

Original Article



PENGETAHUAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA TENTANG PENERAPAN METODE DIET YANG BAIK BAGI KESEHATAN

KNOWLEDGE OF STUDENTS OF HEALTH SCIENCES FACULTY OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA ABOUT THE APPLICATION OF GOOD DIET METHODS FOR HEALTH

Ulfia Fitriyani^{1*}, Intan Nur Hidayati², Maya Sukmawati³, Nita Puspitasari⁴, Annisa Salsabiila
Sayida Rohma⁵, Sudrajah Warajati Kisnawaty⁶

^{1*} Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, j310200036@student.ums.ac.id

^{2, 3, 4, 5, 6} Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Informasi Artikel

Submit: 22 – 01 – 2023

Diterima: 18 – 02 – 2023

Dipublikasikan: 28 – 02 – 2023

ABSTRACT

The behavior of achieving ideal body weight and shape is one method for controlling weight. We can apply this weight control behavior by dieting behavior. This study aims to describe the knowledge of students of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Surakarta about the application of good diet methods for health. Qualitative research methods with a case study approach. The results of this study, students already know the meaning of diet, most students have the habit of eating 3x a day but there are still students who skip meals. Students apply the low-calorie diet method as much as 62.5% and do a low-fat diet 37.2% in terms of nutritional status 75% of students have normal nutritional status, 12.5% undernutrition status, 12.5% overnutrition status and most students do regular physical activity. It can be concluded that most of the respondents already know about the knowledge or understanding of diet. Perform regular physical activity and most respondents have normal nutritional status. However, in implementing the diet, there are still students who still skip meals.

Keywords: Diet, diet method, physical activity, nutritional status

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Ulfia Fitriyani.; Prodi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. A.
Yani, Pabelan, Universitas
Muhammadiyah Surakarta,
Surakarta, Indonesia 57162

Phone: 0895384169435

Email:

j310200036@student.ums.ac.id

Perilaku pencapaian berat dan bentuk tubuh ideal merupakan salah satu metode untuk mengontrol berat badan, Perilaku mengontrol berat badan tersebut dapat kita terapkan dengan perilaku diet. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang penerapan metode diet yang baik untuk kesehatan. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studikasus. Hasil penelitian ini mahasiswa sudah mengetahui pengertian tentang diet, kebanyakan mahasiswa melakukan kebiasaan makan 3x sehari

namun masih terdapat mahasiswa yang melewatkan waktu makan. Mahasiswa menerapkan metode diet rendah kalori sebanyak 62,5% dan melakukan diet rendah lemak 37,2% secara status gizi 75% mahasiswa memiliki status gizi normal, 12,5% status gizi kurang, 12,5% status gizi lebih serta kebanyakan mahasiswa melakukan aktifitas fisik secara teratur. Dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden sudah mengetahui tentang pengetahuan atau pengertian diet. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dan kebanyakan responden mempunyai status gizi yang normal. Namun dalam penerapan pola makan masih terdapat mahasiswa yang masih melewatkan waktu makan.

Kata Kunci: Pola makan, metode diet, aktifitas fisik, status gizi

PENDAHULUAN

Bagi kebanyakan orang terobsesi untuk memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal khususnya seorang mahasiswa. Penampilan adalah hal yang sangat penting, setiap orang ingin memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang ideal akan memunculkan ketidakpuasan. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image*, cenderung mengikuti pola konsumsi makanan yang kurang baik sehingga asupan zat gizi dalam tubuh tidak tercukupi (1).

Menurut WHO 2016 menyatakan bahwa didunia, orang dewasa sebanyak 19, miliar mengalami obesitas dan orang yang mengalami berat badan berlebih sebanyak 462 juta orang di negara berkembang memiliki angka prevalensi berat badan rendah tertinggi di dunia sebesar 16,8% dan sebanyak 27% orang memiliki berat badan berlebih. Hasil Riskesdas tahun 2013 pada masyarakat umur 18 tahun menunjukkan 8,7% mengalami berat badan rendah, 13,3% mengalami berat baerlebih dan 15,4% menagalami obesitas (2).

Perilaku pencapaian berat dan bentuk tubuh ideal merupakan salah satu metode untuk mengontrol berat badan. Asupan harian digambarkan pada pola makan seseorang, pola makan dapat menentukan kenaikan asupan harian energi yang masuk kedalam tubuh, sehingga dapat mempengaruhi energi dan menaikkan tingkat kejadian gizi lebih. Perliaku mengontrol berat badan tersebut dapat kita terapkan dengan perilaku diet yaitu dengan cara mengatur pola makan sehari-hari. Interpretasi diet individu sangat berbeda-beda dan bervariasi perilaku diet terbagi 2 macam yaitu diet tidak sehat dan perilaku diet sehat (3). Perilaku diet sehat merupakan mengatur asupan harian sesuai dengan kebutuhan tubuh serta meningkatkan aktivitas fisik dengan cara berolahraga teratur, sedangkan diet tidak sehat adalah dengan cara melewatkan jam makan sehingga dapat mengurangi asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Berdasarkan hasil yang dilakukan oleh Purnamasari, dkk pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku makan yang kurang baik selama terjadinya pandemi COVID-19 sebanyak 58,2% (4). Kurangnya pengetahuan tentang pola diet yang sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat, menyebabkan mahasisiwi melakukan pola diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan efek samping yang di timbulkan. Dengan demikian faktor pengetahuan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang penerapan metode diet yang baik untuk kesehatan. Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai penerapan metode diet yang sesuai dengan kondisi tubuh setiap individu untuk mewujudkan generasi remaja yang memiiki status gizi yang baik.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pada penelitian ini kasus yang akan dideskripsikan adalah pengetahuan mahasiswa FIK UMS mengenai metode diet yang benar.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan November sampai dengan bulan Desember melalui *Google Form* dan wawancara *via daring*.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah kurang lebih 2.428 mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UMS memiliki 4 program studi yaitu program studi Fisioterapi, Keperawatan, Ilmu Gizi, dan Kesehatan Masyarakat. Peneliti menentukan subjek penelitian dengan metode *Purposive Sampling* yaitu dengan cara setiap program studi diambil dua subjek (Mahasiswa yang sedang melakukan program diet) sebagai informan utama, sehingga jumlah subjek penelitian yaitu delapan mahasiswa. Delapan mahasiswa dipilih jika memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah yang aktif melaksanakan studi, sehat jasmani dan rohani, bersedia menjadi informan dan sedang menjalankan program diet dengan suatu metode diet tertentu, serta termasuk kedalam usia dewasa (18-22 tahun). Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini meliputi mahasiswa sedang dalam keadaan tidak sehat atau mahasiswa tidak menjawab pertanyaan dalam wawancara secara lengkap.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pertama kami mengumpulkan data primer dari subjek berupa pertanyaan yang mendalam melalui *Google Form* dan mengambil data *recall 24 jam* dengan wawancara *via daring*. Data primer tersebut diolah dan dikelompokkan terlebih dahulu kemudian kami bandingkan dengan data yang ada, seperti jurnal, karya tulis, buku dan sebagainya.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari hasil pengisian formulir berupa pertanyaan yang mendalam pada subjek. Disini peneliti menggunakan *google form* sebagai alat untuk mengambil data primer. Hal-hal yang harus diisioleh responden di *google form* tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Data identitas subjek, terdiri dari nama, usia, berat badan dan tinggi badan.
- b. Data mengenai penerapan metode diet yang baik, tabel gambaran pola asupan makan per hari menggunakan metode *food recall 24 jam* yang diambil selama 3 hari, pembagian waktu makan, status gizi dan aktivitas fisik.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diambil tanpa melakukan wawancara, survei, dan teknik pengumpulan data tertentu lainnya. Disini peneliti mengambil data dari data yang sudah ada sebelumnya seperti jurnal, karya tulis, buku dan lain sebagainya.

Teknik Analisis Data

1. Kategorisasi data

Kategorisasi data adalah memilah, mengkategorikan memusatkan, menyederhanakan data yang diperoleh dari formulir yang diisi oleh responden.

2. Analisis dalam pengolahan data

Pengolahan data ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk mendapatkan gambaran atau mendiskripsikan distribusi frekuensi atau besarnya proporsi menurut berbagai variabel. Serta teori beralas merupakan analisis data kualitatif yang dimulai dengan analisis satu kasus untuk merumuskan teori.

3. Penarikan kesimpulan

Tahap ini adalah tahap penarikan kesimpulan dari semua data yang diperoleh sebagai hasil penelitian. Penarikan kesimpulan adalah usaha usaha untuk mencari atau memahami makna/arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat atau proposi.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan google form yang diisi oleh masing-masing responden yang merupakan mahasiswa dari fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Adapun karakteristik responden dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	6	75
Laki-laki	2	25
Jumlah	8	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa responden terdapat 8 responden. Terdiri atas 6 orang atau 75% berjenis kelamin perempuan dan 2 orang atau 25% berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
18	2	25
19	2	25
20	1	12,5
21	2	25
22	1	12,5
Jumlah	8	100

Berdasarkan umur responden terbagi atas beberapa umur terdapat responden dengan umur 18 tahun sebanyak 2 orang atau 25%, umur 19 tahun sebanyak 2 orang atau 25%, umur 20 tahun sebanyak 1 orang atau 12,5%, umur 21 sebanyak 2 orang atau 12,5% dan responden dengan umur 22 tahun sebanyak 1 orang atau 12,5%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah	Persentase (%)
Keperawatan	2	25
Fisioterapi	2	25
Ilmu Gizi	2	25
Kesehatan Masyarakat	2	25
Jumlah	8	100%

Berdasarkan Tabel 3 peneliti memilih responden dari perwakilan dari setiap program studi yang terdapat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. diantaranya responden yang berasal dari program studi keperawatan terdapat 2 orang responden atau 25%, dari program studi fisioterapi terdapat 2 orang atau 25%, dari program studi ilmu gizi terdapat 2 orang atau 25% dan dari program studi kesehatan masyarakat terdapat 2 orang atau 25%. Jadi masing-masing program studi di fakultas ilmu kesehatan diambil perwakilan 2 orang untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Table 4. Distribusi Responden Berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Persentase %
3	5	62,5
5	2	25
7	1	12,5
Jumlah	8	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa responden terdiri dari beberapa semester baik semester 3,5 dan 7. Responden dari semester 3 terdiri atas 5 orang atau 62,5%. responden dari semester 5 terdiri atas 2 orang atau 25% dan responden dari semester 7 terdiri dari 1 orang atau 12.5%.

Mengetahui pemahaman mengenai metode diet yang baik bagi kesehatan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan responden pemahaman diet masing-masing responden berbeda-beda. Responden ke-1 menuliskan bahwa dia mengetahui pemahaman tentang diet. Responden ke-2 menuliskan bahwa “diet merupakan segala sesuatu yang ingin dikurangi terutama porsi makan setiap harinya”. Responden ke-3 menuliskan bahwa “yang diketahui tentang diet merupakan mengatur pola makan yang sehat supaya mendapatkan berat badan yang ideal.” Responden ke-4 menuliskan bahwa” diet adalah suatu metode untuk memperbaiki pola makan supaya menjadi sehat, diet sendiri sering kali digunakan untuk membantu menurunkan berat badan pada seseorang yang terkena *overweight* maupun obesitas”. Responden ke-5 menuliskan bahwa “metode diet merupakan pola hidup yang sehat, tidak hanya untuk mendapat berat badan ideal tetapi untuk kesehatan individu”. Responden ke-6 menjelaskan bahwa “Metode diet adalah usaha untuk menurunkan berat badan atau massa tubuh (umumnya) agar mencapai massa tubuh ideal. Selain itu, diet dapat dilakukan dengan maksud membuat tubuh menjadi lebih baik dari sebelumnya (dari sisi kesehatan dan kecantikan).” Responden ke-7 menuliskan bahwa “Diet merupakan perbaikan berat badan”. Sedangkan responden ke-8 menuliskan bahwa “Diet metode untuk mengurangi makan dan menurunkan berat badan”

Hasil pengisian kuesioner dapat disimpulkan bahwa sebagian besar menyebut metode diet merupakan metode untuk merubah atau memperbaiki pola makan untuk menghasilkan berat badan yang ideal. Pengertian diet itu sendiri merupakan cara mengatur kebiasaan makan atau pola makan sehari-hari untuk menjaga berat badan yang seimbang.

Mengetahui gambaran pola asupan makan per hari pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Gambaran pola makan pada mahasiswa diambil menggunakan metode *recall 24 jam*. Metode *recall 24 jam* merupakan mencatat bahan makanan baik dari jenis dan jumlah yang dimakan pada 24 jam yang lalu. Bertujuan untuk mengetahui gambaran pola asupan makan per hari pada mahasiswa yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Pola Makan Responden 1 Berdasarkan Hasil *Recall*

Hari	Waktu	Menu	Takaran / URT	
Hari ke-1	Pagi	Nasi Soto	1 Mangkok	
		Zuppa soup	1 Mangkok	
	Siang	Nasi	2 Ctg	
		Sayur sawi	½ mangkok	
		Tempe goreng	2 potong	
	Malam	Nasi	2 Ctg	
		Sayur sawi	½ mangkok	
		Tempe goreng	2 potong	
	Selingan	Buah melon	1 potong besar	
		Lemper	1 bungkus	
Hari ke-2	Pagi	Bubur ayam	1 mangkok	
		Khimchi	1 sendok makan	
	Siang	Nasi	1 centong	
		Telur rebus	1 butir	
		Sosis	1 buah	
	Malam	Nasi	1 ½ centong	
		Ayam pop	1 potong	
		Sayur nangka	1 mangkuk	
	Selingan	Risol mayo	1 buah	
		Buah pisang	1 buah	
	Hari ke-3	Pagi	Bubur ayam	1 mangkok
		Siang	Nasi	1 centong
Sate kelinci			5 tusuk	
Tempe goreng			1 potong	
Malam		Nasi	1 centong	
		Ayam pop	1 potong	
		Sayur nangka	1 mangkok	
Selingan		Melon	5 potong kecil	
		Roti selai	1 buah	

Tabel 6. Pola Makan Responden 2 Berdasarkan Hasil *Recall 24 Jam*

Waktu	Menu	Takaran/Urt
Pagi	Nasi	½ centong
	Tempe goreng	1 potong
	Tumis sayur kangkung dan jamur	1 sendok
Siang	Nasi	½ centong
	Ayam goreng	1 potong
	Sambal goreng	1 sendok sayur
Malam	Nasi	½ centong
	Ayam goreng	1 potong
Selingan	Apel	1 buah
	Pir	1 buah

Tabel 7. Pola Makan Responden 3 Berdasarkan Hasil *Recall* 24 Jam

Hari	Waktu	Menu	Takaran/URT
Hari ke-1	Pagi	Nasi	2 centong
		Kering tempe	1 sdm
		Sambal	1 sdt
		Kripik	1 buah
	Selingan	Risol mayo	1 buah
		Kue bolu	1 buah
		Arem-arem	1 buah
	Siang	Nasi	2 ctg
		Kering tempe	1 sdm
		Sambal	1 sdt
		Sraundeng	1 sdm
		Ikan asin	1 potong
	Selingan	Wafer	1 buah
	Malam	Nasi	1 ½ centong
Kering tempe		1 sdm	
Serundeng		1 sdt	
Telur rebus		½ butir	
Selingan	Mie ayam	1 mangkuk	
Hari ke-2	Pagi	Nasi goreng	1 ½ centong
		Tahu bakso	1 buah
	Siang	Nasi	2 centong
		Pangsit	2 sdm
		Tumis tempe kacang	2 sdm
	Malam	Capcay	2 sdm
		Nasi	1 ½ centong
		Kering tempe	1 ½ sdm
		Serundeng	1 ½ sdt
Hari ke-2	Pagi	Nasi	3 centong
		Sayur sawi	1 sdm
		Sayur capcay	1 centong sayur
		Kering tempe	2 centong sayur
		Sayur kentang	1 sdm
Siang	-	-	
Malam	Mie ayam	1 porsi	

Tabel 8. Pola Makan Responden 4 Berdasarkan Hasil *Recall* 24 Jam

Hari	Waktu	Menu	Takaran /URT
Hari ke-1	Pagi	Nasi	2 centong
		Tahu	1 potong
		Ikan	1 potong
		Sayur bayam	1 sendok sayur
		pisang	1 buah
	Selingan	Burger	1 porsi
	Siang	-	-
	Malam	Bakmi	1 mangkok
		Udang keju	3 buah
	Hari ke-2	Pagi	-
Siang		Nasi	2 centong
		Sayur sawi tahu	1 centong sayur
Bola-bola ayam		2 buah	
Selingan	Pudding susu	1 buah	

	Malam	-	-
Hari ke- 3	Pagi	Bubur ayam	1 mangkok
	Siang	-	-
	Malam	Nasi berkat	1 piring

Tabel 9. Pola Makan Responden 5 Berdasarkan Hasil *Recall 24 Jam*

Hari	Waktu	Menu	Takaran/URT	
Hari ke-1	Pagi	Nasi	2 centong	
		Ayam goreng	1 potong	
		Sayur kangkung	1 sendok sayur	
	Siang	Air mineral	1 gelas	
		Nasi	2 centong	
		Ikan goreng	1 potong	
		Air mineral	1 gelas	
	Selingan	Telur gulung	5 tusuk	
		Es teh	1 gelas	
	Hari ke-2	Pagi	Malam	-
			Nasi	2 centong nasi
			Ikan asin	1 potong
Tahu goreng			1 potong	
Sayur daun papaya			1 sendok sayur	
Buah naga			1 potong	
Siang		Air putih	1 gelas	
		Nasi	2 centong	
		Paru sapi	1 potong	
Selingan		Sayur daun ketela	1 sendok sayur	
		Es teh	1 gelas	
		Sempol	5 tusuk	
Hari ke-3	Pagi	Air mineral	1 gelas	
		Nasi	2 centong	
		Ayam goreng	1 potong	
	Selingan	Air putih	1 gelas	
		Cilok	1 mangkok	
	Siang	Es teh	1 gelas	
		Nasi	2 centong nasi	
		Telur dadar	1 butir	
		Sayur terong kacang panjang	1 sendok sayur	
	Malam	Air mineral	1 gelas	
		Roti selai	1 potong	
			Air mineral	1 gelas

Tabel 10. Pola Makan Responden 6 Berdasarkan Hasil *Recall 24 Jam*

Hari	Waktu	Menu	Takaran/ URT
Hari ke-1	Pagi	Oatmeal	1 mangkok
	Siang	Nasi	5 sdm
		Tempe	1 potong
		Sayur kacang panjang + usus	2 sdm
	Selingan	Papaya	1 buah
	malam	Jajanan pasar	2 buah
		Nasi	5 sdm
Telur		1 butir	
	Bakwan jagung	1 buah	
Hari ke-2	Pagi	Nasi	5 sdm
		Ayam goreng + lalapan	1 potong
	Siang	Nasi	5 sdm
		Ayam goreng + lalapan	1 potong
	Selingan	Melon	1 potong
		Jajanan pasar	2-3 buah
	Malam	Nasi	5 sdm
Nugget		4 buah	
Hari ke-3	Pagi	-	-
	Siang	Nasi	5 sdm
		Lalapan + ayam kremes	1 potong
	Selingan	Susu	1 gelas
	Malam	Nasi	5 sdm
Sosis		1 buah	

Tabel 11. Pola Makan Responden 7 Berdasarkan Hasil *Recall 24 Jam*

Hari	Waktu	Menu	Takaran/ URT	
Hari ke-1	Pagi			
	Siang	Nasi	1 centong	
		Telur	1 butir	
		Sop pok coy + wortel + kubis	2 centong sayur	
	Malam	Nasi	1 mangkok kecil	
		Ayam bakar	1 potong	
		Lalapan	1 porsi	
Selingan	Krupuk	3 buah		
	Mutiara	2 bungkus		
Hari-2	Puasa			
Hari ke-3	Pagi	Nasi	1 centong	
		Ayam goreng	1 potong	
	Siang	Makan malam	Nasi kuncing	1 porsi
			Telur puyuh	1 tusuk
			Otak-otak	1 tusuk

Tabel 12. Pola Makan Responden 8 Berdasarkan Hasil *Recall* 24 Jam

Hari	Waktu	Menu	Takaran /URT
Hari ke-1	Pagi		
	Siang	Nasi	1 piring
		Telur goreng	1 butir
Malam	-	-	
Hari ke-2	Pagi	Nasi kare	1 porsi
	Siang	-	-
	Malam	Nasi sate	1 porsi
Hari ke-3	Pagi	Nasi pecel	1 piring
	Siang	-	-
	Malam	Nasi ayam	1 piring

Berdasarkan tabel-tabel pola makan responden sebagian besar sudah menerapkan kebiasaan makan 3x dalam sehari namun masih terdapat responden yang sering kali melewatkan waktu makan baik itu makan pagi, makan siang maupun makan malam. Pada pola makan ini masih terdapat mahasiswa masih kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Padahal mengkonsumsi buah dan sayur sangatlah penting. Mengkonsumsi sayur dan buah harus beragam karena mengandung banyak manfaat bagi kesehatan (6).

Mengetahui kebiasaan diet yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner responden ditunjukkan pada Tabel 13:

Table 13. Jenis Kebiasaan Diet yang Diterapkan Responden

Jenis diet	Jumlah	Persentase (%)
Defisit kalori	5	62,5
Rendah lemak	3	37,5
Jumlah	8	100%

Pemilihan diet yang tepat dan benar akan mendukung keberhasilan penurunan berat badan. Tabel 13 diatas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 5 responden atau sebanyak 62,5% melakukan kebiasaan diet dengan metode diet defisit kalori/energi rendah. Responden yang memiliki kebiasaan diet rendah lemak sebanyak 3 responden atau 37,5%.

Mengetahui pembagian waktu makan yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Waktu makan merupakan hal yang perlu diperhatikan. Mahasiswa memiliki waktu makan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Mahasiswa yang memiliki waktu makan pagi atau sarapan antara pukul 08.00-11.00 WIB. Kebiasaan sarapan harus diperhatikan karena sarapan sangat penting dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, menurut penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi individu (5).

Pada makan siang responden memiliki waktu makan siang sekitar pukul 12.00-14.00 WIB waktu tersebut merupakan waktu yang baik untuk melakukan makan siang. Sebuah hasil penelitian menyatakan bahwa 70% seseorang mengkonsumsi makan siang pada pukul 13.00-14.00 WIB, 25% mengkonsumsi makan siang pada pukul 12.00-13.00 WIB, dan 5% mengkonsumsi makan siang pada pukul 14.00-15.00 WIB (7).

Makan malam biasanya responden kebanyakan memiliki waktu makan pukul 18.00-20.00 dan ada pula yang mengkonsumsi makanan malam diatas jam 22.00 WIB. Makan malam yang baik bisa dilakukan 2 jam sebelum tidur.

Mengetahui status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Data mengenai berat badan dan tinggi badan yang diisi responden melalui *google forms*, peneliti dapat menentukan IMT dari masing-masing responden dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14. *Indeks Massa Tubuh* Pada Mahasiswa FIK UMS

IMT	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	1	12.5
Normal	6	75
Lebih	1	12,5
Jumlah	8	100%

Berdasarkan Tabel 14 tersebut diketahui bahwa responden yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) kategori kurang sebanyak 1 orang atau 12,5%. Responden dengan IMT kategori normal terdapat 6 orang atau 75% dan responden dengan IMT kategori lebih atau obes sebanyak 1 orang atau 12,5%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 6 per 8 responden yang memiliki IMT dengan kategori normal.

Menurut Kemenkes 2018, menyatakan bahwa status gizi kurang memiliki IMT <18,5. Sedangkan dengan status gizi normal memiliki IMT 18,5-25 dan seseorang yang memiliki status gizi lebih atau *overweight* memiliki IMT sebesar 25,1-27 atau >27 (8).

Mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selain menjaga pola makan yang juga penting adalah menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini contohnya dengan berolahraga yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar selalu sehat dan tidak mudah terserang berbagai penyakit (9). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berat badan meningkat dikarenakan sedikitnya energi yang dikeluarkan tubuh.

Hasil pengisian kuesioner responden menuliskan bahwa responden ke-1 melakukan olahraga dalam waktu 2-3x dalam seminggu. Responden ke-2 melakukan aktivitas fisik bersepeda dan lari dengan waktu 1 jam dalam sehari. Responden ke-3 melakukan aktivitas fisik jogging dan workout yang biasanya dilakukan 2x dalam seminggu. Responden ke-4 melakukan aktifitas fisik yaitu jogging yang dilakukan rutin 6 x dalam seminggu. Responden ke-5 melakukan aktivitas workout selama 20-30 menit per hari. Responden ke-6 melakukan aktifitas fisik setiap harinya jalan-jalan santai selama 15-20 menit. Responden ke-7 biasanya melakukan aktivitas fisik jalan dan workout selama kurang lebih 30 menit dan responden ke-8 jarang sekali melakukan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Delapan mahasiswa tersebut sudah mengetahui pengetahuan pengertian diet yang baik hal ini dilihat dari jawaban responden menjawab pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Dapat dijelaskan bahwa diet adalah cara mengatur makan dalam sehari-hari untuk menjaga berat badan yang ideal (10). Hal inilah yang harus kita perhatikan untuk menjaga kesehatan karena kesehatan kita tergantung dengan pola makan sehari-hari.

Pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan sehari-hari. Hasil penelitian ini menjelaskan masih banyaknya mahasiswa yang melewatkan jam waktu makan hal ini dapat dijelaskan dari hasil *recall 24 jam* masih terdapat mahasiswa yang melewatkan waktu sarapan, waktu makan siang atau waktu makan malam, terdapat masih terdapat mahasiswa yang juga melakukan waktu makan malam pada jam yang sangat larut malam. Waktu makan ini perlu diperhatikan karena makan terlarut malam dapat meningkatkan sindrom metabolik yang lebih tinggi (11). Sebuah hasil penelitian menunjukkan waktu makan pagi pukul 06.00-09.00 WIB untuk waktu makan msiang antara pukul 12.00-14.00 WIB, dan makan malam antara pukul 18.00-21.00 WIB atau 2 jam sebelum tidur (7).

Hasil *recall 24 jam* masih terdapat mahasiawa yang komposisi makannya tidak sesuai dengan penerapan isi piringku. Dimana dalam isi piringku menjelaskan bahwa makanan sehat harus sesuai dengan 1/3 dari jumlah makan terdiri dari sayur-sayuran, 1/3 lagi makanan pokok, dan 1/6 lauk pauk,

dan 1/6 terdiri atas buah-buahan. Porsi sayur dalam isi piringku harus lebih banyak dari pada lauk pauk dan buah-buahan. Isi piringku juga menganjurkan untuk minum air putih setelah makan⁷. Pada hasil *recall 24 jam* kurangnya responden mengkonsumsi buah dan sayur, hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan Prisylyvia (2021) yang menyatakan bahwa remaja masih kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur yang dibutuhkan setiap hari (12). Buah dan sayur merupakan makanan yang sangat penting dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk membantu menjaga kesehatan.

Berbagai penerapan diet banyak sekali mahasiswa yang melakukan diet rendah kalori, dan terdapat mahasiswa yang melakukan diet rendah lemak. Diet ini dilakukan mahasiswa dengan alasan untuk menjaga berat badan yang ideal dan untuk mengoptimalkan status gizi yang normal. Hasil perhitungan status gizi dapat dijelaskan banyak sekali mahasiswa yang memiliki status gizi yang normal dan masih terdapat mahasiswa yang memiliki status gizi yang kurang dan masih ada yang memiliki gizi lebih, status gizi inilah yang perlu diperhatikan agar tetap optimal dan dapat menjaga kesehatan.

Selain itu diet yang baik juga perlu memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan karena aktifitas fisik juga dapat menyeimbangkan zat gizi didalam tubuh dengan aktivitas fisik dapat memperlancar dan mempercepat proses metabolisme didalam tubuh (13). Hasil penelitian ini mahasiswa sudah melakukan aktifitas fisik secara baik Sebagian besar mahasiswa sudah melakukan aktifitas fisik seperti jogging, bersepeda, *workout*, dll dengan lama waktu yang berbeda-beda. Hal tersebut perlu dipertahankan untuk tubuh yang sehat. Oleh karena itu sangat penting menjaga pola makan, status gizi, dan aktivitas fisik untuk kesehatan terutama untuk mengetahui bagaimana pengetahuan diet yang baik bagi kesehatan dikalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden sudah mengetahui tentang pengetahuan atau pengertian diet. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dan kebanyakan responden mempunyai status gizi yang normal. Namun dalam penerapan pola makan masih terdapat mahasiswa yang masih melewatkan waktu makan.

SARAN

Saran dari penelitian ini adalah dalam melakukan penelitian ini masih banyak kekurangan dari penelitian ini, masih kurangnya membahas secara mendalam tentang diet. Maka dari itu saran untuk penelitian selanjutnya bisa disempurnakan lagi dalam membahas diet secara mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untu itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendukung penelitian ini dan dosen pembimbing yang sudah membantu dalam melaksanakan penelitian ini, serta pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dan kepentingan author dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Silva RDC, Fiaccone RL, Conceicao MEPD, Ruiz AS, Barreto ML & Santana MLP. Body Image Dissatisfaction and Dietary Patterns According to Nutritional Status in Adolescents. *Journal De Pediatria*. 2018; 94(2):155-161.
2. WHO. *Malnutrition: Key facts*. World Health Organization. 2016.
3. Kusumawardani W & Farapti F. Hubungan Perilaku Diet Dengan Massa Lemak Tubuh Pada

- Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2020;4(1):65-71. DOI: <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.65-71>.
4. Permatasari, A, Nirwasita, S. F, Widyastomo, A dan Gita, A. P. A. *Hubungan Pengetahuan dengan Pola Hidup Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UMS 2018 Sebelum dan Selama Pandemi*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2021.
 5. Amalia dan Adriani. Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Published by IAGIKMI & Universitas Airlangga*. 2019: 212-217. DOI: 10.2473/amnt.v3i4.
 6. Nisa, S.H. Peran Orang Tua Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta. *Argipa*. 2020.Vol.5 No.1.
 7. Amaliyah M, Soeyono, Nurlaela L, Kristiastuti. Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*. 2021;1(10):129-137. DOI: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>.
 8. Kemenkes. 2018. Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>. Diakses Januari 2023.
 9. Subekti N, Mulyadi A, Mulyana D & Priana A. peningkatan kesehatan melalui program informal sport masa pandemi covid 19 menuju new normal pada masyarakat dsn. kalapanunggal dan dsn. ancol kec. sindang kasih kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*. 2021;7 (1):17-22. DOI: <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/view/2503/2067>.
 10. Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Berapa Lama Seseorang Melakukan Aktivitas Fisik*. Kemenkes RI, P2PTM, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/berapa-lamaseseorang-melakukan-aktivitas-fisik>. Diakses Januari 2023.
 11. Yoshida J, Eguchi E, Nagaoka K, Ito T & Ogino K. Association of night eating habits with metabolic syndrome and its components: A longitudinal study. *BMC Public Health*, 2018;18(1366); 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6262-3>.
 12. Prisylyvia M, Amis, Musa C. Gambaran Pola Makan Pada Remaja Di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*. 2021: 10(8). 33-40.
 13. Nuzrina R. Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Penjamah Makanan Kantin Universitas Esa Unggul. *Jurnal Abdimas*. 2020:6(2).
 14. Oktrisia C, Prabamurti PN, Shaluhiyah Z. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Usia 18-22 Tahun Pada Konsumen Herbalife Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021: 9(2). DOI: <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i2.29467>.