

ASUPAN NUTRISI DAN KONSUMSI PANGAN AKADEMISI YANG AKTIF DIBIDANG OLAHRAGA DAN SENI

Nancy Eka Putri Manurung^{1*}, Husnita Komalasari², Septi Hermialingga³

Program Studi DIII Teknologi Pangan, Jurusan Teknik Kimia, Politeknik Negeri Sriwijaya^{1,3}

Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknik, Universitas Bumigora²

*Corresponding Author : nancy.eka.putri.manurung@polsri.ac.id

ABSTRAK

Akademisi merupakan tenaga profesional yang bertugas di Dunia Pendidikan. Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia pada akedemisi diperlukan untuk meningkatkan Pembangunan Nasional. Salah satu peningkatan mutu tersebut dengan pola makan yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola makan para akedemisi yang berada dilingkungan Politeknik Negeri Sriwijaya. Metode Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 20 responden berjenis kelamin laki-laki dari total 700 orang yang merupakan akademisi di Politeknik Negeri Sriwijaya. Pengambilan sampel sebanyak 20 orang sudah representatif sesuai dengan rumus *Lemeshow*. Seluruh responden diminta mengisi kuisioner *food record* selama 10 hari pada awal bulan Mei 2023 dengan takaran makan mengikuti penetapan dari Kementrian Kesehatan RI. Penelitian menggunakan jenis analisa kuantitatif yang mana seluruh data penelitian diinput dan dianalisis menggunakan aplikasi bernama *nutrisurvey*. Hasil penelitian menyatakan bahwa pola makan selama 10 hari menghasilkan asupan energi sebesar 58%, air sebanyak 52%, protein 77%, fat 64%, serat 24%. Nasi dan nasi goreng merupakan pangan sumber karbohidrat, serat pangan, dan lemak yang paling banyak dikonsumsi. Ayam goreng dan tempe merupakan pangan sumber protein yang paling banyak dikonsumsi. Kesimpulan dari penelitian yaitu terdapat kelebihan asupan nutrisi pada protein dan lemak yang serta terdapat kekurangan karbohidrat dikonsumsi oleh responden. Nasi dan ayam goreng merupakan sumber pangan yang paling banyak dikonsumsi.

Kata kunci: akademisi, asupan nutrisi, konsumsi pangan

ABSTRACT

*Academics are professionals who work in the world of education. Improving the quality of Human Resources in academics is needed to improve National Development. One of the quality improvements is a good diet. The purpose of this study was to determine the eating patterns of academics in Politeknik Negeri Sriwijaya. The research method used a purposive sampling technique, about 20 respondents were male out of a total of 700 academics at Politeknik Negeri Sriwijaya. The sampling of 20 people was representative according to the Lemeshow formula. All respondents were asked to fill out a food record questionnaire for 10 days at the beginning of May 2023 with food measurements following the stipulations from the Indonesian Ministry of Health. The research uses analysis in which all research data is inputted and analyzed using an application called *nutrisurvey*. The results of the study stated that the diet for 10 days resulted in 58% energy intake, 52% water, 77% protein, 64% fat, and 24% fiber. Rice and fried rice are the most consumed sources of carbohydrates, dietary fiber, and fat. Fried chicken and tempeh are the most consumed sources of protein. The study concludes that there was an excess of nutritional intake in protein and fat and there was a shortage of carbohydrates consumed by the respondents. Rice and fried chicken were the most consumed food sources.*

Keywords: academics, nutritional intake, food consumption

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan suatu elemen dalam institusi yang bertugas sebagai perencana, pemikir, dan penggerak dalam mencapai tujuan institusi tersebut. Pencapaian suatu institusi harus sesuai dengan peningkatan kualitas SDM yang dihasilkan. Faktor utama keberhasilan dalam Pembangunan Nasional yaitu kualitas Sumber Daya Manusia. Kualitas SDM dipengaruhi oleh berbagai faktor mulai dari pendidikan, ekonomi,

hingga kesehatan (Soraya et al., 2017). Gizi dan kesehatan merupakan salah satu faktor utama dari pembangunan sumber daya manusia. Peningkatan pendapatan dan penurunan kemiskinan menunjukkan bahwa asupan makanan yang diterima oleh seseorang lebih baik, mendapatkan perawatan kesehatan lebih baik, serta kondisi hidup yang lebih sehat. Orang yang lebih sehat dapat mengubah energi mereka lebih produktif baik secara fisik maupun mental dengan lebih efisien dibandingkan orang sakit (Akhter & Wohab, 2006).

Dosen dan guru merupakan seorang pilot proyek pada dunia pendidikan di Indonesia dikarenakan tugas utama guru sebagai pembimbing dan pendorong kegiatan proses belajar mengajar (Santi et al., 2019). Dosen dan guru juga berperan dalam dalam pembangunan sumber SDM di bidang pendidikan. Tenaga kependidikan seperti guru dan dosen memiliki tanggung jawab profesional untuk meningkatkan SDM dunia pendidikan secara optimal. Pemenuhan tanggung jawab tersebut harus diikuti oleh gizi yang baik bagi para tenaga kependidikan (Soraya et al., 2017). Pemenuhan nutrisi dan gizi bertujuan untuk mencegah dan peningkatan daya tahan tubuh dari berbagai penyakit. Selain itu, nutrisi juga berperan dalam pertumbuhan dan kecerdasan otak, namun kemajuan teknologi tidak diiringi dengan konsumsi makan yang tidak sehat dikarenakan mudahnya mengakses informasi makanan yang ingin mereka makan (Farikhah, 2021). Kesadaran pemenuhan gizi seimbang ini harus diterapkan dengan pola makan yang baik.

Pola makan sehat merupakan salah satu usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk tujuan tertentu, seperti status gizi, pemeliharaan kesehatan, status gizi, hingga pencegahan penyakit (Harianto, 2020). Pola makan yang sehat perlu diperhatikan bagi masyarakat karena berpengaruh pada tingkat kecukupan energi dan status gizi. Tingkat kecukupan energi dapat dilihat melalui frekuensi dan jumlah konsumsi pangan seseorang selama sehari. Jenis, frekuensi dan jumlah konsumsi pangan digambarkan sebagai pola makan yang mana dapat mempengaruhi total energi yang masuk ke tubuh (Adha & Suseno, 2020). Pola makan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi diet dapat dibagi menjadi empat kelompok: (a) Kecenderungan perilaku yang ditentukan secara biologis terkait dengan kemampuan terkait makanan bawaan individu, yaitu preferensi terhadap makanan manis dan asin; (b) Faktor afektif sensorik - berhubungan dengan perasaan dan emosi dalam menyukai makanan (c) Faktor interpersonal yang menentukan keyakinan individu, sikap, pengetahuan, keterampilan dan norma sosial mengikuti faktor sebelumnya dalam menentukan pilihan makanan; (d) Faktor lingkungan, yang merupakan faktor penentu dalam konsumsi pangan, termasuk budaya dan ketersediaan pangan (Lima et al., 2021).

Faktor lingkungan pola makan dapat berupa kegiatan aktivitas olahraga dan seni. Olahraga merupakan suatu kegiatan menghibur dan menyenangkan diri untuk meningkatkan kesehatan (Lucki Bachtiar, Rian Arie Gustaman, 2023). Seni merupakan kombinasi dari pemikikiran dan keahlian yang melibatkan aktivitas fisik dan tergambar dalam bentuk karya dengan fungsi untuk memperindah sesuatu (Lucki Bachtiar, Rian Arie Gustaman, 2023). Aktivitas fisik berupa olahraga dan seni berpengaruh bagi jumlah energi yang ada dalam tubuh (Nugroho et al., 2016). Tingginya asupan energi tanpa diimbangi oleh aktivitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan pengeluaran energi dalam tubuh sehingga terjadi peningkatan bobot tubuh. Perubahan gaya hidup dimasyarakat juga mengakibatkan perubahan pola makan. Oleh karena itu dibutuhkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari kelebihan energi yang berkumpul dalam tubuh. Belum ada penelitian tentang studi tentang pola makan para tenaga pengajar khususnya akademisi di dunia Perguruan Tinggi, terutama berjenis kelamin laki-laki yang mana aktif melakukan kegiatan dibidang olahraga dan seni. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan akademisi berjenis kelamin laki-laki di Politeknik Negeri Sriwijaya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, yaitu teknik pengampilan sampel berdasarkan seleksi khusus kepada subjek sebagai responden agar hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan studi. Tahapan awal ini dengan mengumpulkan 20 responden berjenis kelamin laki-laki yang merupakan akademisi yang terdiri dari dosen dan tenaga yang aktif dibidang olahraga dan seni di lingkungan Politeknik Negeri Sriwijaya. Pengelompokan ini untuk menghomegenisaikan data yang dihasilkan pada penelitian. Perhitungan jumlah responden menggunakan rumus *Lemeshow*. Responden berjumlah 20 sudah cukup representative untuk sampel minimal 15 orang dari total 700 akademisi di Politeknik Negeri Sriwijaya. Jenis penelitian dilakukan secara observasional analitik Responden diminta untuk mengisi *informed concern* tentang ketersediaan dalam mengikuti penelitian dan bersedia mengisi asupan makanan yang dikonsumsi selama 10 hari.

Data diambil selama 10 hari pada awal bulan Mei 2023 dengan cara pengisian kuisisioner *food record* oleh para responden. Kuisisioner terdiri dari rincian makan dan minum yang dikonsumsi selama sehari (pagi, siang, malam). Kuisisioner akan diisi reponden dan dikumpulkan kepada peneliti setiap hari selama 10 hari. Pengisian takaran makan mengacu pada panduan Buku Foto Makanan oleh Kementerian Kesehatan Indonesi. Data yang telah diambil dimasukan pada aplikasi bernama *nutrisurvey* untuk dianalisa asupan gizi yang telah dikonsumsi secara kuantitatif.

HASIL

Karakteristik responden

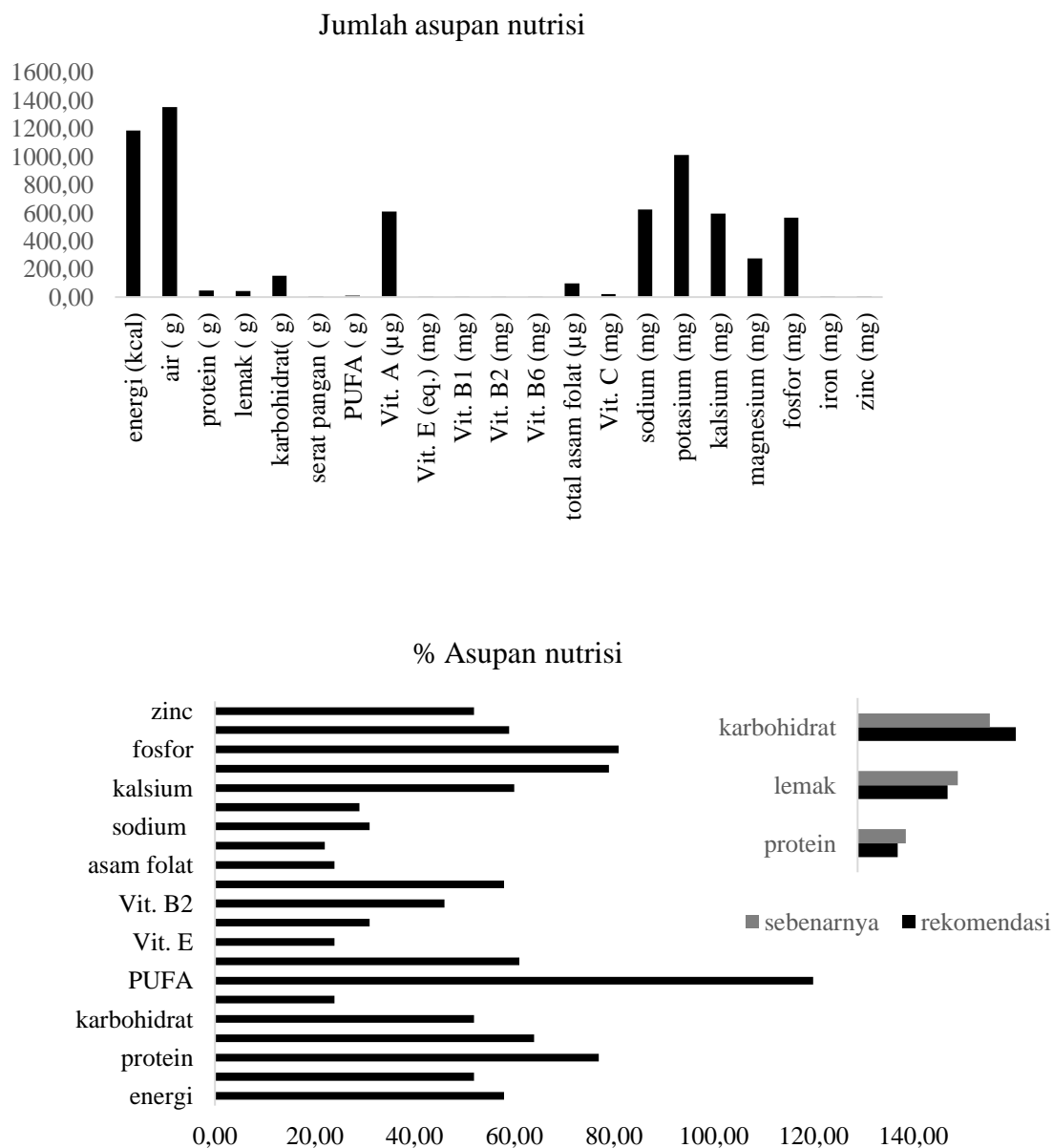
Karakteristik responden terdapat pada tabel 1. berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel penelitian	Jumlah	%
Pekerjaan		
Tenaga pendidik	5	25
Dosen	15	75
Usia (tahun)		
Rata-rata : 32	32	
Minimal : 26 tahun	26	
Maksimal : 48 tahun	48	
Aktivitas fisik		
Musik	4	20
Vokal	1	5
Multimedia	2	15
Futsal	6	30
Voli	3	15
Badminton	3	15

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah tenaga pendidik yang mengikuti penelitian sebanyak 5 orang (25%) dan jumlah dosen yang mengikuti penelitian sebanyak 15 orang (75%). Seluruh responden. Usia rata-rata ke-20 responden yaitu 32 tahun dengan responden termuda berumur 26 tahun dan responden tertua berumur 48 tahun. Seluruh responden yang mengikuti penelitian aktif melakukan kegiatan seni dan olahraga seperti musik, vokal, multimedia, futsal, voli, dan badminton. Aktivitas fisik yang paling banyak diminati oleh responden yaitu futsal dengan persentase 30% dan aktivitas fisik terendah yang diminati oleh responeden yaitu vokal dengan persentase 5%.

Asupan nutrisi

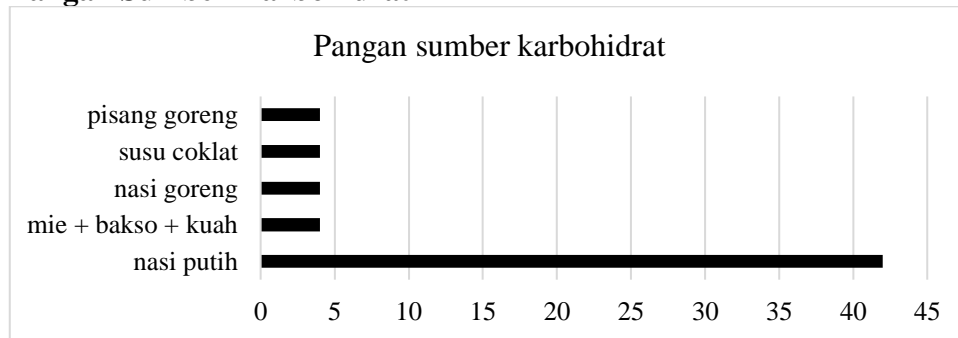


Gambar 1. Asupan dan persentase nutrisi

Makanan yang dikonsumsi oleh 20 akademisi selama 10 hari menghasilkan asupan energi sebanyak 58% atau 1185,45 kcal, air sebanyak 52% (1351,65 g), protein 77% (46,07 g), lemak 64% (43,98 g), karbohidrat 52% (150,54 g), serat pangan 24% (7,09 g). Asupan *Polyunsaturated Fatty Acid* (PUFA) selama 10 hari diatas 100% (mencapai 120% atau 12,02 g) dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Asupan vitamin yang dikonsumsi oleh responden yaitu Vitamin A sebesar 61% (610,09 µg); Vitamin E 24% (3,31 g); vitamin B1 31% (0,37 mg); Vitamin B2 46% (0,64 mg); Vitamin B6 58% (0,87 mg); total asam folat 24% (96,38 µg); dan Vitamin C 22% (22,10 mg). Jumlah mineral yang dikonsumsi oleh responden yaitu sodium 31% (624,05 mg); potasium 29% (1011,88 mg); kalsium 60% (595,97 mg); magnesium 79% (274,79 mg); fosfor 81% (566,16 mg); *iron* 59% (5,89 mg); dan *zinc* 52% (5,22 mg). Berdasarkan unicef.org, Mikronutrien dibutuhkan dalam tubuh dalam jumlah kecil yang berfungsi untuk kesehatan tubuh, beberapa mikronutrien berperan sebagai kofaktor dan koenzim. Mikronutrien dalam tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh sehingga dibutuhkan

asupan makanan dari luar walaupun dalam komposisi yang kecil, apabila kekurangna mikronutrien dapat menyebabkan penyakit.

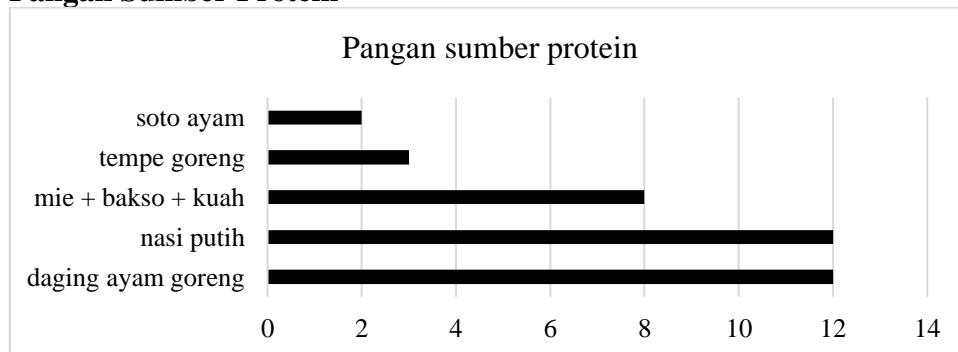
Pangan Sumber Karbohidrat



Gambar 2. Pangan sumber karbohidrat

Lima besar pangan sumber karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden selama 10 hari yaitu nasi putih 42%; mie bakso kuah 4%; nasi goreng 4%; susu coklat 4%; dan pisang goreng 4%. Nasi dan mie merupakan sumber karbohidrat dan nasi putih merupakan pangan yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat khususnya di Indonesia.

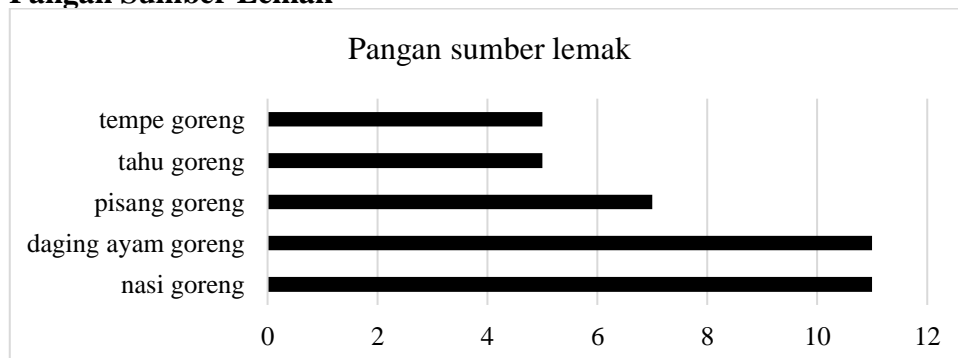
Pangan Sumber Protein



Gambar 3. Pangan sumber protein

Lima besar pangan sumber protein yang dikonsumsi oleh responden yaitu daging ayam goreng 12%; nasi putih 12%; mie bakso kuah 8%; tempe goreng 3%; dan soto ayam 2%. Ayam merupakan sumber pangan protein banyak disukai oleh masyarakat, terlebih produk ayam goreng.

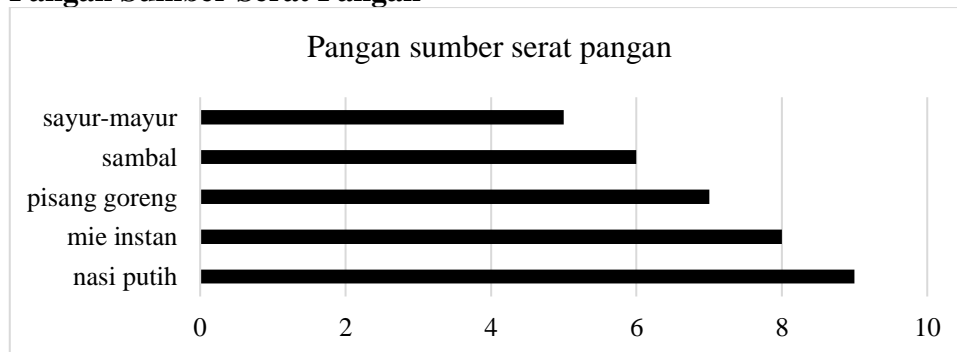
Pangan Sumber Lemak



Gambar 4. Pangan sumber lemak

Lima besar pangan sumber lemak yaitu nasi goreng 11%; daging ayam goreng 11%; pisang goreng 7%; tahu goreng 5%; dan tempe goreng 5%. Kelima pangan sumber lemak ini seluruhnya mengalami proses penggorengan pada pembuatannya.

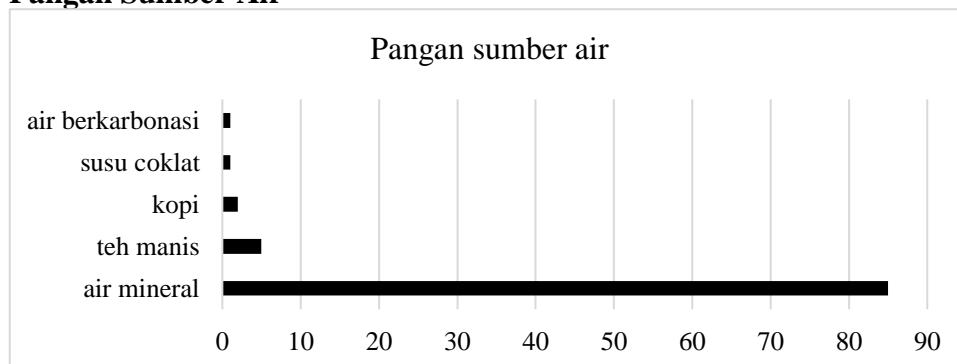
Pangan Sumber Serat Pangan



Gambar 5. Pangan sumber serat pangan

Lima besar pangan Pangan sumber serat yaitu nasi putih 9%; mie instan 8%; pisang goreng 7%; sambal 6%; dan sayur mayur 5%. Sayur-mayur dan buah-buahan sebagai penyumbang serat pangan terbesar berada pada posisi ke-empat, sehingga seluruh akedemisi kurang dalam memakan serat pangan.

Pangan Sumber Air



Gambar 6. Pangan sumber air

Lima besar pangan sumber air yang dikonsumsi oleh responden adalah air mineral 85%; teh manis 5%; kopi 2%; susu coklat 1%; air berkarbonasi 1%. Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa seluruh responden sudah cukup baik dalam mengonsumsi air mineral dan mengurangi minum minuman yang berwarna dan berasa. Kesadaran seluruh responden akan kesehatan sudah cukup baik.

PEMBAHASAN

Responden pada penelitian seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dan aktif dibidang olahraga dan seni. Pengambilan data yang homogen ini bertujuan untuk menyeragamkan data pada aplikasi *nutrisurvey* yang digunakan. Pola konsumsi masyarakat Indonesia tergantung pada tingkat pendapatan dan permintaan dan harga pasar pasar (Sari, 2018). Asupan energi beberapa kelompok besar seperti karbohidrat, lemak, dan protein, dan sebagian komponen kecil seperti alkohol. Energi yang dikonsumsi oleh seseorang bervariasi antara satu dengan lainnya tergantung dari makanan yang dikonsumsinya (Hall et al., 2012). Grafik histogram menunjukkan bahwa jumlah protein dan lemak yang masuk melebihi rekomendasi dan karbohidrat yang masuk ke tubuh kurang dari Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan berdasarkan jenis kelamin dan umur yaitu laki-laki dan umur berkisar 29 hingga 40 tahun. Pola

konsumsi responden selama 10 hari menunjukkan bahwa tingginya asupan PUFA. Asupan PUFA yang tinggi berdampak baik bagi kesehatan. *Polyunsaturated Fatty Acid* (PUFA) atau yang biasa disebut dengan Asam Lemak tak jenuh jamak merupakan asam lemak yang memiliki ikatan rangkap lebih yang banyak ditemukan pada minyak ikan dan minyak nabati (Saputri et al., 2022). Djuricic & Calder (2021) menyatakan bahwa terdapat dua jenis PUFA yang sangat familiar yaitu PUFA omega-3 dan PUFA omega-6. PUFA omega-3 mempunyai peranan sebagai antioksidan dan anti-inflamasi untuk mengurangi resiko penyakit. PUFA omega-6 berperan dalam menurunkan kolesterol LDL. PUFA lain omega-3 lainnya seperti EPA dan DHA berperan dalam fungsi jantung, meningkatkan aliran darah serta mengontrol trombosit dan aliran darah. PUFA LA dan AA berperan dalam memperbaiki peradangan. Berbagai asupan mikronutrien lainnya juga diterima oleh para responden. Berdasarkan unicef.org, Mikronutrien dibutuhkan dalam tubuh dalam jumlah kecil yang berfungsi untuk kesehatan tubuh, beberapa mikronutrien berperan sebagai kofaktor dan koenzim. Mikronutrien dalam tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh sehingga dibutuhkan asupan makanan dari luar walaupun dalam komposisi yang kecil, apabila kekurangan mikronutrien dapat menyebabkan penyakit.

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi yang berguna bagi tubuh manusia. Karbohidrat dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks terdiri dari polisakarida dan serat, sedangkan karbohidrat sederhana terdiri dari oligosakarida, disakarida, dan monosakarida. Fungsi lain karbohidrat selain sebagai sumber energi yaitu pemberi rasa manis pada makanan, pengatur metabolisme lemak, penghemat protein, dan membantu dalam pengeluaran feses. Beberapa sumber karbohidrat yang terdapat pada makanan yaitu padi-padian, kacang-kacangan, umbi-umbian (Santika, 2014). Pangan sumber karbohidrat terbanyak yang dikonsumsi adalah nasi. Wijayati et al. (2019) menyatakan bahwa pangan sumber karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama dalam kehidupan sehari-hari. Komoditas pangan sumber karbohidrat yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah beras. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi pangan sumber karbohidrat yaitu sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan jumlah anggota keluarga. Santika (2014) menyatakan bahwa beberapa penyakit juga berhubungan dengan karbohidrat seperti obesitas, diabetes melitus, dan kekurangan kalori protein.

Protein merupakan salah satu sumber gizi yang berfungsi sebagai pembentuk jaringan organ tubuh manusia (Santika, 2014). Amelia et al. (2022) menambahkan bahwa protein membentuk hormon untuk pertumbuhan dan berperan dalam perkembangan metabolisme dan seks, mengatur keseimbangan cairan tubuh, memelihara jaringan, serta melindungi keseimbangan asam basa darah. Ayam dan tempe merupakan pangan sumber karbohidrat yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia, termasuk para responden. Ayam memiliki kandungan protein mencapai 22,17% (Rahmadani et al., 2023). Tempe juga merupakan makanan tradisional yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Tempe memiliki kandungan protein sebesar 17,39% (Putri et al., 2022). Terdapat dua bahan makanan sumber protein yaitu hewani dan nabati, bahan makanan sumber hewani contohnya berasal dari kerang, ikan, ayam, susu, telur, daging, dan daging unggas. Pangan sumber protein nabati berasal dari tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Pangan sumber protein hewani memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan pangan sumber protein nabati (Melva Diana, 2009).

Lemak merupakan salah satu gizi yang berperan untuk menghasilkan energi. Fungsi lemak lainnya pada tubuh yaitu sebagai pelindung tubuh dari suhu rendah, pelarut vitamin A, D, E, K, penyusun hormone dan citamin, pelindung alat vital pada tubuh, dan penyusun asam kholat dan empedu. Beberapa sumber lemak yang terdapat di alam terbagi menjadi dua yaitu sumber lemak nabati antara lain kelapa, kemiri, mentega, kedelai, zaitun, kacang tanah. Sumber lemak dari hewani antara lain daging, susu, telur, ikan, keju (Santika, 2016). Proses penambahan minyak pada proses penggorengan akan menambah kadar lemak dan kalori pada bahan pangan.

Dewi et al. (2021) menyatakan bahwa minyak goreng merupakan bahan makanan yang dapat menghantarkan panas, memberikan tekstur renyah dan gurih, serta menambah kalori pada makanan. Amalia et al. (2010) menyatakan bahwa minyak goreng banyak digunakan sebagai salah satu bagian komposisi masakan di Indonesia yang menyebabkan peningkatan lemak pada bahan makanan karena dinilai lebih lezat dan gurih dibandingkan makanan yang dikukus, rebus, ataupun pangang. Rata-rata penggunaan minyak goreng dimasyarakat yaitu 49,05 gram/kapira/hari.

Serat pangan merupakan bahan makanan yang tersusun dari karbohidrat dengan sifat resistan pada proses pencernaan dan penyerapan di usus halus serta bahan pangan ini mengalami proses fermentasi di kolon atau usus besar. Serat pangan yang paling umum dikonsumsi yaitu sayur-mayur dan buah-buahan (Cleverdon, 1970). Beberapa makanan juga mengandung serat selain sayur-sayuran dan buah-buahan seperti beras, kentang, umbi-umbian, dan kacang-kacangan (Kusharto, 2007). Serat pangan yang dikonsumsi dapat memberikan berbagai manfaat seperti pemeliharaan kesehatan, mencegah penyakit, dan komponen dalam terapi gizi pada seseorang (Rahmah et al., 2017). Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa serat terbanyak dihasilkan dari nasi putih dan para responden kurang memakan sayur-mayur.

Air merupakan sumber kehidupan. Rutin meminum air setiap hari sangat dianjurkan karena memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan yaitu menurunkan tekanan darah, melindungi fungsi ginjal, meningkatkan suhu tubuh (Nakamura et al., 2020). Konsumsi air juga penting bagi para akademisi karena mempengaruhi fungsi kognitif di Dunia Pendidikan. Penelitian terhadap siswa SD menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan minum yang rendah mempunyai konsentrasi belajar yang buruk (Kusumawardani & Larasati, 2020). Kurangnya mengonsumsi air dapat menurunkan cairan tubuh. Kekurangan cairan tubuh 1 persen dari berat badan dapat mengganggu kinerja otak dan berfikir, kekurangan dua persen cairan dari berat badan dapat menyebabkan turunnya konsentrasi dan daya ingat sesaat yang berdampak pada pendidikan dan kecerdasan (Hastuti et al., 2015). Kebutuhan konsumsi air berbeda menurut umur seseorang, mulai dari 0,5 liter pada anak usia dibawah 5 tahun hingga kebutuhan konsumsi air sebanyak 3,5 liter pada seseorang yang berusia 19 hingga 70 tahun (Locomotor, 2000). Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa seluruh responden sudah cukup baik dalam mengonsumsi air mineral dan mengurangi minum minuman yang berwarna dan berasa. Kesadaran seluruh responden akan kesehatan sudah cukup baik dikarenakan para responden juga aktif dibidang olahraga dan seni.

KESIMPULAN

Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh umur, aktivitas, dan jenis kelamin. Pola makan para akademisi selama menunjukkan asupan protein dan lemak yang lebih dari rekomendasi AKG yang dianjurkan dan asupan karbohidrat kurang dari AKG yang direkomendasikan. Konsumsi air pada seluruh responden sudah cukup baik, namun responden memiliki pola makan yang rendah serat. Seluruh pola makan ini sudah cukup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak termasuk responden yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Adha, A. S. A., & Suseno, S. H. (2020). Pola Konsumsi Pangan Pokok dan Kontribusinya Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat*

- Inovasi Masyarakat*, 2(6), 988–995.
- Akhter, S., & Wohab, M. A. (2006). Health, Nutrition and Human Resource Development: a Crucial Link. *BRAC University Journal*, III(2), 125–132.
- Amalia, F., Retnaningsih, & Rahmayani Johan, I. (2010). Analysis of the Behaviour Effects in Using Cooking Oil on the Participation Program of Collecting the Used Cooking Oil in Bogor Ci. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 3(2), 184–189.
- Amelia, N., Annisa, N., Kumaira, V., Ulfi, F., Program, M., Kesehatan, A., Sains, U., Al, I., & Kolaka, M. W. (2022). Protein Untuk Nutrisi Masyarakat. *Jurnal Kesehatan USIMAR*, 1(1), 14–21.
- Cleverdon, C. W. (1970). Review of the origins and development of research: 2. Information and its Retrieval. *Aslib Proceedings*, 22(11), 538–549. <https://doi.org/10.1108/eb050265>
- Dewi, D. C., Dewi, D. P., Dewi, G., Laili, N., Hernawati, H., & Yogyakarta, R. (2021). *Kualitas susu kedelai hitam ditinjau dari kadar proksimat , aktivitas antioksidan dan kadar antosianin The quality of black soybean milk seen from proximate level , antioxidant activity and anthocyanin level*. 04(02), 125–134.
- Djuricic, I., & Calder, P. C. (2021). Beneficial outcomes of omega-6 and omega-3 polyunsaturated fatty acids on human health: An update for 2021. *Nutrients*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/nu13072421>
- Farikhah, N. (2021). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis dan Web terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Gizi Seimbang Mahasiswa Iain Kudus. *NCOINS : National Conference of Islamic Natural Science* , 1(1), 154–168. <http://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/NCOINS/index>
- Hall, K. D., Heymsfield, S. B., Kemnitz, J. W., Klein, S., Schoeller, D. A., & Speakman, J. R. (2012). Energy balance and its components: Implications for body weight regulation. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 989–994. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.036350>
- Hariato, S. (2020). Relationship of Food Consumption Patterns With Increasing Blood Pressure in Adults. *Journal of Vocational Nursing*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.20473/jovin.v1i1.19908>
- Hastuti, Y. D., Nasution, E., & Aritonang, E. (2015). Perilaku konsumsi air minum pada siswa/i SMA Negeri 3 Medan tahun 2015. *Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*, 2015(2), 1–6.
- Kemenkes RI. (2014). Buku Foto Makanan. *Kemenkes RI*, 17–119.
- Kusharto, C. M. (2007). Serat Makanan Dan Perannya Bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 1(2), 45. <https://doi.org/10.25182/jgp.2006.1.2.45-54>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Lemeshow, S., Klar, J., Lwanga, S. K., Pramono, D., & Hosmer, D. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=386149>
- Lima, J. P. ., Costa, S. A., Brandão, T. R. S., & Rocha. (2021). *Eating at the Workplace — A University Setting †*. 1–13.
- Locomotor, R. S. de H. do A. (2000). *Coluna: como protegê-la no seu dia a dia: orientações*. June, [6]-[6]. <https://doi.org/10.1301/nr.2005.jun.S30>
- Lucki Bachtiar, Rian Arie Gustaman, S. M. (2023). Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia Vol 18 no 2 September 2022. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19(1), 52–60. <http://103.123.236.7/index.php/jkki/article/view/6862/2649>
- Melva Diana, F. (2009). Fungsi Dan Metabolisme Protein Dalam Tubuh Manusia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 4(1), 47–52. <https://doi.org/10.24893/jkma.v4i1.43>

- Nakamura, Y., Watanabe, H., Tanaka, A., Yasui, M., & Nishihira, J. (2020). *10.3390@Nu12041191.Pdf*.
- Nugroho, K., Natalia, G., & Masi, M. (2016). Perubahan Indeks Masa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *E-Journal Keperawatan (e-Kp) Juli 2016*, 4(2), 1–5.
- Putri, Y. A., Agustina, E., & Ceriana, R. (2022). Kadar Protein Pada Tempe Bersumber Dari Kacang Kedelai Hasil Perendaman Bonggol Nanas (*Ananas comosus* (Linn) Merrill). *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 3(1), 6–9. <https://doi.org/10.47065/jharma.v3i1.1317>
- Rahmadani, D. P., Hartini, S., & Farpina, E. (2023). *GAMBARAN KADAR PROTEIN DAGING AYAM Teknologi Laboratorium Medis , Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur , Jl . Kurnia Makmur , Harapan Baru , Kec . Loa Janan Ilir , Kota Samarinda , 75123 PENDAHULUAN Salah satu pangan hewani yang ban.*
- Rahmah, A., Rezal, F., & Rasma, R. (2017). Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–10.
- Santi, R. R., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2019). The International Journal of Health, Education and Social (IJHES). *The International Journal of Health, Education and Social (IJHES), The Intern*(August), 15–24.
- Santika, I. G. P. N. A. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, S.Pd., M.Fis. Fakultas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89–98. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1500586&val=17887&titl e=STUDI KELAYAKAN KADAR AIR ABU PROTEIN DAN TIMBAL PB PADA SAYURAN DI PASAR SUNTER JAKARTA UTARA SEBAGAI BAHAN SUPLEMEN MAKANAN>
- Saputri, Y. A., Mustafa, A., Adelina, R., & Widajati, E. (2022). Asupan Dan Frekuensi Konsumsi Serat, Vitamin B3, dan Pufa Berhubungan dengan Profil Lipid dan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 74. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i2.852>
- Sari, L. K. (2018). Modeling the Future of Indonesian Food Consumption : Final Report Modeling the Future of Indonesian Food Consumption : Final Report Bustanul Arifin Drajat Martianto Research Report submitted to the National Development Planning Agency (Bappenas). *Research Report Submitted to the National Development Planning Agency (Bappenas), World Food Programme (WFP) and Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO), November.* <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21079.32165>
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Wijayati, P. D., Harianto, N., & Suryana, A. (2019). Permintaan Pangan Sumber Karbohidrat di Indonesia. *Analisis Kebijakan Pertanian*, 17(1), 13. <https://doi.org/10.21082/akp.v17n1.2019.13-26>