

## Gambaran Pola Makan Penduduk Usia 18-30 Tahun Di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado

Shergina Junika Rorintulus\*, Marsella D. Amisi\*, Yulianty Sanggelorang\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Pola makan yang sehat dan teratur serta konsumsi makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. Desain penelitian yaitu survey deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemuda Jemaat GMIM Imanuel Bahu yaitu berjumlah 329 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi yang diteliti yaitu total 112 sampel. Pengambilan besar sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus lameshow. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara yaitu Probability Sampling dengan jenis Simple Random Sampling. Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner FFQ. Hasil Penelitian yaitu Pola makan penduduk usia 18-30 tahun Kelurahan Bahu, Kecamatan Malalayang, Kota Manado memiliki frekuensi konsumsi dan jenis makanan yang berbeda-beda, dengan kecenderungan konsumsi makanan pokok yaitu nasi; lauk hewani yaitu daging ayam, daging babi, ikan tude dan ikan cakalang; lauk nabati yaitu tahu dan tempe; Sayuran yaitu kangkung, wortel dan kol; buah-buahan yaitu pisang dan papaya; makanan olahan yaitu tinutuan; makanan junk food yaitu mie instant.

**Kata Kunci:** Pola makan, Kesehatan, Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado

### ABSTRACT

A healthy and regular diet and consumption of nutritious food is one of the important factors in supporting health. The purpose of this study was to describe the eating patterns of the population aged 18-30 years in Bahu Village, Malalayang District, Manado City. The research design is a descriptive survey. The population in this study were all GMIM Imanuel Bahu Youth Congregation, which opened 329 people. The samples taken in this study were part of the population that met the rigorous inclusion criteria, namely a total of 112 samples. The sample size in this study was determined by the lameshow formula. This sampling technique is carried out by means of Probability Sampling with the type of Simple Random Sampling. The measuring instrument in this research is the FFQ questionnaire. The results of the study are that the eating patterns of the population aged 18-30 years in Bahu Village, Malalayang District, Manado City have different consumption frequencies and types of food, with a tendency to consume staple foods, namely rice; animal side dishes, namely chicken, pork, tude fish and skipjack tuna; vegetable side dishes, namely tofu and tempeh; Vegetables are kale, carrots and cabbage; fruits namely bananas and papayas; processed foods, namely tinutuan; junk food, namely instant noodles.

**Keywords:** Diet, Health, Bahu Village, Malalayang District Manado City

### Pendahuluan

Gizi dan makanan tidak bisa dipisahkan karena setiap makanan yang kita konsumsi mengandung zat gizi, terutama zat gizi esensial (zat gizi mikro dan juga makro) yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh, pengaturan gizi makanan dan minuman (*diet*), dan status gizi. (Hardinsyah, 2016).

Salah satu faktor yang penting untuk menunjang kesehatan adalah mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi dan mengatur pola makan yang sehat. Pada masa sekarang, makanan yang dikonsumsi memiliki banyak kandungan, di antaranya ialah kolesterol, lemak dan juga kalori, dengan demikian kegiatan fisik yang dapat menyebabkan semakin parah ini akan

semakin berkurang (Sudargo, 2014).

Di Indonesia, Berdasarkan data Riskesdas 2018 mengungkapkan bahwa Proporsi rata-rata untuk nasional perilaku konsumsi ini masih kekurangan akan buah dan sayur yaitu 95,5%. (Riskesdas, 2018). Di Sulawesi Utara, Berdasarkan data Riskesdas 2018 Proporsi kebiasaan untuk konsumsi atau memakan makanan seperti mie instan atau makanan yang instan lainnya untuk penduduk yang berusia  $\geq 3$  Tahun menurut Kabupaten/Kota, Provinsi Sulawesi Utara yaitu 1-6 kali Per Minggu sebanyak 49,41%,  $\geq 1$  kali Per Hari sebanyak 5,17%. Proporsi untuk mengkonsumsi makanan yang berkolesterol, berlemak atau gorengan yang ada terhadap penduduk umur  $\geq 3$  Tahun yang berdasarkan pada Kabupaten/Kota, Provinsi Sulawesi Utara yaitu  $\geq 1$  kali Per Hari sebanyak 39,34%, 1-6 kali Per Minggu sebanyak 51,82%. (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Peneliti dari Tobelo, C. dkk (2021) mengenai Gambaran pola makan pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT selama pandemi covid-19, sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan yang cukup (95,1%) dan ada beberapa mahasiswa yang mempunyai pola makan yang baik ialah sejumlah (4,9%), tetapi tidak ada mahasiswa yang mempunyai pola makan yang kurang

Berdasarkan hasil observasi,

Kelurahan Bahu terletak di tengah kota dan terdapat berbagai restoran disekitar lokasi ini sehingga orang-orang dapat dengan mudah membeli makanan yang diujakan di daerah tersebut. Hal ini dikhawatirkan akan menyebabkan orang-orang cenderung memilih makanan yang kurang sehat sehingga berdampak pada kesehatan.

Mengacu pada uraian latar belakang penelitian ini, dengan ini penelitian ini dilaksanakan agar dapat mengetahui Gambaran pola makan penduduk usia 18-30 Tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado

### Metode

Untuk penelitian yang dilaksanakan ini, desain penelitian yang digunakan ialah berupa survey deskriptif. Penelitian ini dilangsungkan pada Kelurahan Bahu, Kecamatan Malalayang, Kota Manado di bulan Juli-September 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemuda Jemaat GMIM Imanuel Bahu. Untuk penelitian ini, sampel penelitian yang digunakan ialah berupa sebagian populasi penelitian yang sejalan dengan kriteria inklusi yang sedang dilaksanakan penelitian, yakni sejumlah 112 responden penelitian. Variabel penelitian yaitu pola makan. Instrumen penelitian yaitu *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan Program statistik komputer untuk menganalisis data.

## Hasil Dan Pembahasan

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Variabel	N	%
<b>Umur</b>		
18-25 Tahun	97	86,61
26-30 Tahun	15	13,39
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	51	45,54
Perempuan	61	54,46
<b>Pekerjaan</b>		
Mahasiswa	63	56,25
Bekerja	35	31,25
Tidak/belum bekerja	14	12,50

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden penelitian yang terbanyak ada dalam rentang umur 18-25 tahun, yakni sejumlah 97 responden penelitian yang jenis kelaminnya perempuan dan 51 responden yang jenis kelaminnya laki-laki. Karakteristik dari responden penelitian menurut pekerjaan, yang paling banyak adalah mahasiswa yaitu 63 responden.

Menurut Eduners (2021), Usia 18-25 tahun merupakan masa dewasa muda dan merupakan usia mahasiswa/i juga usia produktif sedangkan usia 25-40 tahun merupakan masa dewasa awal dan merupakan usia produktif. Menurut Arnett (2015), usia 18-25 tahun termasuk dalam periode kehidupan yang disebut *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan periode perkembangan seseorang dari masa remaja akhir sampai usia 20 tahun akhir, yang lebih spesifik pada usia 18-25 tahun.

## Pola Makan

### Makanan Pokok

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Makanan Pokok

Makanan Pokok	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Nasi putih	110	1	0	0	0	1
Roti	0	4	8	61	21	18
Kentang	0	1	2	22	41	46
Mie kering	0	1	1	31	42	37
Mie basah	0	1	9	52	26	24

Tabel 2 menunjukkan bahwa nasi putih didefinisikan sebagai makanan pokok yang paling banyak dan sering dikonsumsi, yang mana bahwa frekuensinya ialah sebanyak 2-3 kali sehari. Makanan kelompok lain seperti kentang, mie kering, mie basah dan roti jarang dikonsumsi responden penelitian. Nasi ini didefinisikan sebagai makanan pokok yang memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, dan kadar gula yang terdapat dalam nasi ini juga dapat menaikkan risiko terjangkit penyakit diabetes

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dilaksanakan Kant, I. dkk (2013) dimana makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, yang mana bahwa frekuensinya tersebut ialah sebanyak 3 kali sehari.

### Lauk Hewani

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Lauk Hewani

Lauk Hewani	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Daging ayam	0	1	32	65	10	4
Daging sapi	0	0	1	3	45	63
Daging babi	0	1	12	64	26	9
Ikan tude	0	1	14	55	16	26
Ikan cakalang	0	1	16	64	9	22
Ikan tuna	0	0	5	26	46	35
Ikan nike	0	0	0	7	38	67
Ikan malalugis	0	0	5	30	16	61
Ikan mujair	0	0	3	29	39	41
Ikan mas	0	0	0	1	14	97
Ikan teri	0	0	1	4	35	72
Ikan roa	0	1	1	17	25	68
Ikan kakap	0	0	0	2	17	93
Ikan tendarung	0	0	2	18	22	70
Ikan bobara	0	0	1	7	15	89
Udang	0	0	0	7	35	70
Kepiting	0	0	1	3	14	94
Cumi	0	0	4	18	48	42
Lainnya (Telur Ayam)	0	0	2	6	0	104
Lainnya (Tikus hutan)	0	0	0	0	2	110

Tabel 3 menunjukkan bahwa lauk hewani yang paling sering dikonsumsi setiap 1-2 kali per minggu adalah daging ayam, daging babi, ikan tude dan ikan cakalang. Hasil penelitian yang dilaksanakan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Ariani, M. dkk (2018) Dimana daging ayam merupakan produk peternakan yang sering dikonsumsi di perkotaan maupun di pedesaan, sedangkan cakalang/tongkol/tuna merupakan kelompok perikanan yang sering dikonsumsi.

### Lauk Nabati

Tabel 4. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Lauk Nabati

Lauk Nabati	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Tahu	0	6	22	60	14	10
Tempe	0	3	14	57	19	19
Kacang hijau	0	0	3	14	21	74
Kacang tanah	0	0	3	14	30	65
Kacang merah	0	0	0	15	27	70

Tabel 4 menunjukkan bahwa lauk nabati yang paling sering dikonsumsi adalah Tahu dan tempe dengan frekuensi 1-2 kali per minggu. Lauk nabati seperti tahu dan tempe sering dikonsumsi karena harganya relatif lebih murah dibanding dengan lauk hewani. Hasil penelitian yang dilaksanakan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Kant, I. dkk (2013) dimana tempe dan tahu merupakan lauk nabati yang paling sering dengan frekuensi lebih dari 3 kali per bulan.

### Sayuran dan Buah-buahan

Tabel 5. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Sayuran

Sayuran	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Kangkung	0	1	27	64	14	6
Ketimun	0	2	3	35	21	51
Bayam	0	0	1	16	22	73
Daun papaya	0	0	1	22	21	68
Daun ubi	0	0	2	25	25	64
Terong	0	0	2	38	15	57
Wortel	0	0	8	50	28	26
Buncis	0	0	3	33	16	60
Kol	0	0	4	43	21	44
Lainnya (brokoli)	0	0	0	2	0	110
Lainnya (Tauge)	0	0	0	0	1	111
Lainnya (Leilem)	0	0	0	0	1	111
Lainnya (Labu Siam)	0	0	1	0	0	111

Tabel 6. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Buah-buahan

Buah-buahan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Apel	0	1	2	23	47	39
Pepaya	0	3	9	45	23	32
Anggur	0	1	0	5	23	83
Jeruk	0	2	1	18	30	70
Mangga	0	2	4	35	25	46
Semangka	0	1	2	20	25	64
Pisang	0	1	20	63	14	14
Alpukat	0	0	1	13	25	73
Salak	0	0	0	9	24	79
Pir	0	0	0	3	23	86
Melon	0	0	0	4	11	97
Manggis	0	0	0	0	12	99
Lainnya (Strawberry)	0	0	0	1	0	110
Lainnya (Kelengkeng)	0	0	0	1	0	110
Lainnya (Jambu)	0	0	0	0	1	110

. Tabel 5 menunjukkan bahwa sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah kangkung, wortel dan kol dengan frekuensi konsumsi setiap 1-2 kali per minggu. Hasil penelitian yang dilaksanakan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Karunawati (2019) dimana sayuran kangkung dan kol sering dikonsumsi dalam 2-3 kali perminggu dan wortel sering dikonsumsi 3-6 kali perminggu.

Tabel 6 menunjukkan bahwa buah-buahan yang paling sering dikonsumsi adalah pepaya dan pisang dengan frekuensi konsumsi setiap 1-2 kali per minggu. Hasil penelitian yang dilaksanakan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Aisyah (2016), didapati bahwa buah pepaya merupakan buah yang sering dikonsumsi dengan frekuensi konsumsi 4-6x perminggu. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan

oleh Prisylyvia, dkk (2021) dimana buah yang sering dikonsumsi oleh responden salah satunya adalah pisang.

### Makanan Olahan

Tabel 7. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Makanan Olahan

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Gado-gado	0	0	1	8	39	64
Nasi goreng ayam	0	0	3	22	41	46
Nasi kuning	0	1	9	51	25	26
Mie cakalang	0	0	6	25	27	54
Mie brenebon	0	0	2	23	25	62
Pempek	0	0	0	6	20	86
Ketoprak	0	0	0	5	23	84
Bubur Manado (Tinutuan)	0	4	8	58	22	20
Capcae	0	0	1	8	45	58
Coto	0	0	0	4	40	68
Soto ayam	0	0	0	1	23	88
Sate ayam	0	0	0	5	45	62
Bubur ayam	0	0	1	5	27	79
Batagor	0	0	0	3	36	73
Lainnya (Mie Bakso)	0	0	0	3	0	109

Tabel 7 menunjukkan bahwa makanan olahan yang paling sering dikonsumsi adalah Bubur Manado (Tinutuan) dengan frekuensi konsumsi paling banyak dikonsumsi setiap 1-2 kali per minggu. Tinutuan atau sering juga disebut bubur Manado adalah makanan khas Manado, Sulawesi Utara. Hasil penelitian yang dilaksanakan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Kandou, G (2009), dimana salah satu jenis makanan yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat etnik Minahasa Provinsi Sulawesi Utara adalah tinutuan.

### Makanan *Junk Food*

Tabel 8. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Makanan *Junk Food*

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
<i>Hotdog</i>	0	0	0	3	20	89
Burger	0	0	0	2	44	66
Pizza	0	0	0	1	50	61
Es krim	0	0	1	30	41	40
Mie instant	0	0	9	67	24	12
Sosis	0	0	1	13	23	75
Nugget	0	0	1	16	31	64
Lainnya (Ayam Kentucky)	0	0	0	0	5	107

Tabel 8 menunjukkan bahwa makanan *junkfood* yang paling sering dikonsumsi 1-2 kali perminggu adalah mie instan. Hasil penelitian yang dilaksanakan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Sarkim, L. dkk (2010) berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden mengonsumsi mie instan sebanyak 1 kali dalam seminggu.

### Kesimpulan

Pola makan dari penduduk yang berusia 18-30 tahun untuk Kelurahan Bahu, Kecamatan Malalayang, Kota Manado memiliki frekuensi konsumsi dan jenis makanan yang berbeda-beda, dengan kecenderungan konsumsi makanan pokok ini ialah nasi; lauk hewani di antaranya ialah ikan cakalang, ikan tude, daging babi dan juga daging ayam; lauk nabati yaitu tahu dan tempe; Sayuran di antaranya ialah kol, kangkung, dan juga wortel; buah-buahan di antaranya ialah pisang dan papaya; makanan olahan yaitu tinutuan; makanan *junk food* yaitu mie instan

### Saran

1. Bagi penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu

Diharapkan untuk tetap menjaga pola makan dengan memperhatikan gizi yang seimbang, mengonsumsi makanan pokok yang beragam selain beras, sebagai misalnya ialah jagung, gandum dan juga umbi-umbian sebagai misalnya ialah singkong, kentang dan juga ubi jalar, memperbanyak mengonsumsi sayur dan juga buah-buahan, serta menghindari mengonsumsi makanan dengan tanpa mencermati kandungan gizi yang ada pada makanan tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini berguna agar dapat melaksanakan penelitian yang berkenaan dengan berbagai faktor yang dapat memberi pengaruh pada pola makan, dengan demikian ini nantinya akan dapat meluaskan informasi yang berkenaan dengan pola makan.

### Daftar Pustaka

- Aisyah. 2016. *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Ariani M, Achmad S, Sri S, Handewi S. 2018. *Keragaman Konsumsi Pangan Hewani Berdasarkan Wilayah dan Pendapatan di Tingkat Rumah Tangga*. Analisis Kebijakan Pertanian, Vol. 16 No. 2, Desember 2018: 147-163.

- Arnett J. 2015. *Emerging Adulthood*. New York: Oxford University Press
- Eduners. 2021. *Keperawatan Gerontik*. Surabaya: Health Book Publishing
- Hardinsyah. 2016. *ILMU GIZI Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Kandou G. 2009. Kebiasaan Makan Makanan Etnik Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas: Volume 3 Nomor 2* (2009).
- Kant I, Pandelaki AJ, Lampus BS. 2013. *Gambaran Kebiasaan Makan di Perumahan Allandrew Permai Kelurahan Malalayang I Lingkungan XI Kota Manado*. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik: Volume 1 Nomor 3*, Agustus 2013.
- Kemenkes RI. 2019. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kemenkes RI. 2019. *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Prisylvia DM, Marsella DA, Ester CM. 2021. Gambaran Pola Makan Pada Remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS, Vol. 10, No. 8, Agustus 2021*.
- Sarkim L, Engelina N, Ribka L. 2010. *Perilaku Konsumsi Mie Instant pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang yang tinggal di kos wilayah Naikoten 1*. *MKM Vol. 05 No. 01 Desember 2010*.
- Sudargo T. 2014. *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjadara University Press
- Tobelo CD, Nancy SHM., Marsella DA. 2021. *Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal KESMAS, Vol. 10, No 2, Februari*