

**POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA DI ASRAMA UNIVERSITAS  
TEKNOLOGI SUMBAWA MENGGUNAKAN METODE *SEMI QUANTITATIVE FOOD  
FREQUENCY QUESTIONNAIRE***

**Eka Meliani<sup>1</sup> dan Ratna Nurmalita Sari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Teknologi Sumbawa,  
Indonesia. [ekameliani719@gmail.com](mailto:ekameliani719@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Teknologi Sumbawa,  
Indonesia. [ratna.nurmalita.sari@uts.ac.id](mailto:ratna.nurmalita.sari@uts.ac.id)

**ABSTRAK**

Mahasiswa merupakan kelompok remaja yang memiliki kebutuhan gizi tinggi karena memiliki aktivitas fisik yang beragam. Asrama merupakan salah satu alternatif tempat tinggal mahasiswa yang merantau jauh dari rumah dan memungkinkan adanya pola perubahan konsumsi bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi dan jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa di asrama Universitas Teknologi Sumbawa (UTS) dengan melihat angka kecukupan gizi mahasiswa untuk mengetahui konsumsi mahasiswa berdasarkan golongan makanan. *Cross sectional study* dilakukan pada 30 responden selama 5 hari berturut-turut dengan metode *semi-quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ). Hasil menunjukkan bahwa asupan harian makronutrien dan mikronutrien responden rata-rata tidak memenuhi angka kecukupan gizi. Sementara konsumsi natrium berlebih. Hal ini disebabkan karena konsumsi makanan ringan siap saji berlebih. Sementara sereal dan umbi-umbian menjadi kelompok makanan paling banyak dikonsumsi oleh mahasiswa asrama UTS. Perlu adanya sosialisasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang cukup dan beragam di mahasiswa agar status gizi dapat meningkat dan kebutuhan gizi hariannya tercukupi.

**Kata kunci;** Asrama; Kelompok Makanan; Mahasiswa; Pola Konsumsi; SQ-FFQ.

**ABSTRACT**

*The University student is a group of youth who require high nutrition intake because of the diverse physical activities. The Boarding house is an alternative settlement for the university student who are separated from their own house which possibly give different consumption pattern. This research aimed to asses the consumption pattern and sort of food that was consumed by students of the Sumbawa University of Technology who lived in the boarding house. Cross-sectional study was conducted in 30 respondents for during 5 consecutive days by using a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ). The results showed that average macro- and micronutrient daily consumption was under recommended intakes. Meanwhile, sodium was over-consumed due to over-snack consumption. Cereals and tubers were the most-consumed food group. Balanced nutrition education is needed for improving nutrition status which can cover adequate daily intake of nutrition.*

**Keywords:** Boarding house; consumption pattern; food group; SQ-FFQ; university student

**PENDAHULUAN**

Pola makan merupakan salah satu permasalahan yang dialami di Indonesia saat ini. Perubahan gaya hidup paling utama di kota-kota besar menyebabkan terjadinya kenaikan prevalensi penyakit degeneratif. Pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan akan berpengaruh pada gaya hidup individu dan tidak memperhatikan pola konsumsi yang bergizi dan sehat, hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan individu (Miko, 2016)

Kebiasaan makan terbentuk sejak anak lahir dan berada dalam sebuah keluarga yang dipengaruhi erat oleh budaya yang ada. Namun kebiasaan makan dapat berubah karena adanya

perubahan fungsi dan peran sosial yang menjadi ekspresi diri dari seseorang. Beberapa faktor yang dapat mengubah kebiasaan makan adalah munculnya jenis pangan baru atau berpindahnya lokasi tempat tinggal misalnya seperti mahasiswa yang merantau dan tinggal di asrama (Qoriyah, 2010).

Asrama uts mahasiswa merupakan suatu lingkungan perumahan sebagai tempat tinggal mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Kebutuhan akan asrama semakin meningkat seiring dengan semakin terbukanya akses mahasiswa dari berbagai daerah untuk kuliah di suatu perguruan tinggi (Mulyadi, 2018). Untuk mengetahui pola makan di asrama mahasiswa uts menggunakan Semi *Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yang merupakan metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Frekuensi konsumsi dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu, seperti harian, mingguan, bulanan maupun tahunan. Kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) meliputi daftar jenis makanan dan minuman (Supriasa, 2016).

## **METODOLOGI**

### **1. Studi Desain, Waktu, Tempat Penelitian, dan Pengumpulan data**

Studi ini menggunakan metode *cross sectional* yang membutuhkan responden sebanyak 30 mahasiswa yang menetap tinggal di asrama Universitas Teknologi Sumbawa. Pola makan mahasiswa dinilai dengan menggunakan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) adalah metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Metode ini sama dengan metode frekuensi makanan baik formatnya maupun cara melakukannya. Hanya saja yang membedakan adalah adanya besaran atau ukuran porsi dari setiap makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu seperti harian, mingguan, atau bulanan. Dengan wawancara ditanyakan konsumsi sejumlah bahan makanan dalam suatu kuesioner untuk periode perminggu.

### **2. Kriteria Inklusi**

- a. Sehat jasmani dan rohani
- b. Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa
- c. Berumur 18-24 tahun
- d. Di asrama minimal 5 hari dalam seminggu

### **3. Kriteria Eksklusi**

- a. Sedang melaksanakan diet khusus di bawah pantauan dokter/nutrisionis
- b. Tidak melaksanakan puasa dalam periode pengambilan data
- c. Memiliki penyakit khusus

### **4. Rekrutmen Peserta**

Data dikumpulkan dari asrama Universitas Teknologi Sumbawa melalui kusioner yang disebar oleh peneliti berdasarkan kriteria. Mahasiswa yang memenuhi syarat untuk penelitian ini dihubungi secara pribadi oleh peneliti.

**5. Alat**

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui kusioner tersebut, pola konsumsi mahasiswa dianalisis dengan Nutrisurvey. Adapun alat-alat yang digunakan untuk penelitian ini meliputi: timbangan makanan, timbangan badan, pengukur tinggi badan.

**PEMBAHASAN**

**1. Asupan Makronutrien Mahasiswa Asrama**

Asupan makronutrien mahasiswa asrama meliputi energi, karbohidrat, protein dan lemak. Data tersebut akan dibandingkan dengan AKG yang direkomendasikan dimana mahasiswa membutuhkan asupan rata-rata 2550 Kkal (laki-laki) dan 1900 Kkal (perempuan).

Tabel.1. Asupan makronutrien dan % asupan referensi AKG mahasiswa asrama

<i>Nutrisi</i>	<i>Total (n=30)</i>	<i>%AKG</i>
Energi (Kkal)	897.83±634.86	40 %
Karbohidrat	115.34±81.55	44 %
Protein (g)	52.25±36.95	31 %
Lemak (g)	22.02±15.57	36 %

*Data dinyatakan sebagai mean±SD (%AKG)*

Hasil dari penelitian menunjukkan asupan karbohidrat yang di konsumsi mahasiswa asrama sebesar 115.34 g/hari yang hanya memenuhi 44% AKG, tidak memenuhi rekomendasi karbohidrat perharinya. Karbohidrat adalah sumber energi utama yang penting bagi tubuh, kekurangan karbohidrat berdampak pada menurunnya energi yang dihasilkan oleh glukagon, sehingga melalui proses katabolisme cadangan lemak yang ada diproses untuk menghasilkan energi yang menghasilkan keton (Reynolds, et al., 2019).

Hasil asupan protein pada mahasiswa asrama tergolong rendah yaitu 52.25 g/hari yang hanya memenuhi 31% AKG. Protein adalah zat gizi makro yang berfungsi sebagai energi, zat pembangun tubuh, dan zat pengatur dalam tubuh (Dhillon, J. Dkk, 2016). Kekurangan protein bila berlangsung lama dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan yang tidak normal, kerusakan fisik, mental dan juga anemia (choudhary, S. Dkk, 2015).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan asupan lemak pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata 22.02g/hari yang hanya memenuhi 36% AKG. Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh yang berperan menyimpan kelebihan energi yang berasal dari makanan yang telah di konsumsi. Lemak yang termasuk kedalam nutrisi makro adalah suatu zat yang kaya energi. Setiap gram lemak mengandung sembilan kalori melebihi kalori yang terdapat dalam karbohidrat dan protein. Oleh karena itu, lemak memiliki berbagai macam fungsi yang sangat penting untuk menjaga tubuh agar tetap sehat antara lain adalah cadangan dan sumber energi (lemak merupakan sel sumber energi dan siap ditransfer menjadi tenaga), proteksi (lemak berfungsi sebagai proteksi terhadap organ seperti hati dan otak), penurunan kebutuhan makanan lemak berfungsi sebagai medium pembawa atau transfer untuk vitamin yang menyatu dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K (Aswin.2016).

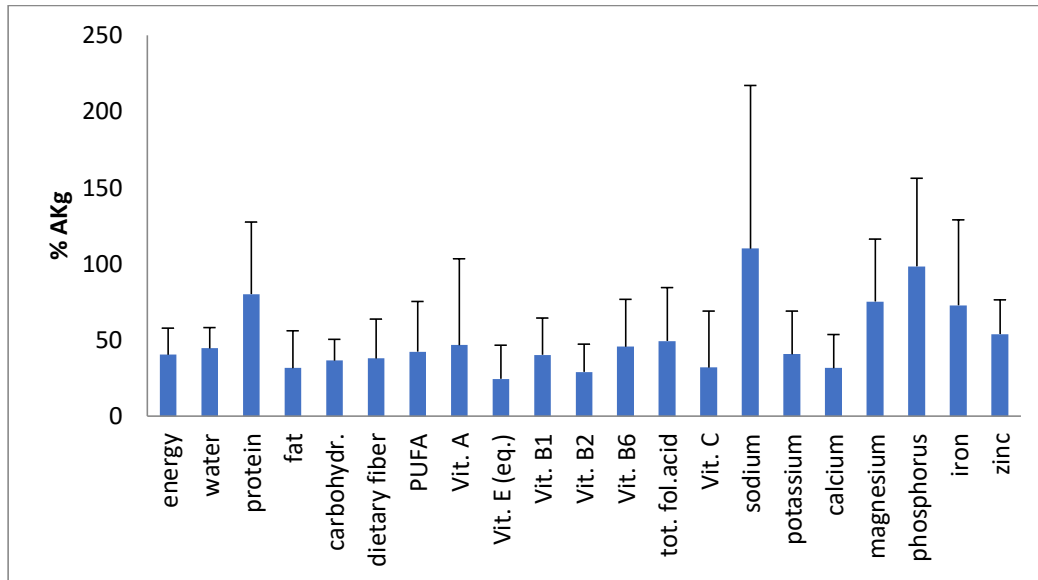
**2. Asupan Mikronutrien Mahasiswa Asrama**

Dalam penelitian ini kebutuhan mikronutrien yang diperlukan mahasiswa asrama diantaranya asupan natrium, Serat pangan, asam folat, kalium, kalsium, magnesium, fosfor, zat besi, zink, air, itamin A, vitamin E, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin C. Namun hasil questionare menunjukkan bahwa asupan sodium yang memenuhi kebutuhan AKG.

Tabel.2. Asupan mikronutrien dan % asupan referensi AKG mahasiswa asrama

<i>Nutrisi</i>	<i>Total (n=30)</i>	<i>%AKG</i>
Serat pangan (g)	12.14±8.59	37 %
Vitamin A (mg)	486.63±344.10	46 %
Vitamin E (eq.)	4.93±3.48	24 %
Vitamin B1 (mg)	0.49±0.35	40 %
Vitamin B2 (mg)	0.46±0.32	29 %
Vitamin B6 (mg)	0.72±0.51	45 %
Vitamin C (mg)	38.14±26.97	31 %
Asam folat (µg)	210.92±149.14	49 %
Natrium (mg)	2894.92±2047.02	109 %
Kalium (mg)	1594.56±1127.53	40 %
Kalsium (mg)	339.77±240.225	31 %
Magnesium (mg)	336.08±237.64	75 %
Fosfor (mg)	754.17±533.27	98 %
Zat besi (mg)	8.96±6.33	72 %
Zink (mg)	5.00±2.53	53 %
Air (g)	1225.44±866.51	44 %

*Data dinyatakan sebagai mean±SD(%AKG)*



Gambar 1. Presentase asupan nutrisi berdasarkan pada AKG

*EAR=Perkiraan kebutuhan rata-rata*

Hasil rata-rata asupan serat pangan pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata yaitu 12.14 g/hari yang hanya memenuhi 37% AKG. Serat pangan merupakan bagian kelompok makanan dari bahan pangan yang dikonsumsi sehari-hari dari sumber utama yaitu sayur-sayuran, dan buah-buahan, manfaat bagi tubuh yakni mengontrol berat badan atau kegemukan (obesitas), mengurangi penyakit diabetes dan mengurangi tingkat kolesterol serta memperlancar proses pencernaan dalam tubuh (Hermansyah, 2010). Rata-rata anak asrama sering konsumsi sayur kol, dan kacang panjang yang diolah menjadi sup, sehingga komposisi serat lebih kecil dibanding air. Kekurangan komposisi serat dapat menyebabkan sistem pencernaan tidak lancar dan menyebabkan konstipasi, apabila seseorang mengalami konstipasi tinja akan menjadi keras dan padat. Hal ini akan membuat proses defekasi menjadi lebih sulit (laila, 2019).

Hasil rata-rata asupan kalium pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata yaitu 1594.56 g/hari yang hanya memenuhi 40% AKG. Kekurangan kalium dapat menimbulkan efek buruk bagi tubuh karena mengakibatkan hipokalemian yang menyebabkan saluran denyut jantung melambat (Yaswir & Ferawati, 2012). Penyebab kurangnya asupan

kalium pada anak asrama adalah kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah diantaranya, sayur bayam, pisang, alpukat dan kacang-kacangan (Almatsier, 2009).

Hasil rata-rata asupan magnesium pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai sebanyak 336.08 mg/hari yang hanya memenuhi 75% AKG. Hasil penelitian asupan data yang didapat, kebanyakan mahasiswa asrama kurang dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung magnesium, dan lebih banyak mengonsumsi makanan instan seperti mie instan atau makanan siap saji lainnya. Pencegahan kekurangan magnesium dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi sayuran warna hijau, biji-bijian, ikan, kacang kedelai, alpukat dan susu. Salah satu bahan makanan sumber magnesium yaitu terdapat pada sayuran berwarna hijau, karena merupakan sumber karoten yang baik untuk antioksidan sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh (Kemenkes RI, 2020).

Hasil rata-rata asupan phosphorus pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai sebanyak 754.17 mg/hari yang hanya memenuhi 98% AKG. Kekurangan fosfor dapat mengakibatkan lemahnya pada gigi dan tulang, penurunan nafsu makan, dan sendi kaku dan nyeri (Kelsey, 2014). Kekurangan asupan fosfor pada mahasiswa asrama disebabkan oleh jaranginya mengonsumsi makanan sumber fosfor yang berasal dari kacang-kacangan, ikan, susu dan hasil olahan lainnya (Noprisanti, dkk. 2018).

Hasil rata-rata asupan iron pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai sebanyak 8.96 mg/hari yang hanya memenuhi 72% AKG. Iron Zat besi sangat penting bagi kaum remaja karena pertumbuhan yang cepat menyebabkan volume darah meningkat, demikian pula masa otot dan enzim-enzim. Kurangnya asupan zat besi pada anak asrama disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi asupan makanan yang terdapat pada sumber protein hewani seperti ikan dan daging (Ramela, 2014).

Hasil rata-rata asupan kalsium pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata 339.77 mg/hari yang hanya memenuhi 31% AKG. Kurangnya asupan kalsium pada mahasiswa asrama disebabkan kurang mengonsumsi asupan seperti susu, sayuran hijau dan buah-buahan. Rata-rata responden lebih banyak mengonsumsi teh, tahu, tempe, dan sayur kangkung. Dampak dari kekurangan kalsium memberikan efek pada gangguan pertumbuhan tulang dan osteoporosis, yaitu dimana keadaan tulang akan kurang kuat, mudah bengkok dan menjadi rapuh, sehingga mengalami fraktur. Mengonsumsi pangan bersumber kalsium dapat mencegah suatu terjadinya keropos pada tulang, konsumsi makanan yang tinggi akan kalsium

seperti jeruk, susu, kacang-kacangan dan sayuran bewarna hijau maka dapat mengimbangi serta dapat menguatkan tulang dalam tubuh (Paramashanti, 2019).

Hasil rata-rata asupan zink pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata 5.00 mg/hari yang hanya memenuhi 53% AKG. Kekurangan zink pada mahasiswa asrama disebabkan kurangnya mengonsumsi bersumber dari bayam, kepiting, kacang-kacangan, biji-bijian, daging merah, dan kuning telur ( Almatsier, 2004). Dampak dari kekurangan zink pada remaja dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan pertumbuhan sel otak (Diniyyah & Nindya, 2017).

Hasil rata-rata asupan natrium pada mahasiswa asrama sebanyak 2894.92 mg/hari dan memenuhi 109% AKG.). Kelebihan natrium pada mahasiswa asrama disebabkan karena mereka lebih suka mengonsumsi mie instan dan makanan ringan yang banyak mengandung sodium bahkan biasanya mereka hanya mengonsumsi mie instant saja dan makanan siap saji lainnya, ini dikarenakan mahasiswa yang banyak aktif di kampus dan mereka hanya memikirkan mengonsumsi makanan yang praktis dan terjangkau.

Hasil rata-rata asupan air pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata 1225.44 g/hari yang hanya memenuhi 45% AKG. Kekurangan asupan air dapat menyebabkan konstipasi, infeksi saluran urin, terbentuknya batu ginjal, kelelahan, dan masalah-masalah seputar kulit, rambut, dan kuku (Khomsam, 2007). Kekurangan konsumsi air pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan banyaknya aktivitas yang menguras tenaga dan cairan di tubuh. Kehilangan cairan tubuh atau dehidrasi ini lebih sering dialami oleh anak remaja. Kekurangan asupan air pada mahasiswa yang tinggal diasrama disebabkan oleh kesadaran mahasiswa yang rendah untuk mengonsumsi cairan yang cukup.

Hasil rata-rata asupan vitamin A pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebanyak 486.63 mg/hari yang hanya memenuhi 46% AKG. Kekurangan vitamin A pada remaja dapat menyebabkan gangguan pada masalah penglihatan seperti rabun, kulit kering, daya tahan menurun, dan dapat menyebabkan anemia. Kurangnya asupan vitamin A pada mahasiswa asrama disebabkan karena kurang mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin A seperti susu, mentega, daun singkong, daun kacang, bayam, buncis, kacang panjang, wortel, dan tomat (Mardalena, 2017).

Hasil rata-rata asupan vitamin E pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebanyak 4.93 mg/hari yang hanya memenuhi 24 % AKG. Kekurangan vitamin E dapat menyebabkan masalah neurologis seperti kesulitan koordinasi, kelemahan otot dan gangguan pada sistem saraf pusat hal ini dapat mempengaruhi kinerja motorik dan daya ingat mahasiswa. Gorengan, coklat, permen dan es dimana kandungan gizi terutama vitamin E tidak ada (Proverawati, 2011). Kurangnya asupan vitamin E pada mahasiswa asrama disebabkan kurangnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan seperti tomat, alpukat, wortel dan labu.

Hasil rata-rata asupan vitamin B1 pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebanyak 0.49 mg/hari yang hanya memenuhi 40% AKG. Kurangnya asupan vitamin B1 pada mahasiswa asrama disebabkan kurangnya mengonsumsi sumber hewani seperti daging, unggas, ikan produk susu dan juga kacang-kacangan atau sereal (Williamson, 2016).

Hasil rata-rata asupan vitamin B2 pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebanyak 0.46 mg/hari yang hanya memenuhi 29 % AKG. Kurangnya vitamin B2 umumnya dapat terjadi karena bersamaan dengan kekurangan vitamin larut air yang lain, hal yang dapat menyebabkan sudut mulut bersisik dermatitis dan pecah-pecah (Almatsier, Fitri, dan Wiji, 2019). Kurangnya asupan bersumber vitamin B2 pada mahasiswa asrama disebabkan karena responden mengonsumsi makanan sumber vitamin B2 dalam jumlah sedikit, dimana responden kurang mengonsumsi makanan sumber vitamin B2 seperti buah, sayur mayur, susu dan daging.

Hasil rata-rata asupan vitamin B6 pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebanyak 0.72 mg/hari yang hanya memenuhi 45% AKG. Kekurangan vitamin B6 berupa dermatitis dan akrodinia (dermatitis yang terjadi secara simetris dan terutama terdapat di berbagai tempat di kepala). Kekurangan asupan vitamin B6 pada mahasiswa asrama disebabkan karena kurangnya mengonsumsi daging, ikan, ayam, kacang polong, dan produk lain dari kedelai, kentang, pisang dan semangka.

Hasil rata-rata asupan vitamin C pada mahasiswa asrama tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebanyak 38.14 mg/hari yang hanya memenuhi 31% AKG. Kekurangan asupan vitamin c dapat beresiko pada kerentanan terhadap infeksi, penyakit malaria, dan mengalami diare serta lamanya penyembuhan pada luka (Elvandari, 2017). Kekurangan asupan vitamin C pada mahasiswa asrama disebabkan karena kurangnya mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk, jambu, mangga, tomat. Hal ini disebabkan harga jual buah disumbawa tergolong lebih mahal,



sebagian mahasiswa sumbawa mengonsumsi buah pada saat beasiswa cair dan pada saat musim buah mangga.

Berdasarkan hasil rata-rata *Nutrisurvey* kecukupan gizi pada mahasiswa asrama sangat kurang, hal ini dikarenakan mahasiswa lebih memilih mengonsumsi makanan yang praktis dan mudah dijangkau.

### 3. Konsumsi Kelompok Makanan Mahasiswa Asrama

Terdapat 6 kelompok bahan makanan dalam pedoman *food and Agriculture Organization (FAO)* yang dapat dilihat pada tabel 3. Kelompok makanan yang dikonsumsi meliputi makanan serelia, protein nabati, protein hewani, sayuran, bahan penyegar, dan buah. Konsumsi makanan serelia seperti nasi, mie, dan roti lebih banyak untuk dikonsumsi mahasiswa asrama karena menjadi sumber utama yang memiliki nilai rata-rata (362.048 g). Setelah itu diikuti dengan protein nabati dengan nilai rata-rata (116.84 g), protein hewani (107.046 g), sayur (139.56), bahan penyegar (181.27 g), buah (181.27 g).

Tabel.3. Rata-rata kelompok makanan yang dikonsumsi mahasiswa asrama (g/hari)

<i>Kelompok Makanan</i>	<i>Total (n=30) (g)</i>
Serelia	362.04±256.00
Buah-buahan	181.27±128.18
Bahan penyegar	180.70±127.77
Sayur-sayuran	139.56±98.68
Protein nabati	116.84±82.61
Protein hewani	107.04±73.69

Kelompok makanan serelia adalah kombinasi dari nasi, roti, dan umbi-umbian.

Kelompok protein nabati adalah kombinasi dari tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

Kelompok protein hewani adalah kombinasi dari daging, ayam, ikan dan telur.

Kelompok sayur dan buah adalah kombinasi dari buah dan sayuran.

Kelompok bahan penyegar adalah kombinasi dari teh, kopi, dan kakao.

Asupan makanan pada mahasiswa asrama lebih banyak mengonsumsi asupan serelia, adapun kandungan utama pada serelia adalah karbohidrat. beras merupakan makanan pokok bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, rata-rata anak asrama mengonsumsi nasi merupakan sumber karbohidrat yang menjadi makanan utama bagi mahasiswa (Sholihim et al, 2010). Rata-rata responden juga mengonsumsi roti dan makanan ringan yang mengandung gandum hanya sebagian saja.

Asupan makanan protein nabati pada mahasiswa asrama meliputi tempe, tahu yang biasanya mereka konsumsi, Tempe merupakan makanan yang sudah tidak asing lagi bagi

masyarakat Indonesia. Makanan ini kaya akan nilai gizi terutama protein, selain harganya lebih murah dan dapat di jangkau bagi anak asrama. Responden tidak setiap hari memakan tempe dan tahu mereka lebih memilih makanan yang praktis.

Asupan makanan protein hewani pada mahasiswa asrama mereka biasanya mengkonsumsi telur merupakan salah satu produk hewani yang berasal dari ternak unggas dan telah dikenal sebagai bahan pangan sumber protein yang bermutu tinggi. Telur sebagai bahan pangan mempunyai banyak kelebihan misalnya, kandungan gizi telur tinggi, harganya relatif murah bila dibandingkan dengan bahan sumber protein lainnya (Idayanti dkk, 2009). Anak asrama sering mengonsumsi telur karena dapat ditemukan dimana saja dan menjadi asupan yang ekonomis untuk dikonsumsi. Mereka jangan mengonsumsi daging karena harga daging di Sumbawa tergolong mahal.

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan juga serat yang baik buat pertumbuhan remaja, pada penelitian kali ini anak asrama jarang mengonsumsi buah dan sayur sebagian mereka ada yang memakan buah pisang dan jeruk secara kebetulan karena harga buah-buahan di Sumbawa tergolong cukup mahal harganya. Sayuran yang mereka konsumsi sebagian besar kangkung, bayam, sayur kol. Harga sayur relatif terjangkau dan sebagian sayur mudah didapat disekitaran kawasan asrama.

Asupan bahan penyegar pada anak asrama meliputi teh, kopi, dan juga coklat, mahasiswa asrama sebagian mereka lebih mengonsumsi kopi atau teh hal ini dikarenakan mahasiswa sering begadang untuk membuat tugas dan sebagainya. Mahasiswa asrama juga sebagian mengonsumsi makanan yang berbahan dasar coklat hal ini dikarenakan mereka sering mengonsumsi makanan ringan berbahan dasar coklat.

## **KESIMPULAN**

Asupan makanan mahasiswa di asrama Universitas Teknologi Sumbawa memiliki rata-rata asupan makro dan mikro sangat kurang tidak memenuhi rata-rata AKG diantaranya asupan makro seperti energi diperoleh sebanyak 40% AKG, karbohidrat diperoleh sebanyak 44% AKG, protein diperoleh sebanyak 31% AKG, dan lemak diperoleh sebanyak 36% AKG. Asupan mikro yang melebihi diatas 100% AKG yaitu natrium sebanyak 109% AKG. Namun ada 15 asupan yang memiliki kekurangan dibawah AKG diantaranya, kalsium diperoleh 31% AKG, serat pangan diperoleh 37% AKG, asam folat diperoleh 49% AKG, zink diperoleh 53% AKG, magnesium diperoleh 75% AKG, fosfor diperoleh 98% AKG, vitamin A diperoleh 46% AKG, Vitamin E

diperoleh 24% AKG, vitamin B1 diperoleh 40% AKG, vitamin B2 diperoleh 29% AKG, vitamin B6 diperoleh 45% AKG, vitamin C diperoleh 31% AKG, kalium diperoleh 40% AKG, zat besi diperoleh 72% AKG, air diperoleh 44% AKG.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola asrama di indonesia: studi kasus 5 universitas. *Idealog: Ide dan Dialog Desain Indonesia*, 1(2), 193-205.
- Astuti, R., & Bintanah, S. (2020). Sumbangan Energi Dan Protein Makan Pagi Terhadap Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan (Akg) Berdasarkan Pola Asuh Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 4(1).
- Azzahra, S. W. *Hubungan Antara Pola Makan Dan Indeks Prestasi Kumulatif*
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32-41.
- Dewi, N. P. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia
- Fadliana, N., Mulyani, I., & Marniati, M. (2022). Hubungan Antara Pola Makan Seimbang Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Arongan Kab Aceh Barat. *Jurnal Pembelajaran Dan Sains (Jps)*, 1(3).
- Fitri, N. Studi Validasi Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire Dengan Food Recall 24 Jam Pada Asupan Zat Gizi Mikro Remaja.
- Fitriasari, W. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Menarche Dini Di Sdn Panjang I Dan Sdn Panjang 3 Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro (Doctoral dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Hafiza, D.(2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332-342.
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). Kaitan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi Asi Ibu Menyusui. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(3), 1-8.
- Junantini, N. K. E. (2021). *Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Minuman* *Jurnal Mosaik Arsitektur*, 6(1).
- Kassi-Kassi, I. H. D. P. Studi Validasi Semi-Quantitatif Food Frequency
- Kemaladewi, A. A. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Mengenai*
- Khairiyah, E. L. (2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016 (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta).
- Khan, R. D., & Wulandari, R. (2016). Studi komparasi fasilitas dan standar konsumsi makan remaja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129-137.
- Lutfi. 2015. Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Video di SMP N 2 Kartasura. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID 19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).
- Myrnawati, M., & Anita, A. (2016). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153. *Pangan*, 18.
- Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja dengan Pola Makan Yang Sehat. *Jurnal*

- Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 3(3), 41-50.
- Primashanti, D. A. D., & Sidiartha, I. G. L. (2018). Perbandingan asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan angka kecukupan gizi pada anak obesitas. *Medicina*, 49(2).  
Questionnaire (Ffq) Dan Recall 24 Jam Terhadap Asupan Zat Gizi Makro.
- Riswanda, D., Lubis, S. N., & Tarigan, K. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Angka Kecukupan Gizi Di Kecamatan Medan Deli. *Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara. Medan*.
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen lemak
- S I. P. (2012). Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika, 45(51).
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Gizi Lebih Mahasiswa Stikes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22-27.
- Sarkim, L., Nabuasa, E., & Limbu, R. (2010). Perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat undana kupang yang tinggal Di Kos Wilayah Naikoten 1. *Jurnal FKM Undana (Online)*(www. SolidDocuments. com 20 september 2015).
- Sartika Nadeak, D. E. W. I. (2020). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Sekolah Sdn 03 Junjung (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Siahaan, R. F. (2017). Mengawal kesehatan keluarga melalui pemilihan dan Sosiologi. *SOSIETAS*, 9(2).
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Supriyani, M. H., & Muhammadiyah, S. T. I. K. Gambaran Praktik Ibu Dalam
- Widodo, T. (2014). Respon Konsumen Terhadap Produk Makanan Instan. *Among Makarti*, 6(2).