

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA KUPANG

Asweros Umbu Zogara¹, Astuti Nur¹

¹Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: eroz.zogara@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit COVID-19 telah menjadi pandemi di dunia saat ini. Penyebarannya sangat cepat, serta menyebabkan banyak kematian. Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam masyarakat. Perubahan yang terjadi antara lain, masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan dan meningkatkan gaya hidup sehat. Salah satu gaya hidup sehat yang harus dilakukan masyarakat adalah pola makan sehat di semua lapisan masyarakat, termasuk mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Desember 2020 di Poltekkes Kemenkes Kupang. Sampel penelitian adalah mahasiswa dengan jumlah 204 orang yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan mahasiswa adalah peran orang tua (p value = 0.00) dan perilaku gizi mahasiswa (p value = 0.00). Pendidikan ayah (p value = 0.88), pendidikan ibu (p value = 0.72), pekerjaan ayah (p value = 0.64), pekerjaan ibu (p value = 0.91), dan pengetahuan gizi (p value = 0.20) tidak berhubungan dengan pola makan mahasiswa. Pola makan berperan penting untuk meningkatkan imunitas mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi secara terus-menerus agar mahasiswa dapat menerapkan pola makan sehat.

Kata kunci: mahasiswa, pola makan, COVID-19

ABSTRACT

In today's world, COVID-19 has become a pandemic. It spreads swiftly and kills a lot of people. The COVID-19 epidemic has resulted in numerous societal changes. The community must develop health procedures and improve healthy habits as a result of the changes. A nutritious diet at all levels of society, including students, is one of the healthy lifestyles that must be followed by the community. The A cross-sectional design was adopted in this investigation. The study took place at the Health Poltekkes, Ministry of Health, Kupang, from June to December 2020. The research sample consisted of 204 students who were chosen using a simple random sampling. The role of parents (p value = 0.00) and student nutritional behavior (p value = 0.00) are factors connected to student eating patterns, according to the findings of this study. Not connected to the student's diet include father's education (p value = 0.88), mother's education (p value = 0.72), father's occupation (p value = 0.64), mother's occupation (p value = 0.91), and nutrition knowledge (p value = 0.20). During the COVID-19 epidemic, diet plays a crucial role in developing students immunity. As a result, it is vital to provide ongoing education so that students can adopt healthy eating pattern.

Keyword: students, eating pattern, COVID-19

PENDAHULUAN

Pola makan yang sehat adalah salah satu cara paling penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Kabir et al., 2018). Pola makan sehat termasuk konsumsi makanan alami dan segar, sayuran dan buah, serta makanan yang banyak mengandung vitamin dan mineral. Pola makan sehat

dipengaruhi oleh faktor individu, sosial dan lingkungan (Alzahrani et al., 2020).

Siswa sekolah menengah yang beralih ke perguruan tinggi sering mengalami kesulitan untuk menerapkan kebiasaan makan sehat karena kurangnya waktu dan stressor sehingga mahasiswa melewatkan waktu makan, konsumsi jajanan tidak sehat,

dan mengonsumsi makanan cepat saji (Sogari et al., 2018). Pengetahuan gizi, terutama tentang makanan sehat yang masih kurang juga mempengaruhi pola makan (Gan et al., 2011).

Orang tua turut berperan dalam menentukan pola makan mahasiswa karena orang tua masih memiliki kontrol terhadap perilaku mahasiswa. Penelitian Deliens et al. (2014) di Belgia dan Karunanayake et al. (2020) di Sri Lanka menunjukkan kontrol orang tua mempengaruhi mahasiswa dalam memilih makanan sehat.

Penyakit virus corona 2019 (COVID-19) adalah masalah yang sedang berlangsung di lebih dari 200 negara di dunia (Setiati & Azwar, 2020). Pada awal Agustus 2020, jumlah kasus di dunia mencapai 15.581.009 kasus terkonfirmasi dengan kematian mencapai 635.173 jiwa (Al-Musharaf, 2020). Kasus pertama Covid-19 di Indonesia dilaporkan pada 2 Maret 2020, sekitar 4 bulan setelah kasus pertama di China. Hingga saat ini, jumlah kasus Covid-19 terus meningkat mencapai 743.196 kasus, meninggal 22.138 orang, dan sembuh 611.097 orang per 31 Desember 2020. (Sidjabat & Arthameivia, 2021).

Pandemi COVID-19 mempengaruhi pola hidup masyarakat, termasuk pola makan mahasiswa. Penelitian Evenson et al. (2021) menunjukkan adanya perubahan pola makan pada mahasiswa perempuan. Penelitian Noviasy & Susanti (2020) di Samarinda menunjukkan peningkatan konsumsi cemilan, sayur dan buah pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Desember 2020 di Poltekkes Kemenkes Kupang. Sampel penelitian adalah mahasiswa dengan jumlah 204 orang yang dipilih dengan teknik *simple*

random sampling. Kriteria inklusi penelitian ini adalah terdaftar sebagai mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi, yaitu tidak sakit dan hadir saat pengumpulan data.

Data karakteristik sampel yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin, umur, agama, jenis tempat tinggal, pekerjaan, pendidikan orang tua, dan sumber informasi tentang COVID-19. Jenis kelamin dibagi dalam 2 kelompok, yaitu laki-laki dan perempuan. Umur dibagi dalam 2 kategori, yaitu <20 tahun dan ≥ 20 tahun. Agama dibagi dalam 3 kelompok, yaitu Kristen protestan, Katholik, dan Islam. Jenis tempat tinggal yaitu kost, rumah orang tua, dan rumah saudara. Pekerjaan ibu dibagi dalam 5 kategori, yaitu ASN/TNI/Polri, karyawan swasta, petani, tidak bekerja (ibu rumah tangga) dan lainnya, sedangkan pekerjaan ayah dibagi dalam 5 kategori, yaitu ASN/TNI/Polri, karyawan swasta, wiraswasta, petani, dan lainnya. Pendidikan ibu dan ayah dikategorikan dalam kelompok tidak tamat SD, tamat SD, tamat SMP, tamat SMA, dan tamat perguruan tinggi. Sumber informasi tentang COVID-19 dibagi dalam 3 kategori, yaitu media elektronik (televisi atau radio), media sosial (Facebook, Instagram, Twitter, dll), dan keluarga/teman.

Variabel bebas yang diukur, yaitu peran orang tua, pengetahuan dan perilaku gizi yang dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Variabel peran orang tua dibagi dalam 2 kategori, yaitu mendukung, jika nilainya $\geq 70\%$ dan tidak mendukung, jika nilainya $< 70\%$. Pengetahuan dan perilaku gizi dibagi dalam 2 kategori, yaitu baik dan kurang. Kategori baik jika nilai $> 60\%$ dan kurang jika nilai $\leq 60\%$. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola makan. Pola makan sesuai anjuran apabila responden memenuhi 5-9 anjuran kelompok makanan

dan tidak sesuai apabila hanya memenuhi 0-4 anjuran. (Kumala et al., 2019). Analisis univariat dan bivariat digunakan dalam pengolahan data. Analisis univariat untuk menyusun distribusi frekuensi. Analisis bivariat untuk menunjukkan hubungan antar variabel menggunakan uji *chi square* (p value= 0.05).

HASIL

Tabel 1 menggambarkan karakteristik responden. Responden perempuan (88.7%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (11.3%) terlibat dalam penelitian ini. Responden berumur ≥ 20 tahun (64.2%) lebih banyak dibandingkan < 20 tahun (35.8%). Responden mayoritas beragama Kristen protestan (53.9%) Sebagian besar responden tinggal di kos (56.9%) daripada tinggal di rumah orang tua dan saudara. Orang tua responden banyak yang berpendidikan SMA, yaitu ayah (34.8%) dan ibu (31.9%). Mayoritas ayah bekerja sebagai petani (50%), sedangkan ibu tidak bekerja (68.1%). Informasi COVID-19 paling banyak diperoleh dari media sosial (71.6%).

Tabel 2 menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Lebih banyak responden yang pola makannya sesuai memiliki ayah dan ibu berpendidikan SMA. Uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara pendidikan ayah (p value=0.88) dan ibu (p value=0.72) dengan pola makan responden.

Mayoritas ayah bekerja sebagai petani dan sebagian besar pola makan responden sesuai (27.9%), sedangkan ibu kebanyakan tidak bekerja dan sebagian besar pola makan responden sesuai (39.2%). Uji statistik menunjukkan pekerjaan ayah (p value=0.64) dan ibu (p value =0.91) tidak berhubungan dengan pola makan responden.

Banyak orang tua mendukung responden agar pola makan responden sesuai (37.3%). Hasil uji statistik menunjukkan dukungan orang tua

berhubungan dengan pola makan responden (p value =0.00).

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

No	Karakteristik responden	n	%
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	23	11.3
	Perempuan	181	88.7
2	Umur		
	< 20 tahun	73	35.8
	≥ 20 tahun	131	64.2
3	Agama		
	Kristen Protestan	110	53.9
	Katolik	82	40.2
	Islam	12	5.9
4	Tempat tinggal		
	Rumah orang tua	60	29.4
	Rumah saudara	28	13.7
	Kos	116	56.9
5	Pendidikan ayah		
	Tidak tamat SD	14	6.9
	Tamat SD	48	23.5
	Tamat SMP	38	18.6
	Tamat SMA	71	34.8
	Tamat PT	33	16.2
6	Pendidikan ibu		
	Tidak tamat SD	11	5.4
	Tamat SD	58	28.4
	Tamat SMP	42	20.6
	Tamat SMA	65	31.9
	Tamat PT	28	13.7
7	Pekerjaan ayah		
	ASN/TNI/Polri	32	19.1
	Petani	102	50.0
	Swasta	6	2.9
	Wiraswasta	25	12.3
	Lainnya	39	19.1
8	Pekerjaan ibu		
	ASN	21	10.3
	Petani	34	16.7
	Swasta	1	0.5
	IRT	139	68.1
	Lainnya	9	4.4
9	Sumber informasi COVID-19		
	Media elektronik	56	27.5
	Media sosial	146	71.6

Keluarga/Teman	2	1.0
----------------	---	-----

Responden paling banyak berperilaku gizi baik dan pola makan sesuai (39.7%). Perilaku gizi berhubungan dengan pola makan mahasiswa (p value = 0.00). Sebagian besar responden berpendidikan baik dan pola makan sesuai (34.3%). Hasil uji statistik menunjukkan pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan pola makan responden (p value = 0.20).

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, pendidikan orang tua tidak berhubungan dengan pola makan mahasiswa. Penelitian di Malaysia menunjukkan tingkat pendidikan ayah dan ibu tidak berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa kedokteran (Ganasegeran et al., 2012). Orang tua yang berpendidikan tinggi akan memperhatikan hubungan makanan bergizi dan kesehatan sehingga memilihkan anaknya makanan sehat dan rendah energi (Koca & Arkan, 2020). Remaja yang memiliki orang tua berpendidikan tinggi relatif mengkonsumsi karbohidrat, protein, serat, folat, vitamin A, dan kalsium lebih tinggi (Ayranci et al., 2010).

Pekerjaan ayah dan ibu tidak berhubungan dengan pola makan mahasiswa. Pekerjaan orang tua berkaitan dengan pendapatan yang diperoleh oleh keluarga. Semakin besar pendapatan maka asupan makanan dapat tercukupi. Penelitian Bello et al. (2015) menunjukkan pendapatan keluarga berhubungan asupan makan pada mahasiswa di Arab Saudi.

Orang tua berperan dalam pembentukan pola makan mahasiswa. Penelitian Sogari et al. (2018) menunjukkan orang tua dapat memberikan dampak negatif dan positif pada pola makan anak. Anak kesulitan mempelajari pola makan sehat jika orang tua tidak mengajarnya. Penelitian Smith & D'Aniello (2021) menunjukkan

orang tua berpengaruh pada perilaku makan pada mahasiswa.

Perilaku gizi berhubungan dengan pola makan mahasiswa. Penelitian Mahfouz et al. (2016) pada mahasiswa Universitas Jazan, Arab Saudi menunjukkan perilaku gizi yang kurang baik sehingga berpengaruh pada pola makan, yaitu lebih banyak mengkonsumsi minuman *soft drink* dan *snack*, jarang sarapan dan kurang mengkonsumsi buah.

Tabel 2. Hubungan antar variabel penelitian

No	Variabel penelitian	Pola makan				p-value
		Sesuai	%	Tidak sesuai	%	
1	Pendidikan ayah					
	Tidak tamat SD	7	3.4	7	3.4	0.88
	Tamat SD	29	14.2	19	9.3	
	Tamat SMP	20	9.8	18	8.8	
	Tamat SMA	43	21.1	28	13.7	
	Tamat PT	20	9.8	13	6.4	
2	Pendidikan ibu					
	Tidak tamat SD	5	2.5	6	2.9	0.72
	Tamat SD	35	17.2	23	11.3	
	Tamat SMP	22	10.8	20	9.8	
	Tamat SMA	41	20.1	24	11.8	
	Tamat PT	16	7.8	12	5.9	
3	Pekerjaan ayah					
	ASN/TNI/Polri	22	10.8	10	4.9	0.64
	Petani	57	27.9	45	22.1	
	Swasta	3	1.5	3	1.5	
	Wiraswasta	16	7.8	9	4.4	
	Lainnya	21	10.3	18	8.8	
4	Pekerjaan ibu					
	ASN	12	5.9	9	4.4	0.91
	Petani	20	9.8	14	6.9	
	Swasta	1	0.5	0	0.0	
	IRT	80	39.2	59	28.9	
	Lainnya	6	2.9	3	1.5	
5	Peran orang tua					
	Mendukung	76	37.3	30	14.7	0.00
	Kurang mendukung	43	21.1	55	27.0	

6	Perilaku gizi					
	Baik	81	39.7	14	6.9	0.00
	Kurang	49	24.0	60	29.4	
7	Pengetahuan gizi					
	Baik	70	34.3	33	16.2	0.20
	Kurang	60	29.4	41	20.1	

Pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan pola makan mahasiswa. Penelitian lain menunjukkan pengetahuan gizi berhubungan negatif dengan konsumsi lemak dan kolesterol (Yahia et al., 2016). Hasil ini berbeda dengan penelitian Kabir et al. (2018) yang menunjukkan pengetahuan gizi berkaitan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa di Bangladesh. Pengetahuan gizi merupakan bagian penting dari literasi kesehatan dan literasi kesehatan yang rendah dikaitkan dengan kondisi kesehatan yang tidak optimal (Spronk et al., 2014).

KESIMPULAN

Hasil uji statistik menunjukkan variabel yang berhubungan adalah peran orang tua (p value = 0.00) dan perilaku gizi mahasiswa (p value = 0.00). Pendidikan ayah (p value = 0.88), pendidikan ibu (p value = 0.72), pekerjaan ayah (p value = 0.64), pekerjaan ibu (p value = 0.91), dan pengetahuan gizi (p value = 0.20) tidak berhubungan dengan pola makan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 1–17.

Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). Eating habits among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *International*

Journal of General Medicine, 13, 77–88.

- Ayranci, U., Erenoglu, N., & Son, O. (2010). Eating habits, lifestyle factors, and body weight status among Turkish private educational institution students. *Nutrition*, 26(7–8), 772–778.
- Bello, A. R. S., Osman, M. A., & Alhidary, I. (2015). Nutritional Awareness and Food Habits among King Saud University Students. *Kasmera*, 43(2).
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14, 1–12.
- Evenson, A., Doan, C., Johnson, K., & Berens, B. (2021). Dietary Intake Changes in College Students During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(9).
- Gan, W. Y., Mohd Nasir, M. T., Zalilah, M. S., & Hazizi, A. S. (2011). Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian university students. *Malaysian Journal of Nutrition*, 17(2), 213–228.
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S. A. R., Qureshi, A. M., Al-Abed, A. A. A. A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1), 1–7.
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, 13(6), 1–17.
- Karunanayake, D., Jayasooriya, M. W. D. S.

- M., & Vimukthi, N. D. U. (2020). Psychological Impact on the Eating Behaviors of University Students. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 8(4), 132–141.
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*, 3.
- Kumala, A. M., Rahadiyanti, A., & Margawati, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
- Mahfouz, M. S., Makeen, A. M., Akour, A. Y., Madkhly, T. M., Hakami, H. M., Shaabi, W. M., Ageeli, A. F., Khawaj, F. A., Najmi, K. A., Hakami, S. Y., & Al-Ali, M. A. (2016). Nutritional habits and weight status among Jazan university students: Eating patterns and healthy lifestyle assessment. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13(2).
- Noviasty, R., & Susanti, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(2), 90.
- Setiati, S., & Azwar, M. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84–89.
- Sidjabat, F. N., & Arthameivia, R. E. (2021). Evaluasi Penyelenggaraan Surveilans COVID-19 di UPTD Puskesmas Pare Kabupaten Kediri. *Journal of Health Epidemiology and Communicable Diseases*, 7(1), 1–9.
- Smith, M., & D'Aniello, C. (2021). The Effect of Parental Attachment on Risky Alcohol Use and Disordered Eating Behaviors in College Students. *Contemporary Family Therapy*, 43(3), 290–297.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1–16.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726.
- Yahia, N., Brown, C. A., Rapley, M., & Chung, M. (2016). Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*, 16(1), 1–10.