POLA KONSUMSI JAJANAN, SAYUR DAN BUAH PADA MAHASISWA PRODI GIZI STIKES SAMARINDA

Ferliani Fransisca Sa'pang[1], Erlingga Prihandani[2], Patrisia Maria Estefania Tuerah[3], Nasywa Nida Salsabila[4]

[1,2,3,4] Prodi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

Email Korespondensi : erlinggagizi23@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang berada pada fase rentan masalah gizi karena mengalami transisi dari fase remaja akhir menuju dewasa awal. Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang cepat merespon dan beradaptasi pada perubahan gaya hidup karena kondisi lingkungan yang lebih beragam. Pola makan yang tidak seimbang pada kelompok mahasiswa menjadi penyebab masalah gizi yang lebih kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi pada mahasiswa prodi gizi. Responden pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi gizi di STIKES Samarinda yang berjumlah 32 orang. Data terkait pola makan diperoleh melalui *Food Frequency Quistionnaire* (FFQ). Data terkait pola makan yang diteliti pada penelitian ini adalah pola makan dalam sebulan terakhir. Pola makan responden pada penelitian ini dinilai belum seimbang karena pola konsumsi jajanan yang lebih sering dibandingkan dengan pola konsumsi sayur dan buah yang masih jarang. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang memicu kejadian obesitas dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko penyakit sindrom metabolik.

Kata kunci : Pola Makan, Jajanan, Sayur, Buah, Gizi

THE PATTERNS OF SNACK, VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION AMONG NUTRITION STUDENTS AT STIKES SAMARINDA

ABSTRACT

Students are a group in society that is particularly vulnerable to nutritional issues as they transition from late adolescence to early adulthood. They are also a group that quickly responds and adapts to lifestyle changes due to exposure to a more diverse environment. Unbalanced dietary patterns among students contribute to more complex nutritional problems. This study aims to explore the dietary consumption patterns of students in the nutrition program. The respondents in this study were all 32 students enrolled in the nutrition program at STIKES Samarinda. Data on dietary patterns were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), focusing on their eating habits over the past month. The dietary patterns of respondents in this study were assessed as unbalanced, characterized by more frequent consumption of snacks compared to infrequent intake of vegetables and fruits. This imbalanced dietary habit may lead to weight gain that triggers obesity, which over the long term could increase the risk of developing metabolic syndrome.

Keywords : *Consumption Patterns, Snack, Vegetable, Fruit, Nutrition*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Mahasiswa merupakan kelompok dewasa pada fase awal yang sedang mengalami transisi dari fase remaja akhir yang berada pada rentang usia 17 hingga awal usia 20 tahun. Fase dewasa awal termasuk kelompok usia yang membutuhkan asupan energi yang adekuat untuk menunjang aktivitas sehari-hari (Putri, 2018). Selain itu, mahasiswa juga kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi. WHO mencatat pada tahun 2022 terdapat 2,5 miliar masyarakat usia diatas 18 tahun yang mengalami *overweight* dan 890 juta masyarakat tergolong obesitas. Hal ini menyumbang masalah gizi yang beragam dan menyebabkan kondisi *Triple burden of malnutrition* yaitu masalah gizi kekurangan, kelebihan dan ketidakseimbangan asupan zat gizi pada masyarakat. Pola makan yang tidak

seimbang pada kelompok mahasiswa menjadi penyebab masalah gizi yang lebih kompleks. Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang cepat merespon dan beradaptasi pada perubahan gaya hidup karena kondisi lingkungan yang lebih beragam dan sebagian besar gaya hidupnya dipengaruhi teman sebaya (Rahmawati, 2022).

Peningkatan konsumsi jajanan dan rendahnya asupan serat pada kelompok mahasiswa menjadi salah satu masalah kesehatan yang penting. Kementerian Kesehatan merekomendasikan asupan serat pada orang dewasa sebanyak 25-30 gram per hari namun berdasarkan data Riskesdas (2018) sebanyak 95,7% masyarakat usia 20-24 tahun kurang mengonsumsi serat yang diperoleh dari sayur dan buah. Pola makan yang tidak seimbang karena rendahnya asupan serat berdampak pada status gizi. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) mencatat bahwa terdapat 23,4% masyarakat usia > 18 tahun yang mengalami obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Asupan serat yang rendah berdampak pada masalah kesehatan lain selain status gizi seperti peningkatan kadar kolesterol darah serta peningkatan risiko penyakit degeneratif lainnya. Penyakit degeneratif merupakan keadaan kemunduran fungsi sel dibanding sebelumnya dan menuju pada keadaan yang lebih buruk. Kandungan gizi pada sayur dan buah yang sama pentingnya dengan serat adalah antioksidan. Antioksidan berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh, menurunkan kejadian stres hingga menurunkan risiko kejadian kanker (Asriantin et al., 2024). Selain itu, asupan serat juga berdampak pada risiko depresi. Asupan serat yang rendah pada remaja dapat meningkatkan risiko hingga 57% sedangkan pada orang dewasa yang kurang mengonsumsi serat dapat meningkatkan risiko mengalami depresi sebesar 10% (Faezeh et al., 2023).

Masalah pada pola makan mahasiswa selain asupan serat yang rendah juga kebiasaan konsumsi jajanan dengan citarasa gurih, manis dan tinggi kandungan lemak. Pola konsumsi jajanan yang tidak sehat terkait jajanan seperti konsumsi minuman manis kekinian dengan kandungan energi yang tinggi juga berdampak pada

kegemukan. Mahasiswa yang menghabiskan waktunya diluar rumah seperti di cafe berkorelasi terhadap peningkatan IMT (Bhutani et al., 2018). Kebiasaan konsumsi jajanan yang berlebihan berdampak pada peningkatan jaringan lemak adiposa yang dalam jangka panjang meningkatkan kejadian obesitas (Febriani, 2018).

Berdasarkan pentingnya masalah kesehatan yang rentan dialami mahasiswa dan pola makan yang mengikuti tren pada masyarakat maka dirasa penting oleh peneliti untuk mengetahui gambaran pola makan pada kelompok mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi jajanan, sayur dan buah pada mahasiswa prodi gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskiptif tidak memberikan perlakuan namun memberikan gambaran kondisi yang sesungguhnya pada responden penelitian. Penelitian ini menggambarkan fenomena yang sebenarnya pada responden dengan menggunakan ukuran, jumlah dan frekuensi pada penyajian data. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2025 di Kampus STIKES Samarinda. Penelitian ini menganalisis pola konsumsi responden selama satu bulan terakhir. Responden pada penelitian ini dipilih secara *total sampling* sebanyak 32 responden yang merupakan seluruh mahasiswa prodi sarjana gizi di STIKES Samarinda. Data mengenai pola konsumsi pada responden diperoleh menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionaire*) yang berisi data frekuensi konsumsi jajanan, sayur dan buah pada responden. Karakteristik responden dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran jenis kelamin, usia dan tempat tinggal. Data konsumsi jajanan, sayur dan buah responden dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui frekuensi konsumsi. Data dianalisis menggunakan program SPSS 27.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan data pada Tabel 1 mengenai karakteristik responden, sebanyak 90,6% tinggal sendiri di indekost dan 9,4% diantaranya tinggal bersama keluarga. Responden pada

penelitian ini juga sebagian *besar* berusia 19 tahun (46,9%) dan hanya terdapat 3,1% yang berusia 17 tahun. Responden juga sebagian besar berjeniskelamin perempuan sebanyak 31 orang (96,8%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	1	3,2
Perempuan	31	96,8
Usia		
17 Tahun	1	3,1
18 Tahun	12	37,5
19 Tahun	15	46,9
20 Tahun	4	12,5
Tempat Tinggal		
Tinggal bersama Keluarga	3	9,4
Tinggal Sendiri	29	90,6

Pola Konsumsi Jajanan, Sayur dan Buah pada Mahasiswa Prodi Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Jajanan, Sayur dan Buah pada Mahasiswa Prodi Gizi STIKES Samarinda

Variabel	n	%
Jajanan		
Jarang (≤ 3 kali/minggu)	8	25
Sering (≥ 4 kali/minggu)	24	75
Sayur		
Jarang (≤ 3 kali/minggu)	22	68,8
Sering (≥ 4 kali/minggu)	10	31,3
Buah		
Jarang (≤ 3 kali/minggu)	25	78,1
Sering (≥ 4 kali/minggu)	7	21,9

Konsumsi jajanan pada responden penelitian ini sebagian besar (75%) sering mengonsumsi jajanan dan terdapat 25% responden yang jarang mengonsumsi jajanan Mahasiswa yang sering mengonsumsi *jajanan* lebih banyak mengonsumsi makanan instan, gorengan dan minuman manis kekinian. Pola makan yang gemar mengonsumsi jajanan ini menjadi kebiasaan yang

tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang ketika diasup berlebih dari kebutuhan energi harian (Siringoringo & Sigalingging, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Bata et al. (2024) pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi menyatakan bahwa frekuensi konsumsi jajanan sebanyak 3-6 kali per minggu seperti pentolan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tobelo et al. (2021) yang menyatakan bahwa makanan yang sering dikonsumsi merupakan makanan instan dan gorengan.

Mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan yang mudah diperoleh dan cepat saji. Selain itu, karena keterbatasan anggaran untuk memperoleh makanan sehingga memilih jajanan dengan harga yang murah. Jajanan yang banyak dijual dipinggir jalan seperti pentol bakso, gorengan dan minuman manis kekinian dengan harga yang terjangkau menjadi pilihan mahasiswa karena adanya kemudahan akses dan dengan cepat menimbulkan rasa kenyang. Pola konsumsi jajanan yang lebih dari 4 kali per minggu dapat menyebabkan penambahan berat badan (Musta'in, 2020).

Pada penelitian ini terdapat tiga jenis jajanan yang paling sering dikonsumsi mahasiswa yaitu pentol bakso, gorengan dan minuman manis kekinian. Pentol bakso merupakan jajanan tradisional yang menganduung daging yang lebih sedikit dan tepung kanji yang lebih banyak disajikan bersama saus kacang. Gorengan merupakan makanan yang dibaluri dengan tepung dan bahan lain lalu pengolahannya menggunakan minyak banyak (*deep fry*). Kedua jenis jajanan ini merupakan makanan yang mengandung kalori yang tinggi dan sebagian besar berasal dari karbohidrat dan lemak sedangkan pada minuman manis kekinian mengandung gula tambahan berupa fruktosa dan sukrosa. Konsumsi ketiga jenis jajanan ini dapat berdampak pada peningkatan berat badan dan persentase lemak tubuh terutama pada jaringan lemak subkutan (Djohar,dkk., 2024).

Asupan lemak yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan penggunaan energi yang seimbang merupakan pemicu kenaikan berat badan yang berlebih (Lasimpala et al., 2021).

Asupan lemak berlebih juga berdampak pada peningkatan risiko penyakit sindrom metabolik. Hal ini karena protein kunci dalam metabolisme lemak yang mengatur transport asam lemak ke dalam mitokondria untuk dioksidasi yaitu, mRNA CPT1A yang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan tinggi lemak meningkatkan ekspresinya sehingga mempercepat metabolisme lemak. Enzim CPT1A yang tidak seimbang berperan dalam patogenesis berbagai penyakit metabolik seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan sindrom metabolik, di mana ekspresi yang terlalu rendah dapat menyebabkan akumulasi lemak sedangkan ekspresi berlebihan dapat menyebabkan stres oksidatif (Lasimpala et al., 2021).

Konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini juga menunjukkan pola konsumsi yang belum adekuat karena sebagian besar mahasiswa jarang mengonsumsi sayur (68,8%) dan buah (78,1%). Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat alami yang berfungsi sebagai antioksidan untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Konsumsi sayur dan buah yang kurang dari kebutuhan harian dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti kanker, stroke hipertensi dan diabetes (Muna dan Mardiana, 2019). Kementerian Kesehatan telah melakukan upaya edukasi pada Masyarakat terkait pola makan gizi seimbang melalui Isi Piringku. Isi Piringku merupakan panduan makan yang dapat digunakan Masyarakat untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Isi Piringku menganjurkan 50% dari piring makan diisi dengan sayur dan buah (Joyeti & Retno, 2022).

Konsumsi sayur dan buah yang rendah berdampak pada asupan serat yang kurang dari kebutuhan. Serat berperan dalam meberikan rasa kenyang yang lebih lama karena waktu cerna yang lebih lama dalam lambung (Jeser & Santoso, 2021). Asupan serat pada responden penelitian ini lebih banyak diperoleh dari sayuran seperti kangkong dan bayam. Serat pada sayuran memiliki kemampuan menahan air dan kandungan kalori, gula dan lemak yang rendah yang dapat mencegah obesitas (Gina Amalia et al., 2023).

Penelitian oleh Hermina (2016) terkait pola konsumsi sayur dan buah berdasarkan hasil Survei Konsumsi

Makanan Individu menyatakan bahwa sebanyak 97,1% masyarakat Indonesia jarang mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nika et al. (2024) pada 52 mahasiswa menyatakan bahwa sebagian besar (67,3%) responden jarang mengonsumsi sayur begitu pula dengan penelitian oleh Rahmawati & Manikam (2023) yang menyatakan bahwa sebanyak 72,4% mahasiswa kurang mengonsumsi buah. Konsumsi sayur dan buah yang direkomendasikan oleh Pedoman Gizi Seimbang ialah 2-3 porsi per hari untuk konsumsi buah dan 3-4 porsi sehari untuk konsumsi sayur (Kemenkes RI, 2014).

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekitar kampus dengan berbagai aktivitas dan waktu luang yang terbatas untuk mengolah sayur dan buah. Selain itu, sebagian besar mahasiswa pada penelitian ini tinggal di indekos yang berdampak pada perubahan pola makan karena adanya pengaruh teman sebaya di lingkungan tempat tinggal. Pemenuhan zat gizi yang sebelumnya menjadi tanggungjawab orang tua terutama ibu kemudian beralih menjadi tanggungjawab mahasiswa secara mandiri. Oleh karena itu, ketersediaan waktu, kemampuan memasak, pengetahuan gizi serta kemampuan mengelola keuangan turut berpengaruh pada pemenuhan asupan sayur dan buah pada mahasiswa (Nurfadilla & Kimun, 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa gizi yang sebagian besar berusia 19 tahun (46,9%) dan sebagian besar tinggal secara mandiri di indekos (90,6%).
2. Frekuensi konsumsi jajanan pada mahasiswa gizi sebanyak 75% tergolong sering yaitu ≥ 4 kali/minggu. Frekuensi konsumsi sayur dengan kategori jarang sebanyak 68,8% dan frekuensi konsumsi buah dengan kategori jarang sebanyak 78,1%.
3. Masalah gizi yang rentan dialami mahasiswa adalah kegemukan karena tren konsumsi jajanan yang lebih sering sehingga disarankan untuk mengonsumsi sayur dan buah karena mengandung

mikromineral dan serat yang dapat menurunkan risiko konsumsi jajanan berlebih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya penelitian ini :

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda
3. Ketua Prodi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda
4. Mahasiswa Prodi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

DAFTAR PUSTAKA

Asri Jeser, T., & Halim Santoso, A. (2021). Hubungan Asupan Serat Dalam Buah Dan Sayur Dengan Obesitas Pada Usia 20-45 Tahun Di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, *4*(1), 164–171. http://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/13733

Asriantin, I., Yulianti, A. F., Gde, L., Alid, G., Amalia, A., Paerdoe, D. P., Sa, A., & Bahraen, R. (2024). *Jurnal Kedokteran Unram Kanker Esofagus : A Literature Review*. *13*(4).

Bata, S. A., Tira, D., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Gambaran Stres, Pola Makan Dan Imt Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, *13*(1), 18–26. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.300

Bhutani, S., Schoeller, D. A., Walsh, M. C., & McWilliams, C. (2018). Frequency of Eating Out at Both Fast-Food and Sit-Down Restaurants Was Associated With High Body Mass Index in Non-Large Metropolitan Communities in Midwest. *American Journal of Health Promotion*, *32*(1), 75–83. https://doi.org/10.1177/0890117116660772

Djohar, A., Dobo, R., Arodes, I., & Abidin, J. (2024). *Fish Cake Jajanan Sehat Bernutrisi Tinggi Bagi Masyarakat Desa Kampung*

Baru Kecamatan Banda Neira Fish Cake : Healthy , High Nutrition Snack for The Community Kampung Baru Village Banda Naira. *1*(1), 14–21.

Faezeh, S., Maryam, H., Parisa, R., & Parvane, S. (2023). Dietary fiber intake, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis of epidemiologic studies. *Nutritional Neuroscience*, *26*(2), 108–126. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1028415X.2021.2020403

Febriani, R. T. (2018). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang. In *Tesis*.

Gina Amalia, R., Juhairina, J., Istiana, I., Budiarto, A., & Sterina Skripsiana, N. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tahun 2022. *Homeostasis*, *6*(1), 59. https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8789

Hermina, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *44*(3), 4–10. https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218

Joyeti, D., & Retno, W. (2022). *EDUKASI MANFAAT SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DENGAN STATUS OBESITAS DI SMA N 8 DASAN CERMEN KOTA MATARAM*. *5*, 464–471.

Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia/Kemenkes RI. (2023). *SKI dalam Angka*.

Lasimpala, L., Ramadhani, F., & Kau, M. (2021). Gambaran Pola Makan dan Pengetahuan Sindrom Metabolik pada Kelompok Dewasa Descriptive of Food Cnsumption and Sindrome Metabolic Knowledge in Adulthood. *Gorontalo Journal of Nutritien Dietic*, *1*(2), 66.

Mukhamad Musta’in. (2020).

Gambaran Kebiasaaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *Vol. 12*.(No. 1), 14–20.

Nika, V. O., Jumiyati, & Yunita. (2024). Survei Pola Konsumsi Protein Hewani, Sayur Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK*, *4*(1), 9–14.

Nurfadilla, A. R., & Kimun, S. A. (2024). Pengaruh uang saku dan dukungan teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah (studi pada mahasiswa kost). *JJ Jurnal Kolaboratif Sains*, *7*(5), 1738–1743. https://doi.org/10.56338/jks.v7i5.5339

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014).

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35. https://doi.org/10.23916/08430011

Rahmawati, F., & Manikam, R. M. (2023). The Factors Related to Consumption of Fruit and Vegetables in The Students of The S1 Nutrition Study Program of MH. Thamrin University. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *15*(2), 172–178.

Rahmawati, H. (2022). *Psikologi Perkembangan* (I). Widina Bhakti Persada.

Siringoringo, E. E., & Sigalingging, V. Y. (2023). Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien yang Dirawat di Ruangan ICU Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Keperawatan Mersi*, *12*(2), 55–62. https://doi.org/10.31983/jkm.v12i2.10391

Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, *10*(2), 58–64.