

GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA PRODI KEDOKTERAN TAHUN PERTAMA DAN KO-ASSISTEN PROFESI DOKTER DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI

Festy Ladyani Mustofa^{1*}, Eka Silvia², Yuni Vita Kawalis³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

*) Email Korespondensi : festyladyani@malahayati.ac.id

Abstract: Dietary Habbit of First Year Medical Student and Medical Profesional Assistant of Medical Faculty, Malahayati University. College students are an age group that is relatively free in choosing the type of food they want to consume. In college students, especially in the first year, several changes can affect food consumption. Students also experience changes in lifestyle and behavior, including experience in determining what food to consume or eating habits. College students often consume unhealthy food, are irregular, often have snacks, and often do not eat breakfast or lunch. This study aims to describe the eating patterns of first-year students and co-assistant students at the Faculty of Medicine, Malahayati University, Bandar Lampung City. The type of research used in this research is descriptive-quantitative with a cross-sectional design. The sample used in this study was first-year students and co-assistant students at the Faculty of Medicine, University of Malahayati, totaling 147 people. Ethical clearance 3938/EC/KEP-UNMAL/VIII/2023. Results: In this study, the results showed that there were 73 respondents (49.6%) for First Year Medical Students and 74 respondents (50.4%) for Medical-Assistant students. The most common eating pattern among First Year Medical Students is a poor diet with 44 respondents (60.3%) and in Medical-Assistant students with a sufficient diet with 34 respondents (45.9%). Most First Year Medical Students live alone, namely 54 respondents (74%), and Medical-Assistant students as many as 58 respondents (78.4%). The most normal BMI among First Year Medical Students was 48 respondents (65.8%) while the most overweight BMI was Medical-Assistant students as many as 32 respondents (43.2%). Overview of First Year Medical Students and Medical-Assistant Students at the Faculty of Medicine, University of Malahayati in 2023, namely diet, place of residence and BMI. **Keywords:** Diet, Students, Medicine

Abstrak : Gambaran Pola Makan Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun Pertama Dan Ko-Assisten Profesi Dokter Di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun. Mahasiswa adalah golongan kelompok usia yang relatif sangat bebas dalam memilih jenis makanan yang ingin dikonsumsi. Pada mahasiswa terutama tahun pertama, terdapat beberapa perubahan yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Pada mahasiswa juga terjadi perubahan gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi atau kebiasaan makan. Mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sering tidak teratur, sering jajan, dan sering tidak makan pagi maupun makan siang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa ko-assisten Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Kota Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa ko-assisten Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati yang berjumlah 147 orang. Keterangan kelaikan etik 3938/EC/KEP-UNMAL//VIII/2023. Pada Penelitian ini didapatkan hasil Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun Pertama sebanyak 73 responden (49,6%) dan pada mahasiswa Koass 74 responden (50,4%). Dan pola makan yang paling banyak pada mahasiswa Prodi yaitu pola makan kurang sebanyak 44 responden (60,3%) dan pada mahasiswa Koass Profesi pola makan cukup

sebanyak 34 responden (45,9%). Tempat tinggal mahasiswa Prodi yang paling banyak tinggal sendiri yaitu 54 responden (74%) dan pada mahasiswa Koass profesi sebanyak 58 responden (78,4%). Pada IMT yang paling banyak normal pada mahasiswa Prodi sebanyak 48 responden (65,8%) sedangkan IMT terbanyak overweight pada mahasiswa Koass profesi sebanyak 32 responden (43,2 %). Gambaran pada mahasiswa prodi kedokteran tahun pertama dan ko asissten Profesi dokter di Fakultas Kedokteran Universitas malahayati tahun 2023 yaitu pola makan, tempat tinggal dan IMT.

Kata Kunci : Pola Makan, Mahasiswa, Kedokteran

PENDAHULUAN

Masa mahasiswa merupakan masa dimana seseorang memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang hendak dikonsumsi. Asupan makanan mahasiswa utamanya tingkat pertama pun seringkali berubah-ubah, dipengaruhi oleh berbagai perubahan yang terjadi pada remaja. Perubahan ini meliputi perubahan sosial dan psikologis. Gaya hidup serta perilaku juga berubah, termasuk pengalaman mendefinisikan makanan atau kebiasaan makan (Khomsan, 2004). Mahasiswa seringkali mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, tidak teratur, lebih banyak mengkonsumsi cemilan, dan sering melewatkan sarapan dan santap siang (Adriani & Bambang, 2012).

Dalam mempelajari kebiasaan makan, banyak teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Secara umum ada dua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan, yaitu faktor eksternal juga faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor di luar tubuh manusia, diantaranya lingkungan sosial terdekat, pengaruh teman sebaya. Tempat tinggal, negara asal, juga sumber makanan merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan (Brown et al., 2013). Menurut Parco et al. (2015), pemilihan makanan memainkan peran penting dalam menentukan kebiasaan makan. Mispersepsi tentang citra tubuh mungkin terkait dengan kebiasaan makan remaja. Hal ini sesuai dengan temuan Kusumajaya et al. (2008) yang berpendapat bahwa persepsi mengenai citra tubuh mampu mempengaruhi kebiasaan makan dan status gizi remaja. Faktor internal adalah karakteristik individu yang ada pada setiap remaja dan tertanam secara

permanen dalam tubuh manusia, seperti pilihan santapan serta citra tubuh (Brown et al., 2013)

Selain itu dalam penelitiannya, Jago et al. (2007) menyatakan bahwa lingkungan fisik tempat tinggal orang dewasa dan kemudahan akses ke toko kelontong berdampak pada konsumsi makanan. Meneliti gizi mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia memiliki peran penting karena kebutuhan generasi penerus bangsa untuk memiliki pola hidup dan pola makan yang sehat. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui sejauh mana fluktuasi asupan makan mahasiswa yang menyimpang dari pola makan seimbang yang dianjurkan dengan meneliti pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan data primer berupa data kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 bertempat di FK Universitas Malahayati dan Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Kota Bandar Lampung. Populasi dan sampel yaitu mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa ko-asistan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati sebanyak 147 sampel dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini diperlukan beberapa alat yang digunakan untuk mendukung penelitian seperti alat tulis dan gadget untuk mengolah data. Keterangan kelaikan etik 3938/EC/KEP-UNMAL/VIII/2023.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Mahasiswa Prodi dan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun Pertama

Mahasiswa	Frekuensi	Persentase (%)
Prodi	73	49,65
Profesi	74	50,35
Total	147	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwasannya Mahasiswa Prodi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun Pertama terdapat 73 responden (49,65%) sementara Mahasiswa Profesi Dokter terdapat 74 responden (50,35%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan, Status Tempat Tinggal Dan IMT Mahasiswa Prodi Dan Profesi Kedokteran

Mahasiswa	Prodi		Profesi	
	n	%	n	%
Pola Makan				
Kurang	44	60,3	29	39,2
Cukup	18	24,7	34	45,9
Lebih	11	15,1	11	14,9
Total	73	100	74	100
Status Tempat Tinggal				
Tinggal Keluarga	19	26	16	21,6
Tinggal Sendiri	54	74	58	78,4
Total	73	100	74	100
Indeks Massa Tubuh				
Kurang	6	8,2	0	0,0
Normal	48	65,8	31	41,9
<i>Overweight</i>	10	13,7	32	43,2
Obesitas	9	12,3	11	14,9
Total	73	100	74	100

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, pola makan pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun Pertama, 44 responden (60,3%) memiliki pola makan yang kurang, 18 responden (24,7%) memiliki pola makan yang cukup, sementara 11 responden (15,1%) memiliki pola makan yang lebih. Sementara itu, pada Mahasiswa Profesi Dokter, 29 responden (39,2%) memiliki pola makan yang kurang, 34 responden (45,9%) memiliki pola makan yang cukup, sementara 11 responden (14,9%) memiliki pola makan yang lebih. Menurut Kemenkes RI (2014) mengatakan bahwa memang sebenarnya konsumsi pangan

masyarakat Indonesia masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang.

Tingginya pola makan yang kurang pada mahasiswa rata-rata dikarenakan kurangnya konsumsi makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakiah (2014) pada mahasiswa, bahwa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki kebiasaan makan makanan beragam yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Hal tersebut disimpulkan bahwa konsumsi makanan sehari-hari pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun

Pertama dan Ko-Assisten Profesi Dokter Universitas Malahayati, paling banyak responden yang memiliki kebiasaan pola makan masih kurang dari anjuran rekomendasi menurut Pedoman Gizi Seimbang. Hal ini dapat terjadi karena adanya perubahan pola makan yang kurang teratur saat kuliah. Selain itu, mahasiswa lebih banyak tinggal di kost yang kemungkinan menyebabkan pola makan menjadi kurang teratur. Terjadi perubahan pola makan yang kurang teratur ketika waktu SMA dimana masih tinggal dengan orang tua dibandingkan tinggal sendiri (kost) ketika kuliah, karena mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah (kost) memiliki pola makan yang berbeda ketika mereka tinggal di rumahnya, mereka harus menyiapkan makanan sendiri, biasanya terlambat makan karena waktu yang terbatas, dan harus memperhitungkan uang yang mereka punya (Surjadi, 2013).

Jika berdasarkan tempat tinggal, mahasiswa lebih banyak yang tinggal di kost dengan akses sumber pangan dan ketersediaan makanan yang lebih mudah karena banyak dan dekat di sekitar kost. Selain itu, karena mahasiswa yang tinggal dikost akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman, teman dianggap sangat berpengaruh terhadap pola makan. Hal tersebut dikarenakan ketika makan bersama teman porsi mereka lebih banyak dan yang tadinya malas makan jadi ingin makan, bahkan bisa dua kali lipat porsi makannya. Kemungkinan hal itu juga yang menjadi salah satu penyebab pola makan informan menjadi lebih. Jika asupan yang melebihi batasan yang telah direkomendasikan dalam waktu yang lama akan tertimbun didalam tubuh dan berisiko tinggi menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan, depresi, merusak hati, penyakit jantung koroner, diabetes tipe II, stroke, dan osteoarthritis (Devi, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih adanya mahasiswa yang memiliki pola makan cukup karena berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pola makan informan cukup bisa dilihat dari jenis dan kombinasi makanan yang dimakan setiap kali makan lebih

bervariasi, seperti makanan pokok, lauk pauk (protein), sayur, dan buah. Menurut Khomsan (2004) secara kuantitas dan kualitas untuk memenuhi kebutuhan gizi sebaiknya makan dilakukan 3 kali sehari. Hal tersebutlah yang mendasari beberapa informan memiliki pola makan yang cukup.

Informasi di atas menyatakan bahwa kebiasaan pola makan kurang, lebih, dan cukup dikarenakan terjadi perubahan pola makan saat sekolah dengan kuliah. Perubahan yang terjadi pada kelompok informan dengan pola makan kurang, perubahan tersebut ke arah yang kurang baik. Perubahan untuk kelompok dengan pola makan lebih, perubahan tersebut tidak terlalu baik bahkan sering melewatkan sarapan pagi dan menggantinya saat makan siang. Sedangkan perubahan pola makan yang terjadi pada kelompok informan dengan pola makan cukup, berubah ke arah yang lebih baik dan pola makan menjadi lebih teratur.

Pada penelitian ini, Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun Pertama, 19 responden (26%) tinggal bersama keluarga sementara 54 responden lainnya (74%) tinggal sendiri. Sementara itu, pada Mahasiswa Profesi Dokter, 16 responden (21,6%) tinggal bersama keluarga, sementara 58 responden lainnya (78,4%) tinggal sendiri.

Letak tempat tinggal memudahkan dalam memperoleh makanan, sehingga menentukan banyak sedikitnya makanan yang didapat untuk di konsumsi (Harper, 1986). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden lebih banyak tidak tinggal bersama keluarga/kost. Banyaknya mahasiswa yang kost, diasumsikan karena sebagian besar mahasiswa tinggal jauh dari kampus.

Menurut Dorothy (2006) dalam Suswanti (2013) perbedaan tempat tinggal akan mempengaruhi pilihan makanan. Hal ini berhubungan dengan lokasi geografis yang berkontribusi terhadap ketersediaan pangan dan biaya makanan. Selain itu, tempat tinggal juga berpengaruh terhadap perilaku makan individu. Pada penelitian Jago *et al.*, (2007) menyebutkan bahwa lingkungan fisik tempat tinggal orang dewasa dan

kemudahan mencapai tempat penjualan makanan mempunyai pengaruh terhadap konsumsi makan.

Pola makan mahasiswa banyak yang kurang dari anjuran rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS), disebabkan adanya perubahan tempat tinggal sehingga berpengaruh terhadap pola makannya. Perubahan pola makan terjadi ketika mereka masih tinggal bersama keluarga dengan tinggal sendiri/kost, pola makan lebih teratur ketika waktu SMA, hal tersebut dikarenakan saat SMA masih tinggal bersama keluarga. Sehingga pola makan lebih terjaga dan teratur dan menyebabkan sebagian besar mahasiswa yang tinggal di kost memiliki pola makan yang masih belum sesuai dengan anjuran.

Selain itu, karena mahasiswa yang tinggal di kost sehingga lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman seharusnya teman dapat mempengaruhi pola makan mereka. Ketika makan bersama teman akan lebih berselera dan semangat makan dibandingkan makan sendiri, karena penelitian Sebayang (2012) mengatakan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam hal konsumsi makanan. Kemungkinan hal itu juga yang menjadi salah satu penyebab pola makan menjadi kurang, dikarenakan mahasiswa sudah dapat memilih makanan sendiri tanpa pengaruh orang tua atau teman.

Pada penelitian ini, Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun Pertama, 6 responden (8,2%) memiliki IMT kurang, 48 responden lainnya (65,8%) memiliki IMT normal, 10 responden (13,7%) memiliki IMT *overweight*, 9 responden memiliki (12,3%) IMT obesitas. Sementara itu, pada Mahasiswa Profesi Dokter, 31 responden lainnya (41,9%) memiliki IMT normal, 32 responden (43,2%) memiliki IMT *overweight*, 11 responden memiliki (14,9%) IMT obesitas.

Berdasarkan preferensi makanan, orang yang kelebihan berat badan lebih menyukai selera makan manis dan berlemak sehingga menjadi preferensi makan mereka. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan informan, bahwa dari

segi rasa lebih menyukai rasa manis. Rasa manis cenderung tinggi energi yang menyebabkan kelebihan berat badan (Bararah, 2011). Tingginya konsumsi protein hewani pada remaja juga akan menyebabkan obesitas, karena obesitas berkorelasi dengan rendahnya zat gizi hewan pada umumnya yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi (Suryaputra dan Siti, 2012). Hasil penelitian tersebut memperkuat pengakuan informan yang mengatakan bahwa jenis makanan yang disukai jenis karbohidrat dan protein hewani. Sejalan dengan pendapat Park *et al.*, (2015) bahwa preferensi makanan memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan.

KESIMPULAN

Pada Penelitian ini didapatkan hasil Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun Pertama sebanyak 73 responden (49,6%) dan pada mahasiswa Profesi 74 responden (50,4%). Dan pola makan yang paling banyak pada mahasiswa Prodi yaitu pola makan kurang sebanyak 44 responden (60,3%) dan pada mahasiswa Profesi pola makan cukup sebanyak 34 responden (45,9%). Tempat tinggal mahasiswa Prodi yang paling banyak tinggal sendiri yaitu 54 responden (74%) dan pada mahasiswa profesi sebanyak 58 responden (78,4%). Pada IMT yang paling banyak normal pada mahasiswa Prodi sebanyak 48 responden (65,8%) sedangkan IMT terbanyak *overweight* pada mahasiswa profesi sebanyak 32 responden (43,2 %). Disarankan agar meneliti dengan variabel yang lebih banyak serta mencari keterkaitan antar variabel tersebut sehingga dapat mengetahui variabel apa saja yang mempengaruhi pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Bambang, W., 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana, Jakarta.
- Bararah.2011. *Buku Ajar Keperawatan Hipertensi*. Jakarta : EGC.
- Brown, J.E., Isaacs, J., Krinke, B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M.,

2013. *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.
- Devi, Nirmala., 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Kompas, Jakarta.
- Harper, L.J., Brady, J.D., Judy, A.D., 1986. *Pangan, Gizi Dan Pertanian*. UI Pres, Jakarta.
- Jago, R., Baranowski, T., Baranowski, J.C., Cullen, K.W., Thompson, D., 2007. *Distance To Food Stores & Adolescent Male Fruit And Vegetable Consumption: Mediation Effects*. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 4, 35. doi:10.1186/1479-5868-4-35
- Khomsan, A., 2004. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT Raja Grafindo, Jakarta.
- Kusumajaya, N., Wiardani, N., Juniarsana, I., 2008. Persepsi Remaja Terhadap Body Image Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan. *J. Skala Husada* 5, 114-125.
- Larson, N., Eisenberg, M.E., Berge, J.M., Arcan, C., Neumark-Sztainer, D., 2015. Ethnic/Racial Disparities In Adolescents' Home Food Environments And Linkages To Dietary Intake And Weight Status. *Eat. Behav.* 0, 43-46.
- Park, E.-S., Lee, J.-H., Kim, M.-H., 2015. Eating Habits And Food Preferences Of Elementary School Students In Urban And Suburban Areas Of Daejeon. *Clin. Nutr. Res.* 4, 190-200.
- Sebayang, A.N., 2012. *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa Di Universitas Indonesia (Skripsi)*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Suhardjo, 1989. *Sosio Budaya Gizi*. IPB PAU Pangan & Gizi, Bogor.
- Supriasa, I.D., 2001. *Penilaian Status Gizi*. EGC, Jakarta.
- Surjadi, C., 2013. *Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa-Studi Kasus di Jakarta*. *Kesehat. Masy. Dan Kedokt. Pencegah*. FK UNIKA Atmajaya Jkt. 40.
- Suryaputra, K., Siti, R.N., 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara Kesehat.* 16, 45- 50.
- Suswanti, I., 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012 (Skripsi)*. Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.
- Zakiah, 2014. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014 (Skripsi)*. Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.