

ABSTRACT

Background. Eating pattern is a part of life style will always change time to time. For moslem, fasting in Ramadan holy month will change their eating pattern, include of eating time, frequency, diet and eating habit. Space time from breakfast to dinner during fasting in Indonesia approximately 14 hours. However the nutrition and energy demand in an individual relatively not change because of the same activities. The students of Medical Faculty Gadjah Mada University with their knowledge about health should give great attention to their food and eating. To understand eating pattern during fasting in Ramadan holy month at the students of Medical Faculty Gadjah Mada University is interesting and important.

Study Design. This study was a cross sectional survey. Snow ball sampling methode was used to choose the subjects of the study. Data was achieved using questionnaire. The study was conducted twice during Ramadan holy month at December 2000 and after Ramadan holy month at January 2001.

Rèsuit. After distributed second questionnaire, 32 students were choosen among 262 moslem students at Medical Faculty Gadjah Mada University period year of 1997/1998 and 1999/2000, who were fulfil the criteria and agree to be the subject of this study. Based on Harry King nomogram, this study had confidence interval 85% in sampling from the population and error sampling level approximately 15%. Eating frequency include meal and snack at the students during fasting days or not was quite the same three to four times daily. In Ramadan snack eating frequency was increasing in most of students, but main meal was reduced only once or twice daily. Eating time of having main meal during Ramadan holy month in most of students was at opening fasting, after praying "Maghrib" and at "sahur" (breakfast early in the morning before start fasting) and most of them with heavy meal. Only a little students were having meal between 23.00 to 03.00 o'clock. When eating in fasting day, most of students ate enough, not over eating, although most of them ate the heavy meal. Could mentioned that eating habit most of students little by little and frequently. Type of food most consumed by students were carbohydrate (group I), and fat or oil (group VII). Type of food least consumed by students was milk (group VI) followed by fruits (group V), "nabati" protein sources (group III), vegetables (group IV) and animal protein sources (group II). A day, most of students did not consume two types of food, followed by one type, three types and few students did not consume four types. The diet most of students in fasting day was not much different from the diet in non fasting day.

Conclusion. Based on the result, could mentioned that eating pattern most of students in fasting day is not good.

Key Words: eating pattern, fasting, Ramadan holy month, main meal, heavy meal

ABSTRAK

Latar Belakang. Pola makan sebagai bagian dari gaya hidup akan senantiasa berubah dari waktu ke waktu. Ada berbagai macam yang mempengaruhi perubahan tersebut. Bagi umat muslim perintah berpuasa di bulan suci Ramadhan akan menyebabkan pola makan mereka berubah. Perubahan tersebut meliputi waktu makan, frekuensi makan, menu dan kebiasaan makannya. Waktu untuk makan di bulan suci Ramadhan \pm 14 jam lebih sedikit dibandingkan dengan hari-hari saat tidak berpuasa di luar bulan suci Ramadhan,

sedangkan jumlah kebutuhan akan energi dan zat-zat gizi seseorang dalam sehari dengan aktivitas yang sama saat berpuasa maupun saat tidak berpuasa adalah sama. Mahasiswa muslim Fakultas Kedokteran dengan pengetahuan tentang kesehatan yang dimilikinya akan memandang makan dan makanan sebagai sesuatu hal yang penting bagi kesehatan tubuh dan kualitas dirinya sehingga mereka memperhatikan makan dan makanannya dengan sungguh-sungguh terutama di bulan suci Ramadhan. Mengetahui pola makan mahasiswa muslim saat berpuasa di bulan suci Ramadhan adalah perlu untuk evaluasi bagi mereka dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan mahasiswa muslim Fakultas Kedokteran UGM saat berpuasa di bulan suci Ramadhan.

Cara Penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan metode *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan metode *snow ball sampling* (sampel mencari teman) dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terstruktur mengenai apa yang telah dimakan oleh mahasiswa selama 24 jam pada hari sebelumnya. Pengambilan data penelitian dilakukan empat kali, dua kali di bulan suci Ramadhan tepatnya di bulan Desember 2000 dan dua kali setelah bulan suci Ramadhan tepatnya di bulan Januari 2001. Responden yang memenuhi syarat ditentukan setelah pengambilan data kedua. Data yang didapat kemudian diolah dengan statistik deskriptif.

Hasil. Setelah pengambilan data kedua didapatkan sebanyak 32 mahasiswa dari 262 mahasiswa muslim Fakultas Kedokteran UGM angkatan tahun 1997/1998 dan angkatan tahun 1999/2000 yang bersedia dan memenuhi syarat untuk menjadi sampel. Berdasarkan Nomogram Harry King (untuk menentukan ukuran sampel) maka penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan sampel terhadap populasi $\pm 85\%$ atau memiliki tingkat kesalahan sampel terhadap populasi $\pm 15\%$. Frekuensi dalam sehari mahasiswa makan (gabungan makan besar dan makan kecil) di bulan suci Ramadhan dan hari-hari biasa saat tidak berpuasa di luar bulan suci Ramadhan cenderung tiga atau empat kali dengan prosentase jumlah mahasiswa di bulan suci Ramadhan lebih besar daripada hari-hari biasa. Dari aktivitas makan tersebut frekuensi makan makanan utama dalam sehari di bulan suci Ramadhan turun menjadi dua atau satu kali sedangkan frekuensi makan maupun prosentase jumlah mahasiswa yang makan kecil atau makan makanan ringan meningkat bila dibandingkan dengan hari-hari saat tidak berpuasa di luar bulan suci Ramadhan. Waktu yang digunakan oleh sebagian besar mahasiswa untuk makan makanan utama dalam bulan suci Ramadhan adalah ketika berbuka puasa, setelah shalat maghrib dan saat sahur dan sebagian besar berupa makan besar. Hanya beberapa mahasiswa yang makan antara pukul 23.00 sampai pukul 03.00. Mahasiswa ketika makan saat berpuasa cenderung tidak berlebih-lebihan dilihat dari taraf kenyangannya walaupun sebagian besar mereka makan dengan makan besar. Dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa ketika makan dalam bulan suci Ramadhan dengan cara sedikit-sedikit tetapi lebih sering. Dalam sehari di bulan suci Ramadhan golongan bahan makanan yang paling banyak tidak dikonsumsi adalah golongan VI (jenis-jenis susu) kemudian menyusul golongan V (bahan makanan buah-buahan), golongan III (bahan makanan sumber protein nabati), golongan IV (bahan makanan sayur-sayuran) dan terakhir golongan II (bahan makanan sumber protein hewani). Untuk golongan I (bahan makanan sumber karbohidrat) dan golongan VII (jenis-jenis lemak atau minyak) semua mahasiswa mengkonsumsinya. Sebagian besar mahasiswa dalam sehari di bulan suci Ramadhan tidak mengkonsumsi bahan makanan sebanyak dua golongan, kemudian menyusul sebanyak satu golongan, tiga golongan dan beberapa yang mencapai empat golongan. Menu makan sebagian besar mahasiswa pada bulan suci Ramadhan tidak berbeda jauh dibanding dengan pada hari-hari saat tidak berpuasa di luar bulan suci Ramadhan.



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Pola Makan Mahasiswa Muslim Fakultas Kedokteran UGM Angkatan Tahun 1997/1998 dan Angkatan Tahun

1999/2000 Saat Berpuasa di Bulan Suci Ramadhan

Agus Ernani, Dr. Drajat Boediman, SpA(K); DMed.Sc.; dr. Sunartini, SpA(K), PhD.

Universitas Gadjah Mada, 2001 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

Kesimpulan. Berdasarkan data yang didapatkan maka dapat dikatakan bahwa pola makan sebagian besar mahasiswa saat berpuasa adalah tidak baik.

Kata Kunci. Pola makan, berpuasa, bulan suci Ramadhan, makanan utama, makan besar