



Al Mustafa  
Open  
University

# Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 8

**Kebiasaan Makan Sehat:  
Fondasi Gaya Hidup  
Berkelanjutan bagi Mahasiswa**

Zahra Nurafika

[mouindonesia.com](http://mouindonesia.com)



**"Lebih dari Sekadar Diet, Ini Gaya Hidup!"**





Masa perkuliahan adalah masa penuh tantangan, sehingga menjaga kesehatan—terutama melalui pola makan sehat—menjadi sangat penting. Sayangnya, masih banyak yang menganggap makan sehat hanyalah diet sementara yang penuh pembatasan.

Padahal, makan sehat sejati adalah bagian dari **gaya hidup berkelanjutan** yang menekankan **keseimbangan, keberlanjutan, dan kualitas hidup**, bukan semata-mata penurunan berat badan.

- Pendekatan jangka panjang terhadap nutrisi menekankan:
  - **Keseimbangan gizi**
  - **Keberlanjutan**
  - **Peningkatan kualitas hidup**
- Bukan tentang pembatasan ekstrem atau menghindari kelompok makanan tertentu.



## PERBANDINGAN DIET **KETAT** vs DIET FLEKSIBEL

 <b>DIET KETAT</b>	 <b>DIET FLEKSIBEL</b>
<b>Fokus utama</b> Penurunan berat badan cepat	<b>Kesehatan jangka panjang &amp; keseimbangan</b>
<b>Jenis makanan</b> Banyak pantangan	<b>Semua makanan</b> boleh asal terkontrol
<b>Pendekatan kalori</b> Pembatasan kalori ekstrem	<b>Perhitungan kalori</b> sesuai kebutuhan tubuh
<b>Hubungan dengan makanan</b>	<b>Positif</b> , tanpa stigma „baik/buruk“
<b>Risiko efek yo-yo</b>	<b>Rendah</b>
<b>Dampak emosional</b> Memicu stres & makan emosional	Mengurangi tekanan psikologis saat makan
<b>Kesesuaian untuk mahasiswa</b> Kurang cocok (butuh aturan ketat & manhal)	<b>Sangat cocok</b> (fleksibel, adaptif dengan gaya hidup)
<b>Kemungkinan keberlanjutan</b>	<b>Tinggi</b> (lebih realistis & konsisten)

## Risiko Diet Ketat

- Menjanjikan hasil cepat tapi:
  - Menurunkan metabolisme  
→ **efek yo-yo** (berat naik-turun)
- **Meningkatkan risiko makan emosional**
- Dapat menyebabkan **malnutrisi** karena kekurangan nutrisi penting

## Pola Makan Sehat sebagai Gaya Hidup

- Penurunan berat badan **bertahap** (0,5–1 kg/minggu jika dibutuhkan)
- Fokus pada **pola makan dan gaya hidup holistik**, seperti:
  - Mengenalı mezej diri dan mengatur makan sesuai dengan kebutuhan mezej dan nutrisi badan.
  - Konsumsi gizi seimbang, protein rendah lemak, dan camilan sehat
  - Menghindari makanan cepat saji dan karbohidrat olahan
  - Menggunakan metode memasak sehat (rebus, panggang)
  - **Tidur cukup, minum air 8 gelas/hari, olahraga rutin**



## **Prioritas dalam Makan Sehat: Mana yang Wajib, Mana yang Fleksibel**

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan fondasi "10 Pesan Gizi Seimbang" yang menggantikan pedoman "Empat Sehat Lima Sempurna" dengan pendekatan yang lebih komprehensif, tidak hanya fokus pada makanan tetapi juga aktivitas fisik dan kebersihan. Berikut pedomannya:

### **1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan**

→ Kombinasi makanan pokok, lauk, sayur, buah.

### **2. Banyak makan sayur & cukup buah**

→ Anjuran: 600 gram/hari (3–4 porsi sayur, 2–3 porsi buah).



### **3. Konsumsi lauk berprotein tinggi**

→ Protein hewani & nabati, 2–4 porsi per hari.

### **4. Konsumsi aneka makanan pokok**

→ Karbohidrat bervariasi: nasi, roti, jagung, umbi-umbian.

### **5. Batasi makanan manis, asin, dan berlemak**

→ Gula: 4 sdm, Garam: 1 sdt, Lemak: 5 sdm per hari.

### **6. Biasakan sarapan sebelum beraktivitas**

→ Menjaga energi, konsentrasi, dan emosi stabil.

### **7. Minum air putih cukup**

→ Minimal 8 gelas atau 2 liter per hari.

### **8. Baca label kemasan makanan**

→ Mengenali kandungan gizi & tanggal kedaluwarsa.

### **9. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir**

→ Mencegah penyakit & menjaga kebersihan.

### **10. Lakukan aktivitas fisik rutin & jaga berat badan ideal**

→ Menyehatkan jantung, paru, metabolisme, dan menurunkan stres



## Prinsip “Fleksibel”: Konsep Diet Fleksibel

- Tidak ada makanan yang benar-benar "terlarang".
- Semua jenis makanan boleh dikonsumsi **selama sesuai kebutuhan kalori & makronutrien.**
- Cocok bagi mahasiswa karena:
  - **Lebih fleksibel & realistis** di tengah kesibukan.
  - **Menghindari frustrasi** akibat larangan ketat.
  - **Mendukung hubungan sehat dengan makanan.**

## Kombinasi Wajib + Fleksibel: Kunci Kesuksesan Jangka Panjang

- Prinsip gizi seimbang → sebagai kerangka utama (wajib)
- Diet fleksibel → memberikan ruang adaptasi & kebebasan
- Membantu mahasiswa:
  - Menghindari **efek yo-yo** dari diet ketat.
  - Membangun **kemandirian dan pemikiran kritis** soal makanan.
  - Menyesuaikan pola makan dengan **kondisi sosial, anggaran, dan lingkungan kampus**.



# **“Membangun Pola Makan Berkelanjutan: Strategi Jangka Panjang”**

## **1. Mulai dari Perubahan Kecil yang Realistis**

- Jangan ubah semuanya sekaligus; lakukan langkah bertahap.
- Contoh: tambah salad 3x/minggu atau sarapan tinggi protein setiap pagi.
- Perubahan kecil bisa berdampak besar dalam jangka panjang (misal: hemat 31.000 kalori/tahun hanya dengan bawa bekal 2x/minggu).

## 2. Persiapan dan Perencanaan

- **Meal prep:** masak dalam jumlah banyak, simpan sebagian, bisa jadi kunci utama keberhasilan
- Mulai dari hal sederhana seperti menambah sayuran segar/beku ke menu harian.
- Perencanaan membuat makan sehat jadi **mudah dan efisien.**



### 3. Kenali dan Atasi Hambatan

- Tantangan umum: **jadwal sibuk, uang terbatas, makanan sekitar kampus/tempat tinggal terbatas.**
- Strategi: sediakan **camilan sehat yang praktis**, seperti buah, kacang, atau roti isi.
- Gunakan **jurnal atau aplikasi** untuk melacak progres dan respon tubuh terhadap makanan-makanan yang dikonsumsi.

## **4. Prinsip Psikologis Pembentukan Kebiasaan**

- **Perubahan drastis = rentan gagal (menyebabkan stres dan kelelahan).**
- **Perubahan kecil = memperkuat kepercayaan diri dan menciptakan momentum positif.**
- **Fokus pada "kemajuan, bukan kesempurnaan".**



## 5. Dari Niat ke Tindakan

- Konsep seperti meal prep dan identifikasi hambatan bisa membantu mahasiswa **mewujudkan niat makan sehat menjadi kebiasaan nyata.**
- **Konsistensi adalah kunci** dalam menciptakan pola makan yang berkelanjutan.

# Peran Media Sosial dan Influencer: Antara Inspirasi dan Jebakan

## Sisi Positif Media Sosial terhadap Kebiasaan Makan

- Media sosial jadi **sumber cepat & beragam** untuk resep masakan, tempat makan viral, dan info kuliner.
- Fitur “simpan” & “bagi” memudahkan berbagi rekomendasi makanan.
- Banyak konten mendorong aktivitas **memasak sendiri** di rumah.
- Makan di luar juga berfungsi sebagai bentuk rekreasi dan mencari suasana (vibes), bukan hanya untuk kenyang.



## Sisi Negatif: Jebakan Media Sosial

- **Kecanduan konten makanan dan pembelian impulsif** makin sering terjadi.
- **FOMO**: Takut ketinggalan tren kuliner → makan bukan karena lapar.
- **Kekecewaan** karena ekspektasi makanan di media sosial tidak sesuai kenyataan.
- **Paparan junk-food** → berdampak pada suasana hati & pola makan.
- Terjadi **pergeseran dari memasak di rumah ke makan di luar** lebih sering.
- Tekanan Sosial dan Validasi Diri
- Makanan dijadikan simbol **status sosial dan identitas kelompok**.
- Mahasiswa terdorong makan makanan tren agar “fit in”.
- Pilihan makanan jadi didasarkan pada **dorongan sosial**, bukan kebutuhan fisik atau gizi.

## Peran Algoritma Media Sosial

- Algoritma aktif memunculkan konten kuliner meski tidak dicari.
- Ini membentuk **preferensi dan kebiasaan makan secara tidak sadar**.
- ⚠ Mahasiswa perlu sadar bahwa media sosial **tidak netral** dan dirancang untuk memicu konsumsi.



## Menghindari Jebakan 'Makanan Sehat Palsu

### Apa itu “Makanan Sehat Palsu”?

- Makanan yang *terlihat sehat* atau *dipasarkan sebagai sehat*, tetapi ternyata mengandung **gula, garam, atau lemak berlebihan**.
- Dapat menggagalkan tujuan hidup sehat dan berisiko bagi mereka yang belum terbiasa membaca label nutrisi.

## Contoh Makanan Sehat Palsu

### **1.Granola komersial**

→ Tinggi kalori, gula tambahan & minyak, porsinya sulit dikontrol.

### **2.Salad dengan dressing berat**

→ Saus mayones, keju, atau susu kental manis mengubah salad jadi tinggi gula/lemak.

### **3.Yogurt rendah lemak berperisa**

→ Gula tambahan tinggi sebagai pengganti rasa lemak yang dihilangkan.

### **4.Minuman olahraga & jus buah kemasan**

→ Kerap mengandung banyak gula tersembunyi.

### **5.Produk olahan daging (sosis, nugget, mi instan)**

→ Tinggi lemak jenuh, garam, dan bahan kimia tambahan.

## Efek "Health Halo"

- Konsumen tertipu karena label "sehat" atau bahan tertentu, tanpa melihat **komposisi keseluruhan**.
- Seseorang yang baru belajar tentang gizi sangat rentan tertipu iklan dan kemasan.
- Contohnya:
  - Makanan bertuliskan "**rendah lemak**" → diasumsikan sehat, padahal tinggi gula.
  - Camilan bertuliskan "**organik**" → dianggap lebih baik, padahal tetap tinggi kalori.
  - Minuman bertuliskan "**sumber vitamin**" → tetap mengandung banyak gula tambahan.
- Efek ini membuat orang:
  - Makan **lebih banyak** dari seharusnya.
  - **Tidak memperhatikan kandungan lain** (gula, garam, kalori).





# Bagaimana Menghindari Jebakan Ini?

## **1. Baca label kemasan secara teliti:**

- 1.Cek kandungan gula, garam, lemak, dan bahan tambahan.
- 2.Perhatikan urutan bahan (yang disebut pertama paling dominan).
- 3.Kenali istilah lain untuk gula (misal: sirup fruktosa, dekstrosa).

## **2. Pilih makanan utuh & minim olahan:**

- 1.Sayur, buah segar, biji-bijian, kacang, dan daging tanpa lemak.

## **3. Gunakan metode masak sehat:**

- 1.Kukus, rebus, panggang.
- 2.Hindari menggoreng berulang kali.
- 3.Pilih minyak sehat (minyak zaitun, minyak jagung).


## **4. Pilih produk susu tanpa gula tambahan.**

# Mindful Eating dan Emotional Eating: Mengenal Diri dan Makanan

## Makan Emosional (Emotional Eating)

- Makan sebagai pelampiasan emosi, bukan karena lapar fisik.
- **Pemicunya:** stres, sedih, bosan, marah, kesepian, bahkan diet ketat.
- **Ciri-ciri:**
  - Keinginan tinggi gula, garam, atau lemak.
  - Makan tanpa sadar atau kontrol.
  - Bertujuan meredakan emosi sesaat, bukan kebutuhan tubuh.

## Makan Penuh Kesadaran (Mindful Eating)

- Makan dengan sadar, memperhatikan rasa lapar, kenyang, dan menikmati makanan secara perlahan.
- **Tujuan:** Menghindari makan otomatis (mindless eating) & dan emotional eating juga membangun hubungan sehat dengan makanan.
-  **Tips:**
  - **Renungkan:** Benarkah lapar fisik?
  - **Nilai:** Amati tampilan & aroma makanan.
  - **Perlambat:** Makan dengan tenang dan lambat.
  - **Nikmati:** Rasakan setiap gigitan.
  - **Berhenti:** Saat cukup kenyang, bukan terlalu kenyang.
  - **Hindari gangguan:** Jauhkan HP, TV, laptop saat makan.



## Strategi Mengatasi Makan Emosional

- **Kenali sinyal tubuh:** Bedakan lapar fisik vs dorongan emosi.
- **Identifikasi pemicu:** Orang, tempat, waktu, atau perasaan tertentu.
- Ciptakan suasana makan yang **tenang & nyaman**
- **Alihkan dengan coping sehat:**
  - Olahraga ringan
  - Curhat, sharing, dan diskusi dengan teman atau konselor
  - Hobi (membaca, menggambar, dll.)
  - Meditasi & pernapasan dalam

# Makanan, Energi, Produktivitas, dan Kesehatan Mental

## Nutrisi = Energi & Kinerja Akademik

- **Karbohidrat** → sumber energi utama bagi otak & tubuh.
- **Protein** → memperbaiki jaringan & mendukung fungsi biologis.
- **Lemak sehat** → melindungi organ dan mendukung kerja otak.
- Sarapan sangat penting untuk **energi, fokus, dan kestabilan emosi**.

## **Pola Makan Sehat dan Kesehatan Mental**




- Pola makan kaya **buah, sayur, ikan, biji-bijian** → bantu kurangi gejala depresi.
- Nutrisi penting seperti:
  - **Omega-3**
  - **Vitamin B kompleks**
  - **Magnesium**→ mendukung **fungsi otak dan stabilitas suasana hati.**



## Gut-Brain Axis: Hubungan Usus & Otak

- Usus = “otak kedua” karena memengaruhi suasana hati dan fungsi kognitif.
- **Mikrobiota usus sehat** (bakteri baik) dapat membantu mengurangi kecemasan & depresi.
- Mengonsumsi **makanan fermentasi** (yogurt, kimchi) dan **serat**, serta tidur yang cukup sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan gut-brain axis.
- **Gizi seimbang → tubuh sehat → mental kuat → produktivitas meningkat.**
- Kesehatan mental yang stabil penting untuk belajar, berinteraksi sosial, dan mengelola stres di kampus.

# Poin-Poin Kunci yang Perlu Diingat

1.  **Fokus pada gizi seimbang & perubahan bertahap**  
→ Hindari diet ekstrem yang bisa memicu efek yo-yo & malnutrisi.
2.  **Ikuti 10 Pesan Gizi Seimbang + Diet Fleksibel**  
→ Kombinasi ini memberikan **kerangka kuat & fleksibilitas** yang cocok dengan gaya hidup mahasiswa.
3. **Gunakan strategi kecil & realistis**  
→ Perencanaan makan dan kemampuan menghadapi tantangan lebih penting dari sekadar “sempurna”.
4.  **Waspada pengaruh media sosial & influencer**  
→ Saring informasi, hindari konsumsi impulsif demi tren.
5. **✗ Hindari "makanan sehat palsu"**  
→ Baca label, pilih makanan utuh & minim olahan.
6. **Latih mindful eating & atasi makan emosional**  
→ Kenali sinyal tubuh dan gunakan coping sehat selain makanan.
7. **Pola makan seimbang mendukung otak & mental**  
→ Nutrisi yang baik → energi stabil, suasana hati lebih tenang, fokus meningkat.