwa kebiasaan makannya dalam sehari tidak lengkap dan frekuensi makannya hanya 2-3 kali saja. Responden 1 lebih suka untuk membeli makanan dari luar ketimbang masak sendiri. Berikut penuturan hasil wawancaranya.

“Kalo makan biasanya gak lengkap, paling kalo pagi nasi sama ayam atau telur. Sayur juga jarang. Sehari paling makan 2-3 kali, terus lebih sering ngemil juga dibanding makan berat. Biasanya ngemil keripik, es, atau minuman kayak jus. Lebih sering beli makanan dari luar juga daripada masak sendiri di kos soalnya rasanya lebih enak kalo beli dibanding bikin sendiri.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis juga menanyakan berat badan dan tinggi badan responden untuk diukur status gizinya. Responden 1 memiliki berat badan 45 kg dan tinggi badan 154 cm dan status gizinya termasuk kategori normal. Maka didapat hasil bahwa pola makan responden 1 tidak berhubungan dengan status gizinya.

Responden 2 yang merupakan seorang mahasiswi menyebutkan bahwa kebiasaan makannya dalam sehari tidak lengkap dan frekuensi makan sehari sebanyak 2 kali. Berbeda dengan responden 1, responden 2 lebih sering masak sendiri. Berikut penuturan hasil wawancaranya.

“Makan sehari gak lengkap, cuma nasi sama proteinnya aja misalnya ayam, nugget, atau telur. Kadang dalam seminggu ada makan mie sekali atau dua kali. Sehari makan cuma 2 kali dan lebih suka masak sendiri di kos.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis juga menanyakan berat badan dan tinggi badan responden untuk diukur status gizinya. Responden 2 memiliki berat badan 70 kg dan tinggi badan 164 cm dan status gizinya menunjukkan kategori obesitas. Maka didapat hasil bahwa pola makan responden berhubungan dengan status gizinya.

Responden 3 yang merupakan seorang mahasiswa menyebutkan bahwa kebiasaan makan seharinya tidak lengkap dan frekuensi makan sebanyak 3 kali. Sama dengan responden 1, responden 3 lebih memilih untuk beli makan dari luar dibandingkan masak sendiri. Berikut penuturan hasil wawancaranya.

“Biasanya sih makan sehari gak lengkap, seringnya nasi sama ayam goreng aja atau fast food kayak kentang goreng sama fried chicken dan jarang makan sayur, paling tomat aja dijadikan lalapan. Sehari makan 3 kali dan lebih suka beli dari luar, jarang masak.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis juga menanyakan berat badan dan tinggi badan responden untuk diukur status gizinya. Responden 3 memiliki berat badan 47 kg dan tinggi badan 160 cm dan status gizinya menunjukkan kategori kekurangan berat badan. Maka didapat hasil bahwa pola makan responden berhubungan dengan status gizinya.

Responden 4 yang merupakan seorang mahasiswi menyebutkan bahwa ketika di indekos kebiasaan makan seharinya tidak lengkap dengan frekuensi makan sebanyak 3 kali. Sama dengan responden 1 dan 3, responden 4 memilih untuk selalu membeli makanan dibandingkan masak sendiri. Berikut penuturan hasil wawancaranya.

“Sebenarnya saya kalo di rumah kebiasaan makannya hampir lengkap, cuman buah doang yang tidak selalu tiap hari, tetapi kalau sedang di kos kebiasaan makan saya jadi gak lengkap. Saya jarang makan junk food, seringnya beli makanan di warteg atau pecel lele atau ayam sama nasi padang. Kadang-kadang makan mie. Makan sehari selalu 3 kali, dan selalu beli di luar jarang masak sendiri.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis juga menanyakan berat badan dan tinggi badan responden untuk diukur status gizinya. Responden 4 memiliki berat badan 48 kg dan tinggi badan 145 cm dan status gizinya menunjukkan kategori normal. Maka diketahui bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi responden 4.

Pada responden terakhir penelitian kami, yaitu responden 5 yang merupakan seorang mahasiswi juga menyebutkan bahwa kebiasaan makan seharinya tidak lengkap dengan frekuensi makan sehari sebanyak 3 kali. Sama dengan responden sebelumnya, responden 5 lebih sering beli makanan diluar dan jarang sekali untuk masak sendiri. Berikut penuturan hasil wawancaranya.

“Biasanya kalo makan sehari porsi saya selalu gak lengkap, jarang makan buah dan makan sayur biasanya kalo saat warteg ada yang buka saja. Seringnya makan ayam geprek, kadang-kadang juga suka makan mie. Sehari makan 3 kali, jarang masak sendiri jadi selalu beli di luar misalnya di warteg.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis juga menanyakan hal yang sama seperti pada responden-responden sebelumnya, yaitu mengenai berat badan dan tinggi badan responden untuk diukur status gizinya. Pada responden 5 memiliki berat badan 43 kg dan tinggi badan 155 cm dan status gizinya menunjukkan kategori status gizi kurang. Maka, didapatkan hasil bahwa pola makan responden berhubungan dengan status gizinya.

Konsumsi makanan memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi seseorang karena kandungan zat gizi yang diterima melalui makanan itu semua dipengaruhi oleh apa yang dikonsumsi individu tersebut. Akibatnya, hal ini akan memengaruhi status gizi individu secara keseluruhan. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 5 orang responden mahasiswa indeks program studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, status gizi responden mayoritas diperoleh bahwa status gizinya tidak dalam kategori normal. Hal ini membuktikan bahwa terdapat korelasi yang penting antara pola konsumsi makanan dengan status gizi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Florence (2017) yang mengemukakan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kesehatan gizi. Sebenarnya, kesehatan gizi individu ditetapkan berdasarkan asupan nutrisi yang dikonsumsi serta kemampuan tubuh untuk me-metabolisme zat gizi tersebut.

Kebiasaan makanan yang diketahui dari frekuensi makan yang rata-rata sebanyak 2-3 kali sehari, dimana responden sebagian besar lebih memilih makan diluar dibandingkan dengan masak sendiri dan masih mengonsumsi junk food, jarang mengonsumsi sayur dan buah. Ini bisa mengakibatkan asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan gizi.

Evaluasi kebiasaan makan bisa dilihat langsung dari mutu serta banyaknya makanan yang dikonsumsi. Jika pilihan makanannya memenuhi kebutuhan gizi bagi kesehatan tubuh, baik dalam hal jumlah maupun mutu yang baik, maka kesehatan tubuh akan optimal dan status gizi yang sehat dan normal dapat dicapai. Hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dengan perasaan lapar dan keinginan untuk makan sangat dekat. Dengan meningkatkannya frekuensi makan, jumlah kebutuhan zat gizi yang didapatkan oleh tubuh pun akan meningkat. Jika seseorang tidak mendapatkan asupan makanan yang memadai dalam hal kuantitas maupun mutu yang baik pada salah satu waktu makan harian, maka sistem kekebalan tubuhnya akan menurun dan kinerja fisik serta mentalnya juga akan menurun. (Ampera dan Putri, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang responden mahasiswa indeks Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, menunjukkan bahwa pola makan 3 orang responden memiliki hubungan dengan status gizinya dan pola makan 2 orang responden tidak memiliki hubungan dengan status gizinya. Maka, bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indeks Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). Prinsip dasar ilmu gizi.
- Ampera, M., P. B. (2016). HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI POLTEKKES KEMENKES ACEH. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, Vol 1 (2), 86.
- Chasanah, Faidatul. 2019. GAMBARAN POLA MAKAN PASIEN DENGAN GASTRITIS KRONIK. Vocational (Diploma) thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Florence, A. G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Tugas Akhir : Prodi Tekpang Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta: Kemenkes RI.
- Miko M, Dina PB. 2016. Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action Jurnal*, Vol 1 No 2 tahun 2016.
- Permenkes RI No.14 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Sulistyoningsih. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2021). GAMBARAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 59