

JURNAL LENTERA
(Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat)
VOLUME 1 NOMOR 1, JULI - DESEMBER 2020

Pola Makan Kelompok Dewasa Muda di Indonesia Saat Pandemi COVID-19:
Studi Pada Mahasiswa FKM Unsrat

Yulianty Sanggelorang¹⁾, Marsella Dervina Amisi¹⁾

- 1) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Universitas Sam Ratulangi, Jl. Kampus Unsrat Manado 96115, E-mail: y.sanggelorang@unsrat.ac.id

Abstrak:

Pola konsumsi yang baik mendukung status gizi optimal tiap individu. Namun kenyataan saat ini di Indonesia masih jauh dari pola konsumsi yang baik. Isu ini makin mendapat perhatian di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi mahasiswa FKM Unsrat saat pandemi COVID-19. Jenis penelitian adalah *mix-method* yang menggabungkan survei deskriptif dan analisis kualitatif. Subjek penelitian yaitu mahasiswa FKM Unsrat yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah 346 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu kuesioner pola makan dan panduan *focus group discussion*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden kategori pola makannya cukup, analisis kualitatif menunjukkan bahwa saat pandemi COVID-19 responden masih kesulitan mengatur pola makan yang baik sesuai panduan PUGS, baik jumlah, frekuensi dan jenisnya.

Kata kunci: *pola makan, dewasa muda, pandemi COVID-19*

Abstract:

A good food pattern supports the optimal nutritional status of each individual. However, the current situation in Indonesia is still far from a good food pattern. This issue is getting more attention during the COVID-19 pandemic. This study aimed to analyze the food patterns of FKM Unsrat students during the COVID-19 pandemic. This type of research was a mix-method that combined descriptive surveys and qualitative analysis. The research subjects were 346 FKM Unsrat students who met the inclusion and exclusion criteria. This research was conducted for 6 months. The instruments used for data collection were dietary questionnaires and focus group discussion guides. The results showed that most respondents in the category of having an adequate diet, the qualitative analysis showed that during the COVID-19 pandemic, respondents still had difficulty managing a good diet according to the PUGS guidelines, both in number, frequency, and type.

Keywords: *food pattern, young adult, COVID-19 pandemic*

1. PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang berkualitas merupakan syarat mutlak menuju pembangunan di segala bidang kehidupan. Status gizi merupakan salah satu factor yang mendukung pembangunan sumber daya manusia. Guna mendapatkan status gizi yang optimal, dibutuhkan konsumsi makanan melalui pola makan yang baik. Pola makan yang dimaksudkan yaitu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Sehingga pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Bappenas, 2012; Kemenkes RI, 2014).

Kenyataan di Indonesia saat ini masih jauh dari gizi yang seimbang, dalam hal ini penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang sebagai instrumen yang baik guna mencapai status gizi yang baik. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa proporsi konsumsi sayuran dan buah-buahan kurang dari 5 porsi pada penduduk Sulawesi Utara baru mencapai 93,5%. Kemudian laporan yang sama juga menunjukkan bahwa kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Hasil lainnya dari laporan yang sama menunjukkan bahwa konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi.

Isu mengenai pemenuhan kebutuhan gizi harian menurut PUGS menjadi isu yang penting bagi setiap orang agar dapat hidup sehat, tidak terkecuali untuk kelompok dewasa muda. Fase usia dewasa muda merupakan fase kehidupan dimana puncak pertumbuhan telah tercapai, namun sangat penting untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran agar dapat tetap aktif dan produktif (Zimmerman and Snow, 2012).

Mahasiswa sebagai kelompok dewasa muda dapat mengalami berbagai perubahan perilaku dalam hidupnya, juga termasuk perilaku makan. Kelompok ini sering melewatkan waktu makan dengan alasan sibuk, gemar mengonsumsi *junk food*, dan juga menabukan jenis makanan (Arisman, 2014). Kondisi ini tentunya akan berpengaruh dalam pemenuhan gizi hariannya. Menurut laporan *World Health Organization* perilaku makan yang tidak sehat saat usia remaja mempengaruhi terjadinya penyakit saat usia dewasa, sehingga kelompok dewasa muda yang menjadi kelompok transisi dari fase remaja ke dewasa memiliki tantangan besar dalam memilih gaya hidup sehat, secara khusus pola makan (WHO, 2014).

Pembatasan sosial akibat pandemi corona virus disease (COVID-19) yang terjadi di Indonesia sejak Maret 2020 menyebabkan berbagai perubahan, masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga terbatas dalam beraktifitas (Kemenkes RI, 2020). Sebuah survei yang dilakukan kepada 3533 orang di Italia menunjukkan bahwa selama pandemi covid-19 berbagai perubahan terjadi, 48.6% dari total responden menunjukkan kenaikan berat badan, namun disisi lain hasil survei ini menunjukkan bahwa beberapa mengaku berhenti merokok dan adanya peningkatan aktifitas fisik dalam hal ini berolahraga (Di Renzo et al., 2020).

Pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19 ini menuntut agar perkuliahan dilakukan secara daring, sehingga mahasiswa yang biasanya datang secara langsung ke kampus harus mengikuti perkuliahan dari rumah masing-masing. Hal ini menjadi menarik untuk diamati mengenai perilaku mereka selama masa pembatasan sosial ini, salah satunya konsumsi makanan.

2. METODE PELAKSANAAN

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis pola makan mahasiswa FKM Unsrat saat pandemi COVID-19.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu *mix-method*, menggabungkan observasi deskriptif untuk mendapatkan data kuantitatif, kemudian dilanjutkan dengan menganalisis secara kualitatif. Penelitian dilaksanakan secara daring mulai bulan April – Oktober tahun 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKM Unsrat serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a) Kriteria inklusi

- Mahasiswa aktif semester II, IV dan VI Tahun Ajaran 2020-2021,
- Bersedia mengikuti penelitian dibuktikan dengan mengisi *informed consent*;
- Mahasiswa yang tidak mengalami masalah koneksi internet di lokasi tempat tinggal

b) Kriteria eksklusi

- Sedang sakit yang dapat mengganggu pola konsumsi harian,
- Sedang dalam diet khusus.

Besar subjek penelitian merupakan total populasi yaitu sebesar 574 mahasiswa, namun total populasi yang terjangkau hanya sebesar 346 responden. Teknik pengambilan subjek penelitian dilakukan secara *purposive sampling*. Kemudian untuk jumlah narasumber data kualitatif sebanyak 12 orang yang dipilih secara acak dari responden yang mengisi kuesioner penelitian.

Data mengenai pola makan terlebih dahulu dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara daring, kemudian dilakukan *focus group discussion* khusus untuk membahas mengenai pola makan responden selama pandemi COVID-19.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 346 responden dapat dideskripsikan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Pola Makan Responden Berdasarkan Karakteristik Umum

Karakteristik Umum	Pola Makan						
	Kurang		Cukup		Baik		
	n	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	0	0	132	99.2	1	0.8
	Perempuan	0	0	213	100	0	0
Umur	17	0	0	2	100	0	0
	18	0	0	48	100	0	0
	19	0	0	63	100	0	0
	20	0	0	155	100	0	0
	21	0	0	73	98.6	1	1.4
	22	0	0	4	100	0	0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi responden terbanyak yaitu yang berjenis kelamin perempuan dan yang berusia 20 tahun. Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa FKM Unsrat yang berjenis kelamin perempuan tercatat lebih banyak daripada yang berjenis kelamin laki-laki. Kemudian untuk pola makan, sebagian besar dikategori cukup. Secara lebih jelas untuk pola makan menurut karakteristik umum responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Selanjutnya hasil analisis data hasil *focus group discussion* bersama responden yang dipilih acak sebanyak 12 orang, beberapa hal yang didapatkan yaitu (1) Pengetahuan terkait gizi sudah baik; umumnya responden penelitian memiliki pengetahuan mengenai zat gizi dalam makanan dan fungsinya bagi tubuh serta makanan-makanan sumber zat gizi. Hal ini terbukti saat seluruh responden bisa dengan sangat baik menjelaskan mengenai zat gizi serta sumber-sumbernya.

(2) Pengetahuan terkait pola makan yang baik dengan mengikuti Pedoman Umum Gizi Seimbang sudah baik; responden penelitian bukan hanya mengenai mengetahui mengenai pola makan yang baik, namun mereka juga sudah paham bahwa dalam PUGS juga menganjurkan mengenai pola hidup bersih dan sehat, pola hidup aktif dan berolahraga, serta memantau dan menjaga berat badan ideal. Namun (3) Pengetahuan mengenai pola makan yang baik belum diiringi dengan perilaku yang baik terkait pola makan, responden penelitian menyatakan bahwa mereka belum menerapkan PUGS dalam keseharian. Terkait pola makan, baik frekuensi dan porsi serta jenis makanan, mereka masih belum bisa melakukan sesuai panduan yang ada di PUGS.

Pola makan merupakan berbagai informasi mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang seimbang dapat sesuai dengan kebutuhan yang disertai pemilihan

bahan makanan yang tepat agar dapat menimbulkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan menimbulkan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Pada masa pandemi COVID-19 saat ini, Badan Pangan dan Pertanian (FAO) menyerukan pentingnya menjaga pola makan yang sehat selama pandemi. Nutrisi dari asupan yang dikonsumsi sangatlah penting untuk membantu tubuh mengatasi infeksi, termasuk virus selama masa pandemi COVID-19 saat ini. Saat terjadi infeksi, tubuh akan mengalami demam sehingga membutuhkan energi dari nutrisi asupan yang dikonsumsi dari makanan. Menjaga pola makan sehat dengan asupan gizi seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh selama pandemi ini. Berbeda dengan keadaan sebelum adanya pandemi COVID-19 ini, adanya masyarakat masih mengabaikan bagaimana mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengatur pola makan yang baik sehingga mengalami penyakit. Pandemi saat ini menjadi dorongan untuk mengubah pola makan seperti makan dengan komposisi lengkap, makan lebih banyak buah dan sayur, batasi asupan lemak, gula dan garam, penuhi kebutuhan cairan, menjaga kebersihan makanan (Afifah, 2020).

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal. Kualitas pola makan dapat ditentukan dengan menilai kadar zat gizi dari makanan dan minuman dan disesuaikan dengan kebutuhan sesuai usia

dan jenis kelamin dan standar gizi yang cukup (Utami et.al., 2017).

Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan. Pola makan memiliki tiga komponen yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makan. Pola makan yang sehat dikategorikan dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan dan status gizi. Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas terutama pekerjaan. Pola makan seseorang setiap harinya itu harus mengandung berbagai macam zat gizi agar tubuh mendapat asupan energi banyak yang di gunakan untuk beraktivitas (Sulistyoningsih, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu pendapatan, aktifitas sehari-hari, lingkungan dan budaya, agama dan pendidikan (Sulistyoningsih, 2012). Sumber lainnya menjelaskan bahwa kebiasaan masa kecil dan perhatian terhadap kesehatan, serta media sosial juga turut mempengaruhi pola makan setiap orang (Almatsier et al., 2011; Sept, 2019).

4. KESIMPULAN

Teridentifikasi responden telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi dan pola makan yang sesuai dengan pedoman, namun hal ini belum diiringi dengan penerapan pengetahuan tersebut. Namun demikian, diharapkan dengan makin banyaknya informasi yang diterima responden baik pada saat kuliah maupun melalui media lainnya, responden dapat perlahan menerapkan pola makan sesuai dengan PUGS.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah M. 2020. *Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19*. Jakarta: PT. Kompas Gramedia Digital Group.
- Arisman, 2014. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, II. ed. EGC, Jakarta.

- Balitbangkes, 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Bappenas, 2012. *Kerangka Kebijakan Kerangka Kebijakan Gerakan Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK)*. Jakarta.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., De Lorenzo, A., 2020. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J. Transl. Med.* 18, 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Kemkes RI, 2020. *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 2 Maret 2020 [WWW Document]*. URL <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-coronavirus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-2-maret-2020/#.X50WnP3ivIU>
- Kemkes RI, 2014. *PEDOMAN GIZI SEIMBANG*.
- Niswah, M. A. 2016. *Hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang*, Skripsi diterbitkan. Semarang: Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo, (online), (<http://eprints.walisongo.ac.id/5931/1/123811054.pdf> diakses 11 Juni 2020).
- Skriptiana, N. R. 2009. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Teman Sebaya, Media Massa Dan Faktor Lain Dengan Konsumsi Minuman Ringan Berkarbonasi Pada Siswa-Siswi SMP Nurul Fikri Tahun 2009*, Skripsi diterbitkan. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. (online), (<http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-125828.pdf> diakses pada 26 Mei

- 2020).
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Utami, N. A, Seno, K, Panunggal, B. 2017. *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Remaja*, Skripsi diterbitkan.Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, (online), (<http://eprints.undip.ac.id/57603/> diakses 12 April 2020).
- WHO, 2014. Young people: Health Risks and Solutions [WWW Document]. URL <http://www.searo.who.int/thailand/factsheets/fs0027/en/>
- Zimmerman, M., Snow, B., 2012. An Introduction to Nutrition. Creative Commons.