

GAMBARAN POLA MAKAN MASYARAKAT PESISIR DI BAGAN PERCUT SEI TUAN

Romiza Arika¹, Faiza Adinda², Anggi Tri Octavelia³, Huriya Al Humaira Siagian⁴, Mutiara Ashifa⁵, Amelia Resita Sari⁶, Luthfia Aina Salsabila Parinduri⁷, Siti Khadijah⁸, Maulidia Khairiah⁹, Rizki Makmur Siregar¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
email: faiza.adinda050503@gmail.com

Abstrak

Hampir dua miliar masyarakat mengalami “kelebihan gizi” sedangkan sekitar satu miliar masyarakat mengalami “kekurangan gizi” yang diakibatkan oleh pola makan tidak sehat dan budaya makan yang dipengaruhi adat/kebiasaan, agama, lingkungan, pendidikan, dan ekonomi masyarakat pesisir. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana pola makan Masyarakat Pesisir Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini merupakan seluruh masyarakat pesisir Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah sampel 80 responden usia 20-83 tahun yang terdiri dari 26 responden laki-laki dan 54 responden perempuan. Hasil yang didapat dalam penelitian menunjukkan bahwa masyarakat pesisir di Percut Sei Tuan sudah memiliki pola makan yang teratur namun juga masih mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan penyedap. Kesimpulannya adalah porsi makan masyarakat pesisir dalam mengkonsumsi makanan utama sudah masuk dalam kategori cukup baik.

Kata kunci: Makan, Masyarakat Pesisir, Pola

Abstract

Nearly two billion people experience "over nutrition" while around one billion people experience "malnourishment" caused by unhealthy eating patterns and eating habits that are influenced by customs/habits, religion, environment, education, and the economy of coastal communities. The aim of the research was to find out how the diet of the Percut Sei Tuan Coastal Community is. This research uses a descriptive quantitative research type. The population of this study was the entire coastal community of Percut Sei Tuan, Deli Serdang Regency with a total sample of 80 respondents aged 20-83 years consisting of 26 male respondents and 54 female respondents. The results obtained in the study indicate that the coastal communities in Percut Sei Tuan already have a regular diet but still consume foods that contain preservatives and flavourings. The conclusion is that the portion of the coastal community's meal in consuming the main food is in the fairly good category.

Keywords: Eating, Coastal Communities, Pattern

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan gambaran kebiasaan yang dilakukan oleh setiap individu dalam sehari-hari mengenai makanan yang dikonsumsi yang terdiri dari karbohidrat, lauk pauk, buah dan sayur, serta protein yang dimana pola makan yang sesuai tentu akan bermanfaat bagi tubuh yang fungsinya untuk mempertahankan fungsi fisiologis setiap individu (Fatimah & Siregar, 2020). Pola makan yang sehat tentu akan memberikan pengaruh positif dan apabila tidak memiliki pola makan yang baik tentu akan menyebabkan seseorang mengalami kelebihan gizi maupun kekurangan gizi.

Berdasarkan data yang didapat dari PBB menjelaskan bahwa hampir dua miliar masyarakat mengalami “kelebihan gizi” sedangkan sekitar satu miliar masyarakat mengalami “kekurangan gizi”. Hal ini tentu menjadi sorotan bagi seluruh dunia bahwasannya pola makan akan sangat berdampak bagi kehidupan setiap individu. Berdasarkan data dari Kemkes RI (2019), dijelaskan bahwa pola makan yang tidak sehat di seluruh dunia menyebabkan kematian yakni satu banding lima penduduk yang dimana dari lima penduduk terdapat satu penduduk yang mati disebabkan pola makan tidak sehat.

Selain itu, menurut penelitian dalam jurnal *The Lancet* yang dilansir dari Kemkes RI (2019), ditemukan bahwa hampir 195 negara yang ditinjau, didapatkan bahwa sebagian besar individu makan terlalu banyak dan mengkonsumsi jenis makanan yang tidak tepat, sementara sebagian kecil individu mengkonsumsi makanan sehat dalam jumlah sangat sedikit. Dalam hal ini, pola makan merupakan

penyebab utama kematian seseorang dan lebih tinggi risiko yang menyebabkan kematian dibandingkan orang merokok.

Tidak hanya itu, makanan juga mencerminkan karakteristik lingkungan masyarakatnya. Artinya, pola kebiasaan makan diwarnai pula dengan jenis-jenis bahan makanan yang diproduksi wilayah sendiri berdasarkan keadaan geografis. Misalnya ikan menjadi makanan sehari-hari pilihan masyarakat nelayan pesisir karena bisa diproduksi sendiri, misalnya dipulau Sanger dan Talaud.

Dalam hal ini, kebanyakan masyarakat memiliki perilaku konsumtif sehingga tidak memperdulikan kebutuhan apa yang seharusnya diprioritaskan. Dengan adanya pendapatan besar yang didapatkan seseorang, maka semakin besar pula pengeluaran yang dikeluarkan. Akan tetapi, gaya hidup seseorang dengan pendapatan kecil akan menyebabkan seseorang untuk mengubah kebiasaan konsumsi berubah yakni dari memenuhi kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan primer. Selain itu, budaya makan juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, agama, adat/kebiasaan, ekonomi, dan pendidikan masyarakat pesisir.

Dengan adanya permasalahan tersebut, penulis menjadi tertarik untuk meneliti bagaimana pola makan dan masyarakat pesisir khususnya di Percut Sei Tuan.

METODE

Metode penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pola makan masyarakat pesisir di Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan melakukan pendekatan melalui survei.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan angket kepada masyarakat pesisir di Percut Sei Tuan yang bersedia mengisi angket mengenai pola makan masyarakat pesisir tersebut yang nantinya didistribusikan melalui via *google form*. Penelitian mengenai pola makan masyarakat pesisir di Percut Sei Tuan dilaksanakan dalam kurun waktu sehari yaitu pada hari Senin 29 Mei 2023 pukul 10.00 WIB-selesai.

Populasi penelitiannya merupakan seluruh masyarakat pesisir di Percut Sei Tuan Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang dan yang menjadi informan dalam penelitian ini diambil dengan jumlah sampel 80 responden yang berusia 20-83 tahun yang terdiri dari 26 responden laki-laki dan 54 responden perempuan. Penelitian ini dilakukan di dusun XVIII.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh masyarakat pesisir di Percut Sei Tuan, didapatkan hasil sebagai berikut.

a. Data Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20-29 Tahun	26	32,5
30-39 Tahun	23	28,75
40-49 Tahun	14	17,5
50-59 Tahun	11	13,75
>60 Tahun	6	7,5
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 1, dilihat bahwa karakteristik responden lebih dominan pada usia 20-29 tahun sebanyak 26 responden (32,5%), kemudian usia 30-39 tahun sebanyak 23 responden (28,75%), kemudian 40-49 tahun sebanyak 14 responden (17,5%), kemudian 50-59 tahun sebanyak 11 responden (13,75%), dan >60 tahun sebanyak 6 responden (7,5%).

Tabel 2. Pendidikan Terakhir

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	17	21,25
Tidak tamat SD	5	6,25
SMP	22	27,5
SMA	28	35
Tidak tamat SMA	6	7,5
S1	1	1,25
Tidak tamat S1	1	1,25
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan yakni SMA sebanyak 28 responden (35%), SMP sebanyak 22 responden (27,5%), SD sebanyak 17 responden (21,25), tidak tamat SMA sebanyak 6 responden (7,5%), tidak tamat SD sebanyak 5 responden (6,25%), dan tamat S1 dan tidak tamat S1 masing-masing sebanyak 1 responden (1,25%).

Tabel 3. Pendapatan Seminggu Terakhir

Jumlah Pendapatan	Frekuensi	Persentase (%)
<500.000	56	70
<1.000.000	16	20
1.000.000-2.000.000	8	10
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan memiliki pendapatan dalam seminggu terakhir sebesar <500.000 sebanyak 56 responden (70%). Dalam hal ini, menunjukkan rendahnya pendapatan masyarakat pesisir menjadi salah satu faktor risiko yang menyebabkan pola makan masyarakat pesisir menjadi tidak teratur dikarenakan kurangnya biaya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

b. Pola Makan Responden

Tabel 4. Pola Makan Masyarakat Pesisir

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	66	82,5
Tidak teratur	14	17,5
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan memiliki pola makan teratur sebanyak 66 responden (82,5%). Dalam hal ini, pola makan yang baik dapat didukung oleh tingkat pengetahuan dan pemahaman yang didapat saat dalam pendidikan dan juga didukung oleh pendapatan yang cukup.

Tabel 5. Frekuensi Mengonsumsi Makanan Utama

Frekuensi Mengonsumsi Makanan Utama	Frekuensi	Persentase (%)
1-2 kali	14	17,5
2-3 kali	62	78
>4 kali	4	4,5
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir memiliki frekuensi baik dalam mengonsumsi makanan utama yakni 2-3 kali sebanyak 62 responden (78%). Hal ini termasuk arahan dari Depkes RI yang dimana frekuensi makan dalam sehari terdiri dari makan pagi (sebelum jam 9 pagi), makan siang (jam 12-1 siang), dan makan malam (jam 6-7 sore).

Tabel 6. Frekuensi Mengonsumsi Makanan Ringan dalam Seminggu Terakhir

Frekuensi Mengonsumsi Makanan Ringan	Frekuensi	Persentase (%)
1 kali sehari	37	46,25
2 kali sehari	18	22,5
3 kali sehari	11	13,75
4 kali sehari	14	17,5
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir mengonsumsi makanan ringan dalam seminggu terakhir sebanyak 1 kali sehari dengan jumlah 37 responden (46,25%), 2 kali sehari dengan jumlah 18 responden (22,5%), 4 kali sehari dengan jumlah 14 responden (17,5%), dan 3 kali sehari dengan jumlah 11 responden (13,75%).

Tabel 7. Porsi Karbohidrat yang Dikonsumsi Sehari-hari

Porsi Karbohidrat	Frekuensi	Persentase (%)
Sedikit (1/2 piring)	27	33,75
Cukup (1 piring)	46	57,5
Banyak (2 piring)	6	7,5
Sangat banyak (>2 piring)	1	1,25
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa porsi karbohidrat yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan sebanyak 1 piring berjumlah 46 responden (57,5%), sedikit (1/2 piring) berjumlah 27 responden (33,75%), banyak (2 piring) berjumlah 6 responden (7,5%), dan sangat banyak berjumlah 1 responden (1,25%).

Tabel 8. Sumber Makanan Pokok Masyarakat Pesisir

Sumber Makanan Pokok	Frekuensi	Persentase (%)
Beras	77	96,25
Beras, sagu, dan umbi-umbian	3	3,75
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa sumber makanan pokok masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan adalah beras dengan jumlah 77 responden (96,25%) dan beras, sagu, dan umbi-umbian dengan jumlah 3 responden (3,75%).

Tabel 9. Porsi Sayuran yang Dikonsumsi Sehari-hari

Porsi Sayuran	Frekuensi	Persentase (%)
1/2 dari piring	2	2,5
1 piring	19	23,75
<1/3 dari piring	9	11,25
1/3 dari piring	36	45
2/3 dari piring	14	17,5
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa porsi sayuran yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan sebanyak 1/3 dari piring berjumlah 36 responden (45%), 1 piring berjumlah 19 responden (23,75%), 2/3 dari piring berjumlah 14 responden (17,5%), <1/3 dari piring berjumlah 9 responden (11,25%), dan 1/2 dari piring berjumlah 2 responden (2,5%).

Tabel 10. Frekuensi Mengkonsumsi Sayuran dalam Seminggu Terakhir

Frekuensi Mengkonsumsi Sayuran	Frekuensi	Persentase (%)
1 kali dalam seminggu	10	12,5
3 kali dalam seminggu	11	13,75
7 kali dalam seminggu	20	25
>7 kali dalam seminggu	39	48,75
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 10, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir mengonsumsi sayuran dalam seminggu terakhir sebanyak >7 kali dalam seminggu dengan jumlah 39 responden (48,75%), 7 kali dalam seminggu dengan jumlah 20 responden (25%), 3 kali dalam seminggu dengan jumlah 11 responden (13,75%), dan 1 kali dalam seminggu dengan jumlah 10 responden (12,5%).

Tabel 11. Jenis Sayuran yang Dikonsumsi dalam Seminggu Terakhir

Jenis Sayuran	Frekuensi	Persentase (%)
Sayuran hijau	65	81,25
Umbi-umbian	10	12,5
Kacang-kacangan	9	11,25
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 11, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan sering mengonsumsi sayuran hijau sebanyak 65 responden (81,25%), umbi-umbian sebanyak 10 responden (12,5%), dan kacang-kacangan sebanyak 9 responden (11,25%).

Tabel 12. Porsi Buah yang Dikonsumsi Sehari-hari

Porsi Buah	Frekuensi	Persentase (%)
1/3 dari piring	32	40
2/3 dari piring	6	7,5
1/2 piring	27	33,75
1 piring	15	18,75
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 12, dapat dilihat bahwa porsi buah yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan sebanyak 1/3 dari piring berjumlah 32 responden (40%), 1/2 piring berjumlah 27 responden (33,75%), 1 piring berjumlah 15 responden (18,75%), dan 2/3 dari piring berjumlah 6 responden (7,5%).

Tabel 13. Frekuensi Mengkonsumsi Buah dalam Seminggu Terakhir

Frekuensi Mengkonsumsi Buah	Frekuensi	Persentase (%)
3 kali dalam seminggu	20	25
1 kali dalam seminggu	34	42,5
7 kali dalam seminggu	17	21,25
>7 kali dalam seminggu	9	11,25
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 13, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir mengkonsumsi buah dalam seminggu terakhir sebanyak 1 kali dalam seminggu dengan jumlah 34 responden (42,5%), 3 kali dalam seminggu dengan jumlah 20 responden (25%), 7 kali dalam seminggu dengan jumlah 17 responden (21,25%), dan >7 kali dalam seminggu dengan jumlah 9 responden (11,25%).

Tabel 14. Porsi Lauk yang Dikonsumsi Sehari-hari

Porsi Lauk	Frekuensi	Persentase (%)
1/3 dari piring	17	21,25
2/3 dari piring	14	17,5
1/2 piring	32	40
1 piring	17	21,25
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 14, dapat dilihat bahwa porsi lauk yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan sebanyak 1/3 dari piring berjumlah 32 responden (40%), 1/2 piring berjumlah 27 responden (33,75%), 1 piring berjumlah 15 responden (18,75%), dan 2/3 dari piring berjumlah 6 responden (7,5%).

Tabel 15. Sumber Protein Hewani yang Paling sering Dikonsumsi dalam Seminggu Terakhir

Sumber Protein Hewani	Frekuensi	Persentase (%)
Ikan	63	78,75
Ayam	9	11,25
Telur	8	10
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 15, dapat dilihat bahwa sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi dalam seminggu terakhir oleh masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan berupa ikan sebanyak 63 responden (78,75%), ayam sebanyak 9 responden (11,25%), dan telur sebanyak 8 responden (10%).

Tabel 16. Sumber Protein Nabati yang Paling sering Dikonsumsi dalam Seminggu Terakhir

Sumber Protein Nabati	Frekuensi	Persentase (%)
Jamur	2	2,5
Kacang-kacangan	5	6,25
Tahu	28	35
Tempe	45	56,25
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 16, dapat dilihat bahwa sumber protein nabati yang paling sering dikonsumsi dalam seminggu terakhir oleh masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan berupa tempe sebanyak 45 responden (56,25%), tahu sebanyak 28 responden (35%), kacang-kacangan sebanyak 5 responden (6,25%), dan jamur sebanyak 2 responden (2,5%).

Tabel 17. Frekuensi Mengkonsumsi Mie Instan dalam Seminggu Terakhir

Frekuensi Mengkonsumsi Mie Instan	Frekuensi	Persentase (%)
1 kali sehari	15	18,75
3 kali sehari	16	20
1 kali dalam seminggu	24	30
>4 kali dalam seminggu	22	27,5
Tidak ada	3	3,75
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 17, dapat dilihat bahwa frekuensi masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan dalam mengonsumsi mie instan dalam seminggu terakhir yaitu 1 kali dalam seminggu sebanyak 24 responden (30%), >4 kali dalam seminggu sebanyak 22 responden (27,5%), 3 kali sehari sebanyak 16 responden (20%), 1 kali sehari sebanyak 15 responden (18,75%), dan tidak ada mengonsumsi mie instan dalam seminggu terakhir sebanyak 3 responden (3,75%).

Tabel 18. Kegiatan yang dilakukan setelah Selesai Makan

Kegiatan setelah Selesai Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Aktivitas Ringan	34	42,5
Aktivitas Berat	3	3,75
Tidur	7	8,75
Nonton/duduk	36	45
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 18, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan memilih untuk nonton/duduk setelah selesai makan sebanyak 36 responden (45%), aktivitas ringan sebanyak 34 responden (42,5%), tidur sebanyak 7 responden (8,75%), dan aktivitas berat sebanyak 3 responden (3,75%).

Tabel 19. Cara Pengolahan Makanan yang Sering dilakukan

Cara Pengolahan Makanan yang Sering dilakukan	Frekuensi	Persentase (%)
Direbus	19	23,75
Makan Mentah	1	1,25
Digoreng	60	75
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 19, dapat dilihat bahwa mayoritas masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan mengolah makanan dengan cara digoreng sebanyak 60 responden (75%), direbus sebanyak 19 responden (23,75%), dan makan mentah sebanyak 1 responden (1,25%).

Tabel 20. Takaran Penggunaan Garam dalam Sehari-hari

Takaran Penggunaan Garam	Frekuensi	Persentase (%)
<1 sendok teh	35	43,75
1 sendok teh	26	32,5
1 sendok makan	19	23,75
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 20, dapat dilihat bahwa takaran penggunaan garam dalam sehari-hari mayoritas masyarakat pesisir di daerah Bagan Percut Sei Tuan sebanyak <1 sendok teh berjumlah 35 responden

(43,75%), 1 sendok teh berjumlah 26 responden (32,5%), dan 1 sendok makan berjumlah 19 responden (23,75%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Percut Sei Tuan kepada masyarakat pesisir, ditemukan bahwa sebanyak 32 responden (28%) masyarakat pesisir memiliki pendidikan terakhir adalah SMA. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi memiliki pengetahuan dan pemahaman dari berbagai sumber sehingga mampu membentuknya dalam melakukan suatu tindakan (Songgigilan et al., 2019). Tidak hanya itu, pendapatan di Percut Sei Tuan dalam seminggu terakhir, mayoritas masyarakat memiliki pendapatan rendah yang berasal sebagian besar dari mata pencaharian yaitu nelayan dan pedagang yakni <500.000. Pendapatan rendah pada masyarakat pesisir disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemberdayaan dari pemerintah yang jelas dengan tujuan untuk meningkatkan perekonomian, masyarakat pesisir, kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki infrastruktur desa dalam memanfaatkan sumber daya alam serta memberdayakan masyarakat di wilayah pesisir (Rukin, 2020).

Pola Makan serta Frekuensi Makanan Utama dan Mie Instan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang teratur sebanyak 66 responden (82,5%). Pola makan yang teratur ini dapat dilihat dari frekuensi makanan utama yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir sekitar 62 responden (78%). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Pesisir di Percut Sei Tuan memiliki frekuensi makanan yang cukup baik yakni 2-3 kali per harinya.

Makanan utama yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir di desa Bagan Percut Sei Tuan mayoritas mengkonsumsi nasi sebagai makanan utama setiap harinya karena mudah diperoleh bagi masyarakat Indonesia. Selain itu, nasi juga merupakan sumber karbohidrat yang telah menjadi bagian dari budaya Indonesia sendiri (Emilia et al., 2021). Akan tetapi, tidak hanya nasi yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir di desa Bagan Percut Sei Tuan.

Masyarakat pesisir tersebut terkadang juga mengkonsumsi mie instan >4 kali dalam seminggu dengan jumlah 22 responden (27,5%) dan ada juga yang mengkonsumsi mie instan 3 kali dalam sehari dengan jumlah 16 responden (20%). Hal ini dilakukan oleh masyarakat pesisir karena cara masaknya yang praktis, harganya terjangkau, dan mudah dihidangkan menjadi alasan masyarakat pesisir untuk mengkonsumsi mie instan (Efrizal, 2020). Hal ini tentu tidak baik untuk kesehatan karena banyak kandungan seperti pengawet, pewarna, dan penyedap yang terdapat dalam mie instan tersebut serta kandungan zat gizi yang rendah (Efrizal, 2020).

Tidak hanya makanan utama yang terdiri dari karbohidrat saja. Lauk pauk, sayur dan buah juga menjadi bagian dari makanan utama tersebut yang dimana berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat pesisir mengkonsumsi ikan dengan jumlah 63 responden (78,75%). Hal tersebut dapat terjadi karena lingkungan tempat tinggal yang berada disekitar laut serta mata pencaharian terbesar masyarakat pesisir adalah menjadi nelayan (Fatimah & Siregar, 2020). Selain ikan yang merupakan protein hewani yang sering dikonsumsi oleh masyarakat pesisir, protein nabati juga sering dikonsumsi oleh masyarakat yang dimana mayoritas masyarakatnya mengkonsumsi tempe dengan jumlah 45 responden (56,25%).

Sayur dan buah tidak kalah pentingnya dalam memenuhi kebutuhan dan merupakan bagian dari makanan utama yang dimana sebagian besar masyarakat pesisir yang mengkonsumsi sayur >7 kali dalam seminggu masyarakat pesisir mengkonsumsi sayuran dengan jumlah 39 responden (48,75%) dan banyak menyukai sayuran hijau, seperti bayam, kangkung, sawi, dan lain sebagainya, kemudian mayoritas masyarakat pesisir mengkonsumsi buah yakni 1 kali dalam seminggu dengan jumlah 34 responden (42,5%). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat pesisir sebagian besar banyak mengkonsumsi sayur tetapi tidak dengan buah karena harganya yang tidak terjangkau. Padahal, buah dan sayur merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh karena merupakan sumber zat pengatur yang kaya akan vitamin dan zat mineral sehingga dengan mengkonsumsi buah dan sayur maka akan bermanfaat untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit, seperti diabetes mellitus dan hipertensi (Siregar, 2020). Selain itu, buah dan sayuran yang dikonsumsi cukup berperan untuk menjaga kenormalan gula darah, tekanan darah, dan kolesterol (Emilia et al., 2021).

Tidak hanya itu, pola makan yang teratur juga biasanya diselingi dengan makanan ringan (*snack*) yang dimana bertujuan untuk menunda rasa lapar. Makanan ringan (*snack*) yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat pesisir adalah berupa gorengan dan jajanan ringan lainnya. Dalam mengkonsumsi (*snack*) ini dari 80 responden, mayoritas penduduk pesisir yang mengkonsumsi *snack* sebanyak 1 kali

sehari dengan jumlah 37 responden (46,25%). Akan tetapi, konsumsi *snack* ini dapat memberikan dampak buruk bagi tubuh apabila *snack* yang dikonsumsi tidak sehat untuk tubuh sehingga mampu menyebabkan berbagai macam faktor risiko penyakit seperti stroke dan penyakit jantung (Melani et al., 2022).

Masyarakat yang identik mengkonsumsi makanan hasil tangkapan laut tentu akan mendapatkan manfaat, seperti mampu mencegah penyakit jantung, mendukung kesehatan tulang, menjaga fungsi dan kecerdasan otak, mencegah kerusakan pada tiroid, serta menjaga kesehatan mata. Akan tetapi, konsumsi makanan hasil tangkapan laut yang berlebihan, tentu akan lebih berisiko terkena penyakit hipertensi dan kolesterol yang dimana makanan hasil tangkapan laut memiliki purin yang tinggi.

Masyarakat pesisir juga identik dengan makanan yang memiliki yodium tinggi, akan tetapi berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa penduduk mayoritas masyarakat pesisir menggunakan garam dengan takaran <1 sendok teh dengan jumlah 35 responden (43,75%). Dengan penggunaan takaran garam tersebut, maka kemungkinan masyarakat mengalami penyakit hipertensi dengan peluang kecil (Cahyani et al., 2019). Selain itu, cara pengolahan makanan yang mayoritas dilakukan oleh penduduk masyarakat pesisir di desa Bagan Percut Sei Tuan adalah dengan cara digoreng yang dimana cara pengolahan tersebut dianggap lebih mudah, murah, dan praktis (Harsana & Triwidayati, 2020).

Porsi dalam Mengonsumsi Makanan Utama pada Masyarakat Pesisir

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa mayoritas penduduk mengonsumsi karbohidrat sebanyak 1 piring dengan jumlah 46 responden (57,5%), lauk sebanyak 1/2 piring dengan jumlah 32 responden (40%), sayuran sebanyak 1/3 dari piring dengan jumlah 36 responden (45%), dan buah sebanyak 1/3 dari piring dengan jumlah 32 responden (40%). Dalam hal ini, masyarakat pesisir sudah memiliki porsi yang cukup baik dalam mengonsumsi makanan utama dalam sehari-hari yang dimana sudah mulai mengikuti anjuran program yang diberikan oleh pemerintah mengenai pedoman gizi seimbang yaitu “isi piringku” sehingga masyarakat pesisir di desa Bagan Percut Sei Tuan dapat menjaga ataupun meningkatkan status gizi masyarakat tersebut (Kemenkes RI, 2022).

Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa mayoritas masyarakat pesisir di Bagan Percut Sei Tuan melakukan aktivitas ringan sejumlah 34 responden (42,5%). Aktivitas ringan yang dilakukan oleh masyarakat pesisir biasanya adalah kembali berjualan, membersihkan rumah, dan berjalan (Nida et al., 2022).

SIMPULAN

Pola Makan serta Frekuensi Makanan Utama dan Mie Instan Masyarakat pesisir di desa Bagan Percut Sei Tuan memiliki pola makan yang teratur dengan mengonsumsi nasi dengan lauk ikan, tempe, dan juga konsumsi buah sebagai makanan utama. Takaran garam yang digunakan juga tergolong normal dan tidak menimbulkan gejala penyakit hipertensi. Namun masyarakat pesisir di desa Bagan Percut Sei Tuan juga sering mengonsumsi makanan yang mengandung pengawet, dan penyedap yang terdapat dalam mie instan tersebut serta kandungan zat gizi yang rendah dan jarang mengonsumsi buah. Konsumsi makanan yang kurang baik pada masyarakat pesisir di Desa Bagan Percut Sei Tuan adalah banyak mengonsumsi *snack* dan gorengan yang berdampak buruk bagi tubuh.

Porsi dalam Mengonsumsi Makanan Utama pada Masyarakat Pesisir sudah memiliki porsi yang cukup baik dalam mengonsumsi makanan utama dalam sehari-hari yang dimana sudah mulai mengikuti anjuran program yang diberikan oleh pemerintah mengenai pedoman gizi seimbang. Masyarakat pesisir mempunyai pola makan dan frekuensi makan yang cukup baik yang dimana beras merupakan sumber utama sebagai makanan pokok masyarakat pesisir. Selain itu, masyarakat pesisir mayoritas kebanyakan mengonsumsi hasil laut dibandingkan konsumsi nabati. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan dan mata pencaharian.

Masyarakat pesisir di desa Bagan Percut Sei Tuan melakukan aktivitas ringan seperti berjualan, membersihkan rumah, dan berjalan. kemudian, masyarakat di desa Bagan Percut Sei Tuan tidak memiliki budaya ataupun pantang budaya dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

SARAN

Melihat situasi masyarakat pesisir di Percut Sei Tuan yang masih banyak dan sering mengonsumsi Mie Instan diharapkan agar tidak terlalu sering untuk mengonsumsi mie instan karena mie instan bukanlah makanan yang menyehatkan. Untuk pola makan juga tetap dilakukan dengan baik dan harus lebih di tingkatkan mengonsumsi makanan sehat dan gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat didalam penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Percut Sei Tuan dan Kepala Dusun Lingkungan XVIII yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian serta ucapan terima kasih kepada seluruh masyarakat pesisir yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, R., S, L. D., & Ginanjar, P. (2019). Hubungan Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 743–748.
- Efrizal, W. (2020). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), 21–27. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v4i2.119>
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Pemenuhan Gizi Remaja. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20697>
- Fatimah, P. S., & Siregar, P. A. (2020). Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 51–63. <https://doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7630>
- Harsana, M., & Triwidayati, M. (2020). Potensi Makanan Tradisional Sebagai Daya Tarik Wisata Kuliner Di D.I. Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 15(1), 1–24.
- Kemkes RI. (2019). Peneliti: Pola Makan Buruk/Menu Tidak Sehat Penyebab Satu dari Lima Kematian. Kemkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>
- Kemenkes RI. (2022). Ayo Makan Buah dan Sayur. Kemenkes RI.
- Melani, V., Ronitawati, P., Swamilaksita, P. D., Sitoayu, L., Dewanti, L. P., & Hayatunnufus, F. (2022). Konsumsi Makan Siang Dan Jajanan Kaitannya Dengan Produktivitas Kerja Dan Status Gizi Guru. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 126–134. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33178>
- Nida, K., Margawati, A., & Lathifah, A. (2022). Perilaku Kesehatan Masyarakat Pesisir Desa Morodemak Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 5(2), 1–11.
- Rukin. (2020). Economic Development of Coastal Village Communities. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(1), 1–14.
- Siregar, P. . (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 1–8.