

Pengaruh Penerapan Pola Makan Sehat Terhadap Tingkat Kesehatan pada Mahasiswa Kedokteran

Fadhila Rahmi¹, Kaila Ichi Anugrah¹, Raudah Abidah Hasibuan¹, Meta Zulyati Oktora^{2*}

¹ Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

² Bagian Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

E-mail : metazulyantioktora@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Background: Healthy eating plays a crucial role in maintaining health quality. As future healthcare professionals, medical students are expected to have a high level of awareness regarding healthy lifestyles. However, academic demands, social pressures, and time constraints often challenge adopting healthy eating habits. These factors can negatively impact students' physical and mental health, ultimately affecting their quality of life and academic performance. **Objective:** To evaluate the relationship between the implementation of healthy eating habits and the health status of medical students based on current scientific evidence. **Methods:** This study employed a Systematic Literature Review (SLR) method, analyzing 10 articles sourced from PubMed and EBSCO databases between 2016 and 2025. Inclusion criteria encompassed articles in English or Indonesian discussing dietary habits and health outcomes among medical students. **Results:** Analysis of 10 articles revealed that medical students with healthy eating habits demonstrated better body mass index (BMI), more stable energy levels, and lower risk of chronic diseases compared to those with poor dietary habits. Academic workload was identified as a primary factor contributing to unhealthy eating patterns. **Conclusion:** Implementing healthy eating habits positively impacts the health of medical students. Nutrition education interventions are necessary to raise their awareness.

Keywords -- Healthy Eating, Medical Students, Nutrition, Lifestyle, Systematic Literature Review

Abstrak

Latar Belakang: Pola makan sehat memiliki peranan krusial dalam menjaga kualitas kesehatan. Mahasiswa kedokteran, sebagai calon tenaga kesehatan diharapkan memiliki kesadaran tinggi terhadap pola hidup sehat. Namun, kesibukan akademik, tekanan sosial, dan keterbatasan waktu sering kali menjadi kendala dalam menerapkan pola makan sehat. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup dan kinerja akademik. **Tujuan:** Mengevaluasi hubungan antara penerapan pola makan sehat dan status kesehatan mahasiswa kedokteran berdasarkan bukti ilmiah yang terkini. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan 10 artikel yang diperoleh dari database PubMed dan EBSCO dalam rentang tahun 2016–2025. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Inggris atau Indonesia yang membahas pola makan dan kesehatan mahasiswa kedokteran. **Hasil:** Analisis dari 10 artikel menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran yang menerapkan pola makan sehat memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih baik, energi yang lebih stabil, serta risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis dibandingkan mahasiswa dengan pola makan buruk. Kesibukan akademik menjadi faktor utama penyebab pola makan tidak sehat. **Kesimpulan:** Penerapan pola makan sehat berdampak positif pada tingkat kesehatan mahasiswa kedokteran. Diperlukan intervensi pendidikan gizi untuk meningkatkan kesadaran mereka.

Kata Kunci -- Pola Makan Sehat, Kesehatan Mahasiswa, Gizi, gaya Hidup, Systematic Literature Review

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, rentang usia 18–24 tahun, di mana mereka mulai memegang kendali penuh atas pilihan gaya hidup, termasuk pola makan [1]. Perubahan pola makan ini dipengaruhi oleh tekanan akademik, sosial, dan lingkungan [2]. Pola makan sehat melibatkan konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik rutin, istirahat cukup, dan pengelolaan stres yang baik [2].

RUMUSAN MASALAH

Apakah penerapan pola makan sehat meningkatkan tingkat kesehatan mahasiswa kedokteran?

TUJUAN PENELITIAN

Mengevaluasi hubungan antara penerapan pola makan sehat dan status kesehatan mahasiswa kedokteran berdasarkan bukti ilmiah yang terkini.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang relevan mengenai hubungan antara pola makan sehat dan tingkat kesehatan mahasiswa kedokteran. Sumber data diperoleh dari database PubMed dan EBSCO dengan rentang tahun 2016–2025. Kata kunci yang digunakan meliputi "Healthy Eating," "Medical Students," "Nutrition," dan "Health Outcomes." Proses pencarian dilakukan dengan mengikuti pedoman PRISMA, yang meliputi empat

tahap: identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi artikel. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, melibatkan mahasiswa kedokteran sebagai subjek penelitian, dan membahas pola makan serta dampaknya terhadap kesehatan. Artikel yang tidak relevan, tidak memiliki teks lengkap, atau diterbitkan sebelum tahun 2016 dikeluarkan dari tinjauan. Hasil akhir menyertakan 10 artikel yang sesuai untuk dianalisis lebih lanjut (Diagram 1).

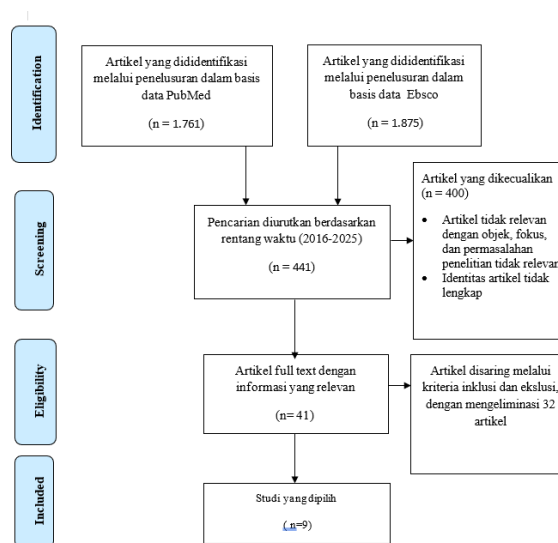


DIAGRAM 1. ALUR PENELITIAN

III. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 9 artikel, ditemukan bahwa pola makan sehat memiliki pengaruh yang bermakna terhadap berbagai aspek kesehatan mahasiswa kedokteran. Tabel berikut merangkum hasil penelitian terkait pola makan sehat dan kaitannya dengan kesehatan fisik, mental, dan performa akademik.

TABEL 1. HASIL SYSTEMATIC REVIEW

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Hasil Penelitian	Temuan Utama
1	Alghamdi et al. (2021) [3]	Knowledge, Attitude, and Practices Regarding Dietary Habits Among Medical and Non-Medical University Students	57,4% mahasiswa kedokteran menganggap sarapan penting. Konsumsi makanan cepat saji tetap tinggi (>50%).	Mahasiswa kedokteran memiliki kesadaran pola makan sehat lebih tinggi dibandingkan non-kedokteran.
2	Fukushima et al. (2020) [4]	Association between nutritional level, menstrual-related symptoms, and mental health in female medical students	15% mahasiswa perempuan mengalami tekanan psikologis terkait pola makan buruk.	Pola makan buruk berhubungan dengan tekanan psikologis dan gejala menstruasi.
3	Rossi et al. (2019) [5]	Guidance on Healthy Eating Habits from the Medical Student's Perspective	Pola makan sehat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam memberi edukasi gizi kepada pasien.	Pola makan sehat mendukung estetika tubuh dan kesehatan mental.
4	Alzahrani et al. (2020) [6]	Eating Habits Among Medical Students at King Abdulaziz University	Mahasiswa yang tinggal sendiri dan jarang berolahraga memiliki skor pola makan lebih rendah.	Faktor psikologis dan sosial memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa.
5	Pop et al. (2021) [7]	Assessment of Dietary Habits, Physical Activity and Lifestyle in Medical University Students	Mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi memiliki BMI normal dan kualitas hidup lebih baik.	Aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung pola makan sehat.
6	Bosi Bağcı et al. (2021) [8]	Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity	Pola makan sehat meningkat 18,8% selama pandemi.	Pandemi meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pola makan sehat.
7	Resimo. (2024) [9]	Impact of Eating Habits on Academic Performance among 4th Year Medical Students of a Private College Faisalabad	Mahasiswa yang sarapan secara teratur dan mengonsumsi makanan bergizi (seperti buah, sayur, dan protein) cenderung memiliki nilai akademik lebih baik dibandingkan dengan mereka yang sering melewatkan makan atau mengonsumsi junk food.	Kebiasaan makan yang baik memiliki hubungan signifikan dengan pencapaian akademik yang tinggi.
8	Shekhar et al. (2018) [10]	Lifestyle factors influencing medical and nursing student's health	18% mahasiswa kedokteran mengalami kelebihan berat badan, 9% obesitas.	Obesitas meningkat seiring bertambahnya tahun studi.
9	Shafto et al (2020) [11]	Improvement of Dietary Habits through Online Nutrition Course	Edukasi nutrisi online membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan, tetapi perubahan perilaku makan membutuhkan pendekatan tambahan, seperti dukungan sosial dan intervensi berkelanjutan.	Edukasi gizi digital efektif dalam meningkatkan pola makan sehat.

IV. DISKUSI

Temuan dari tabel menunjukkan bahwa pola makan sehat secara konsisten berdampak positif pada kesehatan mahasiswa kedokteran. Beberapa studi (Alghamdi et al., 2021; Rossi et al., 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya pola makan sehat, namun sering kali masih menghadapi tantangan dalam mengaplikasikan kebiasaan tersebut akibat tekanan akademik dan sosial.³

Selain itu, hasil studi Fukushima et al. (2020) menggarisbawahi pentingnya pola makan sehat bagi mahasiswa perempuan, di mana pola makan buruk berhubungan dengan tekanan psikologis dan gejala menstruasi.⁴ Hal ini diperkuat oleh Pop et al. (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi memiliki BMI normal dan kualitas hidup lebih baik, menunjukkan adanya hubungan antara pola makan sehat dan kebugaran fisik.⁷

Studi Bosi Bağcı et al. (2021) juga memberikan perspektif menarik mengenai bagaimana pandemi COVID-19 meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pola makan sehat.⁸ Meski demikian, Ali et al. (2024) menemukan bahwa pola makan tak terbatas meningkatkan risiko obesitas, terutama di kalangan mahasiswa yang tidak menjaga keseimbangan nutrisi.

Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat urgensi pengembangan program edukasi gizi, baik secara langsung maupun daring, serta intervensi berbasis kampus untuk mendukung penerapan pola makan sehat di kalangan mahasiswa kedokteran.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review*, penerapan pola makan sehat memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa

kedokteran. Mahasiswa yang menerapkan pola makan sehat memiliki BMI yang lebih baik, energi harian yang lebih stabil, serta risiko lebih rendah terhadap tekanan psikologis. Namun, tantangan seperti kesibukan akademik dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji masih menjadi hambatan utama dalam menjaga pola makan sehat.

SARAN

1. Untuk Mahasiswa: Diperlukan peningkatan kesadaran dan komitmen dalam menerapkan pola makan sehat meskipun di tengah kesibukan akademik. Mengatur waktu untuk berolahraga dan memilih makanan bergizi menjadi langkah penting.
2. Untuk Institusi: Institusi Pendidikan kedokteran diharapkan mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kurikulum serta menyediakan program intervensi gizi berbasis kampus untuk mendorong kebiasaan makan sehat.
3. Untuk Penelitian Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi efektif dalam mengatasi kendala akademik dan sosial yang memengaruhi pola makan mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Nikarli *et al.*, Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang, *J. Anal.* 2024; 3(2): 164–176. Available: <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analisis>.
- [2] Al Jauziyah SSA, et al. Kebiasaan makan_30428-66918-5-PB. *J Nutr Coll.* 2021;10(1):72–81.
- [3] Fitri A, Khair A. Pengaruh Pola Hidup Terhadap Kesehatan Tunawisma. 2025;2(2):48–54.
- [4] Fukushima K, Fukushima N, Sato H, Yokota J, Uchida K. Association between nutritional level, menstrual-related symptoms, and mental health in female medical students. *PLoS One.* 2020;15(7):1–11. doi: 10.1371/journal.pone.0235909.
- [5] Rossi TC, Bruno VHT, Catarucci FM, Beteto IS, Habimorad PHL, Patrício KP. Guidance on Healthy Eating Habits from the Medical Student's Perspective. *Rev Bras Educ Med.* 2019;43(1):126–35. doi: 10.1590/1981-

- 52712015v43n1rb20180112.
- [6] Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Eating habits among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Int J Gen Med.* 2020;13:77–88. doi: 10.2147/IJGM.S246296.
 - [7] Pop LM, Iorga M, Muraru ID, Petrariu FD. Assessment of dietary habits, physical activity and lifestyle in medical university students. *Sustain.* 2021;13(6):1–16. doi: 10.3390/su13063572.
 - [8] Bağcı TA, et al. Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity status of final-year medical students in Ankara, Turkey. *Public Health Nutr.* 2021;24(18):6369–76. doi: 10.1017/S1368980021003906.
 - [9] Eating Habits and Academic Performance of College Students in a Private School. *Int J Curr Sci Res Rev.* 2024;7(5). doi: 10.47191/ijcsrr/v7-i5-86
 - [10] Mohebi S, Parham M, Sharifirad G, Gharlipour Z. Social Support and Self-Care Behavior Study. 2018;1–6. doi: 10.4103/jehp.jehp
 - [11] Shafto K, et al. Impact of an Online Nutrition Course to Address a Gap in Medical Education: A Feasibility Study. *PRiMER.* 2020;4:1–6. doi: 10.22454/primer.2020.368659.