

*Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri
Gorontalo University Students During Pandemic*

Fitriani Rahmatismi Blongkod¹, Arpin²

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Bina Mandiri Gorontalo
Korespondensi E-mail: frbfitriani@gmail.com, arpin300491@gmail.com

ABSTRACT

Nutrition cannot be separated from food because every food we consume containing essential nutrients (macro and micronutrients) which are needed to maintain a healthy body. Adequate nutritional intake can maintain and improve body health and even reduce the risk of diseases, especially during this pandemic. Nutritional status is said to be good if our diet is balanced and followed by the needs of the body. The aims of this study are to analyze the diet, the intake, and the nutritional status of students at the University of Bina Mandiri Gorontalo during the pandemic. This research is a descriptive-analytic study with a cross-sectional design. The subjects of this study were 60 students of Bina Mandiri University Gorontalo who were randomly selected. The subjects were analyzed for diet and nutritional adequacy using a 24-hour food recall questionnaire, NutriSurvey software, the Food Frequency Questionnaire (FFQ) form, and the calculation of nutritional status based on body mass index (BMI). The results of this study showed that students' diets have different frequencies and variation. It is shown that students who still do not meet their energy needs for the energy adequacy as many as 53.3%, for the protein intake as many as 41.7% of students whose protein intake exceeds their needs, for the fat intake and carbohydrates, respectively 56.7% and 48.3% of students whose needs for fat and carbohydrates are still lacking and not according to the RDA standard. As for the nutritional status, students who have normal nutritional status are 58%, Underweight (thin) 34%, and Overweight (Fat) 8%. The diet of students during this pandemic has a different frequency and variety of food, some students are still not sufficient to meet their needs for the energy and macronutrient intake, and most of the students has normal nutritional status.

Keywords: *Diet, Food Intake, Nutritional Status*

**Analisis Pola Makan, Asupan dan Status Gizi Mahasiswa Universitas Bina
Mandiri Gorontalo pada Masa Pandemi**

ABSTRAK

Gizi tidak dapat dipisahkan dari makanan karena setiap makanan yang kita konsumsi mengandung zat gizi esensial yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh. Asupan gizi yang cukup mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh bahkan mampu menurunkan risiko terhadap penyakit terutama dimasa pandemic ini. Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan, asupan dan status gizi mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo pada masa pandemi. Penelitian ini adalah penelitian analitik deskriptif dengan desain *Cross Sectional*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bina Mandiri

Gorontalo sejumlah 60 orang yang dipilih secara acak. Pada subjek dilakukan analisis pola makan dan kecukupan gizi menggunakan kuisisioner *24-hour food recall* dan software *NutriSurvey*, Formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), serta perhitungan status gizi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa memiliki frekuensi dan variasi yang berbeda-beda, untuk kecukupan energi sebanyak 53,3% mahasiswa yang masih kurang memenuhi kebutuhan energi, untuk asupan protein sebanyak 41,7% mahasiswa yang asupan proteinnya melebihi kebutuhan, untuk asupan lemak dan karbohidrat masing-masing 56,7% dan 48,3% mahasiswa yang kebutuhan lemak dan karbohidratnya masih kurang dan belum sesuai dengan standar AKG. Sementara untuk status gizi, mahasiswa yang memiliki status gizi normal 58%, *Underweight* (kurus) 34% dan *Overweight* (Gemuk) 8%. Pola makan mahasiswa pada masa pandemi ini memiliki frekuensi dan variasi makanan yang berbeda, sementara untuk asupan energi dan zat gizi makro sebagian mahasiswa masih belum sesuai mencukupi kebutuhan, dan untuk status gizi sebagian besar mahasiswa dengan status gizi normal

Kata Kunci : Pola Makan, Asupan Makanan, Status Gizi

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu hal yang penting dalam kehidupan. Seseorang yang menerapkan pola hidup sehat demi kesehatan tubuh harus mementingkan kecukupan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Gizi tidak dapat dipisahkan dari makanan karena setiap makanan yang kita konsumsi mengandung zat gizi esensial (zat gizi makro dan mikro) yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh.² Asupan gizi yang cukup mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh bahkan mampu menurunkan risiko terhadap penyakit (Adriani, 2012; Supariasa, 2016). Gizi yang tidak seimbang dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang tidak sehat, karena pengaruh beberapa faktor seperti kesibukan akademik, pilihan makanan yang terbatas di sekitar kampus, dan memilih makanan

dengan harga yang terjangkau (Cholidah dkk, 2020)

Pola makan yang sehat digambarkan dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Saat ini dunia sedang dilanda pandemi covid 19, penyakit ini selain mengakibatkan ketidakstabilan ekonomi dan sosial dapat juga mempengaruhi rantai pasokan makanan dan menimbulkan situasi ketidakamanan pangan dan gizi (Chorine dkk,2021). Hal ini menyebabkan, masalah gizi dapat meningkat karena akses yang terbatas ke makanan, kekhawatiran akan kehabisan bahan pokok, kemampuan kuliner yang terbatas, gaya hidup yang lebih menetap dan perubahan dalam pembelian makanan, perilaku makan. Konsumsi makanan olahan dengan kandungan kalori lebih tinggi, akses dan penggunaan yang lebih mudah terutama pada anak-anak dan remaja dapat berkontribusi untuk meningkatkan prevalensi obesitas

pada masa COVID-19 (Chorine dkk,2021). Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menjadi dewasa awal. Makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas dapat membantu mahasiswa untuk mencapai kesehatan optimal. Kesibukan akan kuliah dan aktivitas lain menyebabkan mahasiswa cenderung memilih makanan siap saji yang sangat jauh dari konsep makanan seimbang, hal ini berdampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi mahasiswa (Sirajuddin, dkk; 2012)

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi dan *intake* gizi lainnya (Husnah, 2012). status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya, banyak frekuensi dan jenis makanan yang kita konsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Status gizi yang bermasalah akan mempengaruhi kondisi seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari terutama saat situasi pandemi ini. Maka dari itu penting untuk menjaga asupan nutrisi remaja terlebih di saat pandemi COVID-19 agar nantinya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk ke depannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk menganalisis pola makan, asupan, dan status gizi mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo di Masa Pandemi. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Bina Mandiri Gorontalo. Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan september-

oktober 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo yang berjumlah 60 orang. Adapun alat yang digunakan meliputi Kuisisioner karakteristik mahasiswa, Formulir Recall 24 Jam, Formulir FFQ, Food Picture, Timbangan berat badan, microtoice untuk mengukur tinggi badan. Data dianalisis secara statistic dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pola Makan

Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Makanan pokok saja biasanya tidak memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh secara keseluruhan (Irgan, Sundawa & Fahmiawati,2017). Makanan pokok biasanya memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi sebagai penghasil energi. Makanan pokok yang dikonsumsi oleh mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo termasuk Nasi Putih, Nasi Kuning, Jagung, Singkong, Kentang dan Roti. Jagung adalah tanaman palawija yang berumur pendek (Riyandani, 2013). Menurut hasil penelitian diketahui bahwa seluruh mahasiswa yang menjadi responden (60 orang) makan nasi lebih dari 1x sehari. Sementara itu dari 60 orang mahasiswa terdapat 30 orang yang makan nasi kuning 1x sehari, 20 orang makan nasi kuning sebanyak 4-6 kali seminggu, dan 20 orang makan nasi kurang sekitar 1-3 kali seminggu. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada 15 orang mahasiswa yang makan jagung 1-3 x seminggu sebanyak 15 orang, 1-3 kali sebulan sebanyak 30 orang, dan tidak pernah makan jagung sebagai makanan

pokok sebanyak 15 orang. Makanan pokok lain yang dikonsumsi mahasiswa yaitu singkong, dimana ada 10 orang yang menyatakan makan 1-3 kali singkong seminggu, 40 orang menyatakan makan singkong 1-3x sebulan, dan 10 orang menyatakan tidak pernah makan singkong sebagai makanan pokok. Disamping itu ada 5 orang yang menyatakan makan kentang sebagai makanan pokok 1x sehari, 20 orang makan kentang

sebagai makanan pokok untuk sekitar 1-3x seminggu, dan 35 orang makan kentang 1-3x sebulan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada 10 orang mahasiswa yang mengkonsumsi roti lebih dari 1x sehari, 20 orang 1xsehari, 17 orang 4x6 seminggu, dan 13 orang 1-3 seminggu. Frekuensi makanan pokok yang dikonsumsi oleh mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan						Jumlah
	Lebih dari 1x/hari	1x/hari	4-6x / minggu	1-3x / Minggu	1-3x/ bulan	Tidak pernah	
1. Nasi putih	60	-	-	-	-	-	60
2. Nasi Kuning	-	30	10	20	-	-	60
3. Jagung	-	-	-	15	30	15	60
4. Singkong	-	-	-	10	40	10	60
5. Kentang	-	5	-	20	35	-	60
6. Roti	10	20	17	13	-	-	60

Pola makan berdasarkan jenis makanan pokok yang dikonsumsi responden lebih dari satu kali per hari adalah nasi putih dan roti, anjuran konsumsi makanan pokok sebagai sumber karbohidrat dalam tumpeng gizi seimbang (TGS) yaitu 3-4 porsi, dalam hal ini konsumsi nasi putih sebagai sumber karbohidrat sudah memenuhi anjuran tersebut karena nasi putih dikonsumsi lebih dari 1 kali sehari, sementara untuk roti merupakan makanan pokok yang sering dikonsumsi kedua setelah nasi putih. Responden dalam hal ini adalah mahasiswa biasanya memilih roti sebagai sarapan atau bekal saat kuliah karena mudah didapatkan dan dikemas dengan praktis sehingga bisa dibawa didalam tas dan dimakan kapan saja. Selain itu roti juga tergolong murah dan mengenyangkan, terlebih mahasiswa jika mengkonsumsinya lebih dari satu setiap kali makan, sehingga tak heran

jika roti sering dikonsumsi oleh mahasiswa sebagai makanan pokok pengganti nasi putih. Dalam setiap 1 gram karbohidrat akan menghasilkan energi sebesar 4 kalori dan energi hasil proses oksidasi (pembakaran) karbohidrat ini akan digunakan untuk metabolisme tubuh. Kelebihan karbohidrat akan mengakibatkan obesitas karena sebagian dari karbohidrat yang tidak terpakai akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan energy (Kartasapoerna, 2010).

Lauk Hewani

Lauk pauk merupakan salah satu jenis makanan pendamping makanan pokok. Lauk terdiri dari lauk hewani dan lauk nabati. Lauk hewani dikonsumsi untuk pemenuhan kebutuhan protein didalam tubuh (Paramita & Kusuma, 2020) Frekuensi lauk hewani yang dikonsumsi mahasiswa Universitas

Bina Mandiri Gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Lauk Hewani

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan						Jumlah
	Lebih dari 1x/hari	1x/hari	4-6x / minggu	1-3x / Minggu	1-3x / bulan	Tidak pernah	
1. Telur	15	14	16	15	-	-	60
2. Ikan	50	10	-	-	-	-	60
3. Daging ayam	8	10	17	10	8	7	60
4. Seafood	-	-	-	13	30	17	60

Lauk Nabati

Lauk nabati dikenal sebagai sumber protein nabati (Sari, 2020). Protein nabati ini didapatkan dari golongan kacang-kacangan dan hasil

olahannya seperti tahu dan tempe. Frekuensi lauk nabati yang dikonsumsi oleh mahasiswa universitas bina mandiri gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi Lauk Nabati

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan						Jumlah
	Lebih dari 1x/hari	1x/hari	4-6x / minggu	1-3x / Minggu	1-3x / bulan	Tidak pernah	
1. Tempe	13	20	27	-	-	-	60
2. Tahu	15	30	15	-	-	-	60

Lauk hewani yang sering dikonsumsi berturut-turut dari frekuensi tertinggi sampai terendah adalah, ikan, telur, daging ayam dan seafood. Anjuran konsumsi lauk pauk dalam tumpeng gizi seimbang yaitu 2-4 porsi, berdasarkan data pada tabel konsumsi lauk hewani sudah sesuai anjuran tersebut. Dalam hal ini banyak mahasiswa mengkonsumsi ikan dan telur karena kedua lauk tersebut murah dan mudah didapatkan, banyak warung makan disekitar tempat tinggal/kost mahasiswa menjual ikan dan telur masak dengan harga yang sangat terjangkau, sehingga mereka bisa membeli hanya dengan beberapa potong ikan /telur bisa dimakan seharian (pagi, siang, malam). Lauk hewani merupakan salah satu sumber

protein hewani yang mengandung semua jenis asam amino esensial sehingga dikenal sebagai protein lengkap (Karunawati, 2019). Fungsi protein adalah sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan sel-sel tubuh, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, hormon-hormon seperti tiroid, insulin dan epinerfin mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna kedalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui membran sel ke dalam sel-sel sebagai sumber energy (Almatsier, 2009). Konsumsi lauk hewani secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas karena protein tidak dapat disimpan didalam tubuh, sebagai

gantinya protein dapat disimpan dalam tubuh setelah disintesis menjadi karbohidrat dan lemak.

Lauk nabati yang paling sering dan banyak dikonsumsi adalah tahu. Ada beberapa mahasiswa yang mengonsumsi tahu sebagai pengganti ikan, terutama mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua dan orang tuanya terdampak covid, mereka hanya mengonsumsi nasi dan beberapa potong tahu, pagi, siang dan malam. Selain harganya sangat terjangkau tahu juga memiliki kandungan asam amino untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Lauk nabati tidak mengandung asam amino yang lengkap namun sebagian besar rendah lemak (lemak jenuh) dan merupakan sumber serat vitamin dan mineral. Lauk nabati

mengandung lebih sedikit lemak daripada lauk hewani, sehingga sering mengonsumsi lauk hewani dapat menurunkan risiko penyakit diabetes dan jantung, selain itu mengonsumsi lauk nabati juga dapat menjaga berat badan karena rendahnya kandungan lemak (Karunawati, 2019).

Sayur-Sayuran

Sayur-sayuran merupakan pangan yang mengandung serat serta sumber vitamin. Sayur dapat memberikan keuntungan yang lebih baik bagi kesehatan tubuh dibandingkan suplemen. Sayur berasal dari daun, batang, buah muda. Frekuensi sayur-sayuran yang dikonsumsi mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Sayur-Sayuran

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan						Jumlah
	Lebih dari 1x/hari	1x/hari	4-6x / minggu	1-3x / Minggu	1-3x/ bulan	Tidak pernah	
1. Kangkung	30	20	10	-	-	-	60
2. Bayam	-	-	-	13	15	32	60
3. Sawi	-	-	-	8	22	30	60
4. Terong	-	-	17	13	20	10	60
5. Kol	-	-	-	-	15	45	60

Sayur-sayuran yang paling banyak dikonsumsi adalah kangkung. Kangkung adalah salah satu sayuran yang harganya terjangkau dan mudah didapatkan. Tak jauh beda dengan sayuran lainnya sayuran yang punya nama latin *Ipomoea aquatica* ini mengandung sejumlah nutrisi yang baik bagi tubuh (Rahmawati & Riyadi, 2013). Dikutip dari data komposisi pangan Indonesia, kandungan gizi yang terdapat pada 100 gram kangkung segar mengandung protein, 3,4 gram, lemak 0,7 gram, karbohidrat 3,9 gram, serat 2 gram dan beberapa nutrisi lainnya. Sayur kangkung juga memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai

antioksidan, anti radang, mencegah dehidrasi, meningkatkan system kekebalan tubuh. Anjuran konsumsi sayur-sayuran dalam tumpeng gizi seimbang (TGS) yaitu 3 sampai 4 porsi, namun kenyataannya responden mengonsumsi sayuran hanya 100gr perhari atau 1 porsi dikonsumsi sebanyak 3 kali dalam sehari, hal ini akan berdampak pada gangguan pencernaan.

Buah-Buahan

Buah-buahan mengandung berbagai sumber nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh misalnya protein, vitamin mineral dan serat. Sebagian vitamin, mineral yang

terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Buah-buahan yang dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh dan sangat dibutuhkan

tubuh sebagai proses metabolisme. Frekuensi buah-buahan yang dikonsumsi mahasiswa Universitas Bina Mandiri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Buah-Buahan

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan						Jumlah
	Lebih dari 1x/hari	1x/hari	4-6x / minggu	1-3x / Minggu	1-3x/ bulan	Tidak pernah	
1. Pisang	-	-	14	26	15	5	60
2. Pepaya	-	-	5	10	23	22	60
3. Apel	-	-	-	5	9	46	60
4. Jeruk	-	-	-	7	10	43	60
5. Semangka	-	-	-	-	18	42	60

Berdasarkan hasil penelitian tidak ada responden yang mengonsumsi buah-buahan setiap hari. Hal ini disebabkan banyak mahasiswa yang tidak menyukai buah. Frekuensi konsumsi buah merupakan yang paling kecil dibandingkan dengan frekuensi konsumsi bahan pangan lainnya. Dalam tupeng gizi seimbang (TGS) anjuran konsumsi buah yaitu 2-3 porsi, maka konsumsi buah reponden/mahasiswa tidak memenuhi anjuran tersebut. Sama halnya dengan sayuran, buah-buahan juga mengandung serat sehingga jika kurang mengonsumsinya dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan kebutuhan zat gizi lainnya tidak terpenuhi.

Makanan Komersial

Makanan komersial adalah makanan dengan berbagai macam variasi, melayani kebutuhan masyarakat diluar rumah yang berorientasi pada keuntungan, mempertimbangkan aspek pelayanan, kebutuhan dan kepuasan konsumen (Purnama & Jumiyati, 2018). Makanan komersial biasanya diminati dikalangan mahasiswa karena lebih praktis, cepat dan mudah didapatkan. Frekuensi makanan komersial yang dikonsumsi mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Frekuensi Konsumsi Makanan Komersial

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan						Jumlah
	Lebih dari 1x/hari	1x/hari	4-6x / minggu	1-3x / Minggu	1-3x/ bulan	Tidak pernah	
1. Fried Chicken	-	-	-	20	30	10	60
2. Burger	-	-	8	10	15	27	60
3. Mie Instan	12	15	20	8	5	-	60

Mie instan merupakan makanan komersial yang paling sering dikonsumsi. Frekuensi konsumsi mie instan merupakan frekuensi tertinggi jika dibandingkan dengan makanan

komersial lain yaitu lebih dari 1 kali perhari. Dari segi harga mie instan terbilang cukup murah untuk kantong mahasiswa, dan juga dapat disimpan dalam waktu yang lama. Selain itu

mie instan juga praktis dalam artian bisa memasak sendiri dirumah maupun dikos-kosan. Dari segi rasa, menurut mahasiswa rasanya sangat enak dan membuat ketagihan. Kandungan zat gizi dalam mie instan tidak banyak dan mengandung bahan-bahan yang tidak baik bagi kesehatan seperti bahan penyedap, pewarna dan pengawet sehingga rasanya lebih enak dan nikmat. Bahan dasar dari mie instant itu sendiri yaitu tepung terigu yang telah mengalami proses penggilingan yang memiliki kandungan karbohidrat dan gula, maka dari itu mie instant tidak dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari (Karunawati, 2019)

Minuman

Kebutuhan tubuh selain makanan adalah minuman. Tak hanya makanan bernutrisi, disarankan untuk mengonsumsi minuman sehat demi terjaganya kesehatan tubuh. Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 70% dari berat tubuh, sehingga kebutuhan air dalam tubuh harus selalu terpenuhi agar system metabolisme dan kinerja organ tetap bekerja dengan baik. Mie instan merupakan makanan komersial yang

paling sering dikonsumsi. Frekuensi konsumsi mie instan merupakan frekuensi tertinggi jika dibandingkan dengan makanan komersial lain yaitu lebih dari 1 kali perhari. Dari segi harga mie instan terbilang cukup murah untuk kantong mahasiswa, dan juga dapat disimpan dalam waktu yang lama. Selain itu mie instan juga praktis dalam artian bisa memasak sendiri dirumah maupun dikos-kosan. Dari segi rasa, menurut mahasiswa rasanya sangat enak dan membuat ketagihan. Kandungan zat gizi dalam mie instan tidak banyak dan mengandung bahan-bahan yang tidak baik bagi kesehatan seperti bahan penyedap, pewarna dan pengawet sehingga rasanya lebih enak dan nikmat. Bahan dasar dari mie instant itu sendiri yaitu tepung terigu yang telah mengalami proses penggilingan yang memiliki kandungan karbohidrat dan gula, maka dari itu mie instant tidak dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari (Karunawati, 2019)

Frekuensi minuman yang dikonsumsi mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Frekuensi Konsumsi Minuman

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan						Jumlah
	Lebih dari 1x/hari	1x/hari	4-6x / minggu	1-3x / Minggu	1-3x/ bulan	Tidak pernah	
1. Susu	3	10	18	12	13	4	60
2. Teh manis	7	8	10	18	17	-	60
3. Soft drink	-	12	21	13	14	-	60
4. Jus	-	-	-	12	20	28	60

B. Asupan serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro

Tingkat kecukupan energi individu dapat diketahui dengan melihat frekuensi dan jumlah makan individu dalam sehari (Adha & Suseno, 2020) Asupan energi pada

subjek penelitian masih 32 orang yang belum memenuhi angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah ditetapkan. AKG adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas tubuh untuk mencapai

derajat kesehatan yang optimal (Aulia & Hersyah, 2016). Kecukupan energi dipengaruhi oleh berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, usia dan energi cadangan. Saat usia produktif, energy yang diperlukan lebih tinggi untuk melakukan aktivitas fisik. Kecukupan energi ini diperlukan tubuh untuk melaksanakan fungsinya. Energi dihasilkan dari zat gizi makro, seperti protein, lemak dan karbohidrat. Asupan zat gizi makro ini merupakan kontributor untuk energi yang merupakan sumber utama untuk pertumbuhan otot. Deficit energi harian mahasiswa dapat dihindari

dengan menambah konsumsi sumber zat gizi makro tersebut. Sebagai contoh menambah asupan pangan sumber karbohidrat. Sumber pangan yang paling banyak mengandung karbohidrat adalah beras. Selain itu sumber karbohidrat bisa diperoleh dari umbi-umbian, kacang-kacangan sayur dan buah. Karbohidrat menjadi zat gizi penting karena menjadi sumber energi utama sebesar (60-75%) dari total energi yang dibutuhkan tubuh.

Kecukupan Energi

Tabel 8. Frekuensi Kecukupan Energi

Kecukupan Energi	N	%
Kurang	32	53,3
Baik	21	35
Lebih	7	11,7
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 8 kecukupan energi diperoleh 32 mahasiswa yang kecukupan energinya masih belum mencukupi kebutuhan,

21 mahasiswa kecukupan energinya sesuai kebutuhan dan 7 mahasiswa kecukupan energinya melebihi kebutuhan.

Kecukupan Protein

Tabel 9. Frekuensi Kecukupan Protein

Kecukupan Protein	N	%
Kurang	22	36,6
Baik	13	21,7
Lebih	25	41,7
Total	60	100

Berdasarkan analisis pola makan untuk kecukupan protein diperoleh sejumlah 25 mahasiswa dengan asupan protein lebih, 22 mahasiswa dengan asupan protein kurang dan 13 mahasiswa dengan asupan protein sudah sesuai kebutuhan.

Asupan protein berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa perlunya penyesuaian konsumsi harian pangan sumber zat gizi protein. subjek yang mengalami

kelebihan konsumsi pangan sumber protein untuk mengurangi porsinya. Sebaliknya, bagi subjek yang mengalami defisit protein, sebaiknya menambah asupan pangan sumber protein. Langkah lain yang dapat diambil adalah dengan mengonsumsi jenis pangan yang beragam (Rahmawati & Riyadi, 2013) Kecukupan zat gizi protein penting bagi manusia. Hal ini dikarenakan protein dibutuhkan oleh tubuh untuk membangun jaringan

baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. Kekurangan Energi Protein (KEP) pada balita dan anak-anak menyebabkan gangguan pada perkembangan kognitif yang berdampak pada kecerdasan otak anak. Penduduk Indonesia umumnya mengkonsumsi berbagai jenis pangan untuk memenuhi kebutuhan protein, baik dari sumber hewani dan nabati. Pangan hewani merupakan sumber protein yang dianggap lebih baik dibandingkan

dengan nabati, terutama dari aspek kandungan protein per 100 gram bahan pangan maupun dari komposisi asam aminonya. Contoh jenis pangan sumber protein hewani adalah ikan, udang, daging unggas, telur, susu, sapi, kambing, dan kerbau. Bahan pangan sumber protein nabati antara lain jamur, sereal, kacang-kacangan serta hasil olahannya (Cholidah dkk, 2020).

Kecukupan Lemak

Tabel 10. Frekuensi Kecukupan Lemak

Kecukupan Lemak	n	%
Kurang	34	56,7
Baik	14	23,3
Lebih	12	20
Total	60	100

Berdasarkan analisis pola makan untuk kecukupan Lemak diperoleh sejumlah 34 mahasiswa dengan asupan lemak kurang, 14 mahasiswa dengan asupan lemak cukup sesuai kebutuhan, dan 13 mahasiswa dengan asupan lemak berlebih.

Berdasarkan hasil penelitian responden mayoritas kekurangan asupan zat gizi lemak. Namun, lemak tersebut diperoleh dari konsumsi pangan yang berasal ayam goreng, ikan goreng, tempe goreng, tahu goreng dan telur goreng. Sebaiknya, mahasiswa menghindari konsumsi pangan yang melalui proses menggoreng dengan minyak berlebih (deep frying). Mengonsumsi pangan sumber lemak akan memberikan rasa kenyang yang bertahan lebih lama. Namun, konsumsi berlebih makanan berlemak tinggi akan memberikan efek buruk bagi kesehatan. Semakin tinggi asupan lemak, maka akan semakin besar kemungkinan terjadinya obesitas. Lemak merupakan

komponen struktural dari semfisiologis tubuh. Lemak terdiri dari trigliserida, fosfolipid dan sterol yang masing-masing mempunyai fungsi khusus bagi kesehatan manusia. Pemilihan pangan sumber lemak juga menjadi hal penting selain menghitung jumlahnya. Sebagai contoh, pangan sumber lemak antara lain minyak, buah berlemak, biji berminyak, santan, coklat, kacang-kacangan, dan aneka pangan produk turunannya (Cholidah dkk, 2020). Pangan ini dapat menjadi sumber lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatan. Dampak kekurangan asupan lemak total adalah gangguan pertumbuhan dan peningkatan resiko penyakit kronis. Khususnya defisiensi asam lemak esensial, seperti omega 6 dan omega 3 juga berdampak pada malfungsi fisiologis tubuh (Sirajuddin, dkk; 2012)

Kecukupan Karbohidrat

Tabel 11. Frekuensi Kecukupan Karbohidrat

Kecukupan Karbohidrat	n	%
Kurang	29	48,3
Baik	24	40
Lebih	7	11,7
Total	60	100

Berdasarkan analisis pola makan untuk kecukupan karbohidrat diperoleh sejumlah 29 mahasiswa dengan asupan karbohidrat kurang, 24 mahasiswa dengan asupan karbohidrat cukup sesuai kebutuhan, dan 7 mahasiswa dengan asupan karbohidrat berlebih.

Berdasarkan hasil penelitian asupan karbohidrat belum memenuhi AKG yang sudah ditetapkan. Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi utama bagi tubuh. Hal ini karena karbohidrat relatif terjangkau dan mudah didapatkan. Setiap gram karbohidrat menghasilkan 4 Kkal. Seluruh subjek penelitian mengalami defisiensi zat gizi karbohidrat. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menambah jenis dan porsi pangan sumber karbohidrat. Pangan sumber energi yang kaya karbohidrat antara lain beras, jagung, oat, sereal lainya, umbi-umbian, tepung, gula, madu, pisang, dan aneka produk turunannya. Karbohidrat ada yang dapat dicerna oleh tubuh sehingga menghasilkan glukosa dan energi. Namun, terdapat pula karbohidrat yang tidak dapat dicerna yang berguna sebagai serat makanan. Fungsi utama karbohidrat yang dapat dicerna bagi manusia

adalah untuk menyediakan energi bagi sel, termasuk sel-sel otak. Kekurangan glukosa darah (hipoglikemia) dapat menyebabkan pingsan; sementara kelebihan glukosa (hiperglikemia) yang berlangsung lama akan meningkatkan risiko penyakit diabetes mellitus (Kartasapoerna, 2010).

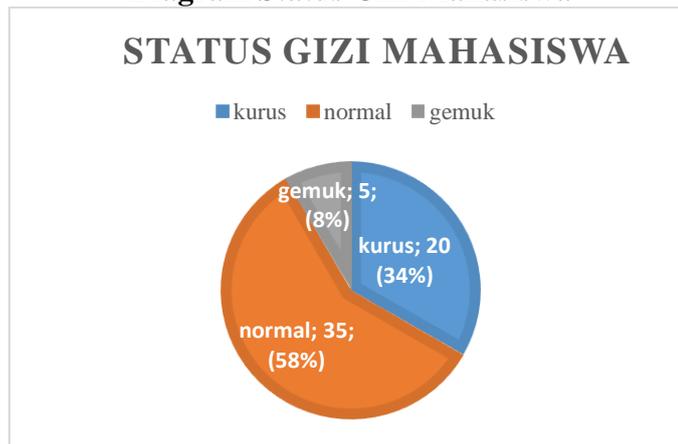
C. Status Gizi Mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Status gizi adalah ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi harian yang harus dipenuhi, baik berdasarkan jumlah kalori yang dibutuhkan maupun kandungan nutrisi yang dikonsumsi. Untuk mengetahui status gizi seseorang dalam hal ini mahasiswa dapat digunakan kategori ambang batas indeks masa tubuh (IMT). Dalam penelitian ini masa tubuh yang digunakan adalah tinggi badan (m) dan berat badan (kg). berdasarkan pengukuran, diketahui data mengenai rata-rata tinggi badan dan berat badan responden sebagai berikut

Tabel 12. Rata-Rata Tinggi Badan dan Berat Badan

Rata-rata	Mahasiswa Laki-Laki	Mahasiswa Perempuan
Tinggi Badan (m)	1,65	1,53
Berat Badan (kg)	56,6	50

Diagram Status Gizi Mahasiswa



Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar status gizi mahasiswa adalah normal yaitu sebanyak 35 orang (58%). status gizi normal terjadi apabila tubuh menerima asupan zat gizi yang mencukupi kebutuhan tubuh untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi. Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya banyak dan jenis makanan yang kita konsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Bila yang dimakan melebihi kebutuhan akan menyebabkan kegemukan, sebaliknya bila yang dimakan kurang dari yang dibutuhkan tubuh akan kurus. Berdasarkan data di atas mahasiswa yang memiliki status gizi kurus sebanyak 34% yang berarti hampir setengah dari total mahasiswa mengalami kekurangan berat badan. Kekurangan berat badan (kurus) terjadi karena zat gizi yang diperlukan oleh tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan. Penyebab kurus

salah satunya kebiasaan makan mahasiswa yang hanya sekali atau dua kali dalam sehari dengan porsi seadanya. Faktor ekonomi menjadi hal yang paling berpengaruh dalam hal pemenuhan kebutuhan makan. Pandemi Covid 19 sekarang ini menyebabkan keadaan ekonomi orang tua dari mahasiswa menurun, terlebih bagi mereka yang orang tuanya di PHK yang akhirnya berdampak pada uang jajan mahasiswa yang menuntut mereka harus berhemat sehingga untuk makanpun seadanya misalnya setiap hari makan nasi tahu telur dan mie instant, kebutuhan nutrisi lainnya terabaikan. Tentunya keadaan ini tidak sesuai dengan pesan gizi seimbang yang mewajibkan mengonsumsi beraneka ragam makanan pokok, lauk pauk yang mengandung protein tinggi, sayur dan buah yang cukup sesuai dengan kebutuhan per orang/hari (Sudargo, 2018). Sementara untuk mahasiswa yang memiliki badan gemuk mereka

biasanya menyukai makanan yang terlalu banyak mengandung karbohidrat, gula dan lemak seperti mie instan, teh manis dan fried chicken. Pemilihan makanan dengan prinsip asal kenyang tanpa mempertimbangan kandungan zat gizi sangat tidak dibenarkan. Presentase status gizi gemuk atau kelebihan berat badan akan terus meningkat jika pola makannya tidak diperbaiki.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo lebih sering mengkonsumsi nasi putih dan roti sebagai makanan pokok dibandingkan jenis makanan pokok lainnya. Adanya perbedaan jumlah asupan energi dan zat gizi makro pada sebagian mahasiswa yang masih belum sesuai mencukupi kebutuhan, demikian juga untuk status gizi masih ada mahasiswa dengan status gizi *underweight* dan *overweight*, akan tetapi sebagian besar mahasiswa dengan status gizi normal.

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh pola makan terhadap kecukupan gizi mahasiswa dengan berbagai aspek pengukuran yang berbeda.

Daftar Pustaka

Adha, A. S. A., & Suseno, S. H. (2020). Pola konsumsi pangan pokok dan kontribusinya terhadap tingkat kecukupan energi masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 2(6), 988-995.

Adriani, Wirjatmadi. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta; Prenada Media Grup.

Almatsier S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta; PT. Gramedia

Aulia, Z., Rahmadya, B., & Hersyah, M. H. (2016). Alat Pengukur Angka Kecukupan Gizi (AKG) Manusia dengan Menggunakan Mikrokontroler. *Prosiding Semnastek*.

Cholidah, R., Widiastuti, E.A.I., Nurbaiti, L., Priyambodo, S (2020) *Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat*. Discover Sys. 11 (2) : 416-420

Chorinne J. E. R, Alexander S. L. B, Shirley E. S. K, Nelly M (2021) *Asupan Energi dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19*. Universitas Sam Ratulangi Manado. 2021;13(2):175-179

Husnah, (2012). *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior di Bagian Obsgyn RSUD DR. Zainoel Abidin*. Banda Aceh

Irpan, A., Sundawa, E., & Fahmiawati, N. A. (2017). GERUBI (Burger Ubi) Inovasi Pangan Lokal Sebagai

- Alternatif Makanan Pokok yang Kaya Akan Gizi. *PKM-P*, 1(1)
- Karunawati, Maya (2019) *Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Kartasapoerna, Masetyo. (2010). *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja*. Jakarta; PT. Rineka Cipta Jakarta.
- Paramita, M., & Kusuma, H. S. (2020). Peran Suhu Makanan pada Sisa Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati dan Sayur pada Pasien Diet TKTP. *Jurnal Gizi*, 9(1), 142-149.
- Rahmawati, M. & Riyadi, H. (2013) *Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik Dengan Kekuatan dan Daya Tahan Taruna Akademi Imigrasi Depok, Jawa Barat*. gizi dan Pangan
- Riandani, M. (2013). Nasi Jagung Instan Berprotein sebagai Makanan Pokok Alternatif untuk Penderita Diabetes Melitus. *Food Science and Culinary Education Journal*, 2(1).
- Paramita, M., & Kusuma, H. S. (2020). Peran Suhu Makanan pada Sisa Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati dan Sayur pada Pasien Diet TKTP. *Jurnal Gizi*, 9(1), 142-149.
- Purnama, S., Wahyudi, A., & Jumiyati, J. (2018). Asupan Zat Gizi Makro Penderita DM Tipe II yang Mengonsumsi dan Tidak Mengonsumsi Makanan Komersial Nihil Perbedaan. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 72-81.
- Sirajuddin, dkk. (2012). *Bahan Ajar Survei Konsumsi Makanan Makassar, Politeknik Kesehatan Republik Indonesia*
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2018). *1000 hari pertama kehidupan*. UGM PRESS.
- Supariasa, I. D. N., Bachyar B., Ibnu F. (2016) *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.