

Analisis Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu

Analysis of Indramayu State Polytechnic Nursing Students' Diet

Ade Ayu Maharani¹, Fitriawati², Nihayatul Kamalia³, Ririn Riyani⁴, Teni Dwi Yanti⁵, Suci Nurjanah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Jurusan Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Politeknik Negeri Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: wfitria254@gmail.com

Article info Received : 6 Juni 2023, Accepted : 28 Juli 2024, Publish : 31 Juli 2024

ABSTRAK

Pola makan adalah suatu faktor penting yang akan mempengaruhi status gizi. Status gizi ialah bentuk kesehatan tubuh manusia berdasarkan pemilihan makanan dan penerapan zat gizi dari makanan tersebut ke dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan makan pada mahasiswa keperawatan Politeknik Negeri Indramayu. Artikel ini mengevaluasi kebiasaan makan mahasiswa keperawatan Politeknik Negeri Indramayu dengan menggunakan metode analisis deskriptif, termasuk menggunakan kuesioner sebagai pendukung analisis. Hasil yang diperoleh berdasarkan kuesioner yang terdapat 3 kategori yaitu kurang baik, baik dan sangat baik. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mempunyai pola makan yang baik.

Kata kunci: pola makan

ABSTRACT

Diet is an important factor that will influence nutritional status. Nutritional status is a form of human body health based on food selection and the application of nutrients from these foods to the body. This study aims to analyze the eating habits of Indramayu State Polytechnic nursing students. This article evaluates the eating habits of Indramayu State Polytechnic nursing students using descriptive analysis methods, including using questionnaires to support the analysis. The results obtained were based on a questionnaire which contained 3 categories, namely poor, good and very good. The conclusion obtained from this research is that the majority of Indramayu State Polytechnic nursing students have a good diet.

Keywords: diet

PENDAHULUAN

Pola makan adalah suatu faktor penting yang akan mempengaruhi status gizi. Status gizi ialah bentuk kesehatan tubuh manusia berdasarkan pemilihan makanan dan penerapan zat gizi dari makanan tersebut ke dalam tubuh. Kebiasaan makan yang tidak tepat berpotensi mengalami ketidakseimbangan energi dikarenakan tingkat dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi tidak memenuhi asupan harian. Tingkat pengetahuan gizi seseorang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilakunya dalam menentukan makanan, dan pengetahuan gizi yang buruk atau sedikitnya kesadaran tentang seringnya memakan makanan yang tidak sehat dapat menurunkan aktivitas. Kondisi gizi seseorang atau suatu kelompok bisa diketahui melalui pemeriksaan kondisi gizi, baik dengan pemeriksaan langsung (antropometri, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biokimia, dan pemeriksaan fisiologis), maupun dengan pemeriksaan tidak langsung (survei konsumsi pangan, statistik vital, dan faktor ekologi).

Pola makan ialah informasi yang mencerminkan bentuk dan jumlah makanan yang dipilih seseorang setiap hari. Pola makan yang sehat memegang peranan penting dengan mempengaruhi kondisi gizi seseorang, dari segi kelengkapan ataupun keteraturan zat gizi yang diperlukan bagi tubuh. Pola makan adalah suatu hal yang biasa dikonsumsi dapat berpengaruh pada kondisi gizi, jika mengonsumsi pangan dalam berjumlah cukup, bermutu baik, beragam dan seimbang dari segi jenis pangan, maka akan mampu menyediakan beragam zat gizi yang diperlukan tubuh untuk memperoleh keadaan gizi yang maksimal (Kemenkes RI, 2020).

Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan pakar gizi dan pangan Indonesia telah mengusulkan Pedoman Umum Pola Makan Seimbang (PUGS). Pedoman tersebut merupakan evolusi dari pedoman 4 Sehat 5 Sempurna yang menetapkan bahwa asupan makanan sehari-hari harus mengandung jenis dan jumlah (porsi) zat gizi yang memenuhi kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Dalam mengonsumsi makanan, sebaiknya berpegang pada prinsip empat pilar: pola makan bervariasi, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan normal. (Ar Rahmi dkk, 2020) Menurut Komite EAT LANCET, pola makan yang kaya akan makanan nabati dan rendah makanan hewani lebih bermanfaat bagi kesehatan dan lingkungan. (Prof. Dr. Ir. Agnes Murdiati, M.S. 2021)

Masalah gizi yang dapat disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang. Mahasiswa sedang mengalami masa perubahan yang memudahkan mereka mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat. Mahasiswa masa kini lebih banyak menyukai makanan cepat saji seperti mie instan, jajan diluar, akibatnya kurang mengonsumsi makanan kaya serat, kekurangan pangan atau konsumsi berlebihan menimbulkan beberapa akibat. Ada berbagai faktor yang diperkirakan dapat berpengaruh pada pemilihan makanan seseorang, yaitu kesehatan, harga, kenyamanan, dan rasa. (Rifana Cholidah, 2020)

Diketahui, di Politeknik Negeri Jurusan Kesehatan tingkat 1, terdapat 96 mahasiswa yang terbagi dalam 3 kelas. Mahasiswa kesehatan tingkat 1 Politeknik Negeri Indramayu memiliki kebiasaan makan yang beragam karena sebagian mahasiswa residen memilih mengonsumsi makanan cepat saji. Masa awal dewasa mendapati perubahan kebiasaan makan, aktivitas fisik, juga stres yang meningkat. Hal tersebut dapat berpengaruh pada berat badan dan membuat penurunan atau perbaikan kondisi gizi mahasiswa. Kebiasaan makan dapat berubah ketika makanan baru diperkenalkan atau ketika orang-orang berpindah tempat tinggal, contohnya pada mahasiswa yang merantau. Masalah makan ini dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk terus belajar, antara lain rasa malas belajar, kurang konsentrasi, dan stres, mahasiswa tidak bisa lepas dari stres saat melakukan aktivitas. Diketahui sekitar 36,7-71,6% pelajar Indonesia mengalami stres (Kemenkes RI, 2023).

Mahasiswa mengatasi stres dengan berbagai cara, termasuk melalui pola makan. Makan mengurangi banyak stres yang dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk (makan secara emosional) dan status gizi yang buruk. Kebiasaan ini jika dibiarkan dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi. Mahasiswa sangat sensitif terhadap pengaruh

pola makan yang menyebabkan perubahan perilaku makannya. Kebiasaan makan mahasiswa ditandai dengan kebiasaan melupakan sarapan, melakukan penurunan porsi makan, ngemil, kurang makan sayuran, juga mengonsumsi makanan yang terdapat banyak energi. Kebiasaan makan biasanya dipengaruhi oleh faktor kalangan, pertemanan, kelompok sosial dan kegiatan luar ruangan (Laras Puji Multazami, 2022).

Kebiasaan makan tidak teratur pada dasarnya adalah kebiasaan makan yang tidak konsisten atau tidak sehat. Hal ini dapat berupa melewati waktu makan, makan berlebihan, terlalu mengandalkan makanan cepat saji atau camilan olahan, waktu makan tidak teratur, atau mengonsumsi terlalu banyak kafein atau minuman manis. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada tubuh, kinerja, dan kesehatan secara keseluruhan. Di bawah ini adalah dampak negatif dari kebiasaan makan yang tidak teratur, antara lain: (1) Risiko berbagai penyakit, (2) Kekurangan nutrisi, (3) Pertambahan berat badan, (4) Faktor perubahan hormonal lainnya (Nuramdani Muhamad, 2020)

Pola makan sehat merupakan pola hidup sehat yang dapat dilakukan dengan mengonsumsi lemak sehat dan menghindari konsumsi lemak jenuh. Peningkatan konsumsi sayuran, buah-buahan ataupun biji-bijian, dan harus memahami bahwa menjalani pola makan yang sehat berarti menerapkan kebiasaan yang baik. Berikut beberapa solusi mengatasi kebiasaan makan yang buruk: (1) Sarapan pagi, (2) Pilih jajanan kaya protein, (3) Tambahkan sayuran dalam menu makanan, (4) Makan tepat waktu (dr. Rizal Fadli, 2023).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah analisa deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan pada artikel adalah dengan menyebarkan kuesioner berupa Google form kepada 30 responden mahasiswa. Kuesioner sudah dilakukan uji validitas dengan hasil 0,70 (ni putu regina pramestia putri, 2021). Penelitian ini sudah memiliki uji etik dengan nomor 006/EC/KEPK-BU/VII/2024. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa baik dan buruknya kebiasaan makan dan frekuensi makan di Politeknik Negeri Indramayu Jurusan Keperawatan.

HASIL

1. Jenis kelamin

| Karakteristik | N | % |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 2 | 6,7 |
| Perempuan | 28 | 93,3 |
| Total | 30 | 100 |

Pada tabel di atas menghasilkan responden dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil deskriptif responden, kebanyakan responden adalah perempuan yaitu sebanyak 93,3% responden, dan laki-laki sebanyak 6,7% responden.

2. Berat badan

| Karakteristik | N | % |
|---------------|-----------|------------|
| <40 kg | 3 | 10 |
| 40-50 kg | 12 | 40 |
| 51-60 kg | 12 | 40 |
| >60 | 3 | 10 |
| Total | 30 | 100 |

Pada tabel diatas terlihat mayoritas responden mempunyai berat badan 40 sampai 60 kg dengan rate 40%, ada pula yang mempunyai berat badan 60 kg dengan rate 10%.

3. Tinggi badan

| Karakteristik | N | % |
|---------------|-----------|------------|
| <150 cm | 10 | 33,3 |
| 151-160 cm | 12 | 63,3 |
| 161-170 cm | 8 | 6,7 |
| Total | 30 | 100 |

Pada tabel diatas terlihat mayoritas responden mempunyai tinggi badan 151-160 cm dengan rate sebesar 63,3%, sebagian responden memiliki tinggi badan 161-170 cm dengan persentase sebesar 6,7% dan <150 cm dengan presentase 33,3%.

4. Pola makan

| Hasil | N | % |
|--------------|-----------|------------|
| Kurang | 9 | 30 |
| Baik | 19 | 63,3 |
| Sangat baik | 2 | 6,7 |
| total | 30 | 100 |

Pada hasil kuesioner ini didapatkan data dari 30 responden yang memiliki point <10 berjumlah 9 orang yang artinya pola makan **kurang baik** dengan hasil 30%, point 11-15 berjumlah 19 orang yang artinya pola makan **baik**, dan point 16-20 berjumlah 2 orang yang berarti pola makan **sangat baik**.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa kebiasaan makan 30% mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu kesehatannya kurang baik dan kebiasaan makannya buruk. Makanan mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan tubuh, khususnya risiko berbagai penyakit, kekurangan nutrisi, penambahan berat badan dan perubahan hormonal. Untuk mengubah kebiasaan makan yang buruk, Anda bisa melakukannya dengan mengubah pola makan, sarapan setiap pagi sebelum beraktivitas, memilih camilan kaya protein (apel, pisang, jambu biji, alpukat), dan sertakan makanan bergizi.

Sebagian mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu mempunyai kebiasaan makan yang buruk, yaitu 9 responden (30%) **kurang baik**. Berdasarkan hasil tersebut, responden tidak mempraktikkan kebiasaan makan sehat sehingga mendapat nilai buruk. Mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu mayoritas mempunyai pola makan yang **baik** yaitu 19 responden (63,3%). Kebiasaan makan yang baik meliputi kebiasaan makan teratur dan mengonsumsi makanan sehat, misalnya satu porsi karbohidrat, protein, dan serat. Sebagian kecil mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu memiliki kebiasaan makan yang **sangat baik** yaitu 2 responden (6,7%) yang berkategori sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, responden mempraktikkan kebiasaan makan sehat dan mendapat nilai sangat baik.

Pola makan yang baik didefinisikan sebagai kebiasaan makan yang teratur tiga kali sehari dan mengonsumsi makanan sehat yang mencakup karbohidrat, protein, dan serat. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik ditandai dengan kebiasaan makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji, makanan pedas, dan makanan asam.

Penelitian lain mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk kekurangan nutrisi, penambahan berat badan, dan perubahan hormonal. Selain itu, faktor-faktor seperti pengetahuan gizi, stres akademik, dan lingkungan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi pola makan mahasiswa. Misalnya, stres yang tinggi di kalangan mahasiswa

sering kali dikaitkan dengan kebiasaan makan emosional, yang dapat berdampak negatif pada status gizi mereka.

Langkah-langkah untuk memperbaiki pola makan yang kurang baik termasuk memastikan sarapan pagi sebelum beraktivitas, memilih camilan kaya protein seperti buah-buahan, serta menghindari makanan yang mengiritasi lambung seperti makanan cepat saji, makanan pedas, dan kopi. Dengan meningkatkan pengetahuan gizi dan manajemen stres, mahasiswa dapat lebih mengontrol pola makan mereka, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh hasil tentang pola makan mahasiswa keperawatan Politeknik Negeri Indramayu, maka kesimpulan yang diperoleh adalah: (1) Pola makan sebagian besar siswa sekolah Politeknik Negeri Indramayu adalah pola makan yang baik, khususnya 19 responden (63,3%). Kebiasaan makan yang baik yaitu kebiasaan makan yang teratur, makan 3x sehari dan makan makanan yang sehat misalnya dalam satu porsi makan terdapat nasi, sayur, dan ikan. (2) Mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu sebagian kecil mempunyai kebiasaan makan yang buruk yaitu 9 responden (30%), pola makan yang buruk yaitu kebiasaan makan yang berantakan, makan <3x sehari dan sering makan makanan yang tidak sehat misalnya, makanan pedas dan asam.

SARAN

Saran yang bisa penulis berikan terkait dengan hasil penelitian terhadap kebiasaan makan mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu, khususnya bahwa berdasarkan hasil penelitian tersebut, kebiasaan makan yang buruk dapat menimbulkan risiko berbagai penyakit akibat kebiasaan makan yang buruk. Oleh karena itu diharapkan kebiasaan makan mahasiswa dapat diperhitungkan dengan lebih tepat. Pola makan yang baik dan wajar antara lain makan 3 kali sehari, selalu sarapan pagi, mengonsumsi nutrisi secukupnya sesuai kebutuhan tubuh, tidak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengiritasi lambung seperti fast food, makanan pedas, makanan asam, alkohol, dan kopi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amandatiana, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Di STIKES Kharisma Persada . *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan (JUMANTIK)*.
- Anggraini , C. D., Herviana, Pratiwi, S., & Wirakesuma, M. T. (2023). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Di Kepulauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*.
- Ar Rahmi , N., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). Pola Makan Mahasiswa Berdasarkan Healthy Eating Plate. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjajaran*.
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (N.D.). Analisis Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (IJOK0)*.
- Blongkod, F. R., & Arpin. (2022). Analysis Of Dieting, Intake And Nutritional Status Of Bina Mandiri Gorontalo University Students During Pandemic. *JGK*.
- Cholidah, R., Widiastuti, I. A., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. (2020). Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*.

- Claudia, T. A., Nancy S.H., M., & Nova H, K. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester LI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Batu Langi Manado Szelama Pandemi Covid-19. *KESMES*, 1-28.
- Desiani, N. K., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Persepsi Dan Perilaku Remaja Putri Dalam Upaya Penanganan Dysminorea: The Effect Of Health Education On The Knowledge, Perception, And Behavior Of Adolescent Women In Treating Dysmenorrhea. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 15-24
- Fadli, D. (2023, September Kamis). 7 Tips Menerapkan Pola Makan Sehat Yang Mudah Di Lakukan. *Halodoc*.
- FR, A. (2023). Kuesioner poal makan. *Scribd*, 1-2.
- Ibrahim, N., Maidar, & Ahmad, A. (2021). Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa Kebidanan Di Banda Aceh. *NASUWAKES*.
- Intan, D. R., Wulan, S., & Zurriyati. (2021). *Pola makan mahasiswa baru itera*. Lampung selatan: Scirbd.
- Karina, A. B. (2020). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Medika Hutama*, 292-295.
- Kusuma, i. a., sirajuddin , s., & jafar, n. (2019). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. *Hasanuddin University Repository*.
- Leviana, S., & Agustina, Y. (n.d.). Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal* 9.
- Maik, A. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Papua Di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Medina, C. R., Urbano, M. B., Espinosa, A. J., & Lopez, A. T. (2020). Kebiasaan Makan Terkait dengan Pengetahuan Terkait Gizi di Kalangan Mahasiswa yang Mendaftar di Program Akademik Terkait Nutrisi dan Seni Kuliner di Puerto Riko. *PubMed Central*.
- Moy, J. M., Santoso, S. D. R. P., & Paju, W. (2024). Implementasi Fisioterapi Dada terhadap Masalah Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif pada Pasien Pneumonia: Implementation of Chest Physiotherapy for Ineffective Airway Clearance Issues in Pneumonia Patients. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 58-69.
- Nafiza.d. (2021). Webinar “Pola Makan Sehat untuk Mahasiswa”. *Departemen Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian Fakultas Teknologi Pertanian (FTP) UGM*.
- Norizati, K. (2023). Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Indralaya. Palembang.
- Nuramdani, M. (2015, November Minggu). 8 Dampak akibat pola makan tidak teratur. *Farmaku Artikel*.
- Putri, N. P. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. Denpasar.
- Raden, P. V., & Tsani, R. A. (2023). Hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos jurusan gizi fakultas kedokteran universitas sultan ageng tirtayasa. *Ilmu kesehatan dan gizi*, 3.
- Ratih, d., ruhana, a., nugrahani, a., & bahar, a. (2022). alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat pada mahasiswa unesa ketitang. *ejournal unesa*.
- Rebecca.M, L., Antony, W., Anna, T., & Sarah.A, M. (2019). Memahami Pola Makan: Definisi, Metodologi dan Dampak Terhadap Asupan Nutrisi dan Kualitas Makanan. *Pubmed Central*, 1-21.

- Santoso, S. D. R. P., Agustine, U., Mugianti, S., & Paju, W. (2023). Improving Medication Adherence As Indicated By Bta Test In Tuberculosis Patients Use Motivational Interviewing. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4).
- Santoso, S. D. R. P., & Sasmito, N. B. (2020). Syndicate Group Discussion Combination with Brain Gym on Anxiety in Pulmonary Tuberculosis: Quasy Experiment Study. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 97–102. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.385>
- Suja, M. D. D., Puspitaningrum, E. M., & Bata, V. A. (2023). Tingkat pendidikan ibu dan keberhasilan ASI eksklusif di perkotaan indonesia: analisis data ifls 5: mother's education level and successful exclusive breastfeeding in urban indonesia: an analysis of ifls 5 data. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 71-79.
- Suryaningsi, D., Dulahu, W. Y., & Maru, A. F. A. (2024). Analisis Kepuasan Pasien Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan di Puskesmas Paleleh Kabupaten Buol: Analysis of Patient Satisfaction Based on Education and Employment at Puskesmas Paleleh, Kabupaten Buol. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 70-78.
- Tambajong, C. a., Malonda, N., & Kapantow, N. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*.
- 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*.