

## Peranan Gaya Hidup dan Pola Makan yang Sehat Serta Tingkat Kecukupan Gizi

Cucu Rahayu<sup>1</sup>, Rizky Kusuma Wardani<sup>2</sup>, Yetti Wira Citerawati<sup>3</sup>, Aldo Hermaya Aditia Nurkarsa<sup>4</sup>

<sup>1 2 3</sup>Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Catur Insan Cendekia Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

email: cucurahayu.06@gmail.com<sup>1</sup>), kusumawdani@gmail.com<sup>2</sup>), yettiwiraciterawatisy@gmail.com<sup>3</sup>), aldohermayaaditia@gmail.com<sup>4</sup>)

### Abstract

*This study conducted a review of the interaction between dietary patterns, food nutrition, and lifestyle in relation to the assessment of health status. Dietary patterns have the advantage of considering any correlations that may exist between foods or food groups, but also between nutrients. The purpose of this research is to carry out an alternative and complementary approach in analyzing the relationship between nutrition and a healthy lifestyle. To determine dietary patterns, an index/score can be used to assess the suitability of a diet with nutritional guidelines or a predetermined pattern (a priori approach). The method used is a qualitative approach based on exploratory data (a posteriori): cluster analysis and factor analysis. Dietary patterns can vary according to gender, socio-economic status, ethnicity, culture and other factors, but more than that, the relationship between these three things can vary depending on the different relationships between these factors. Diet patterns influence health synergistically or even together with other lifestyle factors, and therefore we can refer to lifestyle patterns.*

*keyword: Lifestyle: Diet; Nutrition Adequacy*

### Abstrak

Penelitian ini melakukan tinjauan tentang interaksi antara pola diet, nutrisi makanan, dan gaya hidup dalam kaitannya dengan penilaian status kesehatan. Pola makanan memiliki keuntungan dengan mempertimbangkan korelasi yang mungkin ada antara makanan atau kelompok makanan, tetapi juga antara nutrisi. Tujuan penelitian ini untuk melakukan pendekatan alternatif dan pelengkap dalam menganalisis hubungan antara gizi dan pola hidup sehat. Untuk penentuan pola diet dapat digunakan indeks/skor yang menilai kesesuaian diet dengan pedoman gizi atau pola yang telah ditetapkan (pendekatan apriori). Metode yang digunakan merupakan pendekatan kualitatif didasarkan pada data eksplorasi (a posteriori): analisis kluster dan analisis faktor. Pola diet dapat bervariasi menurut jenis kelamin, status sosial-ekonomi, etnis, budaya dan faktor lainnya, tetapi lebih dari itu, hubungan antara ketiga hal ini dapat bervariasi tergantung pada hubungan yang berbeda antara faktor-faktor itu. Pola diet memberikan pengaruhnya terhadap kesehatan secara sinergis atau bahkan bersama dengan faktor gaya hidup lainnya, dan oleh karena itu kita dapat merujuk pada pola gaya hidup.

Katakunci: Gaya hidup; Pola Makan; Kecukuan Gizi

### PENDAHULUAN

Secara historis, literatur gizi sering melaporkan tentang peran nutrisi individu pada kesehatan, tetapi tidak semua senyawa nutrisi dalam makanan telah dipelajari sepenuhnya. Komposisi nutrisi makanan sangat bervariasi, dan mungkin ada interaksi sinergis antara komponen nutrisi dalam makanan apa pun, topik yang semakin banyak dibicarakan akhir-akhir ini. Selain itu, kesulitan terkait interaksi

ini juga tercermin dalam pengetahuan kita saat ini tentang pola makan yang biasa dikonsumsi masyarakat. Namun, pola diet harus disertakan dalam pengembangan dan penerapan pedoman gizi, yang dapat meningkatkan peluang pencegahan penyakit kronis tidak menular.

Perlu disebutkan bahwa diet, sebagai komponen gaya hidup, memberikan pengaruhnya terhadap kesehatan secara sinergis atau bahkan bersama dengan faktor

lain, yang tidak akan tercermin dengan memeriksa setiap faktor secara terpisah. Dalam penelitian gizi di mana hanya faktor kehidupan individu yang diselidiki, metode statistik canggih seperti model regresi linier dan logistik telah dipilih untuk memperhitungkan interaksi dan efek sinergis antara faktor-faktor ini.

Pola hidup sehat dapat mengontrol beberapa jenis penyakit kronis. Prevalensi penyakit kronis meningkat ketika negara berkembang dan menjadi lebih industri. Penyakit ini termasuk obesitas, tekanan darah tinggi, CVD, diabetes tipe-2, neoplasma dan banyak lagi. Pola diet memainkan peran penting dalam kesehatan dan karenanya dalam pencegahan penyakit kronis. Pola diet dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan akurat tentang perilaku makan seseorang. Model-model ini mewakili interaksi semua pilihan makanan yang membentuk pola makanan yang lengkap. Pola tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti iklim, demografi, agama, budaya dan lain-lain.

WHO menganggap diet memiliki peran paling penting dalam pencegahan penyakit kronis dan menjadi salah satu faktor gaya hidup terpenting, menekankan pentingnya memahami kompleksitasnya dan hubungannya dengan penyakit kronis (Jessri et al., 2017). Selain pola makan yang tidak sehat, WHO mengidentifikasi faktor perilaku penting lainnya, seperti kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan peningkatan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko umum penyakit kronis (Organization, 2014).

Diet adalah salah satu perilaku yang dapat dimodifikasi yang dapat membantu mengurangi risiko kardio-metabolik dan mencegah penyakit kronis, sehingga penilaian asupan makanan secara umum menjadi penting (Schwingshackl et al., 2018).

Namun, sangat penting untuk menyelidiki pola gaya hidup secara keseluruhan, untuk lebih memahami implikasinya terhadap kesehatan dan penyakit (Naja et al., 2020). Etiologi penyakit kronis adalah kompleks dan lebih bergantung pada paparan faktor lingkungan yang lebih tumpang tindih/kumulatif daripada paparan faktor tunggal, sehingga adopsi

integrasi holistik seperti itu dianjurkan. Faktanya, beberapa studi epidemiologi prospektif, atau acak, telah menunjukkan bahwa faktor lingkungan yang dapat dimodifikasi ini, yang disebutkan sebelumnya, semuanya terlibat dalam pencegahan dan/atau pengelolaan penyakit kronis. Ada juga banyak penelitian tentang hubungan antara masing-masing faktor ini secara individual dan dalam berbagai penyakit kronis. Namun, faktor gaya hidup paling sering memberikan efeknya secara sinergis, sebuah fakta yang tidak akan jelas saat mempelajari masing-masing faktor (Naja et al., 2017).

Dibandingkan dengan metode klasik yang digunakan dalam epidemiologi gizi, pendekatan pola gaya hidup memberikan representasi holistik dalam menyelidiki faktor predisposisi munculnya penyakit kronis tidak menular. Alih-alih memeriksa faktor tunggal (diet, aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol dan tidur) dan hubungannya dengan sehat/sakit, pendekatan ini mempelajari seluruh pola gaya hidup dan keterkaitan yang mungkin ada antara berbagai faktor gaya hidup tersebut. Akibatnya, pola gaya hidup dibedakan sebagai interaksi dinamis antar faktor, bukan menekankan pada masing-masing faktor individu. Dengan demikian, efek dari pola gaya hidup pada kesehatan kardio-metabolik akan lebih besar daripada komponen-komponennya yang diambil secara individual (diet, aktivitas fisik, alkohol, merokok dan tidur) dan dengan demikian dapat mendeteksi lebih banyak asosiasi dan implikasi dalam kehidupan nyata (Al Thani et al., 2016).

Penelitian ini menjadi penting untuk memahami pola diet dan gaya hidup akan memberikan bukti yang diperlukan untuk intervensi perencanaan dan strategi pendidikan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif, yaitu studi tentang fenomena yang titik beratnya berasal dari analisis data berdasarkan sumber Pustaka. Sumber data penelitian ini, yaitu dari jurnal, dokumen Kesehatan, maupun dari beberapa

buku teraktual. penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup, diet, dan mengonsumsi makanan bernutrisi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Penilaian Asupan Makanan

Dari semua metode subjektif yang tersedia yang mengevaluasi asupan gizi seseorang: 24-h recall, food record, food history dan FFQ. Yang terakhir paling banyak digunakan dalam penelitian epidemiologi. Data gizi telah diperoleh baik oleh analisis dokumen Kesehatan maupun penemuan muthakhir dari jurnal bereputasi.

FFQ merupakan alat penilaian diet yang paling tepat karena mudah diterapkan oleh peneliti. Metode tersebut sebenarnya merupakan bentuk lanjutan dari sejarah makanan. Ini memiliki dua komponen: kualitatif yang menyelidiki frekuensi konsumsi makanan, dan kuantitatif yang memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan bantuan atlas fotografi atau menggunakan beberapa ukuran kuliner. Subjek menjawab seberapa sering dan berapa banyak makanan yang mereka konsumsi dalam jangka waktu tertentu. FFQ dapat berfokus pada asupan nutrisi tertentu, paparan makanan hanya pada kelompok makanan tertentu (yang mungkin terkait dengan penyakit tertentu) (Yu et al., 2019) atau pada penilaian korelasi antar nutrisi dan antara makanan (yaitu pola makan) dengan pengaruhnya terhadap status kesehatan/risiko penyakit. Selain penyelidikan gizi, penanda biokimia tertentu telah digunakan untuk mengukur asupan nutrisi atau makanan tertentu. Biomarker nutrisi menawarkan perkiraan objektif paparan makanan dalam penilaian antropometrik dan klinis, sementara ingatan 24 jam, catatan makanan, riwayat makanan, dan FFQ adalah perkiraan subjektif. Namun, beberapa biomarker dapat dipengaruhi oleh penyakit atau secara fisiologis, oleh regulasi homeostatik, sehingga mereka tidak dapat memberikan informasi tentang asupan makanan absolut subjek. Selain itu, rekomendasi diet yang ditujukan untuk

mengubah kebiasaan makan subjek tidak dapat dibuat hanya berdasarkan biomarker. Dengan demikian, penilaian langsung dari asupan makanan melalui survei terkadang lebih informatif daripada biomarker.

Namun, untuk mendapatkan perkiraan asupan makanan yang paling akurat, telah diusulkan bahwa kombinasi metode, seperti FFQ dengan ingatan 24 jam atau FFQ dengan biomarker, sebaiknya digunakan, bukan metode individual.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor gaya hidup dan nutrisi makanan yang diperoleh oleh tubuh sangat berpengaruh terhadap Kesehatan.

### Komponen Gaya Hidup Lainnya dalam Kaitannya dengan Pola Makan

Dari sudut pandang epidemiologis, diet adalah kombinasi paparan yang kompleks. Namun, studi epidemiologi eksperimental sering gagal untuk mengesahkan efek yang diamati untuk semua komponen makanan (Pangkahila, 2013). Pendekatan konvensional yang diadopsi dalam investigasi konsumsi makanan difokuskan pada penilaian asupan energi, nutrisi atau makanan sebagai variabel independen, dan ini tidak memperhitungkan efek diet secara keseluruhan terhadap risiko penyakit, dan kebingungan serta interaksi yang mungkin terjadi. antara komponen makanan yang berbeda tidak dipertimbangkan dengan baik.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Rihiantoro and Widodo, 2018) menyatakan pola diet seharusnya menggambarkan situasi sebenarnya dari ketersediaan makanan dan praktik diet dari populasi yang diteliti. Akibatnya, mereka memfasilitasi identifikasi subkelompok yang mengadopsi kebiasaan diet yang kompatibel dengan risiko atau perlindungan terhadap penyakit kronis dan memberikan dukungan ilmiah yang

kredibel untuk mengembangkan pedoman diet.

Diet adalah penentu utama yang dapat dimodifikasi. Diketahui bahwa pilihan pola makan sangat dipengaruhi oleh determinan sosio-demografis dan faktor gaya hidup lainnya. Oleh karena itu, mengidentifikasi faktor penentu konsumsi makanan sangat penting untuk memeriksa kemungkinan kontribusinya terhadap prevalensi penyakit. Memang, beberapa faktor individu telah terbukti berhubungan dengan pola makanan (Marques-Vidal et al., 2018). Baik pola makan yang sehat maupun yang tidak sehat dapat bervariasi menurut jenis kelamin, status sosial-ekonomi, etnis, budaya dan faktor lainnya, tetapi lebih lanjut, mereka dapat bervariasi tergantung pada hubungan yang berbeda antara faktor-faktor tersebut. Dalam beberapa tahun terakhir, para peneliti cenderung mengelompokkan faktor gaya hidup. Faktor-faktor risiko ini tidak sembarangan menyebar di populasi, tetapi muncul bersamaan dengan faktor risiko gaya hidup lainnya. Pengelompokan faktor risiko gaya hidup terkait dengan tingkat hubungan yang lebih tinggi dengan penyakit yang berbeda dari yang kita harapkan dari masing-masing faktor risiko individu. Karena kelompok gaya hidup dalam suatu komunitas dapat diasosiasikan dengan pola demografis dan faktor risiko sosial yang berbeda, mengidentifikasi pola gaya hidup yang berbeda dan faktor terkait di seluruh negara dapat membantu dalam menemukan subkelompok risiko tinggi, yang memerlukan intervensi yang tepat. Misalnya, usia dan pendidikan berhubungan positif dengan pola makan yang sehat (ditandai terutama dengan asupan buah, sayur, atau ikan yang tinggi. Selain itu, hubungan antara aktivitas fisik,

merokok dan usia muda dikaitkan dengan pola makan yang tidak sehat.

Diet sehat (dan komponen diet sehat utamanya), konsumsi alkohol moderat, status tidak merokok, berat badan normal dan aktivitas fisik teratur telah dikaitkan dengan risiko kematian dini yang lebih rendah dan harapan hidup yang lebih lama. Selain itu, ada banyak bukti yang menekankan peran nutrisi, dalam hubungannya dengan aktivitas fisik dan tidur, terhadap kesehatan dan kematian.

Konsekuensi kesehatan dari mengadopsi kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat tidak dapat dilebih-lebihkan dan, oleh karena itu, strategi kebijakan khusus atau rencana tindakan yang tepat diperlukan untuk mengurangi kepatuhan pada pola makan yang tidak sehat dan/atau mempromosikan pola makan yang sehat, untuk mengurangi ketidakaktifan fisik dan/atau mendorong aktivitas fisik atau untuk mengurangi peningkatan konsumsi alkohol dan tembakau. Mengingat potensi hubungan sinergis antara diet, aktivitas fisik, tidur, peningkatan perilaku gaya hidup secara bersamaan mungkin memiliki potensi untuk memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar dibandingkan dengan perbaikan perilaku tunggal. Dengan demikian, mengidentifikasi kelompok dengan pola makan yang lebih sehat akan memungkinkan strategi gizi yang lebih baik dalam hal gizi penduduk.

## UCAPAN TERIMA KASIH

terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya penelitian ini. penelitian terkait Kesehatan dirasa penting kaitannya dengan bagaimana memberika arah kepada seseorang untuk mulai berperilaku dan melaksanakan hidup sehat sebagai gaa hidup

## KESIMPULAN

Keterkaitan yang kompleks antara nutrisi, makanan, dan pola diet menyiratkan bahwa tidak ada komponen individu dari diet yang dapat memberikan gambaran lengkap tentang efek menguntungkan/tidak menguntungkan dari diet terhadap kesehatan, sehingga diperlukan pendekatan metodis yang menggunakan pola diet berbasis bukti.

Jelas bahwa gaya hidup yang merupakan komponen penting adalah pola makan sangat penting bagi kesehatan. Pola diet memberikan pengaruhnya terhadap kesehatan secara sinergis atau bahkan bersama dengan faktor lingkungan gaya hidup lainnya, dan oleh karena itu kita dapat mengakui peran 'pola gaya hidup sehat'.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Thani, M., Al Thani, A.A., Al-Chetachi, W., Al Malki, B., Khalifa, S.A., Haj Bakri, A., Hwalla, N., Nasreddine, L., Naja, F., 2016. A 'high Risk' Lifestyle pattern is associated with metabolic syndrome among Qatari women of reproductive age: a cross-sectional national study. *Int. J. Mol. Sci.* 17, 698.
- Jessri, M., Ng, A.P., L'Abbé, M.R., 2017. Adapting the healthy eating index 2010 for the Canadian population: evidence from the Canadian community health survey. *Nutrients* 9, 910.
- Marques-Vidal, P., Waeber, G., Vollenweider, P., Guessous, I., 2018. Socio-demographic and lifestyle determinants of dietary patterns in French-speaking Switzerland, 2009–2012. *BMC Public Health* 18, 1–11.
- Naja, F., Itani, L., Nasrallah, M.P., Chami, H., Tamim, H., Nasreddine, L., 2020. A healthy lifestyle pattern is associated with a metabolically healthy phenotype in overweight and obese adults: a cross-sectional study. *Eur. J. Nutr.* 59, 2145–2158.
- Naja, F., Shatila, H., Meho, L., Alameddine, M., Haber, S., Nasreddine, L., Sibai, A.M., Hwalla, N., 2017. Gaps and opportunities for nutrition research in relation to non-communicable diseases in Arab countries: call for an informed research agenda. *Nutr. Res.* 47, 1–12.
- Organization, W.H., 2014. Global status report on noncommunicable diseases 2014. World Health Organization.
- Pangkahila, J.A., 2013. Pengaturan pola hidup dan aktivitas fisik meningkatkan umur harapan hidup. *Sport Fit. J.* 1, 1–7.
- Rihiantoro, T., Widodo, M., 2018. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik* 13, 159–167.
- Schwingshackl, L., Bogensberger, B., Hoffmann, G., 2018. Diet quality as assessed by the healthy eating index, alternate healthy eating index, dietary approaches to stop hypertension score, and health outcomes: an updated systematic review and meta-analysis of cohort studies. *J. Acad. Nutr. Diet.* 118, 74–100.
- Yu, L., Liu, L., Wang, F., Zhou, F., Xiang, Y., Huang, S., Yin, G., Zhuo, Y., Ma, Z., Zhang, Q., 2019. Higher frequency of dairy intake is associated with a reduced risk of breast cancer: Results from a case-control study in Northern and Eastern China. *Oncol. Lett.* 17, 2737–2744.