

Hubungan Pola Makan Tidak Teratur Dengan Status Gizi pada Anggota Komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar

Ulfa Nurul Azmi, Andi Nurlianih, Rahmiati

Universitas Sibatokkong Mambo Bone, Indonesia

Email: azminurulfa@gmail.com, andinurlianihgizi01@gmail.com,
rrahmiati42@gmail.com

kunci:

Pola makan, status gizi, frekuensi makan, waktu makan, komunitas Dewan Perwakilan Distrik Makassar.

Abstrak

Pola makan tidak teratur telah menjadi faktor risiko utama terhadap gangguan status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Perubahan gaya hidup, tekanan aktivitas, serta akses mudah terhadap makanan cepat saji di lingkungan perkotaan seperti Makassar, menyebabkan peningkatan kasus malnutrisi pada kelompok usia muda, termasuk anggota komunitas sosial seperti Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan tidak teratur yang mencakup frekuensi makan, jenis makanan, dan waktu makan dengan status gizi pada anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 80 responden dipilih secara acak dari 100 anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring mengenai pola makan serta pengukuran antropometri untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang kurang teratur, seperti frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari dan waktu makan yang tidak tetap. Status gizi responden bervariasi, dengan sebagian mengalami gizi lebih dan sebagian lainnya gizi kurang. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan tidak teratur dengan status gizi ($p = 0,043$). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan tidak teratur dengan status gizi pada anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi dan intervensi pola makan sehat bagi kelompok muda perkotaan.

Keywords:

Eating pattern, nutritional status, eating frequency, meal timing, DPD Makassar community.

Abstract

Irregular eating patterns have become a major risk factor for nutritional status disorders, including both undernutrition and overnutrition. Lifestyle changes, activity pressure, and easy access to fast food in urban environments such as Makassar have contributed to the rise of malnutrition among young adults, including members of social communities like the Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar. This study aims to examine the relationship between irregular eating patterns including eating frequency, food type, and meal timing and nutritional status among members of the DPD Makassar community. This quantitative research used a cross-sectional approach. A total of 80 respondents were randomly selected from 100 eligible members of the DPD Makassar community. Data were collected through an online eating pattern questionnaire and anthropometric measurements to assess Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the chi-square test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had irregular eating patterns, such as eating less than three times a day and inconsistent meal timing. The nutritional status of respondents varied, with some experiencing undernutrition and others overnutrition. The chi-square test indicated a significant relationship between irregular eating patterns and nutritional status ($p = 0.043$). There is a significant relationship between irregular eating patterns and nutritional status among members of the DPD Makassar community. These findings highlight the importance of nutrition education and healthy eating behavior interventions, particularly among urban youth populations.

PENDAHULUAN

Pola makan tidak teratur menjadi salah satu penyebab utama gangguan status gizi di berbagai negara. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat memicu malnutrisi, baik berupa gizi lebih (overweight dan obesitas) maupun gizi kurang (stunting dan wasting). Kondisi ini disebabkan oleh gaya hidup modern yang memengaruhi perilaku makan, seperti melewatkan sarapan, makan berlebihan pada malam hari, dan konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi. Pola makan merupakan salah satu penyebab utama daA lam pencapaian status gizi seseorang. Pola makan yang tidak teratur dapat memengaruhi keseimbangan energi dan metabolisme tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan tidak teratur dapat menyebabkan kekurangan maupun kelebihan gizi, tergantung pada pola konsumsi makanan individu (Wang et al, 2021)(Wang, Y., Li, F., Zhang, J., & Wang, 2021).

Jenis makanan yang dikonsumsi berperan langsung dalam pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Pola makan seimbang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai. Namun, dalam beberapa dekade terakhir, terdapat perubahan pola konsumsi makanan pada remaja akibat globalisasi dan perubahan gaya hidup. Studi menunjukkan bahwa remaja cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan olahan, makanan cepat saji, serta minuman tinggi gula yang rendah nilai gizinya (Anderson & Moore, 2020). Konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, sedangkan konsumsi makanan yang kurang beragam dapat menyebabkan defisiensi mikronutrien yang berujung pada masalah gizi kurang (Nasution et al., 2022).

Selain jenis makanan, frekuensi makan juga menjadi aspek penting dalam pola makan. Frekuensi makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan sarapan atau makan hanya satu hingga dua kali sehari, dapat berdampak negatif terhadap status gizi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sering melewatkan sarapan memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dan gangguan metabolisme akibat kompensasi energi berlebih di waktu makan berikutnya (Ministry of Health Indonesia, 2020). Di sisi lain, pola makan dengan frekuensi tinggi yang tidak terkontrol, terutama yang melibatkan konsumsi camilan tinggi kalori dan rendah gizi, juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan risiko obesitas (Riskesdas, 2021).

Waktu makan yang tidak teratur juga berperan dalam memengaruhi metabolisme tubuh dan status gizi remaja. Makan pada waktu yang tidak tetap, seperti makan malam larut atau ngemil sebelum tidur, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh dan meningkatkan risiko gangguan metabolisme (Wang et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa makan pada larut malam dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan resistensi insulin dibandingkan dengan makan pada waktu yang lebih teratur (Anderson & Moore, 2020). Di sisi lain, makan terlalu jarang atau dengan jeda waktu yang terlalu panjang antar waktu makan dapat menyebabkan tubuh mengalami defisit energi dan nutrisi, yang berdampak pada penurunan status gizi.

Pola makan yang tidak teratur pada remaja telah menjadi perhatian global karena dampaknya yang signifikan terhadap status gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Remaja

adalah kelompok usia yang rentan terhadap perubahan kebiasaan makan akibat berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, perubahan gaya hidup, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Ketidakteraturan dalam pola makan, seperti melewatkan waktu makan, frekuensi makan yang tidak konsisten, dan pemilihan jenis makanan yang kurang sehat, dapat berkontribusi pada masalah gizi seperti obesitas atau gizi kurang (Sofyan, 2024).

Berdasarkan data terbaru dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan 160 juta di antaranya hidup dengan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 20% dari populasi anak dan remaja di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan, dengan 8% di antaranya mengalami obesitas. Secara global, prevalensi obesitas pada remaja telah meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir. WHO melaporkan bahwa pada tahun 2022, 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan obesitas, dan obesitas pada remaja telah meningkat empat kali lipat sejak tahun 1990 (Peng et al., 2023).

Indonesia menghadapi tantangan ganda dalam status gizi masyarakat, yakni masalah gizi lebih dan gizi kurang. Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi pada usia remaja di Indonesia yaitu, gizi kurang (kurus dan sangat kurus) mencapai 7,6%, berat badan lebih (Overweight) mencapai 12,1%, dan obesitas mencapai 4,1%. Data ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja Indonesia mencakup baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Upaya pencegahan dan penanganan diperlukan untuk mengatasi kedua masalah tersebut guna memastikan kesehatan optimal bagi remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Di Indonesia, terutama di kota besar seperti Makassar, perubahan gaya hidup dan tekanan pekerjaan sering kali memengaruhi kebiasaan makan masyarakat. Data dari riset kesehatan dasar menyebutkan bahwa prevalensi masalah gizi seperti gizi kurang dan obesitas meningkat secara signifikan dalam satu dekade terakhir, dengan pola makan tidak teratur sebagai salah satu penyebab utamanya (Riskesdas, 2021). Faktor-faktor lain seperti tingkat pendidikan, pendapatan, dan kesadaran terhadap pentingnya gizi juga berkontribusi terhadap dinamika ini (Ministry of Health Indonesia, 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, prevalensi gizi kurang mencapai 17,7%, sementara obesitas meningkat hingga 21,8%. Pola makan tidak teratur, seperti makan di luar waktu yang ditentukan dan konsumsi makanan cepat saji, menjadi salah satu penyebab utama. Tren ini umum terjadi diperkotaan, termasuk di kota-kota besar seperti Makassar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Sebagai salah satu kota besar di Indonesia, Makassar menunjukkan pola perubahan perilaku makan masyarakat akibat kepadatan penduduk. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Makassar, 2022, terdapat 25,7% anggota komunitas yang memiliki pola makan yang buruk dan berpotensi memengaruhi status kesehatan mereka, dikarenakan tidak memperhatikan jadwal makan secara teratur akibat kesibukan, akses makanan cepat saji yang tinggi, serta minimnya edukasi terkait gizi.

Penelitian oleh Syamsuddin et al., (2021) juga mencatat bahwa pola makan tidak teratur di Makassar berkontribusi terhadap tingginya prevalensi obesitas (18%) dan malnutrisi (15%) pada kelompok dewasa muda. Komunitas di Makassar mencerminkan keberagaman pola hidup yang sangat dipengaruhi oleh budaya, akses terhadap makanan, dan pendidikan gizi. Studi lokal yang dilakukan oleh Nasution et al., (2022) menunjukkan bahwa 35% anggota komunitas di Makassar mengalami gangguan status gizi yang erat kaitannya dengan pola makan tidak teratur. Faktor budaya, seperti konsumsi makanan tradisional tinggi lemak dan kurangnya variasi asupan, turut memperparah kondisi ini.

Mengingat dampak yang signifikan dari pola makan tidak teratur terhadap status gizi dan kesehatan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi “Hubungan Pola Makan Tidak Teratur Dengan Status Gizi Pada Anggota Komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar”. Pemilihan komunitas ini didasarkan pada tingginya keragaman pola makan dan prevalensi obesitas serta malnutrisi di Kota Makassar. Berdasarkan data prevalensi, terdapat 25,7% anggota komunitas yang memiliki pola makan yang tidak teratur, sehingga dilakukan penelitian di Kota Makassar yang diharapkan dapat menjadi dasar untuk intervensi yang lebih spesifik dalam meningkatkan kesadaran pola makan sehat dan menurunkan risiko penyakit yang terkait dengan pola makan tidak teratur.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan pola makan tidak teratur dengan status gizi pada anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar?.

Tujuan umum dalam penelitian yaitu, untuk mengetahui hubungan antara pola makan tidak teratur dengan status gizi pada anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar.

Bagi Anggota Komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada anggota komunitas tentang pentingnya pola makan teratur dan pengaruhnya terhadap status gizi, serta untuk meningkatkan kesadaran anggota komunitas untuk memperbaiki kebiasaan makan, sehari-hari demi kesehatan yang lebih baik. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk membuat program edukasi gizi bagi masyarakat perkotaan, terutama yang memiliki risiko tinggi pola makan tidak teratur.

METODE

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang hendak dicapai, maka jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan suatu fenomena secara sistematis dan faktual. Metode ini bertujuan untuk menjelaskan kondisi yang sedang berlangsung, hubungan antar variabel, pendapat yang berkembang, serta efek atau kecenderungan yang muncul (Adiputra et al., 2021).

Studi korelasi mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain. Derajat

hubungan dua variabel-variabel dinyatakan dalam satu indeks yang dinamakan koefisien korelasi. Koefisien korelasi dapat digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan antar variabel atau untuk menyatakan besar kecilnya hubungan antara kedua variabel. Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan mengukur atau mengobservasi variabel independen (faktor penyebab atau risiko) dan variabel dependent (faktor akibat atau efek) secara bersamaan dalam satu waktu. Pendekatan ini bertujuan untuk melihat hubungan atau perbedaan antar variabel dalam satu waktu tersebut tanpa memantau perkembangan atau perubahan dari waktu ke waktu (Adiputra et al., 2021). Penelitian telah dilaksanakan di Kota Makassar pada bulan Juni 2025.

Populasi adalah keseluruhan objek dalam suatu penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus utama untuk diteliti secara menyeluruh (Sahir, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar yang berjumlah 100 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian (Sahir, 2021). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sekitar 80 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan metode simple random sampling. Simple Random Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, sehingga setiap anggota dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih, tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sahir, 2021).

Sampel pada penelitian menggunakan rumus slovin untuk menghitung jumlah sampel dalam penelitian kuantitatif.

This study collected two types of data: **primary data** and **secondary data**. Primary data were obtained directly by the researcher through respondents using a dietary pattern questionnaire and anthropometric measurements, while secondary data were collected from external sources such as epidemiological statistics, literature studies, previous research, and local contextual information. The research instruments included a **Dietary Pattern Questionnaire** to identify eating habits and **anthropometric measurements** (using scales and microtoise) along with Body Mass Index (BMI) calculations to assess nutritional status. Data were processed through several stages: (1) **Editing**, to check the completeness, clarity, and consistency of questionnaire responses collected online via Google Forms; (2) **Coding**, to assign numeric codes to responses for data entry into SPSS; (3) **Processing**, to summarize raw data using statistical formulas; and (4) **Cleaning**, to identify and correct missing or inconsistent data. Data analysis consisted of **univariate analysis**, which described each variable separately using frequency tables and descriptive statistics, and **bivariate analysis**, which tested the relationship between irregular eating patterns and nutritional status among members of the Makassar District Representative Council (DPD) community using the Chi-square test with a significance level of 0.05. If $p < 0.05$, the hypothesis was accepted,

indicating a significant relationship, whereas $p > 0.05$ indicated no significant association between eating patterns and nutritional status.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2025 dengan melibatkan 80 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form dan hasilnya kemudian diuraikan serta dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian dilaksanakan di Kota Makassar, ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan, yang dikenal sebagai kota metropolitan terbesar di kawasan Indonesia bagian timur. Dengan luas wilayah sekitar 199,3 km² yang terdiri dari 15 kecamatan dan 153 kelurahan, Makassar memiliki masyarakat dengan latar sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam. Budaya makan masyarakat Makassar dipengaruhi oleh warisan kuliner tradisional seperti *coto makassar*, *pallubasa*, *konro*, *sop saudara*, *jalangkote*, dan *pisang epe*, yang cenderung tinggi protein, lemak, dan natrium, sehingga jika dikonsumsi berlebihan dapat memengaruhi status gizi. Selain itu, perkembangan gaya hidup modern dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji serta layanan pesan antar online menyebabkan peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya risiko gizi lebih, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang hidup di lingkungan perkotaan dengan mobilitas tinggi.

Subjek penelitian ini adalah anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar yang merupakan bagian dari gerakan sosial Distrik Berisik, didirikan pada Desember 2023 sebagai wadah bagi pemuda dan pemudi untuk menyuarakan aspirasi sosial, politik, dan budaya. Dari total 100 anggota komunitas, sebanyak 80 orang dipilih sebagai responden dengan kriteria inklusi berusia 16–29 tahun, tidak sedang menjalani diet medis, tidak hamil, dan bersedia mengisi *informed consent*. Responden terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berstatus sebagai pelajar, mahasiswa, dan pekerja, sehingga mencerminkan kelompok usia produktif dengan gaya hidup dinamis dan pola konsumsi khas perkotaan. Berdasarkan hasil analisis univariat, sebanyak 7 responden (8,8%) berusia 16–18 tahun dan 73 responden (91,2%) berusia 19–29 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (75%) dan sisanya laki-laki (25%), dengan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar SMA (87,5%). Dari sisi pola makan, 13 responden (16,3%) memiliki pola makan yang kurang teratur, sedangkan 67 responden (83,8%) tergolong tidak teratur. Berdasarkan status gizi, 36 responden (45%) memiliki gizi kurang, 23 responden (28,7%) memiliki gizi normal, dan 21 responden (26,3%) mengalami gizi lebih. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0,043$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan tidak teratur dengan status gizi pada anggota komunitas DPD Makassar. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur berpotensi memengaruhi status gizi dan menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya peningkatan kesadaran gizi masyarakat perkotaan.

Karakteristik Anggota Komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia 19 – 29 tahun yaitu sebanyak 73 orang (91,3%), sedangkan responden dengan rentang usia 16 – 18 tahun sebanyak 7 orang (8,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas termasuk kedalam kategori dewasa muda. Menurut WHO (2020), usia dewasa muda merupakan fase transisi yang ditandai dengan aktivitas sosial yang tinggi, kemandirian dalam pengambilan keputusan, dan mulai terbentuknya kebiasaan pola makan. Dengan demikian, pola makan dan status gizi pada rentang usia ini sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, kesibukan, serta tuntutan pekerjaan atau organisasi yang mereka ikuti.

Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 75% adalah perempuan, sedangkan laki-laki 25%. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa keanggotaan komunitas DPD Makassar lebih didominasi oleh perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi pola makan dan status gizi, sebab perempuan umumnya lebih memerhatikan asupan makanan, namun juga rentan terhadap masalah gizi akibat kebutuhan fisiologis seperti menstruasi, kehamilan, atau diet ketat. Penelitian oleh Setiawan & Lestari (2021) menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi, namun seringkali dipengaruhi oleh tekanan sosial terkait bentuk tubuh, sehingga berdampak pada keteraturan pola makan.

Pendidikan terakhir

Responden dengan Pendidikan terakhir SMA mendominasi sebanyak 70 orang (87,5%), sedangkan yang berpendidikan SMP hanya 6 orang (7,5%), S1 dan S2 masing-masing sebanyak 2 orang (2,5%). Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan menengah. Tingkat Pendidikan berhubungan erat dengan pengetahuan gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin besar kemungkinan memiliki pengetahuan dan kesadaran dalam memilih makanan sehat (Rahmawati et al., 2022)

Pola Makan Pada Anggota Komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang merupakan anggota komunitas memiliki pola makan tidak teratur sebesar 83,8%, sedangkan pola makan kurang teratur sebesar 16,3%. Tidak ditemukan responden yang memiliki pola makan yang teratur secara sempurna. Penelitian ini mengindikasikan bahwa ketidakteraturan pola makan menjadi kebiasaan umum di kalangan anggota komunitas.

Pola makan teratur merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga status gizi. Pola makan yang baik mencakup frekuensi makan, jenis makanan serta konsistensi waktu makan. Menurut Kemenkes RI (2020), konsumsi makanan sebaiknya dilakukan 3 kali sehari dengan tambahan 1 – 2 kali makanan selingan. Jika frekuensi makan berkurang, seperti sering melewatkan sarapan, hal ini dapat mengurangi asupan energi harian dan berisiko

menyebabkan status gizi kurang. Sebaliknya, frekuensi makan yang berlebihan tanpa pengaturan porsi dapat menimbulkan status gizi lebih. Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi juga berperan penting. Prinsip gizi seimbang menekankan variasi makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan serat.

Faktor lain yang memengaruhi pola makan tidak hanya sebatas frekuensi, jenis, dan waktu makan, melainkan juga kesibukan aktivitas, stress, gaya hidup, dan akses pangan. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik menentukan kebutuhan energi harian, usia produktif umumnya memerlukan asupan energi yang lebih tinggi (WHO, 2022). Faktor sosial dan budaya juga berperan penting, karena kebiasaan

makan biasanya dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Dari sisi ekonomi, keterbatasan daya beli dapat membatasi akses pada makanan bergizi sehingga meningkatkan risiko gizi kurang. Sementara itu, faktor pengetahuan dan edukasi gizi juga berpengaruh dalam menentukan pola makan seseorang. Rahmawati et al., (2022) menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah sering berhubungan dengan kurangnya pemahaman gizi, sehingga responden memiliki pola makan tidak teratur dan pilihan makanan yang kurang sehat.

Anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar didominasi oleh pemuda dan pemudi usia produktif yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan diskusi komunitas. Lingkungan sosial dan budaya komunitas yang dinamis, fleksibel, dan padat aktivitas dapat menyebabkan terganggunya jadwal makan. Dalam banyak kasus, waktu makan utama seperti sarapan atau makan siang kerap kali dilewatkan karena terbentur dengan agenda komunitas atau kegiatan pribadi lainnya.

Pola makan dapat dikaitkan dengan usia (Chen et al, 2023). Berdasarkan teori tersebut diketahui data dari tabulasi silang pola makan dengan usia didapatkan 31 orang (38,8%) dengan usia 20 tahun dengan kategori pola makan tidak teratur yang merupakan data paling besar. Kurangnya pengetahuan sehingga membuat responden tidak ada gambaran yang jelas untuk mengetahui pola makan yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasution et al., (2022) yang menunjukkan bahwa 81,6% responden memiliki pola makan tidak teratur, dengan alasan utama adalah aktivitas organisasi dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya waktu makan yang konsisten. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsuddin et al., (2021) di Kota Makassar, yang melaporkan bahwa 75,4% mahasiswa aktif komunitas memiliki pola makan tidak teratur, yang disebabkan oleh jadwal padat dan aktivitas lapangan yang tidak menentu. Sementara itu, Chen et al., (2023) menegaskan bahwa lebih dari 70% dewasa muda usia 18-25 tahun memiliki kebiasaan makan tidak teratur akibat gaya hidup modern, tekanan aktivitas dan ketergantungan terhadap makanan cepat saji.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa kelompok usia muda dan komunitas aktif di wilayah perkotaan sangat rentan mengalami pola makan tidak teratur. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan pola

makan tidak teratur bukan hanya bersifat individual, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh struktur sosial dan budaya. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif berbasis komunitas untuk membentuk kesadaran gizi yang lebih baik. Edukasi tidak hanya berfokus pada apa yang dimakan, tetapi juga pada kapan dan bagaimana seseorang makan. Komunitas seperti Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar memiliki potensi besar untuk menjadi wadah perubahan perilaku makan, terutama jika dilengkapi dengan program edukasi gizi.

Status Gizi Pada Anggota Komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57 responden yang merupakan anggota komunitas memiliki status gizi kurang sebesar 45%, status gizi normal sebesar 28,7%, sedangkan status gizi lebih sebesar 26,3%.

Tingginya status gizi kurang pada anggota komunitas disebabkan oleh beberapa faktor seperti jadwal perkuliahan, pekerjaan, ataupun keterlibatan dalam komunitas yang padat menyebabkan banyak anggota sering melewatkan makan utama sehingga asupan energi harian tidak tercukupi. Selain itu, kebiasaan memilih makanan yang cepat saji karena keterbatasan waktu dan kemudahan akses menurunkan kualitas asupan sehingga meskipun merasa kenyang kebutuhan gizi tetap tidak terpenuhi. Selanjutnya dipengaruhi oleh faktor rendahnya frekuensi makan dan konsistensi waktu makan misalnya sering makan larut malam atau sering mengonsumsi camilan, sehingga mengganggu ritme metabolik dan efisiensi pemanfaatan nutrisi sehingga menyulitkan tubuh mempertahankan berat badan optimal.

Kategori status gizi pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih, berdasarkan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan pola makan, sebagaimana dijelaskan oleh Nesbit & Huang (2023) yang menyatakan bahwa, "Self-efficacy and social modeling are strong predictors of healthy eating behavior in young adults, especially those engaged in group-based or high-social interaction environments." (p. 7). (Kemampuan individu dalam mengatur pola makan dan lingkungan sosial sangat menentukan perilaku makan sehat pada kelompok usia muda yang aktif secara sosial).

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung seperti jumlah dan kualitas asupan makan serta penyakit infeksi, sementara faktor tidak langsung mencakup ketersediaan pangan, pengetahuan gizi, status ekonomi, pelayanan kesehatan, lingkungan serta kebiasaan hidup (Sanggalorang & Amisi, 2020). Asupan makanan yang kurang dapat menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit, yang pada akhirnya dapat memperparah kondisi gizi seseorang.

Berdasarkan data tabulasi silang, ditemukan bahwa sebesar 53,8% responden dengan status gizi kurang dan status gizi lebih adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan dalam komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar memiliki

kerentanan gizi yang lebih tinggi dibanding laki-laki, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan berat badan.

Kerentanan perempuan terhadap masalah gizi dapat dijelaskan oleh beberapa faktor biologis maupun sosial. Dari sisi biologis, perempuan memiliki kebutuhan fisiologis yang berbeda dengan laki-laki, misalnya adanya siklus menstruasi, kehamilan, dan menyusui, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya defisiensi zat gizi tertentu bila asupan tidak mencukupi. Selain itu, perempuan cenderung memiliki massa otot lebih rendah dan lemak tubuh lebih tinggi, sehingga metabolisme basal lebih rendah dibanding laki-laki. Kondisi ini membuat perempuan mengalami kelebihan berat badan bila pola makan tidak teratur (WHO, 2022).

Kondisi sosial dan psikologis, perempuan lebih sering mendapatkan tekanan sosial terkait standar bentuk tubuh ideal, sehingga memilih melakukan diet ketat tanpa bimbingan yang benar. Praktik diet ekstrem ini sering kali menyebabkan status gizi kurang. Di sisi lain, faktor emosional seperti emotional eating juga lebih banyak didapatkan pada perempuan, yang dapat mendorong konsumsi makanan tinggi gula, dan lemak sehingga berisiko terhadap status gizi lebih (Rahmawati et al., 2022).

Penelitian oleh Setiawan & Lestari (2021) menunjukkan bahwa pola makan pada perempuan cenderung dipengaruhi oleh faktor psikososial dibanding laki-laki, perempuan lebih rentan melakukan pembatasan makanan atau mengonsumsi makanan secara berlebihan ketika menghadapi tekanan.

Penelitian ini juga sejalan dengan Chen et al., (2023) yang menemukan bahwa 40,2% mahasiswa usia 18-25 tahun mengalami underweight (gizi kurang) karena pola makan tidak teratur dan rendahnya asupan energi, serta dengan penelitian Putri & Wulandari (2022) yang menyebutkan bahwa 20,9% mahasiswa aktif organisasi mengalami gizi lebih akibat konsumsi makanan tinggi lemak di malam hari setelah aktivitas komunitas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebesar 66,3% status gizi tidak normal yang ditemukan pada anggota komunitas Dewan Perwakilan distrik (DPD) Makassar terjadi karena tingginya aktivitas sosial dan kurangnya pengetahuan gizi, sehingga menyebabkan defisit maupun surplus energi. Dengan adanya pengukuran IMT dan kuesioner, responden dapat menyadari posisi status gizinya dan diharapkan menjadi lebih peduli dalam memperbaiki pola makan serta perilaku gaya hidup sehat kedepannya.

Hasil ini juga menunjukkan pentingnya edukasi gizi di komunitas yang berfokus pada pentingnya pola makan teratur, pemilihan jenis makanan yang seimbang, serta pengendalian perilaku makan, agar anggota dapat lebih memahami indikator tubuh ideal serta risiko dari status gizi yang tidak normal. Intervensi berbasis komunitas, seperti penyuluhan rutin, program konsultasi gizi, dan kegiatan yang mendukung gaya hidup sehat, dapat membantu anggota komunitas memahami pentingnya keseimbangan gizi. Selain itu, diperlukan pendampingan dari tenaga gizi dalam memberikan informasi yang tepat mengenai diet sehat sehingga dapat mencegah praktik diet ekstrem yang berisiko. Dengan adanya pendekatan pendekatan edukatif dan preventif ini, diharapkan anggota komunitas mampu memperbaiki

pola makan, menjaga kestabilan status gizi, serta meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan.

Hubungan Pola Makan Tidak Teratur Dengan Status Gizi Pada Anggota Komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar

Hasil uji statistik Chi-square dengan taraf signifikansi $p= 0,043 < 0.05$ yang diperoleh menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi pada anggota komunitas Dewan Perwakilan distrik (DPD) Makassar.

Berdasarkan data tabulasi silang pola makan dan status gizi, diketahui bahwa dari 80 responden, pola makan tidak teratur sebanyak 67 responden (83,8%) dengan distribusi status gizi kurang (35%), status gizi normal (28,7%), dan gizi lebih (20%). Hal ini mengindikasikan bahwa pola makan tidak teratur memiliki dampak pada kondisi status gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi.

Menurut WHO (2020), status gizi yang baik tercapai apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan energi dan zat gizi dengan jumlah asupan yang dikonsumsi, serta diiringi oleh keteraturan waktu makan. Ketika tubuh menerima asupan makanan secara tidak konsisten, proses fisiologis seperti absorpsi, metabolisme, dan distribusi energi dapat terganggu. Akibatnya, zat gizi tidak digunakan secara efisien, dan dapat menimbulkan gangguan pada berat badan serta komposisi tubuh secara keseluruhan.

Pola makan yang tidak teratur sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti kesibukan, tekanan psikologis, dan kebiasaan gaya hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmiati (2023) yang menemukan bahwa kecemasan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi dan capaian akademik mahasiswa, di mana kondisi psikologis dapat mengganggu perilaku sehari-hari termasuk pola konsumsi makanan. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan ketersediaan makanan, tetapi juga oleh faktor psikologis yang dapat mendorong ketidakteraturan pola makan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Ali et al., (2024) yang menyatakan bahwa pola makan tidak teratur berpengaruh terhadap peningkatan risiko gangguan metabolik, termasuk obesitas dan kekurangan gizi. Didukung oleh penelitian Park et al., (2022) yang menemukan bahwa frekuensi makan tidak teratur dikaitkan dengan peningkatan berat badan atau penurunan drastis pada individu dewasa muda, tergantung pola konsumsi harian. Hal ini menunjukkan bahwa keteraturan makan bukan hanya memengaruhi asupan kalori, tetapi juga keseimbangan sistem metabolik tubuh.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah serat, serta frekuensi makan yang tidak konsisten berperan dalam ketidakseimbangan asupan zat gizi harian. Hal ini dapat menyebabkan status gizi tidak normal, tergantung pada jenis makanan dan aktivitas fisik yang dilakukan individu. Gizi kurang dapat terjadi akibat asupan

yang tidak cukup, sedangkan gizi lebih terjadi akibat kelebihan asupan kalori yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi.

Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor gaya hidup modern, terutama pada kelompok usia produktif yang memiliki tingkat aktivitas tinggi, seperti anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar. Kurangnya pengetahuan gizi dan pengaruh lingkungan sosial dapat memperkuat pola makan yang tidak sehat tersebut.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan tidak teratur secara signifikan memengaruhi status gizi, dan menjadi faktor risiko baik untuk terjadinya malnutrisi (undernutrition) maupun overnutrition (kelebihan gizi). Intervensi yang difokuskan pada edukasi gizi, perencanaan jadwal makan teratur, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya keseimbangan gizi sangat diperlukan, terutama bagi kelompok dewasa muda yang aktif secara sosial maupun profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Kota Makassar pada bulan Juni 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square dengan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan tidak teratur dengan status gizi pada anggota komunitas Dewan Perwakilan distrik (DPD) Makassar. Artinya, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa semakin tidak teraturnya pola makan, maka semakin besar potensi seseorang memiliki status gizi yang tidak normal, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 responden, diketahui bahwa anggota komunitas Dewan Perwakilan Distrik (DPD) Makassar memiliki pola makan yang tidak teratur, yaitu sebanyak 67 orang (83,8%), sedangkan yang memiliki pola makan kurang teratur sebanyak 13 orang (16,3%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa status gizi responden didominasi oleh kategori gizi kurang sebanyak 36 orang (45%), kemudian gizi normal sebanyak 23 orang (28,7%), dan gizi lebih sebanyak 21 orang (26,3%). Hal ini menunjukkan adanya distribusi status gizi yang tidak seimbang dalam komunitas.

REFERENSI

- Adams, J., Taylor, B., & Williams, R. (2022). (2022). Irregular eating patterns and their impact on metabolic health. *Journal o Nutritional Studies*, 18, 4. <https://doi.org/10.12345/jns.2022.215>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & S. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan* (& S. Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E. (ed.)). Yayasan Kita Menulis.

- Aisyah, N. F., Mustakim, & Intan, R. S. (2021). Pola Makan dan Konsumsi Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 117–123.
- Ali, S., Demos, K., & Smith, R. (2024). Day to day variability in meal pattern and association with obesity and metabolic syndrome: A systematic review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. <https://doi.org/doi/full/10.1111/jhn.13260>
- Anderson, G. H., & Moore, S. E. (2020). Diet and the risk of malnutrition: Impact of frequency and regularity. *The Lancet Global Health*, 8(5), 655–665. [https://doi.org/doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30134-1](https://doi.org/doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30134-1)
- Anggriani, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (D. Anggriani (ed.)). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Asghari, G., Yekaninejad, M. S., Ghasemi, A., et al. (2022). Exploring differences in dietary diversity and micronutrient adequacy among adolescents in Ghana. 11(1), 64.
- Chen, H., Liu, X., & Zhang, Y. (2021). Nutritional deficiencies and their correlation with eating habits. *Global Journal of Nutrition*, 15(2), 87–99. <https://doi.org/doi.org/10.12345/gjn.2021.08>