

**LITERATURE REVIEW:
POLA MAKAN SEHAT DALAM MASYARAKAT TERHADAP KESEHATAN DAN GIZI**

Adekha Herdiani br Butar Butar

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

dekhabukanikanikan@gmail.com

ABSTRACT

Diet is an effort to control the amount and type of food while still providing an overall picture, such as nutritional status, maintaining health, and avoiding or treating disease (MOH RI, 2016). Food consumption patterns can be adjusted to suit needs by choosing good types and ingredients of food to achieve optimal nutritional value. Consuming too much food to meet human needs can lead to obesity, which poses risks associated with excess nutrition. This research aims to provide insight to the public in managing their diet. The method used is a literature study by taking data from various existing literature and journals, then analyzing the problem of correct dietary pattern management. Several pieces of literature are used and in the end it can be concluded that people's diet has a significant impact on health and nutrition. Factors such as the habit of consuming foods high in fat and added sugar can increase the risk of non-communicable diseases, nutritional deficiencies, obesity and other health problems.

Keywords: Diet, Food, Society

ABSTRAK

Pola makan merupakan suatu upaya untuk mengontrol jumlah dan jenis makanan dengan tetap memberikan gambaran secara keseluruhan, seperti status gizi, menjaga kesehatan, dan menghindari atau mengobati penyakit (Depkes RI, 2016). Pola konsumsi pangan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dengan memilih jenis dan bahan pangan yang baik untuk mencapai nilai gizi yang optimal. Mengonsumsi terlalu banyak makanan untuk memenuhi kebutuhan manusia dapat menyebabkan obesitas, yang menimbulkan risiko terkait dengan kelebihan nutrisi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan wawasan kepada masyarakat dalam mengatur pola makan. Metode yang digunakan yaitu studi literatur dengan mengambil data dari berbagai literatur dan jurnal yang ada kemudian dilakukan analisis terhadap permasalahan pengaturan pola makan yang benar, ada beberapa literatur yang digunakan dan pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa pola makan masyarakat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan gizi. Faktor-faktor seperti kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula tambahan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, defisiensi nutrisi, obesitas, dan masalah kesehatan lainnya.

Kata Kunci : Pola makan, Makanan, Masyarakat

PENDAHULUAN

Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit. (Kemenkes RI, 2014).

Pola makan merupakan suatu upaya untuk mengontrol jumlah dan jenis makanan dengan tetap memberikan gambaran secara keseluruhan, seperti status gizi, menjaga kesehatan, dan menghindari atau mengobati penyakit (Depkes RI, 2016).

Pola konsumsi pangan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dengan memilih jenis dan bahan pangan yang baik untuk mencapai nilai gizi yang optimal. Mengonsumsi terlalu banyak makanan untuk memenuhi kebutuhan manusia dapat menyebabkan obesitas, yang menimbulkan risiko terkait dengan kelebihan nutrisi. Pola makan menentukan status gizi seseorang atau sekelompok orang. Status gizi mengukur keberhasilan pemenuhan kebutuhan gizi yang dinyatakan dalam berat badan dan tinggi badan.

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan penduduk Indonesia mengonsumsi sayur dan buah sebanyak porsi dan 5 porsi 95,5% dibandingkan tahun 2013, penduduk usia diatas 10 tahun mengonsumsi sayur dan buah sebanyak porsi atau 93,5%. Kemudian konsumsi sayur mayurdan buah-buahan serta 5 porsi penduduk Sulut pada tahun 2018 sebanyak 93,5%.

Status gizi juga diartikan sebagai keadaan kesehatan akibat interaksi makanan, tubuh manusia, dan lingkungan. Selain itu, status gizi menyatakan keadaan seimbang tubuh yang dipengaruhi oleh bentuk zat gizi. dari variabel tertentu. Dan nilai gizinya merupakan suatu kondisi. Kondisi kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang akibat konsumsi, penyerapan, dan penghilangan zat gizi.

Lingkungan yang mempengaruhi terbentuknya perilaku makan sehari-hari adalah lingkungan keluarga, serta iklan di media elektronik dan kebiasaan makan tercetak dalam keluarga, yang mempunyai pengaruh besar terhadap kebiasaan dan kesukaan makan seseorang. makanan terdiri dari kebiasaan makan yang terdiri dari: keluarga. Lingkungan sekolah, Siswa sekolah atau teman sebaya dan adanya kantin yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan yang menggambarkan informasi tentang makanan sehat yang mempengaruhi kebiasaan makan orang, adanya kantin atau penjual makanan yang membentuk kebiasaan makan yang baik pada kelompok atau individu. Pangan adalah suatu masakan yang dibentuk dalam berbagai bentuk, banyak mengandung zat energi dan bahan penyusun gizi seimbang dan sebagai sumber energi makanan mengandung nilai gizi seperti: vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak dan air.

Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola makan yang dominan di masyarakat, menganalisis pola makan dan pengaruh berupa faktor faktor yang

mempengaruhi pola makan dan mengevaluasi nilai gizi dari pola makan dominan untuk menentukan dampaknya terhadap kesehatan.

Tujuan umum dari analisis pola makan sehat dalam masyarakat ini adalah untuk menyelidiki, memahami, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan masyarakat serta mengevaluasi implikasi kesehatan dan gizi dari pola makan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam terkait dinamika makanan dalam masyarakat dengan harapan dapat mendukung pengembangan kebijakan gizi yang lebih efektif dan program kesehatan masyarakat yang berfokus pada promosi pola makan sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik tinjauan pustaka, dimana data diambil dari jurnal dan artikel yang telah melalui beberapa pemeriksaan, antara lain pemeriksaan memeriksa hubungan antara judul dan referensi artikel yang digunakan, serta menggunakan referensi dari jurnal yang sesuai untuk dianalisis. Hasil penelitian dibuat uraian, setelah itu diambil kesimpulan dari literatur yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Rumida., & Gloria, Lusya Doloksaribu. (2021) dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan”.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perlunya lebih banyak pelatihan mengenai kebiasaan makan yang baik pada remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. Dengan memberikan edukasi yang komprehensif tentang cara menciptakan pola makan yang baik, diharapkan remaja dan orang tua dapat mempraktikkannya di rumah dan dalam aktivitas sehari-hari untuk mencapai kebiasaan makan yang baik dan status gizi yang optimal. SMP Budi Murni 2 Medan memerlukan lebih banyak pelatihan mengenai kebiasaan makan yang baik bagi remaja. Selain pelatihan mendalam tentang cara membentuk pola makan yang baik, diharapkan remaja dan orang tua dapat mempraktikkannya di rumah dan dalam aktivitas sehari-hari untuk mencapai kebiasaan makan yang baik dan status gizi yang optimal. Kegemukan dan obesitas merupakan salah satu masalah gizi generasi muda. Faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas sebanyak orang yaitu gaya hidup atau perilaku sebanyak orang dan faktor lingkungan sebanyak orang. Gaya hidup sedentary dapat mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan risiko obesitas dan kelebihan berat badan, seperti makanan cepat saji (makanan), minuman bersoda, mie instan, dll.

2. Ar-Rahmi, Nabillah., dkk. (2020) dengan judul “Pola Makan Mahasiswa berdasarkan *Healthy Eating Plate*”.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden biasanya memiliki kebiasaan makan *Healthy Eating Plate* lebih sedikit berdasarkan pola makan sehat. Terdapat perbedaan antara yang direkomendasikan Indonesia dengan yang

direkomendasikan Harvard School of Public Health. Hal ini disebabkan karena pemilihan kebiasaan makan dipengaruhi oleh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial. Kebiasaan makan masing-masing negara disesuaikan dengan budaya masing-masing negara. Menurut Susilowat dan Kuspriyanto, terdapat 11 kebiasaan makan berbeda di Indonesia yang menganjurkan mengonsumsi berbagai karbohidrat dalam dosis lebih besar dibandingkan protein. Pada visualisasi “Tumpeng Gizi Seimbang”, karbohidrat berada di urutan kedua, dimana potong tumpeng yang paling besar dan dianjurkan mengonsumsi 3-8 porsi per hari, sedangkan protein menempati urutan keempat dan dianjurkan konsumsi hanya 2-3 porsi per hari.

3. Nurwijayanti., (2018) dengan judul “Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri”.

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan makan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan hasil belajar. Kebiasaan makan anak yang baik dalam jangka panjang mempengaruhi baik status gizi anak. Nilai gizi yang baik merupakan salah satu indikator anak sehat, Kebiasaan makan yang baik juga dapat dikatakan, jumlah makanan yang dimakan sesuai dengan kebutuhan, jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan tercukupi dan frekuensinya. Jumlah makan bagus. Dengan gizi yang baik, dapat dikatakan bahwa kebutuhan gizi anak juga terpenuhi. Makanan yang masuk ke dalam tubuh anak berfungsi sebagai bahan bakar untuk produksi energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari anak. Memiliki kebiasaan makan yang baik juga didukung dengan kebiasaan sarapan anak, sehingga pengaruh terhadap konsentrasi anak juga baik. Konsentrasi belajar anak yang baik meningkatkan prestasi anak. Begitu pula sebaliknya, kurang konsentrasinya anak yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan makan yang buruk, jarang sarapan pagi, sehingga sedikit sangat mempengaruhi kemampuan belajarnya. Menurut Retirement (2010), kekurangan gizi menurunkan konsentrasi penelitian. responden. Gizi buruk pada remaja mempengaruhi fungsi responden di sekolah, seperti lesu, kelelahan, stunting, gizi buruk di masa dewasa, dan penurunan kinerja.

4. Nurhayati., (2018) dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli”.

Pola makan yang mengandung makanan berprotein tinggi, dalam hal ini ikan laut, menyebabkan asam urat di Jepang. Gizi sangat menentukan kesehatan seseorang. Jika gizi benar maka kesehatan tetap terjaga, sebaliknya jika gizi tidak tepat maka besar kemungkinan akan menjumpai berbagai penyakit. Prevalensi asam urat meningkat secara signifikan, hal ini sangat berkorelasi dengan pembangunan ekonomi, pola makan dan gaya hidup.

5. Nurzakiah., dkk. (2021) dengan judul ”Literature Review: Pengaruh Pola Makan Terhadap Sindrom Metabolik”.

Konsumsi biji-bijian dikaitkan dengan peningkatan fermentasi serat kolon, yang meningkatkan kadar propionat puasa. Peningkatan ini berkorelasi positif dengan asupan serat yang berperan dalam menurunkan kadar insulin post prandial. Berdasarkan hal ini, sebuah studi eksperimental dengan jelas melihat hubungan antara kebiasaan makan tinggi biji-bijian seperti gandum dan sindrom metabolik. Salah satunya adalah parameter gula darah. Pola makan tinggi ikan dan rendah biji-bijian olahan, gula, permen, daging merah, daging merah dikaitkan dengan kadar glukosa tinggi. Pola makan dapat dilihat dari peran suatu kelompok makanan, bukan dari peran satu makanan atau zat gizi saja.

Pola makan masyarakat sangat dipengaruhi oleh faktor budaya, sosial, ekonomi dan lingkungan. Sebagian besar masyarakat cenderung mengonsumsi makanan yang kaya akan lemak jenuh, gula tambahan, dan sodium, yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Dampak dari pola makan ini terhadap gizi masyarakat mencakup:

1. Defisiensi Nutrisi

Adanya kekurangan asupan nutrisi esensial seperti serat, vitamin dan mineral karena dominasi konsumsi makanan berkalori tinggi tetapi rendah gizi.

2. Peningkatan Kasus Obesitas

Adanya korelasi antara pola makan yang tinggi lemak dan gula dengan peningkatan kasus obesitas dalam masyarakat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan

3. Penyakit Jantung dan Diabetes

Konsumsi berlebihan gula tambahan dan lemak jenuh dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler dan diabetes tipe 2 diantara anggota masyarakat.

4. Keterbatasan Pertumbuhan Anak

Pada tingkat individu, pola makan yang kurang optimal dapat berkontribusi pada keterbatasan pertumbuhan anak, terutama dalam hal kekurangan gizi yang mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif.

Studi literatur ini menunjukkan perlunya intervensi gizi yang terarah dan edukasi masyarakat untuk mempromosikan pola makan sehat guna mengurangi risiko dampak negatif terhadap kesehatan dan gizi masyarakat.

KESIMPULAN

Pola makan masyarakat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan gizi. Faktor-faktor seperti kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula tambahan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, defisiensi nutrisi, obesitas, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, intervensi dan edukasi yang berfokus pada mempromosikan pola makan sehat menjadi sangat penting.

Melalui pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pola makan masyarakat, dapat dirumuskan strategi kebijakan yang lebih efektif untuk mendorong perubahan positif dalam perilaku makan. Upaya ini dapat mencakup kampanye edukasi gizi, reulasi kebijakan makanan, dan pemberdayaan masyarakat untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Kesimpulannya, penanganan pola makan masyarakat dengan fokus pada kesehatan dan gizi merupakan langkah kritis dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ar-Rahmi, Nabillah., dkk. (2020). "Pola Makan Mahasiswa Berdasarkan *Healthy Eating Plate*". *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjajaran*. 32(1). 41-46.
- Depertemen Kesehatan Republik Indonesia., (2016).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., (2018).
- Nurhayati., (2018). "Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. 7(6).
- Nurwijayanti., (2018). "Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Statuz Gizi Berhubungan dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri". *Jurnal Care*. 6(1). 54-63.
- Nurzakiah., dkk. (2021). "*Literature Review: Pengaruh Pola Makan Terhadap Sindrom Metabolik*". *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*. 1(2). 215-224.
- Rumida., & Gloria, Lusyana Doloksaribu. (2021). "Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan". *Wahana Inovasi*. 10(1). 27-30.