



STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



STPR'S STUDENT CONSUMPTION HABITS

VOL. 7

AGUSTUS 2022



Person In Charge



BERNADHEA AGNES

Majalah periode 7 ini beda banget sama majalah periode sebelumnya. Untuk majalah periode 7 ini bertema “Perilaku Konsumen yang dikaitkan dengan kesehatan”. Untuk tema kali ini beda banget dari majalah periode sebelumnya kan, jadi pastiin untuk baca dari awal sampai akhir yaa!~ Oh iya, bagi kalian yang belum baca majalah periode 6, yuk langsung aja lihat dari link yang ada di akun Instagram @bulet_instpr.

Menurut aku pribadi, tema ini sangat menarik untuk diangkat karena kita sering denger kan kalau mahasiswa akrab dengan penyakit tipis, maag, dan gerd. Apalagi bagi kalian para mahasiswa yang merantau, nge-kost sendiri tanpa ada pengawasan dari keluarga. Udah tiap malem selalu begadang, jarang makan, terus sekalinya makan langsung makan-makanan yang pedesnya gak kira-kira (contoh: seblak, gacoan, dan geprek). Oh iya, jangan lupa untuk minuman atau dessertnya mengkonsumsi yang manis atau mengandung kafein yang berlebihan (contohnya : boba, milk tea, thai tea, kopi, dan lain sebagainya). Dan untuk snack atau makanan ringannya juga pasti makanan yang berminyak, contohnya batagor, tahu bulat, cilok, cimol, cilor, dan segala keluarga aci lainnya.

Coba bayangin, udah begadang, stress karena tugas dan permasalahan lainnya, jarang atau telat makan, terus sekalinya makan langsung makan gacoan level 8, minumannya boba, dan gak lupa beli tahu bulat dan cilor, ditambah lagi lupa untuk cuci tangan. Udah lengkap deh, makanya jadi gak heran kalau penyakit yang bersahabat dengan mahasiswa. Hal-hal itu yang menurut aku bikin tema dari majalah ini menarik banget.

Aku berharap dengan terbitnya majalah periode 7 ini dapat memberikan informasi maupun wawasan baru yang bermanfaat bagi para pembaca. Semoga kita sebagai mahasiswa kesehatan jadi lebih sadar pentingnya menjaga pola konsumsi atau pola makan, dan harapannya kita jadi dijauhkan dari penyakit-penyakit yang udah bersahabat sama mahasiswa. Selain itu, aku juga berharap semoga majalah ini bisa mendapat dukungan positif dari para pembaca dan dapat menambah daya tarik UKM Buletin, sehingga lebih banyak lagi yang tertarik dan berminat untuk bergabung dalam UKM Buletin. Tahun depan join UKM Buletin yuk, asik loh bisa belajar dan berbagi ilmu di bidang kepenulisan, editing, fotografi, dan masih banyak ilmu berharga lainnya. Jadi, pastiin untuk join UKM Buletin periode selanjutnya yaa!

Kesempurnaan hanya milik Tuhan. Oleh karena itu, majalah ini pun pasti memiliki kekurangan didalamnya. Untuk itu, kami siap untuk mendengar dan menerima kritik maupun saran untuk UKM Buletin STIKes Panti Rapih agar kedepannya menjadi lebih baik lagi. Selamat membaca teman-teman!~



Success Team

Buletin STPR 2021/2022



Ketua UKM & Percetakan:

- Maria Dwi Rindawati

Sekretaris & Promosi:

- Indira Dwi Kusnanto

Ketua Redaksi:

- Nevi'ah Mahadewi Sadukh

Penanggung Jawab:



- Bernadhea Agnes

Reporter / Penulis / Tema:

- Rossiana Asri Pancarani
- Florensia Viska Prima Sari
- Lidwinna Essy Listyasari
- Petronila Yohana Sekar P.S
- Josephine Margaretha B.
- Theresia Chrisna Filiantika

Editor:

- Nevi'ah Mahadewi Sadukh
- Antonia Arista Utami
- Gabriella Rinneyogma Kinanti
- Chatarina Herni Wijayanti
- Gabriella Dhea Maharani

Dokumentasi:

- Stefano Arya Kurnia Verdana
- Dionisius Rajasa Getar
Adhi Pradana



Contents

PERSON IN CHARGE.....	01
BULETIN SUCCESS TEAM.....	03
CONTENTS.....	04
WAWANCARA DOSEN.....	05
• Jadi Konsumen yang Cerdas dan Bijaksana	
FIND THE DIFFERENCES	07
WAWANCARA IBU ASRAMA.....	08
• Hidup Sehat di Asrama Carolina	
FIND THE DIFFERENCES	10
WAWANCARA MAHASISWA.....	11
• Kata Mahasiswa Seputar Pola Makan	
• Ayo Jaga Pola makan	
• Pola Makanmu Adalah Kunci Kesehatan Tubuh	
TEBAK GAMBAR.....	16
ARTIKEL KESEHATAN.....	17
• Hidup Sehat dengan Pola Konsumsi yang Baik	
SURVEI POLA PANGAN.....	20
• Survei Membuktikan	
CERPEN.....	22
• Pentingnya Sarapan Pagi	
KESAN & PESAN MAHASISWA BLENDED LEARNING....	25

★ JADI KONSUMEN YANG CERDAS DAN BIJAKSANA

Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P. ★



Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P. yang biasa disapa dengan Bu Amri adalah salah satu dosen Program Studi S1 GIZI. Beliau mengampu mata kuliah Perilaku Konsumen pada mahasiswa semester 4. Menurut pandangan beliau konsumen saat ini tidak bisa dikatakan baik ataupun buruk. Karena konsumen sendiri memiliki karakter yang bermacam-macam dan ada banyak karakter, misalnya ada konsumen ekonomis, kognitif, pasif, emosional dan masih banyak lagi. Konsumen dengan karakteristik pasif konsumen memiliki sifat cenderung menerima informasi, mudah mengonsumsi, membeli produk, dan menerima semua hal yang dijumpainya. Sedangkan konsumen yang berkarakteristik emosional akan cenderung membeli produk yang terpengaruh dengan emosi yang timbul saat itu. Misalnya saat suasana hati gembira lebih cenderung akan menghamburkan uang dan membeli produk yang kurang bermanfaat.

Sebaiknya kita menjadi seorang konsumen yang cerdas dan bijaksana dalam memilih dan memilih produk yang akan kita pakai atau konsumsi. Misal sebuah produk cake yang berwarna menarik seperti merah tua, hijau, dan biru konsumen dengan karakteristik cerdas pasti berpikir terbuat dari bahan apa ataukah pewarna alami atau pewarna sintetis yang dapat membahayakan.

Maraknya pemesanan secara *online* memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positifnya sendiri adalah tidak perlu pergi jauh ke toko, produk beraneka macam, cepat sampai dirumah dan langsung bisa dikonsumsi. Sedangkan dampak negatifnya harganya lebih mahal dan tidak tahu secara langsung produk nyata nya terutama proses pembuatannya atau pengolahan. Adanya istilah baru yaitu *Ghost kitchen* yang berkaitan dengan pemesanan makanan secara online dimana konsumen tidak tahu makanan tersebut diproduksi dimana, kondisi tempat seperti apa, dan cara mengolahnya bagaimana. Sebaiknya ada persyaratan tertentu untuk suatu produk makanan supaya tidak terjadi *Ghost kitchen* sendiri, misalnya produk harus memenuhi suatu kualifikasi tertentu sehingga konsumen diberi jaminan keamanan dan kualitas produk yang baik.



Pola konsumen pada masa pandemi ini dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan dan juga pola hidup sebelum pandemi, yang sudah memiliki kebiasaan baik dalam pola makan dan hidup akan terbawa di masa pandemi ini hanya disesuaikan untuk mengadaptasi situasi saat ini. Tapi bila tidak dalam keadaan pandemi, pola konsumen buruk pasti akan sulit untuk menyesuaikan diri untuk beradaptasi pada keadaan pandemi saat ini. Selalu mengupayakan pola makan, pola hidup yang baik, menjadi konsumen yang cerdas dan bijaksana akan adaptif untuk setiap kondisi. Untuk mencegah pola konsumen yang buruk, kita memiliki pedoman pola makan yang baik, pola hidup yang baik, membiasakan mengikuti pedoman-pedoman tersebut ditunjang menjadi konsumen yang cerdas dan bijak sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi.



PESAN BU AMRI

Bagi mahasiswa, remaja dan masyarakat umum terkait pola makan dan pola hidup pada masa ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti pedoman gizi Indonesia saat ini yaitu “Isi Piringku” dan “Gizi Seimbang” sudah mampu menjadi acuan pola makan dan juga pola hidup yang baik. Sudah *update* untuk situasi saat ini, makan sesuai dengan jumlah jenis makanan yang sudah dianjurkan dan membatasi makanan tertentu seperti gula, garam, minyak atau lemak. Dan melakukan pola hidup sehat seperti berolahraga dan mencuci tangan sebelum makan.



**REPORTER & PENULIS: ROSSIANA ASRI
PANCARANI (GIZI 2020)**

Between These Two Pictures



Hidup Sehat di Asrama Carolina

Ibu Bernadeta Indarti



Asrama Putri Carolina merupakan pilihan tempat tinggal terbaik untuk mahasiswa STIKes Panti Rapih yang ingin berkuliah di STIKes Panti Rapih, namun jauh dari tempat tinggal asalnya. Mengapa dikatakan terbaik? Karena di asrama ini terjamin kehidupannya, mulai dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, kenyamanan istirahat, kenyamanan belajar, dan lain-lain. Di asrama ini juga menyediakan banyak fasilitas pendukung belajar.

Pada kesempatan kali ini, kami tim Buletin STPR mewawancarai Ibu Asrama Putri Carolina yang bernama Ibu Bernadeta Indarti atau kerap disapa Ibu In untuk menanyakan seputar penyajian makanan bagi mahasiswa di asrama. Ibu In ini telah berkarya di Stikes Panti Rapih mulai tahun 1985 dan tetap setia hingga sekarang.

Penyajian makanan di asrama ini yaitu 3x sehari setiap pagi, siang, dan sore. Untuk pagi dan sore hari dimasak sendiri oleh Ibu In. Lalu untuk siang hari, makanan dari Kanita Catering. Untuk pagi hari menu makanannya yaitu nasi, sayur, dan lauk hewani. Siang harinya yaitu nasi, sayur, lauk hewani, kerupuk, dan buah. Sedangkan sore harinya yaitu nasi, sayur, dan lauk nabati. Penyajian makanan pada pagi dan sore hari dengan prasmanan atau ambil sendiri-sendiri. Namun saat siang hari berupa box kotak.

Porsi makanan yang disiapkan untuk sekarang ini kurang lebih 30 porsi. Untuk sarapan, Bu In memastikan pukul 05.30 WIB makanan sudah siap, lalu untuk siang hari pukul 12.00 WIB, dan sore hari pukul 17.00 WIB.

Dalam menyiapkannya, Bu In tidak merasa adanya kendala apapun karena Bu In bekerja dengan sepenuh hati. Bu In mengatakan jika bekerja dengan sepenuh hati, semua pekerjaan pasti menjadi ringan. Dalam menyiapkannya pula, Bu In dibantu oleh penjual sayur yang bersedia untuk mengantarkan bahan masakan. Tak hanya itu, terkadang ada juga mahasiswa yang membantu Bu In menyiapkan makanan jika sedang tidak berkuliah.

Bu In selalu menjaga kualitas makanan untuk mahasiswa di asrama, beliau selalu menjaga cita rasa masakannya, kebersihan, dan gizinya. Bahan-bahan masakan yang dipilih sudah terjamin kualitasnya. Dalam memasak juga tidak menggunakan penyedap rasa yang berlebihan.

Di asrama ini juga tidak pernah membuang makanan, semua sudah dipersiapkan dan dihitung sesuai kebutuhan. Selain itu, jika ada mahasiswa sakit, Bu In selalu memberikan perhatian lebih yaitu dengan membuatkan bubur dan menyiapkan obat.

Dari pemaparan diatas, sudah jelas bahwa mahasiswa Asrama Carolina hidup dengan sehat.



**Reporter & penulis: Lidwinna
Essy (8 Kep 2021)**

FIND THE DIFFERENCES

Between These Two Pictures



Kata Mahasiswa Seputar Pola Makan

Bondan Arum Pratiwi

Mahasiswi Prodi D3
Keperawatan



Halo sobat Buletin, pada kesempatan kita kali ini kami team Buletin mewawancarai para mahasiswa terkait pola makan mereka. Secara random kami sudah mencari perwakilan dari masing-masing prodi. Untuk lebih lanjut bagaimana pola makan dari teman-teman yuk kita simak hasil wawancara kami.

Pada prodi D3 Keperawatan kami mewawancarai Bondan Arum Pratiwi atau biasa dikenal dengan panggilan Arum. Setiap orang pasti mempunyai usaha-usaha untuk tetap sehat apalagi disaat harus menjalani kuliah blended. Arum pun juga memiliki usahanya sendiri agar tetap sehat dimasa kuliah blended yaitu selalu mengusahakan untuk makan teratur, menyempatkan sarapan di pagi hari, selalu berusaha untuk banyak minum air putih, dan tidur yang cukup. Walaupun terkadang susah untuk tidur, tetapi tetap harus diusahakan supaya badan tetap fit, serta tentunya mengurangi makan makanan cepat saji.

Dalam kebiasaan Arum sebelum kuliah blended, Arum selalu memiliki pola makan dua hingga tiga kali per hari dan masih teratur dalam jam makan. Namun semua itu berubah sejak kuliah blended dicanangkan. Pola makan Arum sehari-hari tidak teratur yang dikarenakan kuliah luring dari pagi hingga sore, sehingga sering juga makan di luar yang menurutnya kurang sehat meskipun saat ini ia tidak memiliki pantangan apapun. Saat ditanya apakah mengetahui PUGS, Arum menyampaikan yang ia ketahui dari PUGS yaitu mengenai pembahasan tentang gizi seimbang 4 sehat 5 sempurna yang sebaiknya selalu dikonsumsi untuk kebutuhan tubuh setiap hari. Menurutnya, ia sudah menerapkan PUGS meskipun belum maksimal dikarenakan ia sendiri masih sering untuk mengkonsumsi makanan cepat saji dan pola makan yang masih kurang teratur. Terkait riwayat penyakit,

Arum sendiri pernah memiliki riwayat penyakit tipis diusia 15 - 16 tahun dan menurutnya terdapat perbedaan pola makan sebelum dan sesudah terkena penyakit, yaitu ketika sebelum sakit Arum merupakan tipe orang yang suka dengan rasa pedas dan asam, sering mengkonsumsi mie instan, serta jarang minum air putih.

Setelah adanya penyakit, Arum mulai mengurangi untuk makan makanan pedas dan asam, serta lebih membentengi diri agar tidak terlalu sering mengkonsumsi mie instan. Menghindari makanan pedas dan asam dalam jangka waktu yang cukup lama sampai benar-benar dinyatakan sembuh, minum air putih selama memiliki riwayat penyakit, dan mengurangi mengkonsumsi minuman atau makanan cepat saji merupakan cara Arum dalam mengatasi atau mengurangi riwayat penyakitnya.



Ignatius Altar

Mahasiswa
Tingkat I Prodi
Sarjana Gizi



Selanjutnya pada prodi S1 Gizi kami mewawancarai Ignatius Altar yang biasa dikenal dengan panggilan Nath. Berbeda dengan Arum, menurut Nath tidak ada cara khusus selama pandemi maupun kuliah blended, ia hanya mengikuti pola makan seperti biasanya yang sudah dilakukannya sebelum pandemi. Nath sendiri tidak memiliki pantangan apapun dan saat ditanya apakah mengetahui PUGS, ia menjawab kurang begitu tahu. Ia berpendapat bahwa dalam kehidupan sehari-hari ia tidak melakukan PUGS. Nath sendiri menyampaikan bahwa ia memiliki riwayat penyakit yaitu komplikasi usus buntu. Menurutnya ia merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah mengalami penyakit, yaitu pasca operasi makannya menjadi lebih banyak dan Nath sendiri mudah merasa lelah. Mengurangi makanan pedas dan asam menurutnya adalah cara untuk mengatasi atau mengurangi riwayat penyakitnya.

Reporter & Penulis:
Petronila Yohana Sekar (Gizi 2019)



Ayo Jaga Pola Makan

Veronica Arky Widyastu
Mahasiswi tingkat 2 prodi Sarjana
Keperawatan

Kali ini tim buletin berkesempatan mewawancarai salah satu mahasiswi tingkat 2 prodi sarjana keperawatan yang bernama Veronica Arky Widyastu atau yang akrab disapa Vero. Tim buletin berkesempatan mewawancarai untuk menanyakan mengenai bagaimana pola makan, diet, dan riwayat penyakit pencernaan yang diderita. Menurut Vero, pola makan yang digunakannya sekarang itu harus teratur dan lebih memperbanyak protein agar tidak mudah lapar disaat beraktivitas, apalagi sekarang perkuliahan sudah mulai blended jadi membutuhkan energi yang banyak.

Selain itu, ia juga menerapkan Pedoman Untuk Gizi Seimbang (PUGS) sebagai pola makan yang dipakai, namun ia mengakui bahwa akhir-akhir ini lebih ke asal-asalan makan yang penting sehat karena ia sekarang sedang menyusui, ia takut jika terlalu ketat makannya seperti dulu nanti malah lebih ke diet seperti yang pernah ia lakukan sebelum memiliki anak. Pola diet yang ia lakukan dulu adalah dengan memperbanyak air putih, protein yaitu 70% serta mengurangi lemak dan karbohidrat atau perhari maksimal 1.300 kkal.

Diet tersebut terbukti berhasil di Vero dan karena diet tersebut yang mulanya Vero mempunyai riwayat maag, sekarang sudah tidak kambuh lagi karena makanan yang ia makan adalah makanan buatan sendiri sehingga lebih terjamin.

Sedangkan untuk saat ini selain makanan pokok, ia juga masih suka jajan diluar karena praktis disaat padatnya jadwal perkuliahan yang sekarang ia lakukan, ditambah dengan perannya sebagai seorang ibu yang mengerjakan pekerjaan rumah juga. Sebagai seorang ibu, ia juga memperhatikan kebutuhan ASI anaknya dengan memberikan ASI setiap 2 jam sekali dan sekarang dengan memberikan tambahan MPASI yang ada kandungan protein, karbohidrat, dan serat. Vero juga memberikan tips diet yang ia tekuni dulu yaitu dengan memperbanyak air putih, protein, serta mengurangi karbohidrat dan lemak.

Reporter & Penulis:
Josephine M B (S Kep 2020)

Pola Makanmu Adalah Kunci Kesehatan Tubuh

Fransiska Andika Maharani

Mahasiswi RPL



Fransiska Andika Maharani merupakan alumni STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang sempat bekerja di Pekanbaru lalu kemudian memutuskan melanjutkan kembali kuliahnya dan mengambil program RPL. Di tengah kesibukan Mbak Siska yang sedang menyusun tugas akhirnya, ia tetap menjaga pola makan dan kesehatannya karena ia sadar betul makanan yang sehat adalah kunci dari kesehatan tubuh. Ia mulai sadar akan pentingnya menjaga kesehatan semenjak ia masih berkuliah D3 dulu dengan mulai mengatur pola makannya

Ia menerapkan untuk memakan makanan rumahan sendiri yang dimasak oleh ibunya atau bahkan ia sendiri karena makanan rumah jauh lebih sehat, seperti tidak menggunakan micin. Ia juga mengatakan bahwa karena sudah kebiasaan tidak menggunakan micin, jadi ketika mengonsumsi micin lagi kerongkongannya menjadi tidak enak atau bisa menyebabkan batuk. Ia juga menjaga pola makannya sekaligus melakukan tindakan diet yang ia lakukan mulai dari berkuliah D3, yaitu mulai dari mengurangi porsi karbohidrat dan memperbanyak sayuran serta minum air putih. Ia lebih suka mengonsumsi sayuran yang direbus sehingga dengan begitu dapat mengurangi minyak-minyakan. Ia mengatakan bahwa sebelum berkuliah pola makan yang dijalani nya sangat asal-asalan, seperti sering jajan di luar dan porsi makan yang terlalu berlebih. Sehingga ia memutuskan untuk diet sekaligus menjaga kesehatan tubuhnya.

Diet yang ia jalani pun berhasil sehingga berat badannya turun. Narasumber juga mengatakan dengan diet yang ia jalani itu membuat maag nya menjadi sembuh, jadi bukan asal-asalan diet yang menyiksa tubuh karena narasumber tetap berkonsultasi dengan ahli gizi. Ia juga terkadang masih jajan di luar jika ia pengen, tetapi tidak berlebihan dan jika sudah terasa kenyang ia tidak makan nasi lagi di rumah.

Narasumber juga mengatakan bahwa selain menjaga pola makan, ia pun tetap menyempatkan diri untuk terus berolahraga minimal 3x dalam seminggu dengan rentang waktu minimal 15 menit yang dilakukan di rumah seperti melihat workout di YouTube atau terkadang ia jogging.

Narasumber mengatakan bahwa diet itu bukan ajang untuk menyiksa tubuh tetapi lebih untuk menyehatkan tubuh jika dilakukan dengan benar. Terbukti bahwa dengan ia diet tetapi tetap berkonsultasi dengan ahli gizi hal itu menjadikan maag yang ia derita menjadi sembuh dan harus diselingi oleh kegiatan berolahraga.

REPORTER & PENULIS:
Josephine M B (S Kep 2020)

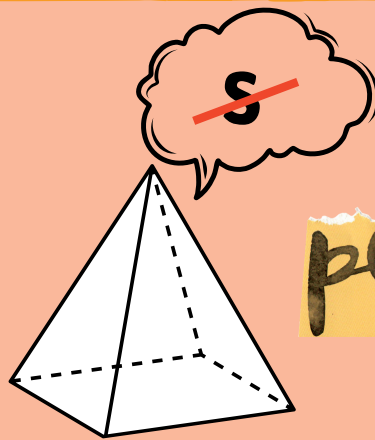


TEBAK GAMBAR



TEBAK KATA YANG DIMAKSUD
DARI GAMBAR YANG ADA

4



perfect



$F=P$
 $+NG$



~~PA~~
 $2x$

Ada giveaway loh bagi yang bisa menyelesaikan semua games ini

Cara ikutan giveaway ini mudah banget kok:

1. Follow akun Instagram @bulet_instpr
2. Foto jawaban kamu
3. Share ke story Instagram kamu (jangan di private ya akunnya)
4. Dan jangan lupa mention @bulet_instpr

*syarat & ketentuan berlaku

Hidup Sehat dengan Pola Konsumsi yang Baik

” Hari konsumen Nasional tertera pada Keputusan Presiden Nomor 13 Tahun 2012 dengan mengacu kepada Undang – Undang Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen. Oleh karena itu tanggal 20 April merupakan peringatan hari konsumen nasional karena bertepatan dengan ditetapkannya Undang–Undang Perlindungan Konsumen.

Peringatan tersebut bertujuan supaya banyak pihak termotivasi membangun konsumen yang cerdas dan pelaku usaha yang semakin memiliki etika dalam usahanya. Hari konsumen diharapkan dapat meningkatkan konsumen akan hak dan kewajibannya, dan menempatkan konsumen sebagai subjek penentu kegiatan ekonomi dan menjadi konsumen cerdas yang cinta produk dalam negeri, sehingga dapat mendorong pelaku usaha untuk meningkatkan kualitas produk dan layanan yang siap menjadi tuan rumah negeri sendiri dan mampu bersaing dipasar global.

Pola konsumsi adalah susunan atau pola terhadap kebutuhan individu atau seseorang untuk memenuhi kebutuhan sehari – hari. Pola konsumsi ini dapat mempengaruhi produktivitas kerja manusia. Kurangnya gizi yang ada di dalam tubuh menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh manusia untuk bekerja, sehingga menyebabkan kelelahan dan meningkatkan beban kerja.

Pola konsumsi yang tidak teratur yaitu dapat dibedakan berdasarkan frekuensi, jenis, dan jumlah makanan. Frekuensi makan yang teratur yaitu tiga kali makan dan dua kali makanan selingan berupa snack dalam satu hari. Jenis dan jumlahnya sesuai dengan aturan gizi yaitu mengonsumsi karbohidrat, lemak, dan protein. Pola konsumsi yang tidak teratur dapat berdampak negatif seperti kelelahan, stress, jantung koroner, gangguan pencernaan, peningkatan kadar gula darah, dan lain sebagainya.

Dari dampak negatif yang kita ketahui tersebut, kita mampu merubah pola konsumsi yang buruk menjadi pola konsumsi yang lebih teratur dan baik. Dengan adanya gizi seimbang dapat menjamin kekuatan sistem kekebalan tubuh kita yang membantu menahan serangan virus.

Tips untuk melakukan pola konsumsi yang teratur dan bergizi yaitu:

01.

Dapat mengonsumsi buah-buahan setiap hari seperti jambu biji, apel, pisang, stroberi, melon, jeruk bali, nanas, pepaya dengan ukuran porsi dua cangkir (4 porsi).

02.

Mengonsumsi sayuran segar dengan takaran 2,5 cangkir (5 porsi), biji – bijian dan kacang – kacangangan sebanyak 180 gram.

03.

Dapat mengonsumsi makanan dari sumber hewani misalnya ikan, daging, telur, dan susu dan 160 gram. Adapun daging merah bisa dikonsumsi 1-2 kali seminggu, dan daging ayam 2-3 kali seminggu.

04.

Untuk cemilan kita dapat memilih buah – buahan segar dan sayuran mentah daripada makanan yang tinggi gula, garam, ataupun lemak. Hindari juga ngemil yang tidak teratur.

05.

Membatasi penggunaan garam hingga 5 gram seharinya.

06.

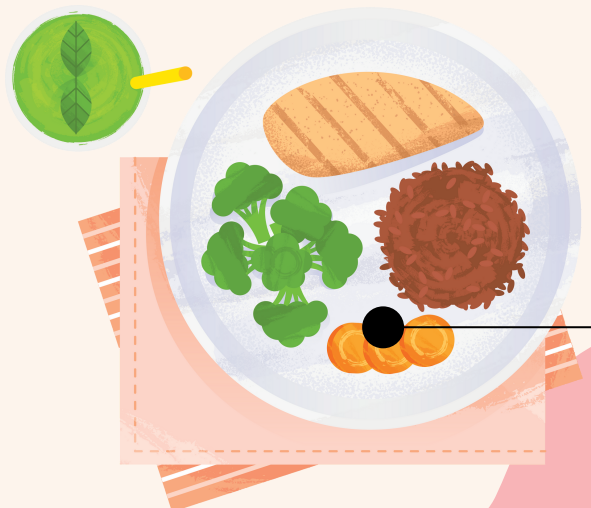
Mengonsumsi lemak tak jenuh yang bisa ditemukan dalam alpukat, ikan, kacang-kacangan, kedelai, minyak zaitun, minyak kanola, minyak jagung, daripada lemak jenuh yang biasanya ditemukan dalam mentega, daging berlemak, minyak kelapa, keju, minyak samin, dan krim.

07.

Ketika kita menggunakan buah dan sayuran kering atau kalengan kita dapat memilih varietas tanpa tambahan gula ataupun garam. Dan juga jangan memasak sayuran terlalu lama karena dapat menyebabkan hilangnya zat gizi penting seperti vitamin dan mineral.

Penulis:

Theresia Chrisna Filiantika (S Kep 2021)





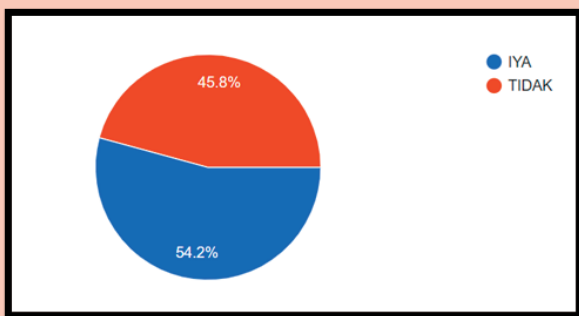
Referensi :

- Aman, F., & Masood, S. (2020). How Nutrition can help to fight against COVID-19 Pandemic. Journal of Medical Sciences. doi:10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2776
- Andreyani, N. L., Sutajaya, I. M., & Dew, N. P. (2019). POLA KONSUMSI YANG TIDAK TERATUR MENAKIBATKAN. Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha1,6,113.Retrievedfrom.<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index>

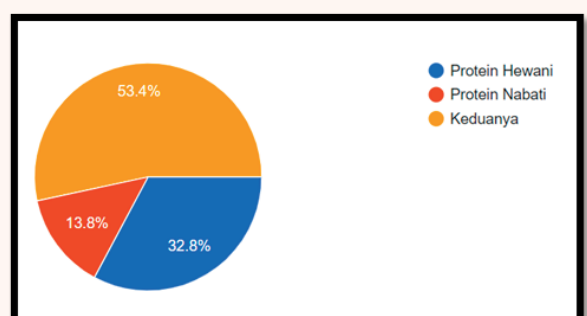
SURVEI MEMBUKTIKAN



Berdasarkan hasil survei sederhana yang dilakukan di STIKes Panti Rapih, dengan jumlah responden sebanyak 594 mahasiswa dari semua program studi dan angkatan. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berdasarkan hasil survei dapat dikatakan bahwa pola konsumsinya masih belum memenuhi Pedoman 'Isi Piringku' meskipun mereka sudah mengetahui tentang pedoman tersebut.

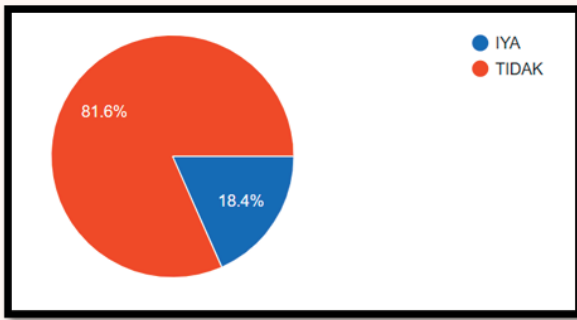


Lebih dari 50% mahasiswa yang mengikuti survei sudah mengonsumsi sayur setiap kali makan. Dapat disimpulkan, kebiasaan mengonsumsi sayuran sudah baik. Anjuran untuk mengonsumsi sayur untuk remaja dan dewasa sebanyak 250 gram per orang per hari.

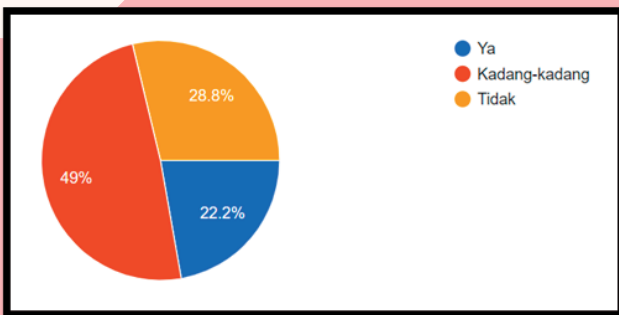


Lebih dari 50% mahasiswa yang mengikuti survei lebih sering mengonsumsi 2 jenis protein yaitu protein nabati dan hewani. Kebiasaan ini sudah baik, karena kita perlu mengonsumsi beragam jenis bahan pangan.

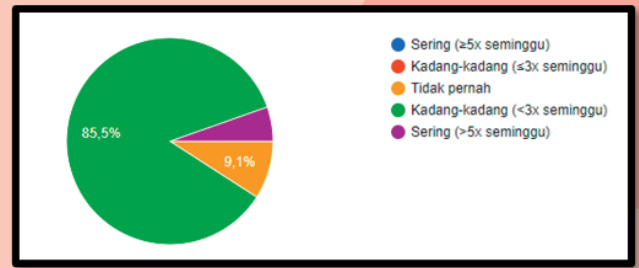
SURVEI MEMBUKTIKAN



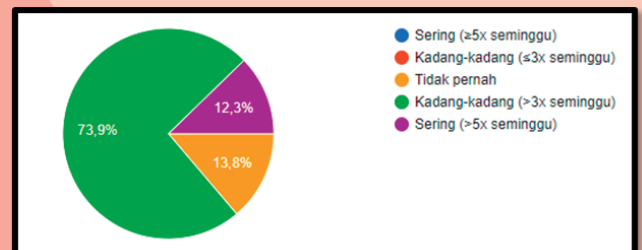
Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti survei tidak mengonsumsi buah setiap hari. Dapat disimpulkan, kebiasaan ini tidak baik. Bagi remaja dan orang dewasa dianjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 150 gram per orang per hari.



Sebagian mahasiswa masih mengonsumsi double sumber karbohidrat saat makan, seperti contohnya adalah mengonsumsi mie yang masih ditambahkan nasi. Dampak yang dapat ditimbulkan jika sering mengonsumsi double sumber karbohidrat salah satunya adalah dapat menyebabkan berat badan naik dan beresiko obesitas, apalagi jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik.



Sebagian besar mahasiswa terkadang mengonsumsi jajanan kaki lima seperti seblak, cilok, cilor, telur gulung dsb. Dampak mengonsumsi jajanan kaki lima jika terlalu sering dapat menyebabkan penyakit seperti diare, keracunan hingga tipes. Jika ingin membeli jajanan kaki lima, sebaiknya perhatikan kebersihan tempat tersebut. Hindari lokasi yang dekat dengan selokan kotor atau tempat pembuangan sampah.



Sebagian besar mahasiswa terkadang mengonsumsi minuman kemasan, seperti soda, teh, kopi dsb. Jika mengonsumsi terlalu banyak minuman kemasan dapat berpengaruh terhadap kesehatan, misalnya rusaknya ginjal, terjadinya obesitas hingga diabetes. Jadi tetap batasi saat mengonsumsi.

Penulis :

Maria Dwi Rindawati (Gizi 2020)
dan Indira Dwi Kusnanto (Gizi 2020)

"Pentingnya Sarapan Pagi"

KARYA: FLORENSIA VISKA PRIMA SARI (GIZI 2020)

Tidak!

Tiba-tiba Susi terbangun dari tidurnya, dan pada saat itu juga ia tersadar bahwa hari sudah pagi. Ia langsung melihat jam dinding dan mengetahui bahwa waktu telah menunjukkan pukul 06.15. Susi langsung bangun dari tidurnya dan langsung mengambil handuk lalu masuk ke kamar mandi. Sekitar 10 menit berlalu Susi keluar dari kamar mandi dan langsung mengambil seragam sekolah yang ada di lemarnya. Dengan cepat Susi mengenakan seragam dan mengenakan sepatunya. Lalu Susi mengambil tas dan segera lari ke bawah. Di lantai bawah sudah ada ayah dan ibu Susi yang sudah hampir selesai sarapan.

Ibu : "Ini nih kalau kebanyakan nonton drakor sampai larut malam, jadi bangun kesiangan kan?"

Susi : "Hehe maaf bu"


Ibu : "Tadi ibu sudah berkali-kali membangunkan kamu tapi kamu tidak bangun-bangun juga, mana itu pintu kamar dikunci lagi"

Susi : "Maaf bu, besok nggak diulang lagi deh"

Ayah : "Sudah-sudah ayo Susi sarapan dulu"

Susi : "Engga yah Susi langsung berangkat aja udah kesiangan ini takut telat"

Susi menolak ajakan ayahnya untuk sarapan dan langsung bersalaman dengan ayah dan ibunya lalu meninggalkan rumah. Selama perjalanan Susi tidak tenang, ia membawa motornya dengan laju dan setelah sekitar 20 menit Susi sampai di sekolahnya. Belum sempat memarkirkan motornya bel masuk telah berbunyi. Susi segera mencari tempat parkir dan langsung memarkirkan motornya. Dalam hati Susi menggerutu "Aduh sekarang kan hari Kamis, mana pelajaran pertama sama Bu Wati lagi, Bu Wati kan galak".



Setelah memarkirkan motornya Susi segera bergegas menuju kelas dan duduk di bangkunya. Beberapa menit kemudian, Bu Ana masuk ke kelas dan memberitahukan kepada seluruh siswa bahwa pada jam pertama sampai jam kedua akan ada sosialisasi dari mahasiswa kesehatan. Seketika semua siswa yang berada dalam kelas bersorak senang.

Susi : "Syukurlah nggak ada pelajaran Bu Wati"

Teman Susi : "Iya bersyukur banget"

Bu Ana memberitahu semua siswa bahwa acara akan dilaksanakan di aula sekolah. Setelah itu semua siswa keluar dari ruang kelas dan berjalan menuju aula sekolah. Sesampainya di aula sekolah kelas-kelas yang lain juga baru sampai di aula. Mereka duduk di tempat yang sudah disediakan. Beberapa menit kemudian mahasiswa kesehatan yang akan melakukan sosialisasi masuk ke dalam aula. Setelah para mahasiswa mempersiapkan semua keperluan yang dibutuhkan dimulailah sosialisasi. Sosialisasi bertemakan "Pentingnya Sarapan Pagi". Mahasiswa menjelaskan pentingnya sarapan pagi untuk anak sekolah dan menjelaskan akibat dari melewatkan sarapan. Setelah penjelasan selesai ada sesi Tanya jawab yang melibatkan semua siswa. Saat acara sesi Tanya jawab berlangsung ada salah satu mahasiswa yang menghampiri gerombolan kelas Susi dan bertanya kepada Susi, karena Susi duduk di bangku paling depan.

Mahasiswa : "Halo adek, namanya siapa?"

Susi: "Nama saya Susi kak"

Mahasiswa : "Saya mau bertanya nih, apakah adek sering melewatkan sarapan pagi?"

Susi : "Hehe saya iya kak"

Mahasiswa : "Kenapa dek kok kamu melewatkan sarapan pagi?"

Susi : "Saya sering bangun kesiangan kak, jadi saya buru-buru berangkat ke sekolah supaya tidak telat"

Mahasiswa : "Coba adek atur jadwal bangun deh supaya tidak melewatkan sarapan."

Susi : "Baik kak"

Mahasiswa : "Dari penjelasan kakak-kakak tadi apakah kamu mengalami salah satu penyakit yang sudah di jelaskan dek?"

Susi : "Saya punya asam lambung kak"

Mahasiswa : "Nah asam lambung itu bisa jadi disebabkan karena kamu jarang sarapan pagi dek dan mungkin kamu sering telat makan, makan makanan yang asam, pedas dan mungkin sering mengonsumsi kopi"

Susi : "Hehe iya kak saya suka makan makanan yang pedas dan sering mengonsumsi kopi kak"

Mahasiswa : "Mulai sekarang kurangi makan makanan pedas dan konsumsi kopi ya dek dan sekarang biasakan untuk sarapan, agar kamu mempunyai pola hidup yang sehat"

Susi : "Baik kak, terima kasih sarannya"

Mahasiswa : "Sama-sama dek"

Setelah sosialisasi selesai para siswa kembali lagi ke kelasnya dan melanjutkan kegiatan di sekolah. Setelah sesampainya di rumah Susi terngiang-ngiang dengan perkataan kakak mahasiswa tadi di sekolah yang bertanya kepadanya. Susi bertekad untuk merubah pola hidupnya agar mempunyai pola hidup yang sehat dan tidak memperparah penyakit asam lambung yang dideritanya. Mulai saat ini Susi membuat jadwal untuk kegiatannya selama sehari. Susi membuat jadwal untuk tidur tidak larut malam dan maksimal tidur jam 22.00. setelah itu Susi juga membuat jadwal alarm yang akan membangunkannya di pagi hari dan ia memasang alarm jam 05.00. dan kegiatan-kegiatan lainnya. Setelah seminggu berlalu Susi merasakan perbedaan yang ia alami selama ia mengatur kegiatannya. Susi selalu bangun pagi dan tidak pernah melewatkan sarapan pagi. Susi juga sudah banyak mengurangi makan makanan pedas dan konsumsi kopi. Susi lebih memperbanyak untuk makan buah dan sayur serta meminum air mineral. Susi juga sudah makan secara teratur dan tidak pernah telat makan. Setelah banyak perubahan yang terjadi Susi menjadi tau bahwa menjalankan pola hidup sehat itu menyenangkan dan kita menjadi lebih sayang dengan tubuh kita.

KESAN & PESAN MAHASISWA

Blended learning





Emynesia Putri Sujarwati

Mahasiswa Sarjana Gizi

Tingkat 2



KESAN

Selama kuliah sampai semester 4 ini, saya sudah merasakan perkuliahan secara daring dan luring. Untuk perkuliahan daring yang saya rasakan sangat menyenangkan, karena bisa berkuliah dengan santai dan tidak terburu-buru dengan waktu. Tetapi saat daring juga tidak begitu efektif karena kurang maksimal untuk memahami materi dan ditambah dengan kendala jaringan. Begitupun dengan perkuliahan luring, walaupun saya merasakan hanya waktu praktik saja tetapi perasaan saya sangat senang karena dapat berinteraksi, bersosialisasi, dan berfoto-foto dengan teman-teman.

PESAN



Semoga perkuliahan daring ini cepat berakhir karena ingin memperoleh materi dengan maksimal dan berinteraksi langsung dengan dosen dan teman-teman. Dan untuk teman-teman semua tetap semangat dalam perkuliahan secara daring ini dan semoga bisa berjalan dengan lancar dan bisa lebih baik lagi.

Genduk Ita Ariyani

Mahasiswa Sarjana Keperawatan

Tingkat 2



Kesan

Proses perkuliahan blended lebih menyenangkan karena suasana pembelajaran tidak harus di kelas dan kita dilatih untuk menjadi lebih aktif.

Pesan

Dusahakan untuk tidak mengganti jadwal yang sudah ditetapkan sejak awal. Namun jika harus diubah, sebaiknya tidak diubah secara mendadak.



Katharina Indah Aryanti

Mahasiswa RPL

Tingkat 1

KESAN

Kuliah online sangat menyenangkan apalagi jika diblended dengan sistem offline atau luring karena banyak ilmu yang bisa didapat sekaligus keterampilan mengoperasikan media menjadi familiar.

PESAN

Jangan takut untuk menuntut ilmu dalam kondisi apapun dengan media apapun di umur berapapun, karena belajar itu sepanjang hidup.



Bonaventura Ardinata Hary W

Mahasiswa D3 Kep

Tingkat 1

KESAN



Kalo aku sendiri sih dengan adanya blended learning ini sangat senang yaa, nggak bosen di rumah terus. Bisa ketemu langsung sama temen temen yang lain, ketemu dosen juga, interaksi nya juga lebih enak daripada lewat zoom, bisa lihat-lihat lingkungan kampus juga hehe. Asik sih bisa ke kampus langsung meskipun terbatas, semoga ajaa segera 100% yaa hahahaha

PESAN



Mungkin untuk menunjang berlangsungnya blended learning ini sistem atau sarana yang digunakan dapat dioptimalkan lagi, karena kemarin waktu blended learning jam kelas terpotong karena persiapan sarana yang belum selesai





 @bulet_instpr

 buletinstpr.blogspot.com

 buletinstpr@gmail.com