



Gambaran Pola Makan Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi di Kepulauan Riau

Citra Dewi Anggraini

Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Herviana

Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Siska Pratiwi

Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Made Tantra Wirakesuma

Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Alamat: Jl. Seraya No 1, kel. Kampung Seraya, Kec. Batu Ampar, Kota Batam, Kepulauan Riau 29444; Telepon: (0778) 429431

Korespondensi penulis: citradewi2477@gmail.com

Abstract: Diet is information that defines eating patterns as well as the types of food consumed on a daily basis. Individual health status will be influenced by the use of a healthy diet. Inaccuracy in establishing regular meal routines also adds to imbalanced nutritional intake. The objective of this research is to describe dietary habits of nutritional students in Kepulauan Riau. This study was cross sectional study approach in October – November 2022. The population in this study is nutritional students (17 – 24 years old) in Kepulauan Riau as amount 50 subject. Data collection using a questionnaire by google form. The result of this study showed that the most frequently consumed rice every day (94%), eggs 3-4x/week (40%), tempeh 3-4x/week (40%), spinach 1-2x/week (64%), and bananas consumed 2-3x/day (2%) and 1-2x/week (54%). It can be concluded that the dietary habits of students majoring in nutrition in the Kepulauan Riau is still not diverse. Suggestions for nutrition students to improve their dietary habits by paying attention to the frequency, amount and type of food consumed.

Keywords: Nutritional Student, Dietary Habits, Nutritional Status

Abstrak: Pola makan merupakan suatu informasi yang menggambarkan kebiasaan makan disertai jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Penerapan pola makan yang baik akan berdampak pada status kesehatan individu. Ketidaktepatan pengaturan pola makan sehari – hari juga turut mengakibatkan zat gizi yang masuk menjadi tidak seimbang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola konsumsi pangan mahasiswa jurusan ilmu gizi di Kepulauan Riau. Metode yang digunakan yaitu observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2022 di wilayah Kepulauan Riau. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa dengan kriteria usia 17 – 24 tahun. Instrumen pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi bahan makanan pokok yang sering dikonsumsi yaitu nasi dengan frekuensi setiap hari (94%), lauk hewani yaitu telur 3-4x/minggu (40%), lauk nabati yaitu

Received April 30, 2023; Revised Mei 30, 2023; Accepted Juni 14, 2023

*Citra Dewi Anggraini, citradewi2477@gmail.com

tempe 3-4x/minggu (40%), sayuran yaitu bayam 1-2x/minggu (64%), dan buah pisang konsumsi setiap hari 2-3x (2%) dan 1-2x/minggu (54%). Dapat disimpulkan gambaran pola konsumsi pangan mahasiswa jurusan ilmu gizi di Kepulauan Riau masih belum beragam. Saran bagi mahasiswa gizi untuk lebih meningkatkan pola makanannya dengan memperhatikan frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi.

Kata kunci: Mahasiswa, Pola Makan, Status Gizi

LATAR BELAKANG

Gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengembangkan potensi sumber daya manusia dan kualitas hidup yang lebih baik dengan harapan hidup yang lebih panjang. Pola makan yang sehat akan memberikan kombinasi energi dan nutrisi yang tepat bagi tubuh. Pola makan yang sehat berdasarkan kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes, 2014). Pola makan yang sehat dapat mempertahankan kesehatan, status zat gizi, serta mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Blongkod & Arpin, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Multazami tahun 2022 menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa, serta mahasiswa dengan pola makan tidak seimbang beresiko 4 kali memiliki status gizi tidak normal (Multazami, 2022). Berdasarkan hasil Riskesdas di Provinsi Kepulauan Riau pada kelompok umur > 18 tahun prevalensi berat badan lebih yaitu 13,6% dan prevalensi obesitas yaitu 26,2%, sedangkan prevalensi kurus yaitu 7,9% (Kemenkes, 2018).

Pola makan suatu daerah dapat berubah yang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yaitu perubahan kondisi setempat, faktor budaya, agama / kepercayaan, status sosial ekonomi, hal yang disukai atau tidak disukai, rasa lapar, nafsu makan, kenyang, dan kesehatan (Angel et al., 2021). Selain itu, tingkat pendidikan dan perolehan materi mahasiswa mengenai pangan dan gizi selama masa perkuliahan dapat berdampak terhadap pengetahuan gizi seseorang. Pengetahuan dan pendidikan merupakan faktor perilaku yang sangat berkaitan dalam perilaku sehat seseorang, termasuk perilaku makan (Dwi Sayekti et al., 2021).

Mengonsumsi makanan dengan memperhatikan konsumsi makanan yang beraneka ragam penting untuk mengoptimalkan kinerja sistem daya tahan tubuh. Pola makan yang salah dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi karena kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan (Hafiza, 2020).

Gizi yang tidak seimbang dapat berdampak terhadap kesehatan yang buruk diantaranya yaitu meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia (Kemenkes, 2014). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik gambaran pola makan pada mahasiswa program studi sarjana gizi di wilayah Kepulauan Riau.

KAJIAN TEORITIS

Di setiap negara memiliki pedoman makanan yang digunakan untuk memenuhi makanan kaya dengan zat gizi, di Amerika dikenal dengan Food Guide Pyramid. Di Indonesia pedoman umum gizi seimbang yang harus di artikan sampai kepada jenis zat gizi yang seimbang. Dan pada penelitian penilaian praktik tentang gizi seimbang berdasarkan pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang memuat 10 pesan dasar gizi seimbang dan menurut prinsip gizi seimbang pada remaja (Ughude et al., 2021).

Perilaku dan gaya hidup mahasiswa menunjukkan perilaku yang tidak mengkonsumsi makanan yang sehat dan menyebabkan individu tidak mengontrol makanan yang dikonsumsinya. Penelitian di Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi fast food minimal 1 kali seminggu dan maksimal 6 kali per minggu. Salah satu dampak dari gaya hidup yang tidak sehat adalah resiko overweight dan obesitas. Penelitian pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta ditemukan bahwa sebanyak 67% responden memiliki asupan karbohidrat yang berlebih, dan 34% memiliki asupan lemak yang berlebih (Rusyadi, 2018). Prevalensi berat badan lebih atau overweight di Indonesia pada usia >18 tahun masih tinggi yaitu sekitar 13,6% meningkat menjadi 15,7% pada tahun 2013 (Betaditya et al., 2022).

Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi (Akbar et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kepulauan Riau pada bulan Oktober – November 2022. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa-mahasiswi gizi di wilayah Kepulauan Riau.

Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan total sampling yaitu melibatkan populasi sebagai subjek penelitian dengan jumlah 50 sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di tahun 2022 berusia 17 – 24 tahun, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang mengundurkan diri sebagai subjek selama proses penelitian.

Variabel yang diteliti dalam penelitian adalah pola makan mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi di Kepulauan Riau. Pola konsumsi pangan subjek dibedakan atas beberapa kelompok pangan, yaitu 1) sumber makanan pokok, 2) lauk hewani, 3) lauk nabati, 4) Sayur-sayuran dan 5) buah-buahan. Masing-masing kelompok bahan makanan akan dikategorikan sesuai dengan frekuensi konsumsi dalam 1 minggu terakhir yaitu konsumsi setiap hari (2-3x), 7x/seminggu, 5-6x/seminggu, 3-4x/seminggu, 1-2x/seminggu dan tidak pernah.

Kelompok makanan pokok dalam penelitian ini menggunakan jenis makanan pokok yang paling sering dikonsumsi pada kelompok sasaran diantaranya yaitu nasi, mie, dan roti. Kelompok lauk hewani pada penelitian ini merupakan keseluruhan pangan hewani sumber protein, termasuk ayam, daging sapi, ikan dan telur, sedangkan kelompok lauk nabati yang digunakan pada penelitian ini yaitu tahu dan tempe.

Kelompok sayur-sayuran dalam penelitian ini yaitu sayur-sayuran yang dikonsumsi secara segar atau setelah dimasak, yang diantaranya yaitu sayur bayam, kangkung, daun singkong, sawi putih, sawi hijau, kacang Panjang, terong, wortel, buncis, tauge dan labu siam, sedangkan kelompok buah-buahan diantaranya apel, pepaya, jeruk, semangka, pisang, manga dan rambutan

Gambaran pola pangan dapat dilihat dari aspek frekuensi konsumsi beberapa bahan pangan dalam 1 minggu terakhir. Pengumpulan data pola makan dilakukan dengan cara mengisi kuesioner melalui *google form* yang disebar ke seluruh mahasiswa program studi gizi wilayah Kepulauan Riau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi Umur dalam Tahun

Umur (dalam tahun)	Frekuensi	%
18	7	14
19	17	34
20	17	34
21	8	16
22	1	2
Total	50	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Kepulauan Riau yang berumur 18 tahun sebanyak 7 orang (14%), yang berumur 19 tahun sebanyak 17 orang (34%), yang berumur 20 tahun sebanyak 17 orang (34%), mahasiswa yang berumur 21 tahun sebanyak 8 orang (16%) dan mahasiswa yang berumur 22 tahun sebanyak 1 orang (2%).

B. Hasil Penelitian Gambaran Pola Makan Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi di Kepulauan Riau

Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan makanan yang biasa dikonsumsi setiap hari dalam rangka memenuhi kebutuhan tubuh, agar tubuh dapat memiliki energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Makanan pokok saja tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh secara keseluruhan maka biasanya dikombinasikan dengan sumber bahan pangan lain (Blongkod & Arpin, 2022).

Makanan pokok beragam sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal antara lain beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan 3/4 gelas adalah 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat (Kemenkes, 2014).

Pada penelitian ini bahan makanan yang digunakan yaitu kelompok makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi, roti dan mie. Hasil penelitian bahwa mahasiswa banyak yang mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok dengan frekuensi setiap hari (2-3x) yaitu 47 orang (94%) selain itu roti juga menjadi makanan pokok kedua yang cukup banyak dikonsumsi oleh

mahasiswa yaitu 17 orang (34%) dengan frekuensi konsumsi 3-4x/ minggu dan mie tidak terlalu sering dikonsumsi oleh mahasiswa, hal tersebut dapat diketahui berdasarkan Tabel 2 sekitar 34 orang (68%) konsumsi mie dengan frekuensi 3-4x/minggu.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan													
	Setiap Hari (2-3x)		7x/ minggu		5-6x/ minggu		3-4x/ minggu		1-2x/ minggu		Tidak Pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi	47	94	-	-	-	-	2	4	1	2	-	-	50	100
Roti	3	6	1	2	-	-	17	34	29	58	-	-	50	100
Mie	-	-	-	-	-	-	13	26	34	68	3	6	50	100

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 (Kemenkes, 2014).

Terpenuhinya frekuensi makanan pokok berkaitan dengan tingkat konsumsi karbohidrat masyarakat pada persentase tinggi adalah yang memiliki angka paling besar. Hal ini disebabkan karena pada umumnya stigma masyarakat Indonesia memang menganggap nasi adalah makanan pokok yang menghasilkan tenaga untuk bekerja (Mayandri et al., 2021).

Lauk Hewani

Kelompok pangan hewani meliputi daging ruminasia (daging kambing, daging sapi daging rusa dan lain-lain), daging unggas (daging ayam, daging bebek dan lain-lain) serta hasil laut dan olahannya seperti ikan. Tidak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan (Sunaryo, 2018).

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi ayam yaitu 19 orang (38%) dengan frekuensi 3-4x/minggu dan 6 orang (12%) dengan frekuensi setiap hari (2-3x). Telur juga menjadi salah satu kelompok makanan lauk hewani yang cukup sering dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu yaitu 20 orang (40%) dengan frekuensi 3-4x/minggu dan 4 orang (8%) dengan frekuensi setiap hari (2-3x). Sedangkan daging sapi tidak terlalu sering dikonsumsi dalam satu minggu terakhir yaitu 33 orang (66%) dengan frekuensi 1-2x minggu dan 10 orang (20%) tidak mengonsumsi daging sapi dalam satu minggu terakhir.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Lauk Hewani

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan													
	Setiap Hari (2-3x)		7x/minggu		5-6x/minggu		3-4x/minggu		1-2x/minggu		Tidak Pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayam	6	12	3	6	10	20	19	38	11	22	11	2	50	100
Daging Sapi	1	2	1	2	1	2	4	8	33	66	10	20	50	100
Ikan	3	6	2	4	9	18	16	32	17	34	3	6	50	100
Telur	4	8	1	2	8	16	20	40	17	34	-	-	50	100

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang dalam sehari, Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik (Kemenkes, 2014).

Dari Tabel 3 diketahui bahwa masih rendahnya konsumsi protein hewani di lingkungan mahasiswa. Konsumsi lauk hewani yang masih rendah bisa disebabkan oleh pengetahuan mengenai pola makan dan gizi yang masih rendah serta penerapan pola makan yang ketat dikalangan mahasiswi dalam rangka mempertahankan berat badan tubuh yang kurus (Cholidah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herviana et al tahun 2022 menunjukkan sebagian besar mahasiswa gizi di Kepulauan Riau memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup (42%), kurang (38%), dan baik (20%). Pengetahuan gizi juga merupakan dasar bagi mahasiswa untuk memilih dan mengatur pola makan, sekaligus mencegah dan menanggulangi penyakit akibat masalah gizi (Herviana et al., 2022).

Lauk Nabati

Kelompok pangan hewani meliputi daging ruminasia (daging kambing, daging sapi daging rusa dan lain-lain), daging unggas (daging ayam, daging bebek dan lain-lain) serta hasil laut dan olahannya seperti ikan. Tidak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan (Sunaryo, 2018).

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi tempe yaitu 3 orang (6%) dengan frekuensi setiap hari (2-3x) dan 20 orang (40%) dengan frekuensi 3-

4x/minggu, sedangkan untuk konsumsi tahu yaitu 2 orang (4%) dengan frekuensi setiap hari (2-3x) dan 28 orang (56%) dengan frekuensi 1-2x/minggu. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa konsumsi lauk nabati masih kurang karena rata-rata asupan mahasiswa dalam sehari Sebagian kurang dari 2-4 porsi dalam sehari.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Lauk Nabati

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan													
	Setiap Hari (2-3x)		7x/minggu		5-6x/minggu		3-4x/minggu		1-2x/minggu		Tidak Pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tahu	2	4	2	4	3	6	12	24	28	56	3	6	50	100
Tempe	3	6	3	6	3	6	20	40	21	42	-	-	50	100

Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Berliandita & Hakim tahun 2021 yaitu banyak responden yang mengkonsumsi lauk nabati 2 kali dalam sehari dengan 36,7% (Berliandita & Hakim, 2021). Masih rendahnya konsumsi protein nabati disebabkan oleh berbagai factor diantaranya pengetahuan mengenai pola makan dan gizi yang masih rendah, serta pemilihan makanan menjadi bagian proses dalam memilih makanan untuk dikonsumsi dari hasil pengaruh persaingan, penguatan, dan interaksi berbagai faktor (Ratih et al., 2022)

Protein nabati banyak mengandung isoflavon sebagai fitokimia yang mirip dengan kerja hormon esterogen dan sangat tinggi akan antioksidan. Dalam memenuhi kebutuhan protein, sumber protein nabati bisa juga didapatkan dari oncom, keju, dan kacang-kacangan. Konsumsi kedele yang tidak diolah maupun diolah seperti tahu, tempe, oncom dan produk olahan kedele lain berdampak positif untuk kesehatan (Utami et al., 2021)

Sayur-Sayuran

Secara umum sayuran merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran yang berperan sebagai antioksidan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran yang cukup berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik (Kemenkes, 2014).

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur selain tingkat kesukaan juga ketersediaan buah dan sayur di keluarga. Jenis makanan yang tersedia mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan

oleh Irma pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebanyak 38,9% konsumsi buah dan sayur belum sesuai anjuran (< 400 gram) (Nuraeni & Hadiningsih, 2019)

Dari Tabel 5 diketahui bahwa konsumsi sayur dengan frekuensi terbanyak yaitu bayam dengan frekuensi setiap hari (2-3x) sejumlah 3 orang (6%) dan frekuensi 1-2x/ minggu sejumlah 32 orang (64%) serta sayuran yang jarang dikonsumsi dalam dalam satu minggu terakhir yaitu terong dengan frekuensi 1-2x/minggu sejumlah 22 orang (44%) dan yang tidak pernah konsumsi dalam 1 minggu terakhir sejumlah 22 orang (44%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur-Sayuran

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan													
	Setiap Hari (2-3x)		7x/ minggu		5-6x/ minggu		3-4x/ minggu		1-2x/ minggu		Tidak Pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sayur Bayam	3	6	-	-	3	6	12	24	32	64	-	-	50	100
Kangkung	2	4	-	-	2	4	17	34	28	56	1	2	50	100
Daun Singkong	1	2	-	-	-	-	12	24	26	52	11	22	50	100
Sawi Putih	2	4	-	-	1	2	13	26	23	46	11	22	50	100
Sawi Hijau	2	4	-	-	3	6	14	28	23	46	8	16	50	100
Kacang Panjang	-	-	-	-	1	2	9	18	31	62	9	18	50	100
Terong	-	-	-	-	-	-	6	12	22	44	22	44	50	100
Wortel	5	10	2	4	6	12	16	32	19	38	2	4	50	100
Buncis	-	-	-	-	2	4	12	24	26	52	10	20	50	100
Tauge	-	-	-	-	5	10	10	20	29	58	6	12	50	100
Labu Siam	-	-	-	-	2	4	4	8	23	46	21	42	50	100

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran sekitar 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) atau sekitar 3-4 porsi dalam sehari berdasarkan tumpeng gizi seimbang (Kemenkes, 2014). Pada tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar konsumsi sayur-sayuran mahasiswa sudah cukup baik dan beragam dengan rata-rata frekuensi konsumsi sayur-sayuran yaitu lebih dari 3 kali dalam sehari. Hal tersebut terlihat dari total keseluruhan sayur-sayuran yang dikonsumsi oleh mahasiswa dalam satu minggu terakhir.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Padila tahun 2020 yang menunjukkan bahwa sebagian sampel konsumsi sayur yang beragam dengan jenis sayur diantaranya bayam, daun kelor, daun singkong, kangkung, wortel dan sawi hijau (Padila, 2020). Konsumsi sayur dengan frekuensi sesuai anjuran Kementerian Kesehatan dapat menjadi salah satu upaya preventif terjadinya permasalahan gizi. Sayur merupakan salah satu bahan pangan yang menjadi sumber serat.

Semakin tinggi serat yang dikonsumsi, maka akan semakin rendah risiko untuk terjadinya gizi lebih. Kurangnya konsumsi sayur tidak dapat dijadikan faktor tunggal penyebab terjadinya permasalahan gizi lebih, ada faktor lain yang berdampak terhadap kejadian gizi lebih diantaranya pengetahuan gizi, berlebihnya asupan makanan, rendahnya aktifitas fisik, *body image negative*, dan jenis kelamin (Noerfitri et al., 2021)

Buah-Buahan

Buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. WHO secara umum menganjurkan konsumsi buah-buahan untuk hidup sehat 150 g buah per orang per hari, (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (Kemenkes, 2014).

Dari Tabel 6 diketahui bahwa jenis buah-buahan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa dalam satu minggu terakhir yaitu jeruk dan pisang. Jumlah mahasiswa yang konsumsi pisang dengan frekuensi 1-2x/minggu yaitu 27 orang (54%) dan konsumsi jeruk dengan frekuensi 1-2x/minggu yaitu 22 orang (44%). Buah-buahan yang tidak terlalu banyak dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu rambutan dengan frekuensi tidak pernah yaitu 17 orang (34%). Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa jenis buah-buahan yang dikonsumsi oleh mahasiswa dalam satu minggu terakhir cukup beragam tetapi dari segi frekuensi masih belum sesuai dengan anjuran yang ditetapkan oleh kemenkes.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah-Buahan

Nama Bahan Pangan	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan													
	Setiap Hari (2-3x)		7x/minggu		5-6x/minggu		3-4x/minggu		1-2x/minggu		Tidak Pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Apel	-	-	1	2	3	6	11	22	30	60	5	10	50	100
Pepaya	-	-	-	-	3	6	12	24	25	50	10	20	50	100
Jeruk	1	2	1	2	-	-	19	38	22	44	7	14	50	100

GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA GIZI DI KEPULAUAN RIAU

Semangka	-	-	-	-	4	8	8	16	34	68	4	8	50	100
Pisang	2	4	1	2	3	6	17	34	27	54	-	-	50	100
Mangga	-	-	-	-	3	6	15	30	30	60	2	4	50	100
Rambutan	-	-	-	-	2	4	5	10	26	52	17	34	50	100

Sebagian besar konsumsi buah mahasiswa gizi yaitu kurang 2 kali dalam sehari. Hal ini diperoleh dari jumlah frekuensi total dari buah-buahan yang dikonsumsi oleh mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Monzalitza dan Asiah tahun 2020 yaitu mahasiswa dengan tingkat konsumsi buah kurang (< 2-3 porsi/hari) yaitu 31 orang (66%), buah-buahan memiliki kepadatan energi yang rendah karena memiliki kandungan air yang tinggi (Monzalitza & Asiah, 2020).

Tingkat kesadaran remaja mahasiswa mengenai kebutuhan gizi biasanya relatif rendah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai Gambaran konsumsi gizi mahasiswa program studi ilmu keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia tidak memenuhi jumlah dan jenis asupan gizi yang direkomendasikan (Damayanti & Ruhayati, 2020), selain itu frekuensi konsumsi yang masih rendah berkaitan dengan pola makan mahasiswa yang lebih sering mengonsumsi cemilan, dan mengonsumsi makanan berkalori tinggi akan menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal (Tam et al., 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran pola makan mahasiswa Program Studi Gizi wilayah Kepulauan Riau diperoleh hasil bahwa yang paling sering dikonsumsi pada jenis kelompok makanan pokok adalah nasi dan roti, pada jenis kelompok lauk hewani yaitu ayam dan telur, pada jenis kelompok lauk nabati tempe dan tahu. Pada kelompok sayur-sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah wortel dan sayur kangkung sedangkan kelompok buah-buahan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu pisang dan jeruk. Saran bagi mahasiswa gizi di wilayah Kepulauan Riau untuk lebih meningkatkan pola makanannya dengan memperhatikan frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi agar dapat mempertahankan kesehatan, status gizi, serta mencegah penyakit

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, A. R., Mona, L., & Tanjung, S. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Akne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019-2020. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(2), 1–10.
- Angel, C. T., Nancy S.H. Malonda, & Nova H. Kapantow. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selamapandemi Covid-19. *Jurnas KESMAS*, 10(5), 24–29.
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 8–20.
- Betaditya, D., A, F. C., R, G. R., S, Y. P., Mangestika, W., Nabila, N., Listyawardhani, Y., Nugroho, A., Gizi, S., Kesehatan, F. I., & Siliwangi, U. (2022). *GHIZAI : Jurnal Gizi dan Keluarga Overweight Students in Jenderal Soedirman University*. 1(3).
- Blongkod, F. R., & Arpin. (2022). Analisis Pola Makan, Asupan dan Status Gizi Mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo pada Masa Pandemi. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 177–190.
- Cholidah, R., Ayu Eka Widiastuti, I., & Nurbaiti, L. (2020). Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 416–420. <https://www.isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/589/497>
- Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2020). Gambaran Konsumsi Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5, 134–139.
- Dwi Sayekti, W., Adawiyah, R., Indriani, Y., Tantriadisti, S., & Tyas Sekartiara Syafani, dan. (2021). Pola Pikir Makan dan Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan dan Minuman Jadi: Studi Kasus di Kota Bandar Lampung Saat Pandemi Covid-19. *AgriHealth: Journal of Agri-Food*, 2(2), 65–77. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54702>
- Hafiza, D. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2, 332-342.
- Herviana, Anggraini, C. D., & Pratiwi, S. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi di Kepulauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 155–162. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/882/731>
- Kemendes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kemendes. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Kementerian Kesehatan. Jakarta*.
- Mayandri, F., Alza Afra, H., & Fevria, R. (2021). Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Masyarakat Jorong Korong Lambah, Batu Bajanjang Kecamatan Lembang Jaya. *Rosiding SEMNAS BIO 2021 Universitas Negeri Padang*, 1394–1400.
- Monzalitza, A., & Asiah, N. (2020). Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, 12(1), 39–44.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/article/view/52293/21737>
- Noerfitri, Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(2).

- Nuraeni, I., & Hadiningsih, N. (2019). Hubungan Ketersediaan dan Kesukaan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 15(1), 34–39. <https://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/BMI/article/view/236>
- Padila, N. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari [Politeknik Kesehatan Kendari]. In *Naskah Publikasi. Poltekkes Kemenkes Kendari*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1635/9/9.NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa Unesa Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32.
- Rusyadi, S. dan R. A. (2018). Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Dengan Berat Badan Berlebih Di UNY. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1–10.
- Sunaryo, M. (2018). Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa di SD Putra Indonesia Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, 2(1), 42–50.
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allam-Farinelli, M. (2017). University Students' on-Campus Food Purchasing Behaviors, Preferences, and Opinions on Food Availability. *Nutrition*, 37 : 7–13
- Ughude, R. U., Kapantow, N. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Fkm Unsrat Semester Iv Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 98–106.
- Utami, A. M., Melizah Kurniati, A., Ayu, D. R., Husin, S., & Liberty, I. A. (2021). Perilaku Makan Mahasiswa Pendidikan Dokter di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 8(3), 179–192.