

GAMBARAN PENERAPAN PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG MAHASISWA SEMESTER II FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI DI MASA PANDEMI COVID-19

Aprilia Tamalumu*, Nova H. Kapantow*, Yulianty Sanggelorang*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Sekarang ini tidak ada satupun makanan ataupun suplemen makanan yang bisa mencegah seseorang mengalami Covid-19. Cara yang bisa dilakukan yaitu menjaga tubuh supaya tetap sehat agar sistem kekebalan tubuh menjadi kuat dengan menggunakan pedoman umum gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pedoman umum gizi seimbang mahasiswa semester II FKM UNSRAT di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif yang dilaksanakan pada bulan Mei-Oktober 2020. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester II di FKM UNSRAT dan sebanyak 110 mahasiswa menjadi sampel dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan link kuisioner online dalam bentuk google formulir lewat aplikasi media sosial whatsapp. Sementara untuk skala yang digunakan dalam kuisioner yaitu skala likert dan analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dengan jenis data kategorik. Hasil penelitian yang didapat yaitu penerapan pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa semester II FKM UNSRAT di masa pandemi Covid-19 yang sudah baik penerapannya yaitu 11 orang (10%), penerapan pedoman umum gizi seimbang yang cukup baik yaitu sebanyak 89 orang (80,9%), dan penerapan pedoman umum gizi seimbang yang kurang baik yaitu sebanyak 10 orang (9,1%). Saran yang dapat diberikan yaitu diharapkan agar supaya seluruh responden dapat menerapkan seluruh pedoman yang terdapat dalam pedoman umum gizi seimbang sesuai dengan yang dianjurkan.

Kata Kunci: Pedoman Umum Gizi Seimbang, Mahasiswa Semester II, Covid-19

ABSTRACT

Currently, there is no single food or dietary supplement that can prevent someone from experiencing Covid-19. The way that can be done is to keep the body healthy so that the immune system becomes strong by using general guidelines for balanced nutrition. This study aims to describe the application of general guidelines for balanced nutrition by the second semester students of FKM UNSRAT during the Covid-19 pandemic. The research was a descriptive observational study which was conducted in May-October 2020. The subjects in this study were second semester students at FKM UNSRAT and as many as 110 students were sampled in this study. Data collection was done by sharing the online questionnaire link in the form of a google form via the whatsapp social media application. Meanwhile, the scale used in the questionnaire was the Likert scale and the data analysis used was univariate analysis with categorical data types. The results obtained were the application of general guidelines for balanced nutrition in the second semester students of FKM UNSRAT during the Covid-19 pandemic which had good implementation, namely 11 people (10%), the implementation of general guidelines for balanced nutrition which was quite good, namely 89 people (80.9 %), and the implementation of general guidelines for balanced nutrition that was less than 10 people (9.1%). Suggestions that can be given are that it is hoped that all respondents can apply all the guidelines contained in the general guidelines for balanced nutrition as recommended.

Keywords: General Guidelines for Balanced Nutrition, Term II College Students, Covid-19

PENDAHULUAN

Gizi yang baik dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan mencegah seseorang mengalami penyakit tidak menular, sedangkan timbulnya masalah gizi merupakan bagian dari ketidakseimbangannya zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh sehingga menimbulkan status gizi kurang

yang dapat membuat daya tahan tubuh dan tenaga jadi berkurang dan status gizi lebih yang dapat menyebabkan kegemukkan ataupun obesitas, oleh karenanya masyarakat perlu diarahkan untuk menerapkan pedoman umum gizi seimbang agar dapat terwujudnya gizi yang baik (Kementerian Kesehatan RI, 2014;Par'i, dkk., 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 untuk proporsi konsumsi buah-sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur >10 tahun ditingkat nasional yaitu 93,5% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 yaitu menjadi 95,5%. Sementara itu berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 untuk proporsi penduduk usia >10 tahun di Indonesia yang kurang melakukan aktivitas fisik ditingkat nasional yaitu 26,1 dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%. Mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran serta melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu bagian penting untuk diperhatikan agar gizi yang seimbang dapat terwujud (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Akan tetapi dari data yang ada menjelaskan bahwa bagian dari pedoman umum gizi seimbang belum diterapkan dengan baik oleh masyarakat.

Pedoman umum gizi seimbang ini bisa diterapkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Kalangan mahasiswa yang merupakan remaja dan dewasa muda juga

dapat menerapkannya. Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi yang dimaksud dengan mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak menyebutkan bahwa kelompok usia remaja yaitu 10-18 tahun dan menurut Damayanti dkk (2017) dewasa muda yaitu berumur 19-29 tahun. Pada umur remaja dan dewasa muda rentan terjadi masalah gizi dikarenakan pada umur ini sering terjadi perubahan dalam kebiasaan makan dan perubahan dalam gaya hidup (Damayanti, dkk., 2017). Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Arieska and Herdiani (2020) mendapati bahwa seseorang yang memiliki pola konsumsi makanan yang semakin baik maka akan memungkinkan orang tersebut memiliki status gizi yang baik pula. Apabila seseorang mempunyai status gizi lebih atau status gizi kurang maka dapat mengganggu kerja dari sistem kekebalan tubuhnya yang berguna untuk mencegah penyakit infeksi (Muhammad, 2018). Pada tahun 2020 ini di berbagai Negara yang ada didunia termasuk Indonesia sedang dilanda dengan penyakit infeksi yaitu *Coronavirus Disease 2019* atau yang lebih dikenal dengan Covid-19 yang disebabkan oleh virus yang bernama *SARS-CoV-2* atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (WHO, 2020a).

Sekarang ini tidak ada makanan ataupun suplemen makanan yang dapat mencegah seseorang mengalami Covid-19 (FAO, 2020). Salah satu cara yang dapat masyarakat lakukan yaitu dengan menjaga tubuh agar tetap dalam keadaan yang sehat supaya sistem kekebalan tubuh menjadi kuat (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pedoman umum gizi seimbang berisi petunjuk dalam mengkonsumsi makanan dan berperilaku sehat yang bisa dimanfaatkan oleh masyarakat umum untuk membuat tubuh tetap dalam keadaan sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Namun penelitian yang dilakukan oleh Utama (2020) pada masyarakat di Nusa Tenggara Timur dimasa pandemi Covid-19 masih didapati masyarakat yang tidak setiap hari mengkonsumsi buah dan sayuran, tidak pernah melakukan aktivitas fisik dalam seminggu, dan juga jarang mencuci tangan menggunakan sabun. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Karuniawati and Putrianti (2020) dimasa pandemi Covid-19 didapati bahwa masih ada masyarakat yang belum selalu mengkonsumsi dua liter air dalam sehari. Mengkonsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas fisik, mencuci tangan menggunakan sabun dan mengkonsumsi air putih merupakan bagian dari pedoman umum gizi seimbang yang seharusnya selalu diterapkan oleh masyarakat untuk mencegah Covid-19.

Berdasarkan latar belakang yang ada maka perlu untuk dilakukan penelitian kembali mengenai penerapan pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT) di masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif yang dilaksanakan sejak bulan Mei-Oktober 2020. Seluruh mahasiswa semester II di FKM UNSRAT sebanyak 185 orang merupakan populasi didalam penelitian ini. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposif sampling* dan sampel yang didapat yaitu sebanyak 110 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu kuisisioner *online* dalam bentuk *google formulir* yang dibagikan dengan menggunakan aplikasi media sosial *whatsapp*. Skala yang digunakan dalam kuisisioner yaitu *skala likert* sementara itu penelitian ini menggunakan analisis data univariat dengan jenis data kategorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik	n	%
Umur (tahun)		
17	2	1,8
18	55	50
19	50	45,5
20	3	2,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	12,7
Perempuan	96	87,3
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berumur 18 tahun dengan jumlah 55 orang (50%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 96 orang (87,3%).

Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang

Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang	n	%
Baik	11	10
Cukup baik	89	80,9
Kurang baik	10	9,1
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dengan jumlah 89 orang (80,9%) sudah cukup baik dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurdzulqaidah (2017) pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang mendapati bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan praktik pedoman gizi seimbang dengan cukup baik.

Berdasarkan hasil analisa kuisioner diketahui bahwa pernyataan membaca label pada kemasan pangan merupakan pernyataan yang terkait dengan pedoman umum gizi seimbang kedelapan yang sudah baik diterapkan karena berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan RI (2014) perlulah

untuk mengecek label pada kemasan pangan sebelum seseorang membeli ataupun hendak mengkonsumsi makanan yang telah dikemas didalam kemasan. Pada pernyataan ini menggambarkan bahwa kebanyakan responden tidak pernah melewati untuk membaca label pada makanan kemasan terlebih dahulu sebelum membeli ataupun mengkonsumsi makanan yang dikemas dalam kemasan.

Kementerian Kesehatan RI (2014) menjelaskan bahwa label pada pangan kemasan dapat dimanfaatkan oleh setiap konsumen agar dapat mengetahui bahan apa saja yang digunakan didalam makanan kemasan yang hendak dibeli atau dikonsumsi oleh konsumen, selain itu untuk mengetahui tanggal kadaluarsa dari makanan kemasan. Peraturan Badan Pengawasan Obat dan Makanan nomor 31 tahun 2018 tentang label pangan olahan menyebutkan bahwa keterangan kedaluwarsa merupakan batas akhir suatu pangan dijamin mutunya, sepanjang penyimpanannya mengikuti petunjuk yang diberikan produsen.

Selain itu pernyataan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir merupakan pernyataan yang terkait dengan pedoman umum gizi seimbang kesembilan yang sudah baik diterapkan karena berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan RI (2014) untuk mencuci tangan haruslah gunakan sabun dan air bersih mengalir. Pada pernyataan ini menggambarkan bahwa

kebanyakan responden tidak pernah melewati untuk menggunakan sabun dan juga air bersih mengalir saat mencuci tangan.

Tindakan mencuci tangan dengan sabun dan juga air bersih yang mengalir dapat memberikan manfaat agar supaya seseorang bisa terhindar dari infeksi saluran pernapasan, pneumonia, infeksi mata, infeksi cacing, penyakit kulit dan penyakit diare (Pusdatin Kemenkes RI, 2014). Selain itu mencuci tangan dengan sabun dan juga air bersih mengalir merupakan salah satu cara yang dapat masyarakat terapkan untuk mencegah Covid-19 yang pada sekarang ini menjadi pandemi diberbagai negara yang ada didunia (WHO, 2020b).

Sementara itu berdasarkan hasil analisa kuisioner diketahui bahwa pernyataan konsumsi buah 2-3 porsi dalam sehari merupakan pernyataan yang terkait dengan pedoman umum gizi seimbang kedua yang masih kurang baik diterapkan oleh responden. Pada pernyataan ini menggambarkan bahwa masih sedikit responden yang menerapkan konsumsi buah sesuai dengan anjuran, karena berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan RI (2014) seharusnya setiap orang mengkonsumsi buah 2-3 porsi setiap harinya.

Mengonsumsi buah adalah salah satu cara yang perlu dilakukan demi terwujudnya gizi seimbang, karena buah-buahan adalah sumber dari berbagai

vitamin, sumber mineral serta mengandung serat pangan, selain itu buah juga mengandung fruktosa dan glukosa yang adalah jenis karbohidrat yang merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Kementerian Kesehatan RI 2014).

Pernyataan mengkonsumsi lebih dari empat sendok makan gula setiap hari merupakan pernyataan yang terkait dengan pedoman umum gizi seimbang kelima yang juga masih kurang baik diterapkan oleh kebanyakan responden. Pada pernyataan ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden belum melakukan pembatasan terhadap konsumsi pangan manis sesuai dengan anjuran, karena berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan RI (2017) seharusnya konsumsi gula tidaklah melebihi dari empat sendok makan per orang dalam sehari.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Sitorus dkk (2020) mendapati bahwa adanya hubungan antara konsumsi makanan atau minuman manis dengan status gizi karena apabila konsumsi makan dan minuman manis itu sedikit maka tingkat *obesitas* pada mahasiswa juga bisa rendah. *Obesitas* dapat menjadi salah satu faktor risiko yang dapat membuat seseorang mengalami sindrom metabolik, dan sindrom metabolik ini bisa menjadi faktor risiko yang dapat membuat seseorang mengalami penyakit kronis seperti penyakit hipertensi, penyakit jantung, diabetes

mellitus tipe 2, dan juga penyakit kanker (Muhammad, 2018).

Tabel 3 Distribusi Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang			Total
	Baik n (%)	Cukup baik n (%)	Kurang baik n (%)	
Umur (tahun)				
17	0	2 (100)	0	2 (100)
18	8 (14,5)	42 (76,4)	5 (9,1)	55 (100)
19	2 (4)	43 (86)	5 (10)	50 (100)
20	1 (33,3)	2 (66,7)	0	3 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2 (14,3)	11 (78,6)	1 (7,1)	14 (100)
Perempuan	9 (9,4)	78 (81,3)	9 (9,4)	96 (100)

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat penerapan pedoman umum gizi seimbang menurut umur responden, yang paling banyak menerapkan dengan cukup baik yaitu responden yang berumur 17 tahun jika dibandingkan dengan responden berumur 18 tahun, 19 tahun dan 20 tahun. Hal ini menjelaskan bahwa responden yang umurnya lebih tua bukan berarti penerapan pedoman umum gizi seimbang akan lebih baik dibandingkan dengan responden yang umurnya lebih muda. Pada umur 17-20 tahun penting untuk menerapkan pedoman umum gizi seimbang dikarenakan pada umur ini cenderung mengalami perubahan dalam gaya hidup dan perubahan kebiasaan makan sehingga bisa menimbulkan masalah gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih yang akhirnya akan mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2014; Damayanti, dkk., 2017). Sementara itu berdasarkan penerapan pedoman umum gizi

seimbang menurut jenis kelamin responden, dapat diketahui bahwa responden yang perempuan paling banyak menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan cukup baik jika dibandingkan dengan responden yang laki-laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa semester II FKM UNSRAT yaitu sebanyak 89 orang (80,9%) cukup baik dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang sedangkan responden yang sudah baik dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang hanya 11 orang (10%) dan responden yang masih kurang baik dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang berjumlah 10 orang (9,1%).

SARAN

1. Bagi responden

Diharapkan agar supaya responden bisa menerapkan seluruh pedoman yang terdapat dalam pedoman umum gizi seimbang sesuai dengan anjuran yang ada agar dapat hidup sehat, aktif dan juga produktif, selain itu agar dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dimasa pandemi Covid-19 agar terhindar dari Covid-19.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat melakukan penelitian selanjutnya mengenai faktor apa saja yang bisa mempengaruhi penerapan pedoman umum gizi seimbang yang tidak diteliti didalam penelitian ini. Sehingga bisa diperoleh informasi faktor apa saja yang membuat penerapan pedoman gizi seimbang kurang diterapkan sesuai anjuran agar nantinya bisa dilakukan tindakan supaya pedoman umum gizi seimbang bisa diterapkan sesuai dengan anjuran yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arieska P, Herdiani N. 2020. *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan*. MEDICAL TECHNOLOGY AND PUBLIC HEALTH JOURNAL, (Online), Vol. 4, No.2,(<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/view/1199/1195>, diakses 10 november 2020).
- Damayanti D, Pritasari, Lestari TN. 2017. *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- FAO. 2020. *Maintaining a Healthy Diet During The COVID-19 Pandemic*, (Online),(<http://www.fao.org/3/ca8380en/CA8380EN.pdf>, diakses 8 mei 2020).
- Karuniawati B, Putrianti B. 2020. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Penularan COVID-19*. JKKH, (Online), Vol. 8, No.2,(<http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/411/257>, diakses 25 agustus 2020).
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Ditjen Bina Gizi dan KIA.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Sehat Berawal dari Piring Makanku*, (Online), (<https://www.kemkes.go.id/article/view/17103100004/healthy-starting-from-my-food-plate.html>, diakses 29 mei 2020).
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. (Online), (<https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>, diakses 28 mei 2020)
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Covid-19*, (Online),(<https://www.kemkes.go.id/article/view/20031600011/pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19.html>, diakses 30 juni 2020)
- Muhammad HFL. 2018 *Imunologi Gizi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurdzulqaidah R. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung*. Skripsi. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Islam.

- Par'i H, Wiyono S, Harjatmo T. 2017. *Bahan Ajar: Penilaian status gizi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Peraturan Badan Pengawasan Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Pusdatin Kemenkes RI. 2014. *Perilaku Mencuci Tangan Menggunakan Sabun di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sitorus C, Mayulu N, Wantania J. 2020. *Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. JOURNAL OF PUBLIC HEALTH AND COMMUNITY MEDICINE, (Online), Vol. 1, No. 4, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ijphcm/article/view/31025/29929>, diakses 5 november 2020).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
- Utama L. 2020. *Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19)*. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, (Online), Vol. 7, No. 1, (<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/2994>, diakses 5 november 2020).
- WHO. 2020a. *Naming The Coronavirus Disease (COVID-19) and The Virus That Causes it*, (Online), ([https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it), diakses 11 mei 2020).
- WHO. 2020b. *WHO Save Lives: Clean Your Hands In The Context Of COVID-19*, (Online), (https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/WHO_HH-Community-Campaign_finalv3.pdf?ua=1, diakses 11 mei 2020).