

ARTIKEL PENELITIAN
**Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas
Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Masa
Pandemi COVID-19**

Muhammad Raisan Adani Ichsan¹, Eka Febriyanti²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217,
Sumatera Utara

²Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jl. Gedung Arca No.
53 Medan, 20217, Sumatera Utara

Email korespondensi: reifeist9@gmail.com
ekafebriyanti@umsu.ac.id

Abstrak: Masa pandemi COVID-19 ini menuntut masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan lebih beragam, tapi sayangnya menurut sebuah penelitian menyatakan perubahan pola makan yang terjadi selama pandemi COVID-19 cenderung mengarah pada perilaku negatif, di antaranya perilaku makan berlebihan dengan pilihan makanan tinggi kalori. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan (jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan) dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) pada masa pandemi COVID-19. Penelitian merupakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 63 sampel mahasiswa FK UMSU. Data pola konsumsi makanan dikumpulkan menggunakan kuesioner sementara status gizi menggunakan pemeriksaan indeks massa tubuh. Data yang didapat dianalisis menggunakan uji *Fisher Exact* dengan kemaknaan $P < 0.05$. Dari uji *Fisher Exact* ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan pola makan dengan status gizi mahasiswa selama pandemi COVID-19 dengan nilai $P\text{-value} = 0,128$. Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 pada masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Pola konsumsi makanan; pandemi COVID-19; status gizi.

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, dunia dilanda masalah kesehatan yaitu pandemi *corona virus disease 2019* (COVID-19) dan dinyatakan bahwa dunia dalam keadaan darurat terkait penyebaran virus ini.¹ Di Indonesia, cepatnya penyebaran virus ini, serta penambahan kasus yang terus

melonjak setiap harinya, menjadi alasan pemerintah menetapkan wabah virus COVID-19 sebagai bencana nasional non-alam.² Sebagai upaya untuk menghentikan tingginya angka penyebaran virus COVID-19, pemerintah Indonesia menerapkan protokol kesehatan dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagaimana

kebijakan tersebut diatur dalam undang-undang dan peraturan pemerintah.^{2,3}

Penyebaran COVID-19 serta aturan yang ditetapkan pemerintah sebagai upaya penanggulangan penyakit COVID-19 memberikan perubahan pada kebiasaan dan gaya hidup masyarakat, di mana semua aktivitas rutin di luar rumah terpaksa harus dialihkan di rumah. Penelitian di USA juga menyatakan bahwa terdapat 20% responden mengalami peningkatan berat badan hingga 5-10 kilogram selama 2 bulan karantina.⁴

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal.⁵ Status gizi yang baik dapat dicapai oleh pola konsumsi makanan yang seimbang.

Pola konsumsi makanan adalah cara atau usaha dalam mengatur konsumsi makanan yang memiliki tiga komponen yaitu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit.⁶ Masa pandemi COVID-19 ini menuntut masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan lebih beragam.⁷ Tapi sayangnya menurut sebuah penelitian menyatakan perubahan pola makan yang terjadi selama pandemi COVID-19 cenderung mengarah pada perilaku negatif, di antaranya perilaku makan berlebihan dengan pilihan makanan tinggi kalori.⁸ Perubahan perilaku konsumsi makanan yang negatif dapat mengarah pada risiko kenaikan berat

badan dan obesitas sebagai faktor risiko penyakit kronis.⁹

Studi mengenai perubahan makan pada masyarakat selama masa pandemi di Indonesia pun telah dilakukan oleh peneliti lain, di mana dilakukan penelitian terhadap 200 orang responden yang sebagian besar 41% terdiri dari PNS / Tentara Nasional Indonesia dan didapatkan Informasi bahwa responden mengalami peningkatan frekuensi makan sebesar 54,5%, jumlah konsumsi makan yang meningkat sebesar 51%, dan responden yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 54,5%, hal ini ikut mempengaruhi status gizi seseorang.¹⁰

Pengurangan pada kegiatan sosialisasi, *social distancing* dan isolasi mandiri sangat berpengaruh terhadap pola makan dan perilaku hidup sehari-hari. Pengaruh ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan terjadinya perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik saat masyarakat lebih banyak di rumah. Perubahan tersebut berupa penurunan aktivitas fisik (38%) dan peningkatan frekuensi duduk (28,6%), peningkatan frekuensi makan dan kudapan serta mengonsumsi makanan tidak sehat, dibanding sebelum pandemi COVID-19.¹¹

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang terdampak akibat pandemi COVID-19 sejak diberlakukannya aturan belajar dari rumah mengikuti aturan bekerja dari rumah, sehingga menyebabkan perubahan gaya hidup berupa penurunan aktivitas fisik dan peningkatan gaya hidup *sedentary life*. WHO menyatakan 31% individu berusia 15 tahun ke atas tidak aktif secara fisik.¹²

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui

hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada masa pandemi COVID-19.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan data primer, yaitu melalui kuesioner dan pengukuran status gizi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021 sampai Februari 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan subjek penelitian adalah mahasiswa sejumlah 63 orang. Setelah mendapatkan persetujuan dari KEPK FK UMSU dengan nomor :760/KEPK/FKUMSU/2022

Penelitian ini dilakukan secara *offline*, di mana pengisian kuesioner pola konsumsi makanan dan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk status gizi dilakukan secara langsung dengan menerapkan protokol kesehatan. Pola konsumsi makanan kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup dan kurang. Untuk indeks massa tubuh sebagai penentu status gizi dikategorikan menjadi *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas. Data yang terkumpul dilakukan analisis bivariate menggunakan *Fisher Exact* dengan nilai kemaknaan $P < 0.05$.

HASIL

Penelitian telah berjalan dengan baik sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Sampel penelitian dapat dilihat karakteristiknya dari tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik subjek

| Variabel | nilai |
|-----------------------|-----------|
| Jenis Kelamin, (n%) | |
| Laki-laki | 13 (21) |
| Perempuan | 49 (79) |
| Jenis makanan | |
| Baik | 40 (64,5) |
| Cukup | 22 (33,5) |
| Jumlah Makanan | |
| Baik | 4 (6,5) |
| Cukup | 50 (80,6) |
| Kurang | 8 (12,9) |
| Frekuensi makan | |
| Baik | 14 (22,6) |
| Cukup | 43 (69,4) |
| Kurang | 5 (8,1) |
| Pola Konsumsi Makanan | |
| Baik | 16 (25,8) |
| Cukup | 45 (72,6) |
| Kurang | 1 (1,6) |
| Status Gizi | |
| Obesitas | 22 (35,2) |
| <i>Overweight</i> | 11 (17,7) |
| <i>Normoweight</i> | 26 (41,9) |
| <i>Underweight</i> | 3 (4,8) |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek penelitian didominasi oleh perempuan sebanyak 79%. Pola konsumsi makanan subjek terbanyak adalah kategori cukup sebanyak 45 subjek dengan status gizi terbanyak adalah *normoweight*.

Hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi dari penelitian ini memiliki *P-value* di atas 0.05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini dapat dilihat dari tabel 2. Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Fisher Exact* karena pada data, hasil tidak memenuhi syarat untuk uji *Chi-Square* karena didapatkan nilai *expected count* kurang dari 5 lebih dari 20%.

Tabel 2. Hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi

| Pola Konsumsi Makanan | Status Gizi | | | | | | | | Jumlah | | P-value |
|-----------------------------|-------------|------|------------|------|-------------|------|-------------|-----|--------|------|---------|
| | Obesitas | | Overweight | | Normoweight | | Underweight | | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | F | % | |
| Baik | 8 | 12,9 | 3 | 4,8 | 5 | 8,1 | 0 | 0 | 16 | 25,8 | 0,128 |
| Cukup | 14 | 22,6 | 8 | 12,9 | 21 | 33,9 | 2 | 3,2 | 45 | 72,6 | |
| Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1,6 | 1 | 1,6 | |

DISKUSI

Pandemi COVID-19, khusus-nya sejak diberlakukannya PSBB memberikan dampak terhadap perubahan pola konsumsi makan masyarakat, termasuk mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian Saragih (2020) dan PSEKP (2020) dengan menggunakan aplikasi *Google Form*, penelitian yang dilaksanakan kepada 200 responden diperoleh hasil bahwa 62,5% responden mengalami perubahan kebiasaan makan, 59% di antaranya menambah keragaman konsumsi pangannya. Sementara itu, dengan responden sekitar 1007 orang, sekitar 88,6% melakukan perubahan pola konsumsi pangannya dengan cara memilih mengurangi jenis makanan serta tetap mempertahankan jumlah frekuensi makanan.^{10,13}

Pada penelitian ini, tidak terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada masa pandemi COVID-19. Secara teori, pola konsumsi makanan terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah. Ketiga variabel tersebut dapat mempengaruhi status gizi, apabila dalam kesehariannya pola konsumsi makan yang dimakan tidak banyak variannya hal ini dapat

menimbulkan tidak seimbangnya asupan dan kebutuhan zat nutrisi yang diperlukan untuk hidup yang lebih sehat.¹⁴

Dari jumlah makanan yang banyak dan sedikit dapat mempengaruhi status gizi seseorang, di mana berdasarkan sebuah riset terdapat korelasi antara asupan energi dengan status gizi ($P=0,00$), artinya apabila asupan yang masuk sedikit maka mempunyai harapan besar untuk berada pada status gizi kurang.¹⁵ Frekuensi makan dapat mempengaruhi status gizi, karena asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian lain di mana terdapat perbedaan proporsi kejadian status gizi siswi dengan pola makan, di mana didapatkan nilai $OR=9,667$, artinya siswa yang pola makannya baik memiliki risiko 9,667 kali memiliki status gizi yang normal dibandingkan dengan siswi dengan pola makan yang kurang baik.¹⁶ Namun, pada penelitian ini tidak memiliki hubungan bermakna karena penyebab dari perubahan status gizi bersifat multi faktorial dan pola konsumsi makanan merupakan salah satu faktor dari beberapa

faktor yang dapat mempengaruhi status gizi.¹⁷ Hal ini dibuktikan dari hasil didapatkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa dengan pola konsumsi yang kurang tapi memiliki status gizi yang baik begitu pun sebaliknya.

Selain itu, peningkatan nilai status gizi tidak diikuti dengan peningkatan pola konsumsi makan yang baik, sehingga tidak terjadi penurunan pada nilai tingkat signifikansi. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meski memiliki pola konsumsi yang kurang baik, namun sebagian mahasiswa kedokteran memiliki status gizi yang normal. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan tidak adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi yang menunjukkan bahwa pola konsumsi bukan merupakan penyebab langsung yang mempengaruhi keadaan status gizi.¹⁸

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Mufidah (2021) pada mahasiswa program studi gizi UNESA, hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Menurut peneliti ini, tidak terdapatnya hubungan dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, aktivitas fisik, dan sosial ekonomi.¹⁹

Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan, jumlah makan, dan jenis makanan yang dimakan. Pada sebuah penelitian menegaskan bahwa pemilihan jenis makanan karbohidrat dan makanan manis yang berlebih menjadi salah satu faktor risiko yang bermakna terhadap kejadian kegemukan di Indonesia.²⁰ Begitu juga dengan kelebihan konsumsi lemak, di mana kelebihan tersebut akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk cadangan lemak

sehingga tubuh akan mengalami peningkatan berat badan.²¹ Hal ini lebih ditekankan pada mahasiswa yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas. Sementara dari segi jumlah makan, penelitian lain menyebutkan bahwa sebanyak 14,5% responden mengalami peningkatan jumlah makanan selama karantina di rumah saat pandemi COVID-19. Jumlah makan yang berlebih dapat meningkatkan kejadian obesitas.¹¹ Hal ini disebabkan karena *intake* dan *output* yang tidak seimbang (*balance*) yang dapat menyebabkan terjadinya penimbunan lemak secara terus menerus dalam tubuh sehingga menjadi *overweight* dan obesitas.²²

Limitasi atau kelemahan pada penelitian ini terletak pada jumlah sampel, karakteristik sampel, dan cara pengambilan data. Pada penelitian ini tidak menggunakan sampel yang besar dan karakteristik sampel yang diteliti hanya sebatas mahasiswa, tidak dari segi pekerjaan lainnya. Pengambilan data pada penelitian ini hanya menggunakan kuesioner, sehingga mungkin subjek dapat memberikan keterangan yang kurang tepat/bias informasi. Sehingga peneliti berasumsi perlunya pengembangan cara pengambilan data untuk penelitian selanjutnya menggunakan cara *deep interview* ataupun *diary food interview* dengan pengamatan secara langsung sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU selama pandemi COVID-19. Multi faktor yang

ikut memengaruhi status gizi seseorang menjadi tantangan untuk penelitian ke depan untuk menganalisis lebih dalam peran pola makan terhadap status gizi ini. Penelitian lebih lanjut dibutuhkan dengan metode yang lebih baik seperti uji eksperimental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat diberikan kepada kontributor penelitian tanpa menuliskan gelar. Ucapan terima kasih ditujukan pada profesional yang memiliki kontribusi dalam penyusunan jurnal, termasuk pemberi dukungan teknis, dukungan dana dan dukungan umum dari suatu institusi.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Naming Corona virus Disease (COVID-19) and the Virus that Causes It. Geneva: World Health Organization; 2020. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAIaIQobChMI5p_21di07gIVb5VLBR0ZvgpQEAAAYASAAEgKJCvD_BwE
2. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Alam. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI. 2020.
3. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI. 2018.
4. Zachary Z, Brianna F, Brianna L, Garrett P, Jade W, et al. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract.* 14(3):210–6. 2020.
5. Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2009.
6. Sulistyoningsih, Hariyani. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2011.
7. Di Renzo, L. et al. Eating Habits and Lifestyle Change During COVID-19 Lockdown: An Italian Survey. *Journal of Translational Medicine.* 18 (1), 229. 2020.
8. Ardella, KB. Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19. *Literatur review: Jurnal Medika Utama*, 02(01), pp. 292–297. 2020.
9. GBD 2016 Risk Factors Collaborators. Global, Regional and National Comparative Risk Assessment of 84 Behavioural, Environmental and Occupational, and Metabolic Risks or Clusters of Risks. 1990-2016: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 390(10100), pp. 1345–1422. 2017. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32366-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32366-8).
10. Saragih, Bernatal dan Frederic Saragih. *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19*. 2020
11. Ammar A, Brach M, Trabelsi K. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the

- ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients.*;12(6):1–14. 2020.
12. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis*;1–3). 2020.<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
 13. [PSEKP] Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. Kondisi Pertanian dan Perdesaan dalam masa pandemi Covid-19. Bogor. 2020
 14. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Rajawali Pers. Jakarta. 2012
 15. Muchlisa. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar. Jurusan kesehatan masyarakat: Universitas Hasanudin Makasar. 2013
 16. Ayu D, Santoso S. Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) dengan Keteraturan Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehtan*, 9(1); 2017
 17. Nurwulan E, Furqan M, Debby ES. Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *ARGIPA*, 2017, Vol. 2, No. 2: 65-74
 18. Charina MS, Sagita S, Koamesah SMJ, Woda RR. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, Ed 23 No 1, 2022
 19. Mufidah R, Soeyono RD. Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Junal Gizi Univ Surabaya*. 2021;01(01):60–4.
 20. Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah. Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 1–8. 2013. Doi: 10.25182/jgp.2013.8.1.1-8.
 21. Whitney, E., & Rolfes, S. R. *Understanding nutrition, thirteenth edition (13th ed.)*. Belmont: Thomson Wadsworth. 2013
 22. Sherwood L. *Textbook of Human Physiology*. 8th ed. Vol. 1, Bmj. Brooks/Cole, Cengage Learning; 2014. 680 p.