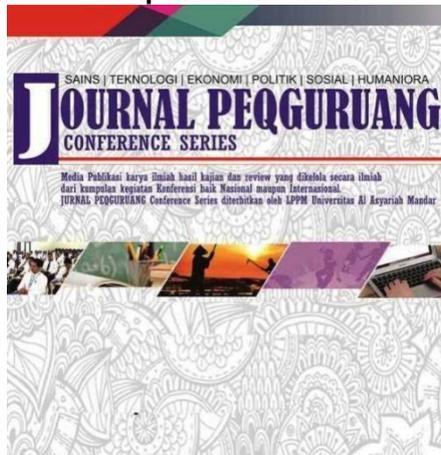


Graphical abstract



ANALISIS POLA MAKAN PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

¹*Madeline Magani Azzara Santoso, ²Nisrina Chaerunnisa
³Shanenthly Alnaysha, ⁴Tyaswahyu Neema Rasheesa,
⁵Frelsa Fairus Addailamy Manoch, ⁶Welsi Damayanti

¹Universitas Pendidikan Indonesia, ²Universitas Pendidikan Indonesia, ³Universitas Pendidikan Indonesia, ⁴Universitas Pendidikan Indonesia, ⁵Universitas Pendidikan Indonesia, ⁶Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding author
Madelinesantoso@upi.edu

Abstract

Diet is a general description of how a person or a group of people eats as a whole. It includes the type of food consumed, amount, frequency, and dietary preferences. Diet has a huge impact on a person's health, such as the risk of chronic diseases or the state of nutrition. It is important to pay attention to a balanced diet that includes different types of foods, including fruits, vegetables, proteins, whole grains, and healthy fats. This study aims to analyze related dietary intake in new students of the Faculty of Sports and Health Education at the Indonesian University of Education. Data collection is carried out by qualitative methods in the form of questionnaires. The results of this study show that most of the new students of the Faculty of Sports and Health Education have a regular and healthy diet.

Keywords: *Nutrition, Students, Diet, Healthy*

Abstrak

Pola makan adalah gambaran umum tentang bagaimana seseorang atau suatu kelompok masyarakat makan secara keseluruhan. Ini mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah, frekuensi, dan preferensi diet. Pola makan memiliki dampak besar pada kesehatan seseorang, seperti risiko penyakit kronis atau keadaan gizi. Penting untuk memperhatikan pola makan seimbang yang mencakup berbagai jenis makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, protein, biji-bijian, dan lemak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terkait asupan pola makan pada mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia. pengumpulan data dilakukan dengan metode kualitatif berupa angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan memiliki pola makan yang teratur dan sehat.

Kata kunci: *Gizi, Mahasiswa, Pola Makan, Sehat*

Article history

DOI: [10.35329/jp.v6i1.4947](https://doi.org/10.35329/jp.v6i1.4947)

Received : 08/01/2024 | Received in revised form : 08/01/2024 | Accepted : 23/04/2024

1. PENDAHULUAN

Pola makan merupakan gaya hidup seseorang dalam mengatur asupan makanan yang masuk kedalam tubuh yang berguna untuk menjalankan keberlangsungan hidup terhadap kebutuhan nutrisi. Makanan yang sehat harus aman, bergizi, beragam, dan berimbang (AB3). Makanan ini aman untuk dimakan karena tidak mengandung zat yang dapat meracuni tubuh. "Bergizi" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan makanan yang memiliki jumlah makronutrien dan mikronutrien yang lengkap, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, penting untuk memastikan konsumsi air putih yang cukup dan aktivitas fisik yang cukup. Keanekaragaman makanan yang dikonsumsi dapat didefinisikan sebagai beragam. Berimbang adalah ketika jumlah makanan yang dikonsumsi seimbang. (Muhammad, 2019).

Tubuh membutuhkan energi yang cukup untuk berfungsi dengan baik. Makanan menjadi sangat penting dalam kehidupan karena mengontrol jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh. Untuk tetap sehat dan melakukan aktivitas dengan lancar, setiap orang memerlukan pola makan yang sehat dan seimbang. Ini terutama berlaku bagi mereka yang memiliki pekerjaan sehari-hari yang sibuk. (Rusman, 2018). Pola makan yang tidak sehat adalah kebiasaan makan makanan yang tidak sehat yang meningkatkan risiko sakit. Dalam penelitian ini, tujuannya adalah untuk mengetahui pola makan sehari-hari remaja yang sedang menempuh studi pendidikan tinggi agar mereka dapat mengubahnya menjadi pola makan yang lebih sehat. Jika seseorang menjalani gaya hidup yang tidak sehat dan tidak memperhatikan makanan apa yang mengandung nutrisi, maka dapat berpengaruh terhadap kesehatan individu tersebut. (Miko, 2016).

Masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dikenal sebagai generasi muda, atau yang biasa disebut remaja. Masa remaja memiliki tiga fase yaitu fase remaja awal di antara usia 10-12 tahun, fase remaja pertengahan di usia 13-15 tahun dan fase remaja akhir atau dewasa muda usia 16-19 tahun. Remaja saat ini menggemari *fast food* atau dikenal juga sebagai makanan cepat saji, padahal makanan cepat saji termasuk makanan yang tidak sehat karena di dalamnya terdapat kandungan gula dan garam buatan yang menyebabkan obesitas, selain itu minyak goreng dan bahan pengawet lainnya akan menyebabkan sukar bagi tubuh untuk memecah lemak yang masuk ke dalam tubuh. Pola makan pada remaja biasanya bervariasi namun dalam sekali porsi belum tentu dalam jumlah yang cukup bahkan tidak memenuhi dalam satu porsi. (Majid, 2016).

Pada remaja, perilaku konsumsi makanan memegang peranan penting dalam perkembangan kehidupan manusia. Hal ini akan menjadikan remaja sebagai target utama intervensi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi mereka di masa depan. Tingkat pengetahuan gizi remaja akan mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan, yang akan menentukan apakah seseorang dapat dengan mudah memahami manfaat kandungan gizi makanan yang dikonsumsi atau tidak. (Safitri, dkk. 2016)

Mahasiswa-mahasiswa baru termasuk kedalam fase transisi dari remaja menuju dewasa. Selain usia yang beragam, asal daerah juga berbeda-beda yang mengakibatkan cara makan atau konsumsi kebiasaan pangan pun berbeda, Makanan yang dikonsumsi di wilayah tertentu tidak akan sama dengan makanan yang dikonsumsi di wilayah lain. Misalkan seorang mahasiswa yang berasal dari daerah pegunungan akan mengalami perubahan pola makan ketika merantau ke daerah dataran rendah, hal ini akan mempengaruhi pemenuhan pola makan dengan kesesuaian gizi yang diperoleh dan kesehatan diri dari mahasiswa tersebut.

Zakiah (2014) 100% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan mahasiswa yang tidak tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% mahasiswa memiliki zat gizi yang kurang, 47% mahasiswa makan 2 kali dalam satu hari dan 100% mahasiswa menerapkan pola makan yang tidak sesuai dengan PGS (Pedoman Gizi Seimbang). Pola makan mahasiswa tentunya perlu diperhatikan baik dari segi zat gizi maupun dari gizi seimbang. Rahmi (2017) bahwa responden, terdapat 3 orang yang mengkonsumsi semua jenis makanan sebanyak 2,1%, dan terdapat 140 orang yang makan buruk sebanyak 97,9%. Pada pola makan terdapat kategori kurang, cukup, dan berlebih. Setiap mahasiswa sebaiknya memiliki pengetahuan terhadap pola makan tersebut. Sagala (2021) menunjukkan bahwa responden dengan pola makan tergolong kurang 63,0% sedangkan responden dengan pola makan normal 67,2%. Dari beberapa hasil penelitian diatas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa sangat buruk dalam mengatur pola makan. Tidak mengherankan bahwa banyak penyakit seperti diabetes, kolesterol, gangguan pencernaan, dan obesitas telah muncul di antara generasi muda. Ini adalah hasil dari pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat. Nathaniel (2020).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dan menganalisis terhadap pola hidup yang sehat pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dalam proses penelitiannya. Studi ini berlangsung di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2023. Alat yang digunakan berupa pengambilan data melalui angket. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis secara (belum dilengkapi dengan data hasil penelitian). Seluruh objek dilakukan meliputi aspek frekuensi makan dalam sehari, konsumsi makanan sehat setiap hari, Frekuensi makan sayur dalam seminggu, frekuensi mengkonsumsi buah dalam seminggu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat Karakteristik Pada Responden Usia

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik pada Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan

| Usia | Frekuensi | Persentase |
|--------------|-----------|-------------|
| 17 | 3 | 6% |
| 18 | 34 | 68% |
| 19 | 13 | 26% |
| Total | 50 | 100% |

Indonesia

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, memperoleh hasil sebanyak 50 responden paling banyak berada pada usia 18 tahun yaitu sebanyak 34 orang dan paling sedikitnya berada pada jangka usia 17 tahun yaitu sebanyak 3 orang

Makan Dalam Sehari

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Makan Dalam Sehari Meliputi Pagi, Siang dan Malam Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

| Jumlah Makan | Frekuensi | Persentase |
|--------------|-----------|-------------|
| 1 | 2 | 4% |
| 2 | 21 | 42% |
| 3 | 25 | 50% |
| >3 | 2 | 4% |
| Total | 50 | 100% |

Universitas Pendidikan Indonesia.

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan hasil yang diperoleh dari 50 responden sebagian besar responden makan dalam sehari sebanyak 3 kali dengan jumlah 25 orang atau 50% dan sebagian kecil responden makan dalam sehari 1 kali dan lebih dari 1 kali dengan jumlah masing-masing 4 orang atau 4%

Konsumsi Makanan Sehat Dalam Sehari

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Konsumsi Makanan Sehat Dalam Sehari Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

| Konsumsi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|-------------|
| Tidak Sehat | 1 | 2% |
| Tidak Terlalu Sehat | 6 | 12% |
| Cukup Sehat | 26 | 52% |
| Sehat | 13 | 26% |
| Sangat Sehat | 4 | 8% |
| Total | 50 | 100% |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, memperoleh hasil konsumsi makanan sehat dari 50 responden sebagian besar mengkonsumsi makanan sehat pada cukup sehat sebanyak 26 orang atau 52% dan paling sedikit pada tidak sehat dari 1 orang atau 2%

Konsumsi Sayur Dalam Seminggu

Tabel 4.4 Distribusi Responden Konsumsi Sayur dalam Seminggu Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

| Konsumsi Sayur | Frekuensi | Persentase |
|-------------------|-----------|-------------|
| Tidak Makan Sayur | 4 | 8% |
| <3 | 23 | 46% |
| >3 | 23 | 46% |
| Total | 50 | 100% |

Universitas Pendidikan Indonesia.

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, menunjukkan hasil konsumsi sayur dalam waktu seminggu dari 50 responden sebagian besar konsumsi sayur kurang dari 3 kali dalam seminggu dan lebih dari 3 kali dalam seminggu dengan jumlah masing-masing 23 orang atau 46% dan sebagian kecil tidak makan sayur dari 4 orang dengan 8%

Konsumsi Buah Dalam Seminggu

Tabel 4.5 Distribusi Responden Konsumsi Buah dalam Seminggu Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

| Konsumsi Buah | Frekuensi | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
| Tidak Makan Buah | 2 | 4% |
| <3 | 23 | 46% |
| >3 | 25 | 50% |
| Total | 50 | 100 |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, menunjukkan hasil konsumsi buah dalam waktu seminggu dari 50 responden sebagian besar konsumsi buah lebih dari 3 kali dari 25 orang atau 50% dan sebagian kecil tidak makan buah dari 2 orang dengan presentase 4%

Seberapa Sering Responden Konsumsi Makanan Tidak Sehat Dalam Seminggu

Tabel 4.6 Distribusi Responden Konsumsi Makanan Tidak Sehat dalam Seminggu Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas

| Konsumsi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|-------------|
| Tidak Sehat | 7 | 14% |
| Tidak Terlalu Sehat | 12 | 24% |
| Cukup Sehat | 10 | 20% |
| Sehat | 13 | 28% |
| Sangat Sehat | 8 | 16% |
| Total | 50 | 100% |

Pendidikan Indonesia.

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, menunjukkan hasil konsumsi makanan tidak sehat dalam waktu seminggu dari 50 responden sebagian besar responden mengkonsumsi makanan cukup sehat dari 10 orang 20% dan sebagian kecil konsumsi makanan tidak sehat dari 7 orang 14%

PEMBAHASAN

Pola Makan Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

Hasil yang didapatkan dalam penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru Fakultas

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki kebiasaan makan yang sehat dengan jumlah 43 orang (86%) pada mahasiswa baru. Dengan sebagian diantaranya terkadang masih mengkonsumsi makanan yang tidak terlalu menyehatkan sekitar 24% dari total responden. Dan 7 orang (14%) diantaranya memiliki pola makan yang tidak terjaga.

Berdasarkan kuesioner jawaban tersebut, dari 50 responden, setengah dari responden (25 orang) memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari. Kebiasaan makan tersebut juga disandingkan dengan pola konsumsi pangan yang sehat. Konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran dilihat dari frekuensi seringnya kedua pangan tersebut dikonsumsi selama seminggu. Dalam seminggu, sekitar 44% responden mengkonsumsi buah-buahan lebih dari 3 kali bahkan hingga setiap hari. Pola makan seperti ini amatlah baik, karena begitupun dengan sayur, 50% diantara responden mengkonsumsi sayur lebih dari 3 kali bahkan hingga setiap hari.

Hal ini menunjukkan bahwa pola makan teratur yang sehat telah diterapkan oleh sebagian besar responden. Konsumsi sayur dan buah secara teratur selama seminggu juga menjadi faktor penting dalam pola makan sehat. Asupan sayur dan buah yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kekurangan zat gizi seperti serat pangan, mineral, dan vitamin sehingga dapat mengganggu keseimbangan asam basa dalam tubuh dan menimbulkan berbagai penyakit. Padahal menurut WHO (2003), asupan sayur dan buah yang dianjurkan adalah 3 sampai 5 porsi per hari atau 400 gram per hari. Jika terdapat kebiasaan makan yang tidak sehat pada masa remaja, maka akan dapat mempengaruhi masa depannya

Sebanyak 62% responden telah menghindari kebiasaan makan yang tidak sehat dengan menjaga konsumsi makanan instan dan jajanan-jajanan kaki lima lainnya. Makanan instan memang terkadang menjadi jalan pintas bagi para mahasiswa karena kemudahan tersebut dapat mengurangi faktor penggunaan, baik dari segi tenaga, waktu, dan material. Namun, tak ayal, terdapat juga mahasiswa yang hanya makan 1 kali dalam sehari. Belum lagi pemenuhan kebutuhan serat yang tidak senantiasa terpenuhi dan konsumsi bahan makanan instan akan mengarahkan pada berbagai komplikasi.

Dampak paling utama dari ketidakteraturan pola makan adalah meningkatnya asam lambung. Mungkin bagi sebagian orang hal ini dianggap "lumrah", meski demikian peningkatan asam lambung tetaplah penyakit yang seharusnya dapat ditanggulangi oleh masing-masing individu dengan menjaga pola makan agar seimbang. Pola makan seimbang adalah pola makan yang memperhatikan kandungan bahan pangan, yang dilakukan secara

teratur, tanpa kelebihan maupun kekurangan dari konsumsi bahan pangan tersebut. Kebiasaan makan yang baik dan seimbang dapat menciptakan kondisi tubuh yang sehat serta mencegah terjadinya penyakit dan penyakit menular.

Makan sehat tidak hanya berarti makan secara teratur, tetapi juga berarti mengonsumsi makanan sehat yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang sehat biasa terdiri dari makanan yang dapat memperkuat imun daya tahan tubuh dan makanan yang menjauhkan dari penyakit. Makanan yang sehat terdiri dari sayur-sayuran, buah-buahan, karbohidrat, lemak sehat, dan protein. Semua ini sangat penting dan diperlukan bagi tubuh. Sangat disarankan agar Anda mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang setiap hari, karena nutrisi penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh Anda.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan telah diperoleh hasilnya dan diuraikan pada bagian pembahasan sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa analisis pola makan pada mahasiswa baru Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia, dari 50 responden menunjukkan bahwa memiliki kebiasaan pola makan yang sehat dengan jumlah 43 orang (86%) pada mahasiswa baru. Dengan sebagian diantaranya terkadang masih mengonsumsi makanan yang tidak terlalu menyehatkan sekitar 24% dari total responden. Dan 7 orang (14%) diantaranya memiliki pola makan yang tidak terjaga. Sehingga dapat diberi kesimpulan bahwa mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia sebagian besar telah menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Saran dari peneliti diharapkan responden adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjalani pola makan yang sehat agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Makanan Jajanan Sehat SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3.
- Delvika, Y., & Mustafa, K. (2017). *Penyuluhan Pengaruh Tim*
- Naviri. (2015). 1001 Makanan Sehat. *Elex Media Komputindo*
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes* Vol. 4 No. 1, 34-47.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku

Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi* Vol. 10 No. 1, 11-17.

- Majid, H. A., et al. (2016). Dietary Intake Among Adolescents in a Middle-Income Country: An Outcome from the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team Study (the MyHeARTs Study). *PLoS ONE*. 11.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNESA. *Jurnal Gizi UNESA*, 1.
- 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.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2020). Perilaku profesional terhadap pola makan sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186-200.
- Rahmi, N. A., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). Pola Makan Mahasiswa Berdasarkan Healthy Eating Plate Eating Patterns of The Undergraduate Students Based on Healthy Eating Plate. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran* Vol. 32 No. 1, 41-46.
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 22-27.
- Ughude, R. U., Kapantow, N. H., & Amisi, M. D. (2021). GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA FKM UNSRAT SEMESTER IV SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19. *KESMAS*, 10.