

Gambaran Pola Makan dan Gizi Keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate Kota Ternate Tahun 2021

Fadila Syahril¹, dan Suryani Mansyur^{2✉}

¹ Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. Ternate, Indonesia.

² Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. Ternate, Indonesia.

Email : ryanimansyur@gmail.com

✉ Korespondensi : Suryani Mansyur, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. Ternate, Indonesia,

Email : ryanimansyur@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan merupakan perilaku yang paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Berdasarkan Laporan Riskesdas 2018, bahwa 61,27% penduduk Indonesia seringkali memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berisiko seperti konsumsi minuman manis > 1x/hari; 49,7% konsumsi makanan berlemak > 1x/hari; dan kurang konsumsi sayur dan buah sebanyak 4,6% yang konsumsi > 5 porsi sehari dalam seminggu. Pola makan yang tidak sehat dapat menjadi faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), diantaranya penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke, diabetes mellitus, serta kanker yang menyebabkan penyebab utama kematian. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran perilaku kebiasaan makan masyarakat terkait gizi keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate. Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan diolah secara analisis univariat. Sampel yang diambil sebanyak 118 kk dengan pengambilan data secara primer yaitu wawancara langsung dengan responden (kepala keluarga) yang ada di Kelurahan Rua RW 2 kecamatan Pulau Ternate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate sebanyak 76 kk (64,4%) pola makan baik, dan sebanyak 42 kk (35,6%) pola makan buruk yaitu masih sering mengkonsumsi makanan berisiko >1x/hari makanan dan minuman manis (55,1%), makanan asin (55,9%), makann berlemak (56,8%), Jeroan (23,7%), makanan dibakar (42,4%), makanan yang diawetkan (35,6%) minuman berkafein (43,2%) dan penggunaan bumbu penyedap (45,8%). Perilaku makan yang baik seperti kebiasaan sarapan pagi (92,2%). Adapun saran bagi seluruh masyarakat untuk selalu membiasakan pola makan yang bergizi seimbang untuk mencegah penyakit tidak menular dan penyakit kekurangan gizi seperti stunting, wasting dan anemia.

Keyword: Pola Makan, Gizi keluarga, Deskriptif

I. PENDAHULUAN

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh seseorang. Secara umum, pola makan memiliki 3 komponen yang terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah makanan. Pola Makan merupakan perilaku yang paling penting yang dapat mempengaruhi keadan gizi seseorang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Berdasarkan beberapa hasil penelitian gizi, menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dan baik dalam suatu keluarga akan meningkatkan kondisi kesehatan anggota keluarga tersebut.

Berdasarkan Laporan Riskesdas 2018, bahwa 61,27% penduduk Indonesia seringkali memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berisiko seperti konsumsi minuman manis > 1x/hari; 49,7% konsumsi makanan berlemak > 1x/hari; dan konsumsi sayur dan buah sebanyak 4,6% yang konsumsi > 5 porsi sehari dalam seminggu. Sementara di Maluku Utara, laporan Riskesdas 2018, penduduk Maluku Utara kebiasaan mengkonsumsi makanan manis > 1x/hari sebesar 43,1%; minuman manis 59,4%; makanan asin sebesar 21,1% ; berlemak sebesar 39,7% dan kurang konsumsi sayuran dan buah (1-2 porsi sehari) sebesar 63,1%.

Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Pola makan yang baik adalah berpedoman pada Gizi seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Pola makan yang tidak sehat dapat berisiko pada kesehatan tubuh. Kebiasaan pola makan yang tidak sehat diantaranya melewatkan sarapan, seringkali dan berlebihan dalam mengkonsumsi makanan berlemak, jeroan, makanan manis dan asin, serta kurangnya konsumsi sayuran dan buah. Gizi yang tidak optimal adalah faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, dan stroke), diabetes, serta kanker yang menyebabkan penyebab utama kematian. Sebagian besar PTM terkait gizi berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran pola makan dan gizi keluarga di Kelurahan Rua RW 2 kecamatan Pulau Ternate Tahun 2021.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode pengumpulan data primer yang diperoleh dari wawancara langsung pada responden dengan menggunakan kuesioner. Populasi berjumlah 178 kepala keluarga (KK) yang bertempat tinggal di kelurahan Rua RW 2 RT 5 – RT 8 Kecamatan Pulau Ternate, Kota Ternate. Sampel yang diperoleh sebanyak 118 KK disebabkan ada masyarakat yang sudah pindah alamat, rumah kosong dan tidak ditemukan pada saat pengambilan data berlangsung. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 20 dengan analisis univariat.

III. HASIL

3.1. Analisis Univariat

3.1.1. Distribusi Responden Berdasarkan frekuensi makan makanan utama dalam sehari

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan frekuensi Makan Makanan Utama dalam sehari di Kelurahan Rua RW 2, Kec Pulau Ternate Tahun 2021

| Frekuensi Makan Sehari | n | % |
|-------------------------------|------------|--------------|
| 1 kali | 2 | 1.7 |
| 2 kali | 22 | 18.6 |
| 3 kali | 87 | 73.7 |
| > 3 kali | 7 | 5.9 |
| Jumlah | 118 | 100.0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 1, menunjukkan bahwa frekuensi makan makanan utama keluarga di Kelurahan Rua RT 2 dalam sehari paling banyak 3x sehari berjumlah 87 KK (73,7%) . Adapun 2 kk (1,7%) yang hanya makan 1x/hari , dan 22 kk (18,6%) yang makan makanan utama 2x/ hari.

3.1.2. Disribusi Respoden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi di Kelurahan Rua RW 2 Kec Pulau Ternate

| Kebiasaan Sarapan Pagi | n | % |
|-------------------------------|------------|--------------|
| ya | 109 | 92,2 |
| tidak | 9 | 7,8 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 2, terlihat bahwa kebiasaan sarapan pagi pada keluarga di Kelurahan Rua RW 2 sudah menjadi kebiasaan yang baik yaitu sebanyak 109 kk (92,2%) yang melakukan sarapan pagi tiap hari, dan 9 kk (7,8%) yang tidak membiasakan sarapan pagi.

3.1.3. Distribusi Responden Berdasarkan konsumsi Jenis makanan pokok

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan makanan pokok yang sering dikonsumsi keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Makanan pokok yang sering dikonsumsi | n | % |
|--------------------------------------|------------|--------------|
| Beras | 102 | 86,4 |
| Sagu | 6 | 5,1 |
| Ubi jagung | 9 | 7,6 |
| | 1 | 0,8 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 3 menunjukkan bahwa jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi keluarga responden yaitu beras 102 kk (86,4%), dan Ubi 9 kk (7,6%).

3.1.4. Distribusi responden Berdasarkan konsumsi Jenis Lauk Pauk

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan jenis lauk pauk yang sering dikonsumsi keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Lauk Pauk yang sering dikonsumsi | n | % |
|----------------------------------|------------|--------------|
| Telur | 3 | 2,5 |
| Ikan | 104 | 88,1 |
| Daging sapi | 9 | 7,6 |
| Daging ayam | 1 | 0,8 |
| Tahu/ tempe | 1 | 0,8 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 4 menunjukkan bahwa jenis lauk pauk yang sering dikonsumsi keluarga responden yaitu 104 kk (88,1%) konsumsi Ikan, 9 kk (7,6%) konsumsi daging sapi, dan telur sebanyak 3 kk (2,5%).

3.1.5. Distribusi Responden Berdasarkan konsumsi Jenis Sayuran

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan jenis Sayuran yang sering dikonsumsi keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Sayuran yang sering dikonsumsi | n | % |
|--------------------------------|------------|--------------|
| Sayuran hijau | 95 | 80,7 |
| Sayuran kekuningan | 19 | 16,1 |
| Sayuran Tidak berwarna | 4 | 3,2 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 5 terlihat bahwa jenis sayuran sering dikonsumsi keluarga yaitu sayuran hijau (kangkung, bayam) 95 kk (80,7%), sayuran berwarna kekuningan 19 kk (16,1) Sayur tidak berwarna 4 kk (3,2%).

3.1.6. Distribusi Responden Berdasarkan konsumsi Jenis Buah- buahan

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan jenis buah- buahan yang sering dikonsumsi keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Buah- buahan yang sering dikonsumsi | n | % |
|-------------------------------------|------------|--------------|
| Buah berwarna | 103 | 87,3 |
| Buah yang tidak berwarna | 14 | 11,9 |
| Tidak pernah | 1 | 0,8 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 6 terlihat bahwa jenis buah-buahan yang sering di konsumsi keluarga, buah berwarna (pepaya, mangga dsb) sebanyak 103 kk(87.3%), dan buah yang tidak Berwarna (salak, kelapa muda) sebanyak 14 kk (11.9%).

3.1.7. Distribusi Responden berdasarkan Makanan Pantangan

Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan makanan pantangan keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Pantangan makanan | n | % |
|-------------------|------------|--------------|
| Ada | 36 | 30,5 |
| Tidak ada | 82 | 69,5 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat 36 responden (30,5%) yang memiliki pantangan makanan, dan 82 responden (69,5%) yang tidak memiliki pantangan makanan.

3.1.8. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Garam Beryodium

Tabel 8. Distribusi Responden berdasarkan jenis buah- buahan yang sering dikonsumsi keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Penggunaan Garam beryodium | n | % |
|----------------------------|------------|--------------|
| ya | 118 | 100 |
| tidak | 0 | 0 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 8 menunjukkan bahwa 100% keluarga menggunakan garam beryodium untuk pengolahan masakannya.

3.1.9. Distribusi frekuensi makan Makanan Manis

Tabel 9. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi makanan/ minuman manis di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi makan makanan/ minuman manis | n | % |
|--|------------|--------------|
| >1 x/hari | 65 | 55,1 |
| 1 x/hari | 31 | 26,3 |
| 3-6x / hari | 7 | 5,9 |
| 1-2x /minggu | 10 | 8,5 |
| < 3 kali /bulan | 2 | 1,7 |
| Tidak pernah | 3 | 2,5 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 9 menunjukkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan/ minuman manis paling sering > 1 kali /hari sebanyak 65 kk (55,1%); 31 kk (26,3%) yang mengkonsumsi makanan/minuman manis 1x/hari; dan 10 kk (8,5%) yang mengkonsumsi 1-2x/minggu. Sedangkan hanya 3 kk (2,5%) yang tidak pernah mengkonsumsi makanan/ minuman manis.

3.1.10. Distribusi Frekuensi makan Makanan Asin

Tabel 10. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi makanan Asin di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi makan makanan Asin | n | % |
|------------------------------|------------|--------------|
| >1 x/hari | 66 | 55,9 |
| 1 x/hari | 22 | 16,6 |
| 3-6x / hari | 11 | 9,3 |
| 1-2x /minggu | 11 | 9,3 |
| < 3 kali /bulan | 2 | 1,7 |
| Tidak pernah | 6 | 5,1 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 10 menunjukkan bahwa terdapat 66 kk (55,9%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan asin > 1x/hr; 22 kk (16,6%) tiap 1x/hr; 11 kk (9,3%) konsumsi makanan asin 3-6x/hari dan 1-2x/minggu; 2 kk (1,7%) <3x/bulan dan 6 kk (5,1%) yang tidak pernah konsumsi makanan asin.

3.1.11. Distribusi Frekuensi Makanan Berlemak

Tabel 11. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi makanan Berlemak di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi makan makanan Berlemak | n | % |
|----------------------------------|------------|--------------|
| >1 x/hari | 67 | 56,8 |
| 1 x/hari | 31 | 26,3 |
| 3-6x / hari | 4 | 3,4 |
| 1-2x /minggu | 8 | 6,8 |
| < 3 kali /bulan | 2 | 1,7 |
| Tidak pernah | 6 | 5,1 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 11 menunjukkan bahwa terdapat 67 kk (56,8%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak > 1x/hr; 31 kk (26,3%) tiap 1x/hr; 8 kk (6,8%) yang mengkonsumsi makanan berlemak tiap 1-2x/minggu; dan terdapat 6 kk (5,1%) yang tidak pernah makan makanan berlemak.

3.1.12. Distribusi Frekuensi Makanan Jeroan

Tabel 12. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi makanan Jeroan di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi makan makanan Jeroan | n | % |
|--------------------------------|------------|--------------|
| >1 x/hari | 28 | 23,7 |
| 1 x/hari | 51 | 43,2 |
| 3-6x / hari | 7 | 5,9 |
| 1-2x /minggu | 3 | 2,5 |
| < 3 kali /bulan | 10 | 8,5 |
| Tidak pernah | 19 | 16,1 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 12 terlihat bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan Jeroan (usus, babat,paru), 1 kali/hari sebanyak 51 kk (43,2%); >1 kali perhari sebanyak 28 kk (23,7%); <3 kali perbulan sebanyak 10kk (8,5%); 3-6 kali perminggu sebanyak 7 KK (5,9%) ;1-2 kali perminggusebanyak 3 kk (2,5%) dan tidak pernah mengkonsumsi makanan Jeroan (usus, babat,paru) 19 KK (16,1%).

3.1.13. Distribusi Frekuensi Makanan Dibakar/ panggang

Tabel 13. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi makanan dibakar/ panggang di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi makan makanan dibakar/panggang | n | % |
|--|------------|--------------|
| >1 x/hari | 50 | 42,4 |
| 1 x/hari | 30 | 25,4 |
| 3-6x / hari | 20 | 16,9 |
| 1-2x /minggu | 12 | 10,2 |
| < 3 kali /bulan | 2 | 1,7 |
| Tidak pernah | 4 | 3,4 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 13 menunjukkan bahwa kebiasaan keluarga mengkonsumsi makanan dibakar/ panggang > 1x/hari sebanyak 50 kk (42,4%); 1x/hari sebanyak 30 kk (25,4%); 3-6x/hari sebanyak 20

kk (16,9%); 1-2x/ minggu sebanyak 12 kk (10,2%) ; dan tidak pernah konsumsi makanan dibakar/ panggang sebanyak 4 kk (3,4%).

3.1.14. Distribusi Frekuensi Makanan yang diawetkan

Tabel 14. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi makanan dibakar/ panggang di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi makan makanan yang diawetkan | n | % |
|--|------------|--------------|
| >1 x/hari | 42 | 35,6 |
| 1 x/hari | 44 | 37,3 |
| 3-6x / hari | 4 | 3,4 |
| 1-2x /minggu | 5 | 4,2 |
| < 3 kali /bulan | 7 | 5,9 |
| Tidak pernah | 16 | 13,6 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 14 menunjukkan bahwa kebiasaan keluarga mengkonsumsi makanan yang diawetkan paling sering 1x/hari sebanyak 44 kk (37,3%); >1x/hari sebanyak 42 kk (35,6%); dan tidak pernah konsumsi makanan diawetkan sebanyak 16 kk (13,6%).

3.1.15. Distribusi Frekuensi kebiasaan Minuman Berkafein

Tabel 15. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi kebiasaan minum minuman berkafein di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi minuman berkafein | n | % |
|-----------------------------|------------|--------------|
| >1 x/hari | 51 | 43,2 |
| 1 x/hari | 41 | 34,7 |
| 3-6x / hari | 12 | 10,2 |
| 1-2x /minggu | 4 | 3,4 |
| < 3 kali /bulan | 4 | 3,4 |
| Tidak pernah | 6 | 5,1 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 15 menunjukkan bahwa kebiasaan keluarga mengkonsumsi minuman berkafein (kopi, dll) yaitu paling sering >1x/hari sebanyak 51 kk (43,2%); tiap 1x/hari sebanyak 41 kk (34,7%), dan 3-6x/hari sebanyak 12 kk (10,2%).

3.1.16. Distribusi Frekuensi Pemakaian Bumbu Penyedap

Tabel 16. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi pemakaian bumbu penyedap (vetsin, kecap, terasi) di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Frekuensi bumbu penyedap | n | % |
|--------------------------|------------|--------------|
| >1 x/hari | 54 | 45,8 |
| 1 x/hari | 25 | 21,2 |
| 3-6x / hari | 20 | 16,9 |
| 1-2x /minggu | 6 | 5,1 |
| < 3 kali /bulan | 1 | 0,8 |
| Tidak pernah | 12 | 10,2 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 16 menunjukkan bahwa keluarga di Kelurahan Rua RW 2 paling sering menggunakan bumbu penyedap > 1x/hari sebanyak 54 kk (45,8%); 1x/hari sebanyak 25 kk (21,2%); 3-6x/hari sebanyak 20 kk (16,9%). Hanya ada 12 kk (10,2%) yang tidak menggunakan bumbu penyedap.

3.1.17. Distribusi Pola Makan

Tabel 17 menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki pola makan baik di Kelurahan Rua RW 2 sebanyak 76 kk (64,4%) dan pola makan buruk sebanyak 42 kk (35,6%).

Tabel 17. Distribusi Responden berdasarkan Pola Makan di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate

| Pola Makan | n | % |
|---------------|------------|--------------|
| Baik | 76 | 64,4 |
| Buruk | 42 | 35,6 |
| Jumlah | 118 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2021

3.2. Pembahasan

Penelitian ini berlangsung selama 2 minggu dengan menggunakan kuesioner. Adapun sampel yang diperoleh adalah 118 kk dengan cara wawancara langsung ke rumah- responden di Kelurahan Rua RW 2, Kecamatan Pulau Ternate Kota Ternate.

Pola makan merupakan faktor perilaku yang mempengaruhi kondisi status gizi dan kesehatan. Pola makan yang baik adalah yang berpedoman gizi seimbang. Gizi seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu mengonsumsi pangan beraneka ragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, mempertahankan dan memantau berat badan normal dan melakukan aktivitas fisik serta menjaga kebersihan. (SA Budi hartati et.al, 2019).

Gizi yang tidak optimal adalah faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, dan stroke), *diabetes mellitus*, serta kanker yang menyebabkan penyebab utama kematian. Hasil penelitian di Desa Tomori (Halmahera Selatan), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan garam dengan kejadian hipertensi ($p=0,00$). (Supriono et.al, 2018). Begitupula hasil penelitian terkait Diabetes Mellitus, ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 di RS Bunda Margonda Depok, nilai $p = 0,04$. (Nuraini, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan masyarakat di Kelurahan Rua RW2 Kecamatan Pulau Ternate memiliki kebiasaan makan makanan utama 3x sehari sebanyak 87 kk (73,7%). Adapun 2 kk (1,7%) yang hanya makan 1x/hari, dan 22 kk (18,6%) yang makan makanan utama 2x/ hari. Frekuensi kebiasaan makan 3x sehari terdiri dari makan pagi, siang dan malam. Adapun > 3x sehari sebanyak 7 kk (5,9%) yang frekuensinya ditambah makan cemilan diantara pagi dan siang serta jeda antara makan sore dan malam. Terdapat 22 kk (18,6%) yang kebiasaan makannya hanya 2x sehari.

Peran keluarga sangat berpengaruh terhadap pola makan anak. Banyak faktor terjadinya *stunting* antara lain adalah pola asuh orang tua yang dapat dinyatakan sebagai peran keluarga dalam mempersiapkan makanan yang beragam di dalam keluarga (Jiang et.al, 2014). Hasil penelitian di Mulyorejo Surabaya menunjukkan bahwa ada hubungan peran keluarga terhadap pola makan balita yang mengalami *stunting* (Wiliyanarti, 2020).

Pola makan yang baik dapat disesuaikan dengan pedoman gizi seimbang seperti konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur, membiasakan sarapan pagi, dan tidak mengonsumsi makanan yang beresiko secara berlebihan. Sedangkan Pola makan yang kurang baik (Buruk) dapat dilihat dari kebiasaan mengonsumsi makanan berisiko seperti makanan/ minuman manis secara berlebihan (>1x/hari), makanan asin, makanan berlemak, makanan jeroan, minuman berkafein. Serta kurang makan sayuran dan buah. Hal ini bisa disebabkan adanya perubahan gaya hidup yang menuntut bergaya hidup konsumsi yang serba cepat dan instan. Sehingga semakin banyak rumah makan yang menyajikan hidangan cepat saji yang mengenyangkan bagi masyarakat.

Dari penelitian ini diperoleh bahwa pola makan keluarga di Kelurahan Rua RW 2 sebagian besar sudah baik yaitu 64,4% sedangkan pola makan buruk sebesar 35,6%. Pola makan yang baik dapat diuraikan dari kebiasaan sarapan pagi yang sudah baik sebesar 92,2% atau 109 kk sedangkan hanya 9 kk atau 7,8 % yang tidak sarapan pagi. Makanan yang beraneka ragam berupa makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah juga beragam.

Jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi keluarga responden yaitu beras 102 kk (86,4%), dan Ubi 9 kk (7,6%). Jenis lauk pauk yang sering dikonsumsi keluarga responden yaitu 104 kk

(88,1%0 konsumsi Ikan, 9 kk (7,6%) konsumsi daging sapi, dan telur sebanyak 3 kk (2,5%). bahwa jenis sayuran sering dikonsumsi keluarga yaitu sayuran hijau (kangkung, bayam) 95 kk (80,7%), sayuran berwarna kekuningan 19 kk (16,1) Sayuran tidak berwarna 4 kk (3,2%). Jenis buah-buahan yang sering di konsumsi keluarga, buah berwarna (pepaya, mangga dsb) sebanyak 103 kk(87.3%), dan buah yang tidak Berwarna (salak, kelapa muda) sebanyak 14 kk (11.9%).

Adapun Pola makan yang buruk dapat menjadi faktor risiko timbulnya penyakit tidak menular (PTM), sehingga perlu dicegah. Kebiasaan mengkonsumsi makanan / minuman manis di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate paling sering (> 1 kali /hari) sebanyak 65 kk (55,1%); 31 kk (26,3%) yang mengkonsumsi makanan/minuman manis 1x/hari; dan 10 kk (8,5%) yang mengkonsumsi 1-2x/minggu. Sedangkan hanya 3 kk (2,5%) yang tidak pernah mengkonsumsi makanan/ minuman manis. Selain itu juga terdapat 67 kk (56,8%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak > 1x/hr; 31 kk (26,3%) tiap 1x/hr; 8 kk (6,8%) yang mengkonsumsi makanan berlemak tiap 1-2x/minggu; dan terdapat 6 kk (5,1%) yang tidak pernah makan makanan berlemak. Kebiasaan ini dapat berisiko pada kelebihan asupan energi sehingga menyebabkan berat badan berlebih dan menjadi risiko dari *diabetes mellitus* dan penyakit risiko Obesitas.

Penelitian yang menghubungkan antara ketahanan pangan keluarga dan pola konsumsi dengan status gizi balita Keluarga Petani di desa Jurug menunjukkan ada hubungan antara keragaman makanan dengan tingkat asupan energi dan protein dengan status gizi balita. (Adelia, et.al, 2017)

Kebiasaan keluarga yang mengkonsumsi makanan asin yaitu terdapat 66 kk (55,9%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan asin > 1x/hr; 22 kk (16,6%) tiap 1x/hr; 11 kk (9,3%) konsumsi makanan asin 3-6x/hari dan 1-2x/minggu; 2 kk (1,7%) <3x/bulan dan 6 kk (5,1%) yang tidak pernah konsumsi makanan asin. Hal ini dapat menyebabkan resiko hipertensi karena adanya kelebihan asupan natrium .

Frekuensi kebiasaan makan jeroan seperti usus, babat, paru juga turut memperparah kondisi kesehatan seseorang jika dikonsumsi secara berlebihan. Jumlah responden yang mengkonsumsi jeroan 1x/ hari sebanyak 51 kk (43,2%); >1 kali perhari sebanyak 28 kk (23,7%); <3 kali perbulan sebanyak 10kk (8,5%); 3-6 kali perminggu sebanyak 7 KK (5,9%) ;1-2 kali perminggu sebanyak 3 kk (2,5%) dan tidak pernah mengkonsumsi makanan Jeroan (usus, babat,paru) 19 KK (16,1%). Kebiasaan tersebut dapat berisiko pada penyakit asam urat (*gout*).

kebiasaan keluarga mengkonsumsi makanan dibakar/ panggang > 1x/hari sebanyak 50 kk (42,4%); 1x/hari sebanyak 30 kk (25,4%); 3-6x/hari sebanyak 20 kk (16,9%); 1-2x/ minggu sebanyak 12 kk (10,2%) ; dan tidak pernah konsumsi makanan dibakar/ panggang sebanyak 4 kk (3,4%). kebiasaan keluarga mengkonsumsi makanan yang diawetkan paling sering 1x/hari sebanyak 44 kk (37,3%); >1x/hari sebanyak 42 kk (35,6%); dan tidak pernah konsumsi makanan diawetkan sebanyak 16 kk (13,6%).

Kebiasaan keluarga mengkonsumsi minuman berkafein (kopi, dll) yaitu paling sering >1x/hari sebanyak 51 kk (43,2%); tiap 1x/hari sebanyak 41 kk (34,7%), dan 3-6x/hari sebanyak 12 kk (10,2%). keluarga di Kelurahan Rua RW 2 paling sering menggunakan bumbu penyedap > 1x/hari sebanyak 54 kk (45,8%); 1x/hari sebanyak 25 kk (21,2%); 3-6x/hari sebanyak 20 kk (16,9%). Hanya ada 12 kk (10,2%) yang tidak menggunakan bumbu penyedap.

IV. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa sebagian besar keluarga di Kelurahan Rua RW 2 telah memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang baik yaitu sebesar 76 kk (64,4%) sedangkan yang masih memiliki pola makan yang buruk sebesar 42 kk (35,6%). Jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi (>1x/hari) adalah beras (86,4%), Ubi (7,6%); lauk pauk berupa ikan (88,1%), daging sapi (7,6%), telur (2,5%) ; sayuran berupa sayuran hijau (80,7%), sayuran kekuningan (16,1%), sayuran tidak berwarna (3,2%); Buah- buahan berupa buah berwarna (87,3%), buah tidak berwarna (11,9%). Serta Penggunaan garam beryodium 100%. Frekuensi Kebiasaan konsumsi makanan yang berisiko seperti makanan/ minuman manis paling sering (>1x/hari) sebesar 55,1%; makanan asin (55,9%); makanan berlemak (56,8%); jeroan (23,7%); makanan dibakar (42,4%); makanan diawetkan (35,6%); minuman berkafein (43,2%); dan pemakaian bumbu penyedap (45,8%). Adapun saran bagi seluruh masyarakat untuk selalu membiasakan pola makan yang bergizi seimbang untuk mencegah penyakit tidak menular dan penyakit kekurangan gizi (stunting, wasting, anemia,dll).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S.2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- A yuniasti, 2019, gizi dan Kesehatan, Litbang.kemkes.go.id
- Jiang Y., X. Su, C. Wang, L. Zhang, X. Zhang, L. Wang and Y. Cui. 2014 . "Prevalence and risk factors for stunting and severe stunting among children under three years old in mid-western rural areas of China", *Child: Care, Health And Development*, 41, 1, 45–51 doi:10.1111/cch.12148
- Kemenkes,RI,2014, Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta, Kemenkes RI.
- _____, 2018. *Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta, Kemenkes RI.
- Kim S, Haines PS, Siega-Riz AM, Popkin BM. 2003. *Diet Quality Index- International (DQI-I) Provides An Effective Tool For Cross-National Comparison Of Diet Quality As Illustrated By China And The United States*. *J. Nutr.* 133(1): 3476–3484.
- Kusuma et al. 2018. *Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja: Studi Kasus Pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta*. *Jurnal Perilaku dan Promosi Kesehatan*. Vol. 1, No. 1, April 2018: 23-31
- Nuraini, Supriyatna, 2016, Hubungan Pola Makan, Aktivitas fisik, dan riwayat penyakit keluarga terhadap Diabetes Mellitus Tipe 2, *Jurnal Ilmu Kesehatan masyarakat* vol 05 no 1, Maret, 2016.
- Nuryani. 2019. *Gambaran pengetahuan,sikap, perilaku dan status gizi pada Remaja di Kabupaten Gorontalo*. *Jurnal Dunia Gizi*, vol 2, no 2, Desember 2019; 63-70. Akses tanggal 1 Juni 2021
- Rika Fitriani,Lintang p Dewanti,Mury Kuswari,Nazhif Gifari, Yulia Wahyuni. 2020. *Hubungan antara Asupan Gizi seimbang , citra tubuh, tingkat kecukupan energid an zat gizi pada siswa*. *Gorontalo Journal health and sciences community*, vol 4, no 1, April 2020. Akses tanggal 1 Juni 2021
- S.A Budi Hartati (et.al), 2019, *Penuntun diet dan Terapi Gizi/Persatuan Ahli Gizi Indonesia dan Asosiasi Dietisien Indonesia*, ed 4, Jakarta: EGC.
- Safitri, AM., Pangestuti,D.R, and aruben, 2017. Hubungan ketahanan pangan Keluarga dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Balita Petani (Studi Kasus di Desa Jurug Kabupaten Boyolalia Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, (online) Volume 5 (3), pp.120-128.
- Supriono, NSM, Suryani, 2018, *Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Tomori Wilayah Kerja Puskesmas Labuha Kecamatan Bacan Kabupaten Halamhera Selatan Tahun 2018*. *Jurnal Serambi sehat*, Vol 11 no 3
- Wiliyanarti, pipit, Israfil, Ruliati, 2020, *Peran Keluarga dan Pola Makan Balita Stunting*,*Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol 5 (1), 2020.