

PERILAKU KONSUMSI GIZI SEIMBANG MAHASISWA JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Ni Wayan Sri Witari¹, I Dewa Nyoman Sudjana², I Made Suarjana³

¹Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

^{2,3}Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

Abstract. Student's nutritional problem have a big impact on their growth and development. The problem due to an unbalanced diet. The effort needed to prevent the problems must begin with healthy lifestyle in accordance with the Guidelines for Balanced Nutrition (PGS). Guidelines for Balance Nutrition consist of four principles that are diversification of food consumption, physical activity, hygiene and body weight monitoring. This research was descriptive study aimed to know the consumption behavior of students of Nutrition Department of Health Polytechnic Denpasar. Target population of this research was the students Program study D III who studied at semesters III and V, amounting to 90 people. All of that student were involved in the research as sample. Results showed that 52% of the sample had good knowledge, 43% adequate and 5% unadequate. Students attitude about balance nutrition showed that 12% strongly agree, 82% disagree, 6% undecided and most students apply the guidelines of balanced nutrition. In divertification of food consumption, only 5% students were excellent, 30% good, 38% fairly good, 27% bad. Therefore, a health promotion and dissemination are needed to increase the consumption behavior of balanced nutrition.

Keywords: consumption, behavior, balanced nutrition

Departemen Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan kepada masyarakat untuk menghidangkan makanan yang memiliki susunan menu sehat seimbang yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Almatsier, 2001). Makanan yang sehat mengandung pengertian bahwa konsumsi zat gizi harus berimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sumber bahan pangan yang bervariasi sangat dianjurkan karena makanan yang bervariasi dapat memberi manfaat yang lebih besar terhadap kesehatan.

Sediaoetama (1985) mengungkapkan bahwa "keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi". Tingkat konsumsi berkaitan dengan kualitas dan kuantitas

makanan yang dijalankan dalam menu makan sehari-hari sehingga jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang baik.

Mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja akhir dikenal dengan aktifitas yang cukup padat, mulai dari perkuliahan hingga kegiatan diluar perkuliahan seperti olahraga, kegiatan kemahasiswaan akan menguras energi yang berujung pada keharusan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

Perilaku makan remaja seringkali menyimpang karena pemilihan makanan pada remaja terkadang dipengaruhi oleh teman, orang tua. Remaja kini banyak mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk*

food) karena sudah menjadi *trend* di kalangan remaja. Selain itu, terganggunya kebiasaan makan remaja yakni seringnya mengurangi porsi makan, khususnya bagi remaja perempuan, karena takut gemuk. Hal ini disebabkan oleh persepsi mereka bahwa cantik itu harus tinggi, putih dan kurus. Akibatnya remaja perempuan selalu berusaha untuk mengurangi makan sehingga terjadilah pola makan yang salah yakni makan tidak bergizi seimbang.

Menurut penelitian Mahendra (2014) mengenai pola konsumsi makanan mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, masih ada kekurangan maupun kelebihan asupan makanan dari 40 sampel yang diteliti. Untuk konsumsi zat gizi makro diketahui yang memiliki asupan energi defisit 30,5% dan asupan energi di atas kebutuhan 2,5%. Untuk konsumsi protein, yang memiliki asupan defisit tingkat sedang 2,5% dan asupan protein di atas kebutuhan 72,5%. Pada konsumsi lemak dapat dilihat yang memiliki asupan lemak defisit 52,5%, dan asupan lemak diatas kebutuhan 7,5%. Pada asupan karbohidrat, yang memiliki asupan karbohidrat defisit 37,5% dan asupan karbohidrat di atas kebutuhan sebanyak 5%. Sedangkan untuk beda jenis dan frekuensi bahan makanan kategori kurang sebanyak 25%, sedang sebanyak 37,5%, cukup sebanyak 32,5% dan baik sebanyak 5%.

Dari data di atas tampak bahwa ada kecenderungan mahasiswa gizi memiliki pola makan yang kurang baik sehingga

terjadi kekurangan asupan zat gizi dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya kekurangan gizi. Kurang gizi pada mahasiswa dapat mengakibatkan pertumbuhan menjadi lambat, tidak dapat mencapai status gizi yang optimal (kurus, pendek dan pertumbuhan tulang tidak proporsional), daya tahan tubuh rendah, tingkat intelegensia (kecerdasan) dan produktivitas menjadi rendah. Selain itu, jika tidak memperoleh cukup gizi maka lebih rentan terhadap kondisi paru-paru yang dibawah normal, sakit asma, batuk dan sesak nafas (Raha, 2014).

Banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi makan, diantaranya pengetahuan yang kurang mengenai makanan dan gizi, sikap, persepsi tentang makanan, ketersediaan makanan dalam rumah tangga, kebiasaan makan, lingkungan fisik dan sosial, dan berbagai faktor lainnya. Bagi mahasiswa gizi faktor pengetahuan seharusnya tidak berpengaruh karena pendidikan mengenai makanan dan gizi sudah didapatkan dalam pembelajaran di kampus, namun dalam penerapan sehari-hari masih ditemukan perilaku makan yang tidak seimbang antara jumlah konsumsi dengan kebutuhan yang diperlukan untuk setiap mahasiswa.

Sesungguhnya dengan perilaku konsumsi makan yang baik dapat mencapai status gizi baik guna mencapai derajat kesehatan yang optimal. Karena mahasiswa yang sehat dan proaktif adalah asset negara untuk berkembang maju, maka dari itu peneliti berminat untuk melakukan pene-

litan tentang gambaran perilaku gizi seimbang dalam kaitannya terhadap tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi makan yang diterapkan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif dengan rancangan penelitian potong silang (*cross-sectional*). Variabel pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar dan dilaksanakan pada Januari 2015. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tercatat sebagai mahasiswa Prodi DIII Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar dan sebagai populasi targetnya adalah mahasiswa Prodi DIII Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar semester III dan V yang berjumlah 90 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang menjadi populasi target dan tercatat sebagai mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, dengan kriteria inklusi sampel sebagai berikut: a) Merupakan Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar; b) Masih tercatat menjadi mahasiswa gizi; c) Pernah menempuh materi kuliah Ilmu Gizi Dasar (IGD) dan Gizi Dalam Daur Kehidupan (GDDK); d) Bersedia menjadi sampel penelitian; dan e) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik

sampel jenuh yakni diambil seluruh mahasiswa Prodi DIII Jurusan Gizi yang menjadi populasi target dan memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 90 orang. Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer yang meliputi identitas sampel, tingkat pengetahuan, sikap, praktek dan pola konsumsi makan serta data sekundernya adalah laporan tahunan dan buku panduan akademik di Jurusan Gizi, meliputi gambaran umum Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Gizi. Data yang telah terkumpul diolah dengan bantuan komputer kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk tabel, grafik dan diagram yang dinarasikan. Analisis data dilakukan secara deskriptif, yaitu menggunakan central tendency dan nilai dispersi.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran umum lokasi penelitian

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI No.1786/KEP/Diknakes/VIII/1985 tanggal 14 Agustus 1985 dibuka secara resmi Akademi Gizi Denpasar, sekarang bernama Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang berlokasi di Jl. Gemitir No. 72 Denpasar. Sumber daya manusia yang terdiri dari 27 orang tenaga pendidik dan 12 orang tenaga kependidikan. Penyelenggaraan Pendidikan Prodi D-III Gizi mengacu pada Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) tahun 2008. Sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 tanggal 20 Desember

2000 tentang “Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa”, masa studi yang ditempuh 6-10 semester dengan beban studi 110-120 SKS, yaitu sebesar 116 SKS dengan kurikulum inti sejumlah 92 SKS (79 %) dan kurikulum institusi sejumlah 24 SKS (21%). Muatan materi teori sebesar 54 SKS (43 %) dan materi praktek sebesar 62 SKS (57). Fasilitas pendidikan yang ada di Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar meliputi: a) Ruang kuliah yang representatif, dilengkapi dengan LCD & AC; b) Ruang perpustakaan; c) Laboratorium terdiri dari laboratorium Dietetika, Kimia Umum, Kimia Pangan, Biokimia, Teknologi Pangan, Mikrobiologi, Komputer dan Gizi Masyarakat; d) Lokasi Praktek Kerja Lapangan : Desa Binaan, Rumah Sakit tipe B dan tipe C, Perusahaan Makanan dan Minuman, Hotel dan Retoran; dan e) Sarana penunjang lain yaitu asrama, hotspot area dan lapangan olah raga.

Karakteristik sampel

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang berjumlah 90 orang. Umur terendah pada sampel 18 tahun dan umur tertinggi 22 tahun, sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Jumlah sampel berdasarkan golongan umur dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Umur dan Jenis Kelamin Sampel

Kelompok Umur (tahun)	Jenis Kelamin		Jumlah
	P	L	
15 - 19	31	7	38
20 - 24	47	5	52
Total Sampel	78	12	90

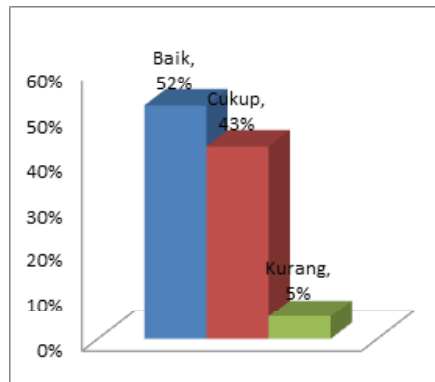
Sedangkan jumlah sampel berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mahasiswa semester III sedikit lebih banyak daripada mahasiswa semester V. Data selengkapnya disajikan pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Semester dan Jenis Kelamin Sampel

Semester	Jenis Kelamin		Jumlah
	P	L	
III	42	7	49
V	36	5	41
Total Sampel	78	12	90

Pengetahuan

Pengetahuan adalah kemampuan untuk menjawab pertanyaan mengenai konsep gizi seimbang dan makanan bergizi. Hasil pengumpulan data menunjukkan 52% dari 90 sampel memiliki pengetahuan baik, 43% cukup dan 5% kurang. Rata-rata nilai pengetahuan sampel yaitu 77, nilai tertinggi 96, nilai terendah 44 dan standar deviasinya sebesar 10,1. Secara lengkap dipaparkan pada gambar 1.



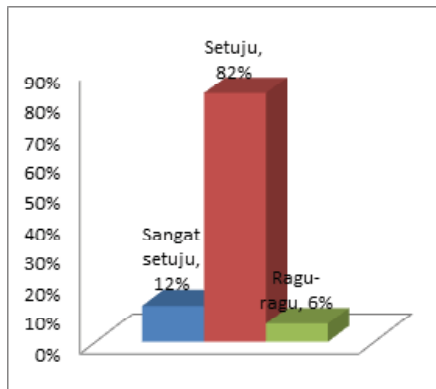
Gambar 1
Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Penelitian ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang yang lebih banyak didapatkan berpengetahuan baik, yaitu dengan presentase 63,1%. Dari 20 pertanyaan berkaitan dengan gizi seimbang didapatkan sebanyak 82% sampel tidak mengetahui bahwa tumpeng gizi seimbang adalah bentuk visualisasi pedoman gizi seimbang tahun 2014, 79% sampel tidak mengetahui konsumsi buah yang dianjurkan 2-3 porsi sehari dan juga 98% sampel tidak mengetahui konsumsi sayuran yang dianjurkan 3-5 porsi sehari sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Seharusnya sampel mampu menjawab dengan benar pertanyaan tentang gizi seimbang dikarenakan pendidikan sampel yang memang berkaitan tentang gizi. Sehingga secara otomatis sampel sudah mendapatkan pembelajaran tentang gizi seimbang tersebut. Pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang sangat mendukung untuk

menentukan pilihan makanan yang baik. Sejalan dengan pendapat Amalia (2008) bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penentu bagi perilaku seseorang. Dengan adanya pemberian materi dalam proses belajar mengajar di kelas, ditambah dengan pengetahuan ini dapat diperoleh melalui berbagai media seperti bahan bacaan, televisi, internet atau informasi yang didapat dari seminar-seminar kesehatan. Hal ini didukung oleh pendapat Notoatmodjo.S, (2003) yaitu sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Sikap

Sikap adalah tanggapan yang diberikan sampel dalam bentuk pernyataan setuju atau tidak terhadap penerapan gizi seimbang pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar. Berdasarkan hasil pengumpulan data, sebanyak 12% dari 90 sampel menyatakan sangat setuju, 82% setuju, 6% ragu-ragu. Tidak ada sampel yang menyatakan tidak setuju maupun sangat tidak setuju terhadap sikap tentang gizi seimbang. Rata-rata sampel menyatakan sikap setuju terhadap penerapan gizi seimbang dengan skor tertinggi sampel menyatakan sikap sangat setuju dan skor terendah sampel menyatakan sikap ragu-ragu. Secara lengkap dipaparkan pada gambar 2.



Gambar 2
Distribusi Sampel Menurut Sikap tentang Gizi Seimbang

Dari 20 pernyataan tentang sikap terkait gizi seimbang, yang paling banyak menyatakan sikap sangat setuju pada pernyataan bahwa makanan harus dikonsumsi sesuai kebutuhan dan harus bergizi, beragam, berimbang serta aman. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses pembentukan sikap seseorang. *Pertama*, adanya akumulasi pengalaman dari tanggapan-tanggapan tipe yang sama. *Kedua*, pengalaman terhadap sikap lain yang berbeda. *Ketiga*, pengalaman (buruk atau baik) yang pernah dialami. *Keempat*, hasil peniruan terhadap sikap pihak lain (secara sadar atau tidak sadar). Faktor lain yang memegang peranan ialah faktor interen di dalam diri pribadi manusia itu, yakni selektifitasnya sendiri, daya pilihannya sendiri, atau minat perhatiannya untuk menerima dan mengolah berbagai pengaruh yang datang dari luar dirinya. Jadi dalam pembentukan dan perubahan sikap itu, terdapat faktor intern dan faktor ekstern pribadi individu yang memegang peranan (Sobur, 2003).

Menurut Mardiana, (2006) sikap merupa-

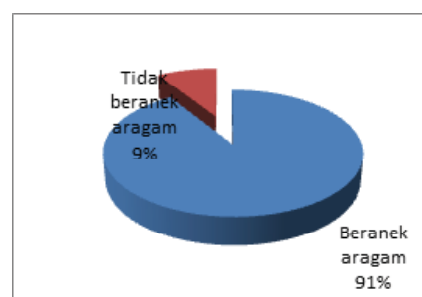
kan faktor yang ada dalam diri manusia yang dapat mendorong dan menimbulkan perilaku tertentu. Jadi seseorang yang memiliki sikap yang baik terhadap gizi akan berperilaku yang baik pula.

Praktek

Praktek adalah suatu tindakan berkaitan dengan gizi seimbang yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pengumpulan data menunjukkan sebagai berikut

Konsumsi makanan beraneka ragam

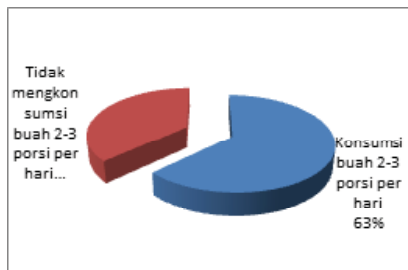
Aneka ragam makanan diperlukan karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi dan kesehatan lainnya yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang beranekaragam terdiri dari sumber karbohidrat seperti nasi, lauk pauk sebagai sumber protein, sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Berdasarkan hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa sampel yang mengkonsumsi makanan beraneka sebanyak 91% dan sisanya sebanyak 9% sampel tidak mengkonsumsi makanan yang beranekaragam. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Makanan yang Beranekaragam

Konsumsi buah

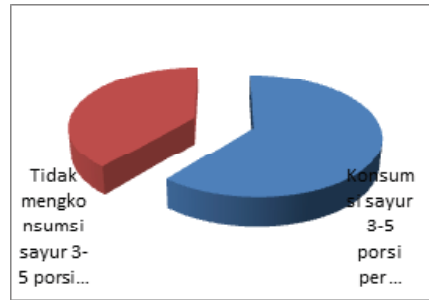
Buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang konsumsinya dibutuhkan untuk tubuh manusi. Dalam tumpeng gizi seimbang konsumsi buah yang dianjurkan adalah 2-3 porsi dalam sehari. Hasil pengumpulan data menunjukkan sebesar 63% sampel mengkonsumsi buah 2-3 porsi per hari dan sisanya sebesar 37% sampel tidak mengkonsumsi buah 2-3 porsi per hari. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Buah 2-3 Porsi per Hari

Konsumsi sayur

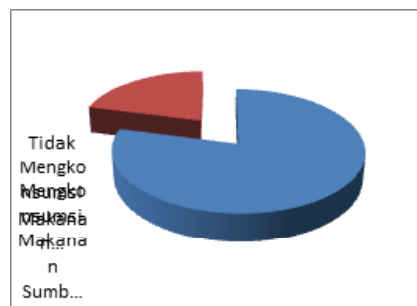
Selain buah, sayur juga merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang konsumsinya dibutuhkan untuk tubuh manusi. Dalam tumpeng gizi seimbang konsumsi sayur yang dianjurkan adalah 3-5 porsi dalam sehari. Hasil pengumpulan data menunjukkan sebesar 61% sampel mengkonsumsi sayur 3-5 porsi per hari dan sisanya sebesar 39% sampel tidak mengkonsumsi sayur 3-5 porsi per hari. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Sayur 3-5 Porsi per Hari

Konsumsi makanan sumber protein

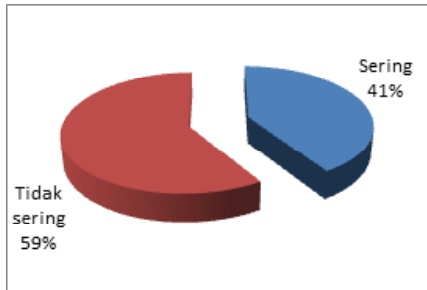
Konsumsi makanan sumber protein diperlukan untuk tubuh sebagai zat pembangun yang membantu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan sel dalam tubuh. Pada tumpeng gizi seimbang porsi makanan sumber protein yang dianjurkan adalah 2-4 porsi sehari. Hasil pengumpulan data didapatkan sebesar 79% sampel mengkonsumsi makanan sumber protein 2-4 porsi perhari dan sisanya sebanyak 21% tidak mengkonsumsi makanan sumber protein 2-4 porsi per hari. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 6
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Sumber Protein 2-4 Porsi per Hari

Sumber protein dibedakan menjadi lauk nabati seperti tahu dan tempe, serta lauk hewani seperti daging dan ikan.

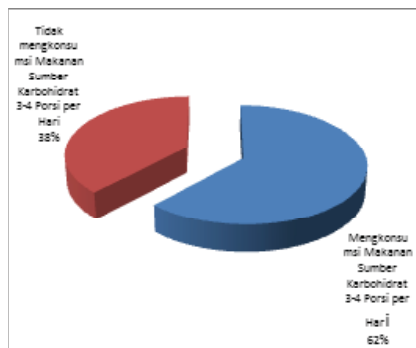
Hasil pengumpulan data didapatkan hanya 41% sampel sering mengkonsumsi lauk nabati lebih banyak daripada lauk hewani. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 7
Distribusi Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi Lauk Nabati Dibandingkan Lauk Hewani

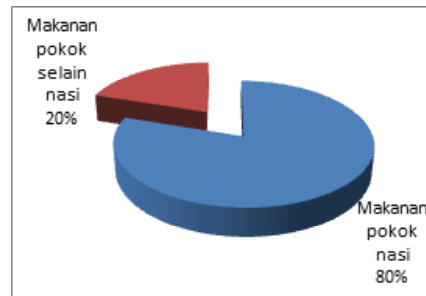
Konsumsi makanan sumber karbohidrat

Makanan sumber karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama dalam tubuh. Dalam tumpeng gizi seimbang porsi makanan sumber karbohidrat yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi per hari. Hasil pengumpulan data didapatkan hanya 38% sampel tidak mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat 3-4 porsi per hari. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 8
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat 3-4 Porsi per Hari

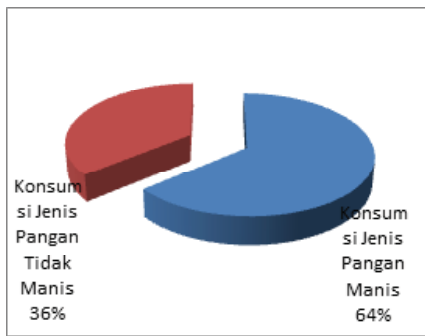
Sedangkan makanan pokok selain nasi dapat dikonsumsi sebagai sumber energi dalam tubuh seperti jagung, sereal dan umbi-umbian. Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 80% sampel mengkonsumsi makanan pokok seperti nasi dan sisanya sebanyak 20% mengkonsumsi makanan pokok selain nasi. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 9.



Gambar 9
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Makanan Pokok Selain Nasi

Konsumsi pangan manis

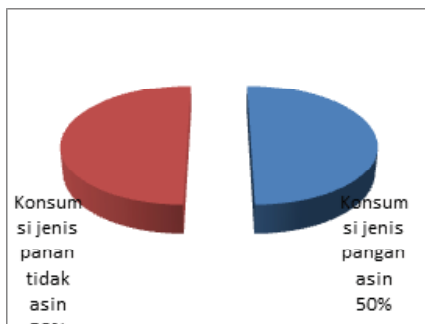
Sumber pangan manis umumnya berasal dari gula yang ditambahkan dalam makanan, dimana pada tumpeng gizi seimbang dianjurkan pemberian gula dalam makanan dibatasi hanya 4 sendok makan dalam sehari. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa sebanyak 64% sampel sering mengkonsumsi pangan manis dan sisanya sebanyak 36% sampel tidak sering mengkonsumsi jenis pangan manis. Secara rinci dapat dijelaskan pada gambar 10.



Gambar 10
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Jenis Pangan Manis Dalam Sehari

Konsumsi pangan asin

Pangan asin diberikan dengan menambahkan garam dalam makanan, merupakan salah satu penyebab penyakit hipertensi. Garam dalam tumpeng gizi seimbang pemberiannya dibatasi hanya 1 sendok teh dalam sehari. Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 50% sampel sering mengkonsumsi pangan asin.

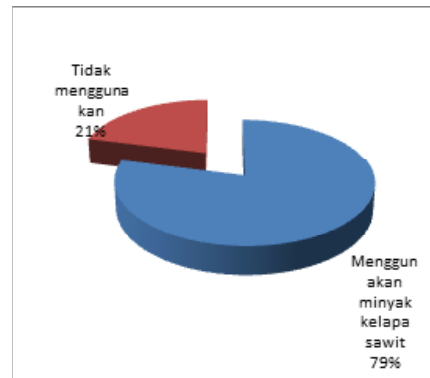


Gambar 11
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Jenis Pangan Asin Dalam Sehari

Minyak kelapa sawit untuk menggoreng

Minyak kelapa sawit merupakan sumber lemak jenuh yang dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 79% sampel menggunakan minyak kelapa sawit untuk menggoreng

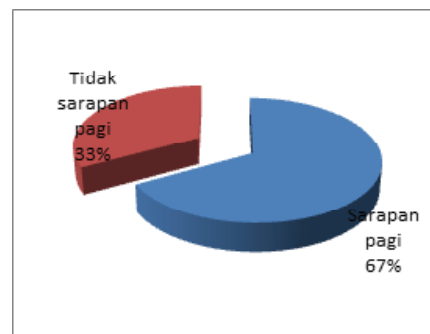
bahan makanan. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 12.



Gambar 12
Distribusi Sampel Menurut Penggunaan Minyak Kelapa Sawit Untuk Menggoreng Bahan Makanan

Sarapan pagi

Sarapan pagi dalam pedoman gizi seimbang dianjurkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar bagi mahasiswa. Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 67% sampel rutin melaksanakan sarapan pagi dan sisanya sebanyak 33% sampel tidak rutin melaksanakan sarapan pagi. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 13.

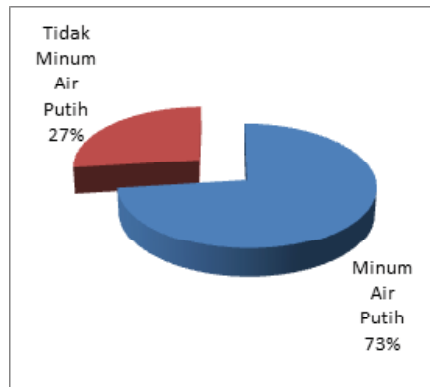


Gambar 13
Distribusi Sampel Menurut Pelaksanaan Sarapan Pagi

Konsumsi air putih

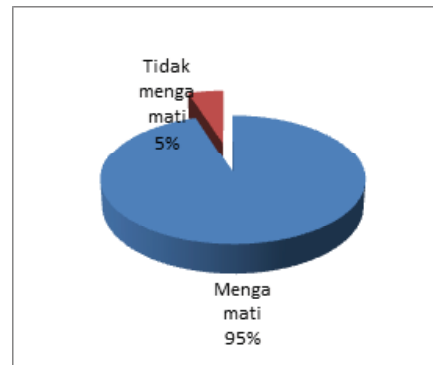
Konsumsi air putih membantu kebutuhan elektrolit dalam tubuh, dimana dalam pedoman gizi seimbang konsumsi air putih

sebaiknya minimal 8 gelas sehari. Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 73% sampel minum air putih 8 gelas sehari. Secara rinci dapat dijelaskan pada gambar 14.



Gambar 14
Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Air Putih Minimal 8 Gelas Sehari

Mengamati label makanan kemasan
Membaca label makanan kemasan berfungsi untuk menjaga keamanan makanan yang dikonsumsi meliputi tanggal kadaluarsa makanan tersebut, nilai gizi makanan, komposisi makanan yang mengandung zat berbahaya untuk dikonsumsi maupun yang aman dikonsumsi. Hasil pengumpulan data didapatkan 95% sampel membaca label makanan dan sisanya 5% sampel tidak membaca label makanan sebelum mengkonsumsinya. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 15.



Gambar 15
Distribusi Sampel Menurut Pengamatan Terhadap Label Makanan

Mencuci tangan sebelum makan

Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan merupakan bentuk perilaku hidup sehat guna membunuh kuman penyebab penyakit. Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 92% sampel mencuci tangan dengan sabun. Hasil lebih rinci dapat dilihat pada gambar 16.

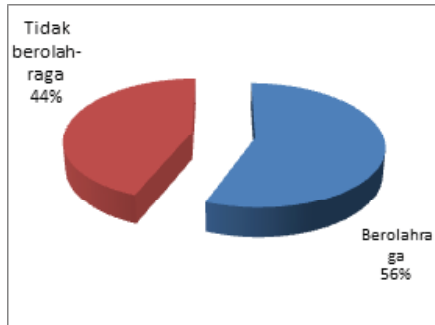


Gambar 16
Distribusi Sampel Menurut Kebiasaan Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Sebelum Makan

Rutin olahraga

Rutin berolahraga minimal 15 menit sehari juga merupakan perilaku hidup sehat yang terdapat pada prinsip gizi seimbang untuk menjaga kebugaran fisik.

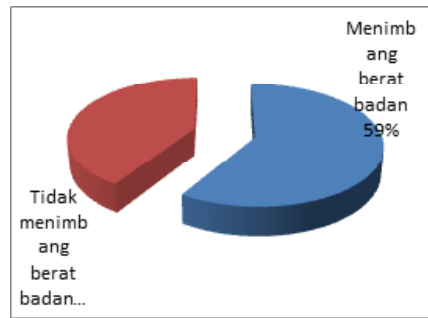
Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 56% sampel rutin berolahraga minimal 15 menit sehari dan sisanya sebanyak 44% sampel tidak rutin berolahraga minimal 15 menit sehari.



Gambar 17
Distribusi Sampel Menurut Kebiasaan Olahraga Minimal 15 Menit Sehari

Pemantauan berat badan

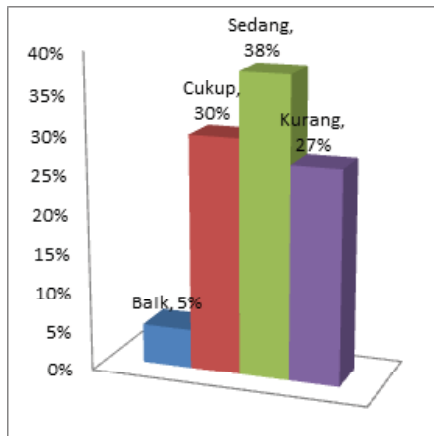
Pemantauan berat badan tiap bulannya diperlukan untuk memantau status gizi saat sekarang. Pada prinsip gizi seimbang pemantauan berat badan dianjurkan sebagai kegiatan preventif terhadap penyakit obesitas maupun gizi kurang pada seseorang. Hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 59% sampel tidak rutin menimbang berat badan tiap bulannya. Secara rinci dapat dijelaskan pada gambar 18.



Gambar 18
Distribusi Sampel Menurut Kegiatan Menimbang Berat Badan Tiap Bulannya

Pola konsumsi

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan berdasarkan jenis dan frekuensi penggunaan bahan makanan dalam kurun waktu satu bulan. Pengumpulan data pola konsumsi meliputi beda jenis dan frekuensi bahan makanan menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Beda jenis bahan makanan merupakan banyaknya jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam frekuensi harian, kemudian dikategorikan menjadi yaitu antara lain baik (bila mengkonsumsi ≥ 12 jenis), cukup (bila mengkonsumsi 8-11 jenis), sedang (bila mengkonsumsi 5-7 jenis), kurang (bila mengkonsumsi ≤ 4 jenis) (Roedjito, 1989). Berdasarkan hasil pengumpulan data sebanyak 5% dari 90 sampel menyatakan konsumsi beda jenis bahan makanannya baik, 30% cukup, 38% sedang dan 27% kurang. Rata-rata konsumsinya yaitu 7 jenis bahan makanan, paling banyak dikonsumsi yaitu 15 jenis bahan makanan dan paling sedikit dikonsumsi adalah 3 jenis bahan makanan. Secara rinci dapat dijelaskan pada gambar 19.



Gambar 19
Distribusi Sampel Menurut Jenis Konsumsi
Bahan Makanan

Dilihat dari frekuensi penggunaan bahan makanan oleh mahasiswa gizi lebih dari 50% dari 90 sampel menunjukkan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi yaitu nasi. Sejalan dengan penelitian dari Badan Pusat Statistik yang menyatakan bahwa nasi merupakan bahan pangan pokok yang sampai saat ini masih dikonsumsi oleh sekitar 90% penduduk Indonesia, dan yang menyumbang lebih dari 50% kebutuhan kalori serta 55% kebutuhan protein (Lina, 2012). Hal ini dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok masyarakat Indonesia. Padahal selain nasi, sumber karbohidrat lainnya, seperti roti, sagu, ubi, juga dapat dijadikan sebagai makanan pokok untuk dikonsumsi.

sumber karbohidrat lainnya yang cukup sering dikonsumsi adalah roti, biskuit, mie basah dan mie kering. Sumber karbohidrat yang jarang dikonsumsi adalah jagung, sedangkan havermout adalah sumber karbohidrat yang tidak pernah dikonsumsi oleh mahasiswa gizi.

Bahan makanan sumber protein dibedakan menjadi sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Dimana sumber protein hewani yang sering dikonsumsi yaitu daging ayam dan bahan makanan lainnya yang cukup sering dikonsumsi seperti telur ayam, bakso, sapi. Protein hewani yang jarang dikonsumsi yaitu daging kambing, daging babi, ikan, udang, hati ayam dan yang tidak pernah dikonsumsi yaitu daging bebek, telur bebek, corned beef dan susu skim. Sedangkan untuk bahan makanan sumber protein nabati tidak ada yang sering dikonsumsi, namun yang cukup sering dikonsumsi adalah tahu, tempe, kecap. Jenis bahan makanan sumber protein nabati lainnya seperti kacang tolo, kacang merah, tauco dan susu kedele bubuk tidak pernah dikonsumsi. Walaupun harga tempe dan tahu relatif lebih murah, namun sampel lebih memilih daging ayam sebagai makanan sumber protein yang sering dikonsumsi. Seperti yang sudah diketahui protein hewani memiliki susunan amino yang lebih lengkap dibandingkan protein nabati. Sehingga, jika seseorang mengkonsumsi daging ayam saja tanpa didampingi sumber bahan makanan yang mengandung protein nabati sudah dapat memenuhi kebutuhan sumber protein yang dibutuhkan tubuh.

Bahan makanan sumber lemak yang sering digunakan adalah minyak kelapa, sedangkan yang cukup sering digunakan adalah mentega dan margarin. Bahan makanan sumber lemak yang jarang digu-

nakan seperti santan dan kelapa parut, sedangkan minyak wijen, minyak jagung, minyak ikan dan minyak babi tidak pernah digunakan.

Sesungguhnya minyak kelapa merupakan sumber lemak jenuh yang dapat mengakibatkan penumpukan kolesterol dalam darah yang dapat membahayakan kesehatan jantung, namun keberadaan minyak tersebut yang mudah didapatkan atau dibeli membuat masyarakat terbiasa menggunakannya untuk memasak bahan makanan. Contoh sumber lemak yang baik digunakan seperti minyak maupun minyak nabati lainnya merupakan lemak tak jenuh yang baik dikonsumsi untuk menghindari penumpukan kolesterol dalam darah, namun karena harganya yang mahal dan susah didapat menyebabkan minyak tersebut jarang bahkan tidak pernah digunakan oleh masyarakat

Bahan makanan sumber vitamin dan mineral didapatkan dari konsumsi buah dan sayur. Dimana sayur dan buah yang cukup sering dikonsumsi yaitu tomat, wortel, pepaya dan semangka, kangkung, bayam, buncis, kacang panjang, melon, pisang dan jarang dikonsumsi yaitu jamur, labu siam, nangka muda, selada, durian, salak dan alpukat. Sedangkan buah dan sayur yang tidak pernah dikonsumsi yaitu oyong, kapri, kecipir, daun belimbing, daun kelor, jantung pisang dan sawo. Tidak ada buah dan sayur yang satu jenisnya dikonsumsi setiap hari. Seharusnya konsumsi buah tiap harinya yang dianjurkan pada tumpeng gizi seimbang adalah 2-3

porsi dan konsumsi sayur 3-5 porsi per hari.

Menurut Judarwanto (2008) menyatakan buah dan sayuran yang berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan dan mengurangi resiko beberapa penyakit kanker. Sesungguhnya salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan seseorang adalah pengetahuan. Pengetahuan adalah informasi yang disimpan dalam ingatan. Pengetahuan merupakan faktor penentu dari perilaku konsumen. Apa yang konsumen beli, dimana konsumen membeli dan kapan konsumen membeli akan bergantung pada pengetahuan yang relevan dengan keputusan atau sikap tersebut.

Simpulan dan Saran

Hasil analisis penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Lebih dari sebagian sampel memiliki pengetahuan baik dan masih ada yang memiliki pengetahuan cukup maupun kurang; 2) Sebagian besar sampel menyatakan sikap setuju tentang gizi seimbang dan masih ada yang bersikap ragu-ragu terhadap penerapan gizi seimbang; 3) Lebih dari sebagian sampel memiliki tindakan yang positif tentang gizi seimbang; 4) Hanya sebagian kecil sampel yang mempunyai pola konsumsi baik dengan jenis bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah nasi, daging ayam serta penggunaan minyak kelapa.

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan bahwa perlu adanya pemberian materi tentang pedoman gizi seimbang dalam pembelajaran di kampus agar dapat meningkatkan pengetahuan menjadi lebih baik. Selain itu, mahasiswa juga dapat diberikan penugasan baik secara terstruktur atau mandiri untuk lebih memahami tentang konsep gizi seimbang.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S., 2001, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Allport, G.W., 1954, *The Nature of Prejudice Oxford*, England: AddisonWesley.
- Amelia, S., 2014, *Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014*, (online), available: <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>, (29 Oktober 2014).
- Arikunto, S., 2010, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S., 2005, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Depkes RI, 1990. *Peraturan Menteri Kesehatan RI No 416/Menkes/Per/IX/1990*, Jakarta.
- Harper, L. J. et al., 1986, *Pangan, Gizi dan Pertanian*, Jakarta: Penerjemah Suhardjo, UI Press.
- Judarwanto, W., 2008, *Panduan Pemberian Buah dan Sayuran Pada Anak*, (online), available: <http://www.sehatgroup.web.id/artikel/1415.asp> (26 Juli 2015)
- Jurusan Gizi, 2014, *Laporan Tahunan Jurusan Gizi Tahun 2014*, Denpasar: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.
- , 2014, *Panduan Akademik Jurusan Gizi Tahun 2014*, Denpasar: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Lina, Mutia, *Statistik Konsumsi Pangan Tahun 2012*, (online), available: [http://www.academia.edu/4926609/Statistik Konsumsi 2012](http://www.academia.edu/4926609/Statistik_Konsumsi_2012) (26 Juli 2015)
- Maharibe, C., dkk., 2013, *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*, (online), available: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/viewFile/3711/3234>, (26 Juli 2015)
- Mahendra, P.M., 2014, *Hubungan Pola Konsumsi Dengan Kebugaran Fisik Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar*, Denpasar: Jurusan Gizi Program Studi Diploma IV Poltekkes Denpasar Kementerian Kesehatan R.I.
- Nakita, 2010, *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*, Jakarta: PT Gramedia.
- Notoatmodjo, S., 2003, *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2005, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- , 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : PT Rineka Cipta.

- Raha, S., 2014. *Gizi Remaja dan Dewasa*, (online), available: http://www.academia.edu/5412286/Tugas_Tina_Gizi_Remaja_dan_Dewasa, (20 November 2014)
- Roedjito D., 1989, *Kajian Penelitian Gizi*, Jakarta: PT Mediatama Sarana Perkasa.
- Sandjaja, dkk., 2009, *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*, Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Salim, Andi, 2013, *Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Mamuju Tahun 2012*, (online), available: <https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2013/11/5-andi-salim.pdf>, (26 Juli 2015)
- Sanjur, D., 1982, *Social and Cultural Perpektifes in Nutrition*, Washington DC: Prentice Hall, Inc. New York, USA.
- Santoso, S., 2004, *Dinamika Kelompok*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono, 1994, *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: ALFABETA.
- Suhardjo, 1989, *Sosio Budaya Gizi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Bogor: Antar Universitas Pangandan Gizi IPB.
- Suyanto, 2010, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Prenada Media Group.
- Supriasa, IDN., Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2001, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : EGC.
- Sediaoetama, A.D., 1985, *Ilmu Gizi Jilid 1*, Jakarta : Penerbit Dian Rakyat.
- _____, 1996, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 2*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekirman, 2006, *Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, Jakarta: PT Primamedia Pustaka
- Widyakarya Pangan dan Gizi, 1998, *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*, Jakarta: Penebar Jaya.