

**POLA MAKAN DAN GEJALA ANEMIA PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI
UNIVERSITAS SAMUDRA**

***EATING PATTERN AND ANEMIA SYMPTOMS IN STUDENTS OF OVERSEAS IN
SAMUDRA UNIVERCITY***

Nurul Aulia Mufa¹, Syafani Syarifah², Suci Hidayani Putri³, Ameliyani⁴, Sri jyanthi⁵
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Biologi Universitas Samudra, Langsa, Indonesia.
(nurulauliamufa88@gmail.com)

ABSTRAK

Pola makan ialah perilaku yang mempengaruhi gizi. Kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan. Hal ini yang menyebabkan kekurangan gizi pola makan yang sehat dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mendukung kelancaran aktivitas keseharian yang padat misalnya mahasiswa perantauan. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh pola makan dengan gejala anemia pada mahasiswa perantauan. Metode yang digunakan ialah deskriptif yaitu dengan mengisi angket di google form yang terdapat 70 responden. Hasil dari penelitian ini 50 orang 74,3% merasakan adanya gejala anemia 20 orang 25,7% tidak merasakan gejala anemia. Hal yang harus dilakukan agar tidak terjadinya anemia harus ada perubahan pola makan.

Kata kunci : Pola makan, mahasiswa perantauan, gejala anemia.

ABSTRACT

Diet is a behavior that affects nutrition. The quality and quantity of food and beverages consumed will affect health. This causes nutritional deficiencies, a healthy and balanced diet is needed to support the smooth running of busy daily activities, such as overseas students. The purpose of this study was to examine the effect of diet with symptoms of anemia in overseas students. The method used is descriptive, namely by filling out a questionnaire on google form which contains 70 respondents. The results of this study 50 people 74.3% felt the symptoms of anemia 20 or 25.7% did not feel the symptoms of anemia. The thing that must be done so that anemia does not occur must be a change in diet.

Keywords : *Dietary habit, student of overseas and Anemi symptoms.*

PENDAHULUAN

Pola makan ialah perilaku yang mempengaruhi gizi. Kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan. Hal ini yang menyebabkan kekurangan gizi pola makan yang sehat dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mendukung kelancaran aktivitas keseharian yang padat misalnya mahasiswa perantauan.

Mahasiswa ialah kelompok usia peralihan dari masa remaja menjadi dewasa. Pada pola makan di masa peralihan perlu diperhatikan agar tidak terjadi gangguan kesehatan. Salah satu gangguan kesehatan yang disebabkan pola makan yang tidak

teratur ialah anemia. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menyerang Indonesia. Tanpa mengenal batas usia dan jenis kelamin anemia dapat diderita oleh siapapun tanpa disadari.

Anemia didefinisikan suatu keadaan kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok umur dan jenis kelamin (Merryana Adriani, 2015). Penyebab anemia paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi. Kehilangan darah yang menetap akibat penyakit infeksi akut dan kronis (diare, malaria, HIV).

Gejala anemia meningkat karena mahasiswa perantauan memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu tidak

mengonsumsi sayur dan buah secara rutin, tidak sarapan dengan teratur dan mengonsumsi makanan instan dan cepat saji karena lebih praktis dan lebih efisien karena hampir rata-rata mahasiswa perantauan tinggal di kost-kostan. Mahasiswa perantauan memiliki pola makan yang tidak teratur karena tidak tinggal dengan orang tua. Hal lain mengakibatkan mahasiswa perantauan kurang memperhatikan pola makan yaitu aktivitas yang padat di kampus, kesulitan ekonomi, kurang pengetahuan dan kepedulian dan pengetahuan terhadap pola makan yang baik dan benar dari banyak survey yang telah banyak peneliti sebelumnya melakukannya mereka menyebutkan bahwa mahasiswa mempunyai pola makan yang tidak baik dikarenakan kesibukan tugas dan aktivitas lainnya kebanyakan mahasiswa mengonsumsi makanan yang tidak seimbang seperti makanan cepat saji selain itu banyak mahasiswa yang mengabaikan sarapan pagi dengan alasan tidak cukup waktu untuk makan pagi, dan banyak pula mahasiswa yang kurang mengonsumsi sayur-sayuran hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas yang padat, ekonomi yang kurang, aktivitas kuliah yang padat dan lain sebagainya oleh karena uraian di atas penelitian bertujuan menganalisis pengaruh pola makan dengan gejala anemia pada mahasiswa perantauan pola makan mahasiswa menjadi suatu hal utama peneliti untuk melihat gejala anemia yang dirasakan oleh mahasiswa, dimana subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa universitas samudra

Penelitian ini dilakukan bulan April 2021 di Universitas Samudra, Kota Langsa, Aceh, Indonesia. Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa perantauan Universitas Samudra. Sampel diambil menggunakan google form yang disebar ke social media yang diisi oleh 70 responden. Data yang diperoleh melalui angket melalui google form untuk melihat bagaimana pola makan mahasiswa, apa saja yang dikonsumsi mahasiswa untuk makan, melihat jadwal-jadwal makan dan keterlambatan makan mahasiswa, gejala-gejala yang dialami mahasiswa ketika terlambat makan, dll dan metode analisis yang digunakan ialah secara deskriptif. Penelitian ini dapat dilanjutkan lebih lanjut oleh bidang ahli seperti dalam bidang kesehatan..

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian yaitu antara pola makan dengan gejala anemia diketahui sebanyak 70 orang dan sebagian banyak responden berumur 21 tahun yaitu sebanyak 40 responden dan yang berumur 21 tahun ke atas sebanyak 30 orang responden dari hasil analisis penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar dari responden mengalami gejala anemia yang disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur pola makan yang tidak teratur dari 70 responden yang diteliti Sebanyak 50 orang merasakan gejala anemia 74,3%, 20 tidak merasakan gejala anemia 25,7%. Dari kejadian anemia tersebut terlihat ada beberapa siswa yang polanya makannya kurang teratur tetapi tidak menimbulkan gejala anemia yaitu sebanyak 8 orang dan sebanyak 20 orang yang pola

makan tidak teratur sehingga menimbulkan gejala anemia. Hasil ini dapat di simpulkan bahwa pola makan yang tidak teratur lebih mudah terserang penyakit anemia dibandingkan dengan pola makan yang teratur

PEMBAHASAN

Mahasiswa merupakan kelompok remaja yang sedang menempuh pendidikan yang lebih tinggi dimana pada masa ini lah mahasiswa membutuhkan pola makan yang sehat dan teratur. Tetapi banyak mahasiswa yang mengabaikan pola makannya karena kesibukan diri masing-masing sehingga pola makan menjadi tidak teratur, semntra untuk memulai hari-hari dfan aktivitasnya membutuhkan pola makan yang seimbang agar dapat lebor berenergi dan jauh dqari serangan penyakit.

Pada penelitian ini memperlihatkan bahwa Pola makan yang seimbang sangat berpengaruh terhadap gejala anemia yaitu dengan melihat dari presentasi 74,3% merasakan adanya gejala anemia sedangkan 25,7% tidak merasakan gejala anemia dari 70 responden yang di teliti. Hal ini dilihat dari pertanyaan yang diajukan dimana mahasiswa perantauan tidak sarapan pagi dengan tepat waktu, tidak menerapkan pola makan yang baik. Menu sarapan yang di makan setiap pagi juga lebih besar karbohidrat dan seringnyamengonsumsi makan instan dan cepat saji serta banyak dari responden mahasiswa perantauan yang buah atau sayur setiap hari, tidak mengonsumsi air 2,5 liter sehari nya. Pola makan yang telat juga sering terjadi karena banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu tugas yang banyak dan kegiatan yang

Jurnal Jeumpa, 7 (2) Juli –Desember 2020 dilakukan setelah kegiatan belajar. Aktifitas yang banyak tidak diimbangi dengan pola makan yang baik dimana sarapan pagi dan pola makan lainnya tidak dilakukan secara teratur sehingga selama beraktifitas mahasiswa sering merasakan lemas karena pola makan yang berantakan. Faktor gizi merupakan salah satu penyebab kejadian anemia. Faktor gizi terkait dengan defisiensi protein, vitamin dan mineral. Protein berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, dalam jangka waktu lama tubuh kekurangan protein menyebabkan terganggunya pembentukan sel darah merah, sehingga menyebabkan timbulnya gejala anemia.

Kurangnya mengkonsumsi protein dapat menyebabkan terjadinya anemia. Sumber protein hewani merupakan sumber zat besi heme. Heme lebih mudah penyerapan dibanding dengan non heme. Zat yang dapat menghambat penyerapan besi atau inhibitor antara lain adalah kafein, tanin, oksalat, fitat yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai, teh dan kopi. Karena masih tingginya gejala responde yang merasakan anemia karena pola makan yang tidak seimbang, diharapkan kepada masiswa persntauan untuk merubah pola makan yang baik dan teratur dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi. Serta mengurangi mengkonsumsi makanan instan dan cepat saji.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mahasiswa yang benrpengaruh dengan pola makan dengan merasakan gejala anemia ialah 74,3% yaitu 50 orang dan yang tidak merasakan gejala anemia 20

atau 25,7%. Hal ini menunjukkan pola makan sangat berpengaruh terhadap gejala anemia dimana dapat mengganggu aktifitas yang dilakukan yaitu terasa lemas, hal ini dapat diatasi dengan mengkonsumsi makanan yang berprotein baik nabati ataupun hewani perubahan pola makan dan mengurangi makanan cepat saji dan instan.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana Merryana, SKM,M.Kes. dan Wirjadmadi Bambang, M.S. MCN,. PHD. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. *Kencana*. Jakarta.

Gunatmaningsih, Dian. 2007. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan

Jurnal Jeumpa, 7 (2) Juli –Desember 2020

Anemia Pada Remaja Putri. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang .

Masthalina H, Laraeni Y, Putri Y, et al.

Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Fe) terhadap status anemia remaja putri. *J Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. Kemas*. 2015;11(1):80-86. 6.

Suryani D, Hafiani R, Junita R. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *J Kesehat Masy Andalas*. 2015;10:11-18.

Yuni, Natalia Erlina . 2017. Kelainan Darah. Nuha *Medika*. Yogyakarta