



INTISARI SAINS MEDIS

Published by Intisari Sains Medis



Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa PSSK FK Unud Angkatan 2021 Terhadap Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2

Andre Lintang Kinivaldy¹, Ida Ayu Dewi Wiryanthini^{2*},
I Wayan Gede Sutadarma², I Wayan Surudarma²

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus (DM) is still one of the most feared diseases and is the number three disease with the highest mortality risk globally. One of the risk factors for the occurrence of type 2 DM is bad eating habits that lead to obesity, which is the factor that tends to cause type 2 DM. Therefore, this study aims to know diet as a risk factor for type 2 diabetes mellitus in college students.

Methods: This research was conducted at the Faculty of Medicine, Udayana University, from September to November 2022, using a cross-sectional descriptive method. The primary data source was collected using a questionnaire. Data were analyzed univariately using

the original SPSS version 25.

Results: Total of 247 respondent was include in this research. It was found that the majority of respondents were women aged 19 years with a good level of knowledge (91.5%) and good attitudes (81.4%) regarding diet as a risk factor for type 2 DM, and had the habit of regularly eating three times a day (66,8%).

Conclusion: Undergraduate medical students in the faculty of medicine at Udayana University class of 2021 have a good level of knowledge and attitudes towards diet as a risk factor for type 2 DM, and the behavior of regularly eating three times a day.

Keywords: level of knowledge, attitude, behavior, diet, risk factors of type 2 DM.

Cite This Article: Kinivaldy, A.L., Wiryanthini, I.A.D., Sutadarma, I.W.G., Surudarma, I.W. 2023. Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa PSSK FK Unud Angkatan 2021 Terhadap Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *Intisari Sains Medis* 14(1): 249-253. DOI: [10.15562/ism.v14i1.1599](https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1599)

ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit diabetes melitus (DM) sampai sekarang masih menjadi salah satu penyakit yang paling ditakuti dan merupakan penyakit nomor tiga yang paling berisiko tinggi tingkat mortalitasnya di dunia. Salah satu faktor risiko terjadinya DM tipe 2 adalah kebiasaan pola makan yang salah sehingga menimbulkan obesitas yaitu salah satu faktor kecenderungan terjadinya DM tipe 2. Studi ini bertujuan mengetahui pola makan sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2 pada mahasiswa.

Metode: Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada bulan September hingga November 2022 menggunakan metode deskriptif potong lintang dan sumber data yaitu data

primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat menggunakan aplikasi SPSS versi 25 original.

Hasil: Terdapat total 247 responden yang termasuk dalam penelitian ini. Didapatkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan dan berusia 19 tahun dengan tingkat pengetahuan baik (91,5%) dan sikap baik (81,4%) terhadap pola makan sebagai faktor risiko DM tipe 2, serta memiliki perilaku teratur makan tiga kali sehari (66,8%).

Kesimpulan: Mahasiswa PSSK FK UNUD angkatan 2021 memiliki tingkat pengetahuan serta sikap yang baik terhadap pola makan sebagai faktor risiko DM tipe 2, dan perilaku teratur makan tiga kali sehari.

Kata kunci: tingkat pengetahuan, sikap, perilaku, pola makan, faktor risiko DM tipe 2.

Sitasi Artikel ini: Kinivaldy, A.L., Wiryanthini, I.A.D., Sutadarma, I.W.G., Surudarma, I.W. 2023. Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa PSSK FK Unud Angkatan 2021 Terhadap Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *Intisari Sains Medis* 14(1): 249-253. DOI: [10.15562/ism.v14i1.1599](https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1599)

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia;

²Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia;

*Korespondensi:

Ida Ayu Dewi Wiryanthini;
Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran,
Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia;
wiryanthini@unud.ac.id

Diterima: 28-12-2022
Disetujui: 06-02-2023
Diterbitkan: 30-03-2023

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah gangguan metabolisme dalam tubuh yang ditandai dengan kenaikan glukosa darah, disebabkan oleh defek sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Penyakit diabetes melitus adalah salah satu penyakit yang paling ditakuti oleh jutaan orang dari segi umur, jenis kelamin, ras dan kelompok etnis di seluruh dunia, oleh karena itu diabetes melitus merupakan penyakit nomor tiga yang paling berisiko tinggi tingkat mortalitasnya di dunia.¹ Organisasi *International Diabetes Federation* (IDF), melaporkan pada tahun 2019 bahwa prevalensi Diabetes tipe 2 berdasarkan penduduk dewasa berusia 20-79 tahun menyentuh angka 463 juta orang dan memiliki potensi besar akan mengalami peningkatan menjadi 700 juta orang pada tahun 2045.² Negara Indonesia saat ini menduduki nomor kedua pasien Diabetes tipe 2 tertinggi di wilayah Asia sesudah China yang menempati 10,7 juta orang. Di Provinsi Bali pasien penyakit DM tipe 2 bersumber pada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), diperoleh 1,2% orang di Bali menderita penyakit DM tipe 2. Bersumber pada prevalensi Profil Kesehatan Provinsi Bali diperoleh sebanyak 16.254 orang dengan kejadian DM tipe 2 yang berada pada sembilan besar penyakit di Provinsi Bali dengan rentang usia lebih dari 40 tahun.³

Pola makan yang tidak benar adalah faktor resiko utama yang sampai saat ini menjadi faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya Diabetes tipe 2. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karena pola makan yang buruk menimbulkan kondisi obesitas lebih tinggi dan yang merupakan salah satu faktor kecenderungan terjadinya Diabetes tipe 2. Dari penelitian yang dilakukan oleh Sumangkut dkk. (2013), didapatkan sebanyak 80 responden mengalami diabetes tipe 2 oleh karena pola makan yang tidak baik dibandingkan responden yang memiliki pola makan baik.⁴ Di samping itu, menurut Kassahun dan Mekonen, dari total 594 orang dalam penelitiannya tentang pola makan memperoleh bahwa pengetahuan baik 52,5% responden, sikap baik 55,9%, dan perilaku baik 56,6%.⁵ Berdasarkan pada beberapa penelitian tersebut, menyimpulkan bahwa pola makan yang

buruk dan memiliki kecenderungan yang tinggi akan menyebabkan gangguan perilaku yang menyebabkan risiko kejadian diabetes tipe 2 di kemudian hari. Dengan mengetahui perilaku dan pengetahuan tentang sedini mungkin maka dapat mencegah terjadinya kejadian diabetes di masa yang akan datang.

Bersumber dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Al-Qahtani (2016), dalam penelitiannya yang dilakukan dengan responden sebanyak 562 orang mahasiswa di Saudi Arabia ditemukan sebanyak 91,3% lebih sering memilih makanan cepat saji dan hampir semua siswa paham manfaat baik dari sayur dan buah-buahan serta manfaat buruk dari minuman bersoda. Akan tetapi mayoritas responden tetap memilih mengonsumsi minuman bersoda dibandingkan sayur dan buah.⁶ Mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang menunjukkan pola konsumsi makanan dalam kategori kurang baik berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Dengan dilatarbelakangi oleh temuan tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran (PSSK) Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana angkatan 2021 terhadap pola makan sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif observasi dengan desain *cross-sectional* yang menggunakan data primer dari responden dan penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, pada periode waktu bulan September-November 2022.

Populasi penelitian adalah 247 mahasiswa aktif PSSK Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2021. Sampel penelitian yang termasuk kriteria inklusi adalah mahasiswa bersedia menjadi sampel penelitian, mencakup laki-laki dan perempuan dengan rentangan usia 18-23 tahun yang masih menjadi mahasiswa aktif di PSSK Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu tidak mengisi data diri dan kuesioner dengan lengkap dan

responden tidak mengirim kembali hasil jawaban kuesioner. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Subjek yang bersedia diminta untuk menandatangani persetujuan (*informed consent*) dan mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang pola makan, yang terdiri dari 3 aspek yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku. Rujukan dari penelitian ini menggunakan kuesioner dari penelitian Aethelstone yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas terhadap kuesioner ini.⁷

Variabel tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi kurang (skor total <8), cukup (skor total 8-10), dan baik (skor total ≥ 11) berdasarkan akumulasi skor dari setiap butir pertanyaan terkait tingkat pengetahuan pada kuesioner. Jawaban benar pada setiap butir pertanyaan diberikan skor satu. Variabel sikap dikategorikan menjadi kurang (skor total <31), cukup (skor total 31-41), dan baik (skor total ≥ 42) berdasarkan akumulasi skor dari setiap butir pertanyaan terkait sikap. Pada pernyataan yang bersifat positif (*favourable*), skor 4 diberikan bila jawaban sangat setuju, skor 3 bila setuju, skor 2 tidak setuju, dan skor 1 bila sangat tidak setuju. Sebaliknya, pada pernyataan bersifat negatif (*unfavourable*), skor 1 bila sangat setuju, skor 2 bila setuju, skor 3 bila tidak setuju, dan skor 4 bila sangat tidak setuju. Terakhir, variabel perilaku dikategorikan berdasarkan pengelompokan berdasarkan jawaban responden. Jawaban yang telah dikelompokkan akan diberikan nilai dengan persentase total yakni 100%, namun pada pertanyaan nomor tiga dan empat sedikit berbeda yang dipilih lebih dari satu jawaban oleh responden.

Data yang telah diperoleh dari kuesioner dilakukan pengecekan dan *scanning* untuk mengeluarkan data yang tidak lengkap. Setiap variabel dan pertanyaan disesuaikan dengan penilaian yang direkomendasikan oleh rujukan skoring terkait. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk sistem operasi Windows. Analisis data yang dilakukan hanya meliputi analisis univariat. Distribusi frekuensi dan persentase data berskala kategorikal disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Jumlah keseluruhan sampel penelitian ini adalah 247 responden yang berasal. Pada penelitian ini didapatkan persebaran distribusi responden yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 103 responden dan jenis kelamin perempuan sebanyak 144 responden. Berdasarkan karakteristik usia, didapatkan usia tertinggi didominasi oleh partisipan berusia 19 tahun, diikuti oleh kelompok usia 20 tahun 17 tahun, dan 21 tahun berturut-turut (Tabel 1).

Dari 247 responden, 91,5% memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap pola makan sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2. Diikuti oleh 5,3% responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 3,2% responden memiliki tingkat pengetahuan kurang. Dalam hal sikap responden terhadap pola makan, 81,4% memiliki sikap yang baik terhadap pola makan sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2. Diikuti oleh 46 responden (18,6%) memiliki tingkat pengetahuan cukup (Tabel 1).

Berdasarkan butir pertanyaan yang mengidentifikasi perilaku responden (Tabel 2), didapatkan bahwa perilaku makan didominasi oleh perilaku yang teratur dengan makan tiga kali sehari (66,8%) diikuti dengan pola makan dua kali sehari (19,8%), pola makan lebih dari tiga kali (7,3%) dan sisanya tidak teratur dalam mengatur pola makan.

Lebih lanjut, kuesioner yang digunakan penelitian ini mengidentifikasi sumber-sumber protein hewani dan protein nabati yang diperoleh mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa sumber protein hewani paling banyak diperoleh dari daging ayam dengan kulit (79,4%), diikuti oleh telur (78,1%), daging ayam tanpa kulit (58,7%), dan daging ikan (48,6%). Sumber protein hewani lainnya ialah daging sapi dengan lemak, daging sapi tanpa lemak, udang, cumi-cumi, dan kepiting. Sedangkan pada protein nabati, sumber protein didominasi oleh tempe (92,3%), diikuti oleh tahu (78,5%), kacang kedelai (32%) dan sisanya diikuti oleh kacang tanah, kacang hijau, dan kacang mete.

Dari segi konsumsi sayur, mayoritas responden mengonsumsi sayur 1 porsi sehari (34%) diikuti oleh 2 porsi sehari (30%), kurang dari 1 porsi sehari (19%) dan lebih dari 2 porsi sehari (17%). Hasil

Tabel 1. Karakteristik sampel penelitian.

Karakteristik Responden		N (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	103
	Perempuan	144
Usia	17 tahun	1
	18 tahun	10
	19 tahun	201
	20 tahun	34
	21 tahun	1
Tingkat Pengetahuan	Kurang	8 (3,2)
	Cukup	13 (5,3)
	Baik	226 (91,5)
Sikap	Cukup	46 (18,6)
	Baik	201 (81,4)

Tabel 2. Perilaku responden penelitian.

Perilaku	Jenis makanan	N (%)
Frekuensi makan utama dalam sehari	Teratur, lebih dari tiga kali	18 (7,3)
	Teratur, tiga kali sehari	165 (66,8)
	Teratur, dua kali sehari	49 (19,8)
	Tidak teratur tiap hari	15 (6,1)
Pemenuhan kebutuhan gizi	Nasi + lauk + sayur + buah	66 (26,7)
	Nasi + lauk + sayur	145 (58,7)
	Nasi + lauk	36 (14,6)
Jenis Masakan	Masakan dengan santan	8 (3,2)
	Masakan dengan kuah lemak/kaldu	17 (6,9)
	Masakan yang digoreng	149 (60,3)
	Masakan yang ditumis/dikukus/ direbus	73 (29,6)
Makanan selingan	Buah-buahan	68 (27,5)
	Kacang-kacangan	22 (8,9)
	Kue/roti manis	157 (63,6)

ini menunjukkan bahwa perilaku makan sayur masih rendah. Dari segi konsumsi buah-buahan, sebanyak 45,3% responden mengonsumsi buah-buahan kurang dari dua kali dalam sehari, diikuti dengan konsumsi kurang dari sekali dalam sehari 39,3%, dan dua kali atau lebih dalam sehari 15,4%. Dari segi makanan cepat saji, sebanyak 61,9% responden kurang dari tiga kali mengonsumsi makanan cepat saji dalam seminggu, diikuti dengan 25,1% kurang dari sekali, dan 13% lebih dari tiga kali. Dari segi makanan manis seperti kue atau roti dan makanan ringan seperti *snack*; 61,5% responden mengonsumsi kurang dari tiga kali dalam seminggu; diikuti dengan 25,5% tiga kali atau lebih dalam seminggu; dan 13% kurang dari satu kali dalam seminggu. Dari segi konsumsi minuman

yang mengandung gula, sebesar 35,2% responden mengonsumsi kurang dari sekali dalam sehari, diikuti dengan 31,6% responden mengonsumsi kurang dari tiga kali sehari dan diikuti oleh 23,5% satu kali dalam sehari, dan 9,7% kurang dari sekali dalam sehari. Apabila dilihat dari makanan yang digoreng, 36,8% responden memakan tiga kali atau lebih dari tiga kali makanan yang digoreng dalam seminggu, diikuti dengan 28,7% memakan lebih dari satu kali dalam sehari, 28,6% satu kali dalam sehari, dan 13,6% kurang dari tiga kali dalam seminggu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil utama dari penelitian ini memperoleh bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki

tingkat pengetahuan baik (91,5%). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Yunanto dengan 71,4% responden menunjukkan pengetahuan yang baik terhadap pola makan sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2.⁸ Saputra juga menunjukkan hal serupa dengan 80% responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik terhadap pola makan.⁹ Berdasarkan hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki pengetahuan yang baik terhadap pola makan yang baik dan akan menjadi faktor untuk mencegah risiko kejadian diabetes mellitus tipe 2 di masa depan. Hal ini sangat mempengaruhi, karena untuk dapat meningkatkan sikap dan perilaku yang baik maka diperlukan pengetahuan yang baik sedini mungkin.

Seperti halnya tingkat pengetahuan yang baik, sikap yang baik juga ditunjukkan oleh mayoritas responden (81,4%). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Yunanto yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap yang baik terhadap pola makan sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2.⁸ Studi lain oleh Moon juga menunjukkan hasil yang sama dengan persentase sebesar 71,4% responden telah memiliki sikap yang baik terhadap pola makan.¹⁰ Sikap yang baik diperoleh selaras dari penelitian sebelumnya, dengan sikap yang baik ini akan mempengaruhi perilaku yang baik terhadap pola makan yang baik pada setiap responden.

Perilaku makan responden penelitian didominasi oleh perilaku yang teratur dengan makan tiga kali sehari (66,8%) diikuti dengan pola makan dua kali sehari (19,8%), pola makan lebih dari tiga kali (7,3%) dan sisanya tidak teratur dalam mengatur pola makan. Hal ini sejalan dengan Raphaella (2021) dengan perilaku makan teratur pada mahasiswa angkatan 2017 di FK Universitas Sumatera Utara sebesar 66,7%.¹¹ Berdasarkan pada hasil tersebut memperoleh bahwa perilaku mahasiswa FK tentang perilaku makan teratur sudah sangat baik. Hal ini akan mempengaruhi pola makan pada mahasiswa dan dapat menurunkan angka kejadian obesitas. Penurunan ini diharapkan dapat mencegah kejadian diabetes tipe 2 pada masa yang akan datang. Hal ini juga di atur dalam

peraturan pedoman gizi di Indonesia.

Pedoman gizi umum seimbang menganjurkan masyarakat Indonesia untuk mengonsumsi makanan dengan tinggi protein, baik hewani maupun nabati. Menurut Permenkes No.41 Tahun 2014, pedoman gizi seimbang menyebutkan tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua gizi yang diperlukan manusia, kecuali ASI. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa terdapat variasi dalam sumber protein pada responden penelitian ini, baik hewani maupun nabati. Hasil penelitian oleh Mokoginta, menunjukkan sumber protein berbeda, yang didominasi oleh ikan dan udang. Hal ini disebabkan karena wilayah Kabupaten Bantul dekat dengan bahari, yang menjadi sumber lauk-pauk.¹² Di Bali sendiri ditemukan bahwa daging ayam menjadi pilihan lauk tersering. Hal ini disebabkan bahwa bagi sebagian besar warga Bali yang mayoritas beragama Hindu, memakan daging sapi merupakan pamali dan jarang dilakukan.¹³ Mokoginta, juga menunjukkan sumber protein nabati terbanyak didominasi kacang-kacangan.¹² Penelitian ini menemukan bahwa sumber nabati terbanyak oleh tempe dan tahu, dimana kacang-kacangan juga menempati posisi yang tinggi. Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan perbedaan demografi dan hasil tani yang berbeda, sehingga mayoritas sumber protein nabati pun berbeda. Dibandingkan dengan protein hewani, protein nabati memiliki lemak jenuh yang tinggi setinggi hewani. Protein nabati juga kaya akan isoflavon yang baik bagi tubuh sebagai antioksidan dan menurunkan kolesterol. Maka dari itu konsumsi protein hewani harus didampingi oleh protein nabati untuk mempertahankan kadar kolesterol yang baik.¹⁴

Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi; 60,3% responden lebih sering memakan masakan yang digoreng dan diikuti dengan 29,6% makanan yang ditumis, dikukus, direbus, dan sisanya makanan dengan kuah lemak atau kaldu dan santan. Hasil ini sejalan dengan Raphaella dengan responden lebih sering memakan masakan yang digoreng 58,3%.¹¹ Makanan yang digoreng memiliki tingkat kalori yang cukup tinggi dan mempengaruhi minat atau keinginan makan pada mahasiswa.

Peningkatan makan makanan yang digoreng dan memiliki kadar minyak yang tinggi berpotensi memiliki peningkatan nafsu makan pada anak muda yang menyebabkan tingkat asupan kalori akan bertambah yang menyumbangkan peningkatan kadar glukosa dalam darah.

Apabila dilihat dari segi makanan selingan, kue dan roti manis menjadi makanan paling sering (63,6%) diikuti dengan buah-buahan (27,5%) dan kacang-kacangan (8,9%). Hasil ini sejalan dengan Raphaella dengan responden menunjukkan 47,2% mengonsumsi kue/roti manis sebagai makanan selingan mereka, dan diikuti dengan 43,1% memilih buah-buahan.¹¹ Mokoginta juga memberikan gambaran yang sama dengan mayoritas responden memilih kue dan roti manis sebagai makan selingan.¹² Dari segi konsumsi buah-buahan, mayoritas responden mengonsumsi buah-buahan kurang dari dua kali dalam sehari, diikuti dengan konsumsi kurang dari sekali dalam sehari 39,3%, dan dua kali atau lebih dalam sehari 15,4%. Hasil ini sejalan dengan Raphaella dengan mayoritas responden mengonsumsi buah-buahan kurang dari dua kali dalam sehari sebesar 45,8%.¹¹

Lebih dari setengah total responden mayoritas mengonsumsi makanan cepat saji kurang dari tiga kali dalam seminggu, diikuti dengan 25,1% kurang dari sekali, dan 13% lebih dari tiga kali. Responden dalam penelitian Raphaella juga melaporkan mayoritas (50%) mengonsumsi kurang dari tiga kali makanan cepat saji dalam seminggu.¹¹ Seperti sebelumnya, makanan cepat saji biasa berupa gorengan yang dihidangkan memiliki jumlah kalori yang cukup tinggi. Literatur menunjukan bahwa pengaruh makan cepat saji dalam merusak pola makan yang baik terlihat dan perlu diwaspadai untuk menurunkan kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada masa yang akan datang. Mahasiswa dewasa ini lebih memilih untuk makan makanan cepat saji karena selain rasa yang enak dan terjangkau. Namun, dilihat dari data diperoleh sedikit mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji kurang dari tiga kali dalam seminggu.

Dari segi makanan manis seperti kue atau roti dan makanan ringan seperti *snack*; 61,5% responden mengonsumsi kurang dari tiga kali dalam seminggu; diikuti

dengan 25,5% tiga kali atau lebih dalam seminggu; dan 13% kurang dari satu kali dalam seminggu. Hasil ini sejalan dengan Raphaella dengan responden mengonsumsi kurang dari tiga kali dalam seminggu sebesar 56,9%.¹¹ Makanan manis memiliki potensi meningkatkan kalori sehingga dapat berperan penting jika dikonsumsi dalam waktu yang berlebihan, kadar gula pada kue dan roti memiliki variasi namun jika dikonsumsi beberapa waktu tidak memiliki dampak yang besar terhadap peningkatan berat badan.

Sebanyak 61,5% responden mengatakan bahwa mereka mengonsumsi makanan manis seperti kue/roti dan makanan ringan seperti *chiki* kurang dari tiga kali seminggu; diikuti oleh 25,5% yang mengatakan tiga kali seminggu atau lebih; dan 13% yang mengatakan kurang dari sekali seminggu. Temuan ini sejalan dengan Raphaella (2021) yang melaporkan bahwa 56,9% responden mengonsumsi makanan manis/*snack* kurang dari tiga kali per minggu.¹¹

Dari segi konsumsi minuman yang mengandung gula, sebesar 35,2% responden mengonsumsi kurang dari sekali dalam sehari; diikuti dengan 31,6% responden mengonsumsi kurang dari tiga kali sehari; 23,5% satu kali dalam sehari; dan 9,7% kurang dari sekali dalam sehari. Hasil ini sejalan dengan Raphaella (2021) dengan responden mengonsumsi kurang dari sekali dalam sehari sebesar 34,7%.¹¹ Berdasarkan pada literatur terakhir menunjukkan bahwa minuman dengan kadar gula tinggi memiliki tingkat kalori yang tinggi dan berpotensi untuk disimpan dalam tubuh, gizi berlebih ini memiliki risiko terhadap peningkatan kejadian obesitas yang merupakan salah satu faktor risiko terbesar kejadian diabetes melitus tipe 2.¹⁴⁻¹⁶

Apabila dilihat dari makanan yang digoreng; 36,8% responden memakan tiga kali atau lebih dari tiga kali makanan yang digoreng dalam seminggu; diikuti dengan 28,7% memakan lebih dari satu kali dalam sehari; 28,6% satu kali dalam sehari; dan 13,6% kurang dari tiga kali dalam seminggu. Hasil ini sejalan dengan Raphaella dengan responden memakan tiga kali atau lebih dari tiga kali makanan yang digoreng dalam seminggu sebesar 52,8%.¹¹

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwasannya mahasiswa PSSK Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2021 mayoritas memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, namun perilaku makan, terutama dalam hal pemilihan jenis masakan dan makanan selingan masih dalam kategori kurang baik. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menjustifikasi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan mahasiswa kedokteran, sehingga terjadi perubahan perilaku makan, guna mencegah diabetes melitus tipe 2 di kemudian hari.

PERSETUJUAN ETIK

Berdasarkan Unit Komisi Etik Penelitian FK Unud, penelitian ini memperoleh izin yaitu nomor: 1361/UN14.2.2.VII.14/LT/2022 tertanggal 25 Mei 2022.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada publikasi laporan penelitian ini, penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan apapun.

PENDANAAN

Penulis sepenuhnya bertanggung jawab untuk pendanaan penelitian ini, dan tidak ada melibatkan pihak-pihak baik dari instansi dan non instansi yang mensponsori penelitian ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis telah kontribusi dengan status yang sama dalam penyusunan, editing dan revisi artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wondafrash DZ, Nire'a AT, Tafere GG, Desta DM, Berhe DA, Zewdie KA. Thioredoxin-interacting protein as a novel potential therapeutic target in diabetes mellitus and its underlying complications. *Diabetes, Metab Syndr Obes Targets Ther.* 2020;13:43–51. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S232221>
2. Williams R, Colagiuri S, Chan J, Gregg E, Ke C, Lim L-L, et al. *IDF Atlas 9th Edition* 2019. 2019.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia* 2018. 2019. 207 p.
4. Sumangkut S, Supit W, Onibala F. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe-2 Di Poli Interna RSUP

5. Kassahun CW, Mekonen AG. Knowledge, attitude, practices and their associated factors towards diabetes mellitus among non diabetes community members of Bale Zone administrative towns, South East Ethiopia. A cross-sectional study. *PLoS One.* 2017;12(2):e0170040. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170040>
6. Al-Qahtani MH. Dietary Habits of Saudi Medical Students at University of Dammam. *Int J Health Sci (Qassim).* 2016;10(3):353–62.
7. Aethelstone MI. Pola Makan dan Aktivitas Fisik terkait Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja di Kecamatan Gedongtengen Yogyakarta. 2017.
8. Yunanto KW. Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terhadap Pola Hidup Terkait Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja di Kecamatan Kraton Yogyakarta. *Univ Sanata Dharma.* 2017.
9. Saputra A, Rahmatiah S, Muhasidah. Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Dengan Penyakit Diabetes Melitus Pada Usia Remaja di SMAN 1 Bontonompo Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. *J Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar.* 2017;8(1).
10. Moon RB. Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terhadap Pola Hidup Terkait Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja di Kecamatan Mantrijeron Yogyakarta. *Univ Sanata Dharma.* 2017.
11. Raphaella. Perilaku Terhadap Pola Hidup Mengenai Faktor Resiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017. 2021.
12. Mokoginta FS, Budiarmo F, Manampiring AE. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *J e-Biomedik.* 2016;4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
13. Kartika Y, Arifin MB, Rijal S. Pemali Dalam Budaya Etnik Bali di Samarinda: Suatu Tinjauan Semiotika. *J Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya.* 2020;4(3):368–82.
14. Fawwaz M, Natalisawati A, Baits M. Determination of Isoflavon Aglicone in Extract of Soymilk and Tempeh. *Ind J Teknol dan Manaj Agroindustri.* 2017;6(3):152–8. <https://doi.org/10.21776/ub.industria.2017.006.03.6>
15. Satyarsa AB. Potential effects of alkaloid vindolicine substances in tapak dara leaf (*Catharanthus roseus* (L.) G. Don) in reducing blood glucose levels. *Journal of Medicine and Health.* 2019;2(4).
16. Pemayun RP, Saraswati R. Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dan Obesitas pada Mahasiswa Semester V Program Studi Kedokteran Umum Universitas Udayana Tahun 2014. *Intisari Sains Medis.* 2015;4(1):6-13.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution