

## ORIGINAL ARTICLE

# Eksplorasi Pola Makan Harian Petani Padi di Desa Rambigundam Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember

Intan Ayu Nur Aini \*<sup>1</sup>, Anisah Ardiana<sup>1</sup>, Retno Purwandari<sup>1</sup>, Nurfika Asmaningrum<sup>1</sup>, Yulia Kurniawati<sup>1</sup>

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

\*Corresponding Author: [intanayunuraini88@gmail.com](mailto:intanayunuraini88@gmail.com)

### ARTICLE INFORMATION

#### Article history

Received (15<sup>th</sup>, February 2024)

Revised (24<sup>th</sup>, February 2024)

Accepted (24<sup>th</sup>, March 2024)

#### Keywords

Dietary Patterns; Daily Dietary Patterns; Rice Farmers

### ABSTRACT

**Introduction:** Dietary patterns is the most important behavior that affects a person's nutritional state. The dietary patterns consists of three components, which include the types of food, eating schedules, and meal portions. **Objectives:** This study aimed to analyzed the daily dietary patterns of rice farmers in Rambigundam Village, Rambipuji District, Jember Regency. **Methods:** This research is a quantitative research used a descriptive research design and the sampling technique used is purposive sampling. The sample in this research were rice farmers totaling 205 people who fit the inclusion criteria. Data were collected used the Daily Dietary Patterns Questionnaire which consisted of 20 statement items that had 4 answer options, namely never, sometimes, often, and always, each with a different score. Data analysis in this research used univariate analysis. **Results:** The results of this research showed that the daily dietary patterns of rice farmers in Rambigundam Village are varied, some are moderate (36,1%), good (35,6%), and poor (8,3%). **Discussion:** Differences in dietary patterns among farmers can be influenced by the amount of income and education they have. **Conclusions:** Nurses as educators can provided information regarding good dietary patterns so that it is hoped that farmers can improve their dietary patterns which included food variety, eating schedules, and meal portions that can be fulfilled properly, in order to achieve optimal health status. Apart from that, farmers are also encouraged to actively seek information related to supporting a good diet, considering that working as a farmer is hard work and drains energy.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: [jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com](mailto:jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com) / [jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id)

## Pendahuluan

Pola makan individu berperan penting dalam menentukan status gizi dan kesehatan. Jumlah nutrisi yang tidak mencukupi menyebabkan sebagian besar kekurangan energi dan asupan makronutrien yang lebih rendah dan kualitas terbatas atau pola makan dengan zat gizi rendah yang ditandai dengan jumlah dan variasi bahan makanan yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan gagalannya pemenuhan zat gizi esensial khususnya zat gizi mikro (Zia-Ud-Din et al., 2019). Menurut Utami et al. (2019), gizi adalah salah satu faktor penentu kualitas ketahanan sumber daya manusia. Akibat dari defisiensi gizi diketahui dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan fisik dan kecerdasan, peningkatan risiko terjadinya penyakit kronis, serta mengakibatkan terjadinya penurunan produktivitas kerja seseorang (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pemenuhan nutrisi pada individu dapat disebabkan oleh multifaktor. Hasil studi menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola asupan makan individu, meliputi sosial-ekonomi, lingkungan hidup, dan lingkungan sosial (Kosaka et al., 2018). Zia-Ud-Din et al. (2019) juga menambahkan bahwa beberapa faktor seperti sosio-demografis, ekonomi, budaya, agama, fisiologis, dan psikologis juga dapat mempengaruhi asupan makan seseorang.



This is an Open Access article  
Distributed under the terms of the  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa petani padi di Desa Rambigundam masih belum sepenuhnya menerapkan pola makan yang baik. Hasil *interview* dengan ketua kelompok tani di 5 dusun wilayah setempat, diperoleh data bahwa banyak petani yang mengalami penyakit gastritis dan mayoritas dengan BB tidak ideal (kurus). Selain itu, aktivitas yang dilakukan oleh petani saat disawah mengharuskan mereka berangkat ke sawah di awal pagi hari dan pulang ke rumah pada siang hari, sehingga mereka seringkali melewatkan sarapan pagi. Menu makan yang dikonsumsi oleh petani kurang bervariasi. Contohnya, menu makan yang telah dimasak dan dikonsumsi pada pagi hari sama dengan menu makan untuk siang malam hari. Hal ini dikarenakan petani lebih fokus untuk memenuhi kebutuhan pangan pokok seperti nasi.

Beban penyakit tidak menular diperkirakan akan terus bertambah sehingga diet nutrisi menjadi faktor yang sangat penting karena semakin meningkat sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi (Kosaka et al., 2018). Kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan dengan mempromosikan perubahan pola makan, yaitu mengonsumsi lebih banyak sayuran dan makanan kaya serat, serta menghindari makanan ultra proses (Spector & Gardner, 2020). Hal ini dikarenakan meskipun seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup dalam hal kalori, belum tentu menjamin asupan kualitas makanan yang memadai dalam hal protein, lemak, zat gizi mikro esensial-vitamin, dan mineral (Thompson, 2019). Hal ini penting, terutama mengingat fakta bahwa praktik pertanian di negara berkembang sebagian besar menuntut fisik, terutama dalam bidang pertanian. Oleh karena itu, kesejahteraan petani harus diperhatikan, mengingat pertanian adalah sektor penting yang mendukung ketahanan pangan nasional (Sakinah et al., 2018).

## Metode

Desain penelitian yang digunakan, yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah petani di Desa Rambigundam Kecamatan Rambipuji. Sampel pada penelitian ini sejumlah 205 responden yang memenuhi kriteria inklusi yang meliputi, penduduk tetap Desa Rambigundam, pekerjaan utama sebagai petani padi penggarap, petani penggarap yang aktif ke lahan, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Penentuan besar sampel minimal pada penelitian ini yaitu menggunakan Rumus Slovin. Populasi pada penelitian ini sebanyak 348 petani. Peneliti menggunakan tingkat kepercayaan 95% dengan tingkat kesalahan 5%. Berikut perhitungan sampel yang digunakan. Berdasarkan rumus perhitungan diatas, diperoleh sampel minimal sebanyak 186 responden. Namun untuk mengantisipasi responden drop-out dari penelitian, sampel minimal yang telah diketahui kemudian ditambahkan 10% dari sampel minimal yaitu sejumlah 18,6 yang dibulatkan menjadi 19 responden, sehingga dengan adanya penambahan tersebut, didapatkan sampel mutlak sebesar 205 responden.

Kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu petani yang tidak bersedia menjadi responden penelitian, petani yang tidak ada di tempat selama penelitian berlangsung, serta petani padi pemilik dan penyewa lahan. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Rambigundam yang meliputi Dusun Dukuhisia, Satrean, Krajan Lor, Krajan Kidul, dan Gayam. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner demografi dan kuesioner utama. Kuesioner demografi pada penelitian ini mengidentifikasi terkait umur, jenis kelamin, penghasilan/bulan, dan pendidikan terakhir. Kuesioner utama pada penelitian ini yaitu menggunakan Pola Makan Sehari-hari dari penelitian Niswah (2016) yang terdiri dari 20 item pernyataan bersifat positif dan negatif yang dibagi menjadi tiga indikator, yaitu jenis makanan, jadwal makan, dan porsi makan menggunakan skala Likert. Kuesioner Pola Makan Sehari-hari telah dilakukan uji validitas oleh Niswah (2016), dengan menggunakan teknik Pearson Product Moment. Kuesioner ini masih relevan terhadap penelitian ini karena dari kuesioner yang digunakan item-item pernyataan yang diajukan bersifat general atau tidak dikhususkan bagi kelompok tertentu. Terdapat total 25 item pernyataan yang diujikan, sebanyak 20 item pernyataan dinyatakan valid dengan  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel.  $r$  hitung yang didapat berada pada rentang nilai 0,356-0,652 dengan nilai  $r$  tabel, yaitu 0,349. Selanjutnya, 20 item pernyataan yang valid tersebut digunakan sebagai alat



ukur untuk memperoleh data penelitian dan 5 item pernyataan yang tidak valid dibuang. Selain itu, Hasil perhitungan uji reliabilitas, diperoleh nilai reliabilitas kuesioner pola makan  $r_{11} = 0,754$ . Diketahui bahwa nilai tersebut lebih besar dibandingkan rtabel, yaitu 0,349. Berdasarkan hasil tersebut, kuesioner pola makan sehari-hari merupakan kuesioner yang reliable dengan kategori reliabilitas yang tinggi, karena nilai  $r_{11}$  berada dalam kisaran  $0,70 \leq r_{11} < 0,90$ . Analisis data menggunakan analisis univariat yang merupakan analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif satu variabel dengan penyajian data dalam bentuk tabel frekuensi distribusi. Pada tingkat item pernyataan skor minimumnya adalah 1 dan skor maksimumnya adalah 4. Secara total item pernyataan, skor minimum adalah 20 dan skor maksimum adalah 80.

## Result

Tabel 1 Karakteristik Responden di Desa Rambigundam

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
19-29 tahun	28	13,6
30-49 tahun	83	40,5
50-64 tahun	68	33,2
65-80 tahun	26	12,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	121	59
Perempuan	84	41
<b>Penghasilan/Bulan</b>		
< 1.000.000	93	45,4
1.000.000 – 2.000.000	72	35,1
> 2.000.000	40	19,5
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Sekolah	15	7,3
SD/MI	87	42,4
SMP/MTS	42	20,5
SMA/SMK/MA	53	25,9
Perguruan Tinggi	8	3,9
<b>Total</b>	205	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa petani padi penggarap di Desa Rambigundam paling banyak yaitu berada pada kelompok umur 30-49 tahun sebanyak 83 (40,5%). Sebagian besar petani penggarap berjenis kelamin laki-laki sebanyak 121 (59%). Penghasilan/bulan terbanyak berada dalam kisaran Rp.<1.000.000,- sebanyak 93 (45,4%). Pendidikan terakhir terbanyak berada pada jenjang SD/ sederajat sebanyak 87 (42,4%).

Tabel 2 Pola Makan Harian Petani Padi Berdasarkan Indikator Jenis Makanan

Item Pernyataan	Selalu		Sering		Kadang-Kadang		Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Mengkonsumsi nasi ketika makan	200	97,5	1	0,5	2	1	2	1
Mengkonsumsi tempe atau tahu ketika makan	118	57,6	57	27,8	30	14,6	0	0
Mengkonsumsi telur dan ikan ketika makan	27	13,2	45	22	130	63,4	3	1,4
Mengkonsumsi daging ketika makan	4	2	10	4,9	179	87,3	12	5,9
Mengkonsumsi buah-buahan	17	8,3	26	12,7	139	67,8	23	11,2
Mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan	40	19,5	41	20	26	12,7	98	47,8
Mengkonsumsi susu pada pagi hari	4	2	8	3,9	55	26,8	138	67,3
Mengkonsumsi makanan yang bervariasi	30	14,6	40	19,5	113	5,1	22	10,7
Mengkonsumsi makanan yang disukai saja ketika makan	22	10,7	28	13,7	54	26,3	101	49,3



Mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan	21	10,2	49	23,9	114	55,6	21	10,2
Mengkonsumsi suplemen multivitamin sebagai daya tahan tubuh	17	8,3	16	7,8	65	31,7	107	52,2
Membiasakan minum 8 gelas air putih dalam sehari	115	56,1	50	24,4	36	17,6	4	1,9
Mengkonsumsi makanan pedas ketika makan	66	32,2	41	20	74	36,1	24	11,7
Menambahkan gorengan ketika makan	50	24,4	50	24,4	91	44,4	14	6,8

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi oleh mayoritas petani padi penggarap di Desa Rambigundam, yaitu selalu mengkonsumsi nasi 200 (97,6%), selalu mengkonsumsi tempe atau tahu 118 (57,6), kadang-kadang mengkonsumsi telur dan ikan 130 (63,4%), kadang-kadang mengkonsumsi daging 179 (87,3), kadang-kadang mengkonsumsi buah 139 (67,8%), tidak pernah pilih-pilih dalam mengkonsumsi sayur 98 (47,8), tidak pernah mengkonsumsi susu 138 (67,3%), kadang-kadang mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan 114 (55,6%), tidak pernah mengkonsumsi suplemen multivitamin 107 (52,2%), kadang-kadang mengkonsumsi makanan pedas ketika makan 74 (36,1%), dan kadang-kadang menambahkan gorengan ketika makan 91 (44,4%).

Tabel 3 Pola Makan Harian Petani Padi Berdasarkan Indikator Jadwal Makanan

Item Pernyataan	Selalu		Sering		Kadang-Kadang		Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Membiasakan makan 3x dalam sehari	104	50,7	47	22,9	48	23,4	6	2,9
Makan lebih dari 3 kali sehari	8	3,9	13	6,3	80	39	104	50,7

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar petani padi di Desa Rambigundam selalu makan 3 kali dalam sehari sebanyak 104 (50,7%), kadang-kadang 48 (23,4%), sering 47 (22,9%), dan tidak pernah sebanyak 6 (2,9%). Sedangkan untuk kebiasaan makan lebih dari 3 kali dalam sehari, didapatkan hasil terbanyak yaitu tidak pernah, sejumlah 104 (50,7), kemudian diikuti kadang-kadang sebanyak 80 (39%), sering sebanyak 13 (6,3%), dan selalu sebanyak 8 (3,9%).

Tabel 4 Pola Makan Harian Petani Padi Berdasarkan Indikator Porsi Makanan

Item Pernyataan	Selalu		Sering		Kadang-Kadang		Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Menerapkan porsi seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu makan	44	21,5	59	28,8	83	40,5	19	9,3
Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang di makan	44	21,5	24	11,7	70	34,1	67	32,7
Mengkonsumsi makan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya	92	44,9	43	21	42	20,5	28	13,7
Memasak makanan sendiri dan tidak jajan diluar	144	70,2	25	12,2	33	16,1	3	1,5

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa terkait dengan porsi makan petani padi penggarap di Desa Rambigundam, hasil terbanyak yaitu kadang-kadang menerapkan porsi seimbang sebanyak 83 (40,5%), sering 59 (28,8%), selalu 44 (21,5%), dan tidak pernah 19 (9,3%). Selain itu, data terbanyak sejumlah 70 orang (34,1%) kadang-kadang memperhatikan kandungan gizi yang dimakan, serta diketahui sejumlah 92 orang (44,9%) selalu mengkonsumsi makan seadanya



tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Sebagian besar petani di Desa Rambigundam sebanyak 144 responden (70,2%) selalu memasak makanan sendiri dan tidak jajan diluar.

Tabel 5 Pola Makan Harian Petani Padi di Desa Rambigundam

Pola Makan Harian Petani Padi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Kurang	1	0,5
Kurang	17	8,3
Sedang	74	36,1
Baik	73	35,6
Sangat Baik	40	19,5
<b>Total</b>	<b>205</b>	<b>100</b>

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa pola makan harian petani padi penggarap bervariasi, dengan persentase terbanyak pada kategori sedang dan kategori baik memiliki total dan persentase yang hampir sama, yaitu kategori sedang sebanyak 74 (36,1%) dan kategori baik sebanyak 73 (35,6%). Serta masih terdapat 1 (0,5%) responden yang masuk dalam kategori sangat kurang.

## Pembahasan

### A. Karakteristik responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin, penghasilan/bulan dan pendidikan terakhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh petani padi penggarap dalam kategori dewasa pertengahan, berjenis kelamin laki-laki, memiliki penghasilan/bulan sebesar Rp.<1.000.000, dan sebagian besar petani merupakan lulusan sekolah dasar (SD)/sederajat. Usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik petani dalam mengelola usaha tani maupun pekerjaan tambahan lainnya. Menurut Rukka (2003) dalam Moroki et al. (2018), usia produktif untuk bekerja adalah pada rentang 15-55 tahun. Menurut Pranata (2018), semakin bertambahnya umur individu dalam hal tenaga kerja, maka tanggung jawab yang diemban akan semakin besar, terutama bagi pekerja yang sudah berkeluarga. Petani padi penggarap di Desa Rambigundam sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Senada dengan hasil penelitian dari Faujiyah (2020), bahwa sebanyak 21 (75%) responden dalam penelitiannya berjenis kelamin laki-laki. Dalam penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki karena dalam kegiatan budidaya tanaman, tenaga kerja laki-laki dinilai memiliki tenaga yang lebih kuat, sehingga cocok untuk keperluan budidaya pertanian. Selain itu, peran laki-laki sebagai kepala keluarga dianggap memiliki tanggung jawab untuk mencari nafkah bagi keluarganya agar dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Menurut para petani di Desa Rambigundam, besarnya nominal penghasilan yang didapatkan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu luas lahan pertanian yang digarap. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Moroki et al. (2018), yang menyebutkan bahwa luas lahan berpengaruh positif terhadap pendapatan petani. Dalam penelitian ini, pendapatan petani padi penggarap sebagian besar dalam kategori rendah karena padi tersebut hanya dapat dipanen selama 4 bulan sekali. Menurut Ariadi & Relawati (2021), besarnya pendapatan mempengaruhi konsumsi makanan pokok seseorang. Karena semakin tinggi pendapatan seseorang menunjukkan peningkatan daya beli dan aksesibilitas seseorang terhadap pangan yang berkualitas baik (Vaulina et al., 2019). Selain itu, hasil penelitian yang didapat Penelitian ini senada dengan hasil penelitian dari Nugraha & Alamsyah (2019), bahwa sebanyak 22 orang (80%) tingkat pendidikan petani karet merupakan lulusan sekolah dasar (SD). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar petani di Kabupaten Gunungkidul Kecamatan Purwosari menyelesaikan pendidikan hanya sampai tingkat sekolah dasar (SD). Menurut Argandi dkk. (2018) dalam Ariadi & Relawati (2021), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola pangan petani. Hal senada juga disampaikan oleh Karolina et al. (2016), bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga petani. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan yang



tinggi umumnya akan memiliki pengetahuan yang luas seputar kesehatan, sehingga mereka memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatannya (Pahlawati & Nugroho, 2019).

## **B. Pola Makan Harian Petani Padi di Desa Rambigundam Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember**

### **Pola Makan Harian Petani Padi Berdasarkan Indikator Jenis Makanan**

Makanan pokok yang dikonsumsi oleh mayoritas responden yaitu nasi sebagai sumber karbohidrat sebanyak 200 responden (97,6%). Hal ini senada dengan hasil penelitian dari Munsiarum (2021), bahwa beras merupakan makanan pokok yang dikonsumsi oleh keluarga petani di Kecamatan Belitang Kabupaten Oku Timur. Selain itu, studi lain juga menyebutkan bahwa pola konsumsi pangan sumber karbohidrat masih didominasi oleh kelompok padi-padian terutama beras (Sayekti et al., 2021), sehingga dapat disimpulkan bahwa nasi menjadi makanan pokok para petani di Desa Rambigundam karena tanaman tersebut merupakan hasil produksinya sendiri sehingga sebagian besar dari mereka tidak perlu mengeluarkan uang untuk membeli bahan pokok lagi.

Terkait dengan sumber protein, sebanyak 118 responden (57,6%) memilih tempe dan tahu sebagai makanan sumber protein daripada sumber protein lain seperti telur, ikan, dan daging dalam menu keseharian mereka. Berdasarkan persentase kandungan protein pada sumber pangan menurut Zein & Newi (2019), sebagian besar sumber pangan hewani seperti udang segar, daging sapi, hati, dan ikan segar memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber pangan nabati seperti kenari, jampang dan jagung. Namun ada pula sumber protein nabati yang tinggi protein seperti kacang kedelai kering, kacang hijau, dan kacang tanah. Berdasarkan hal tersebut, dapat kita pahami bahwa tidak ada bahan pangan yang lebih baik dari bahan pangan lainnya. Oleh karena itu, individu dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang bervariasi agar nutrisi yang tidak terkandung dalam suatu makanan, setidaknya dapat ditutupi oleh nutrisi yang terkandung dalam bahan pangan lainnya. Faktor harga yang tinggi menjadi salah satu alasan bagi responden untuk tidak mengkonsumsi sumber protein hewani, dan lebih memilih sumber protein nabati yang harganya lebih terjangkau untuk dibeli.

Terkait dengan konsumsi buah-buahan, petani padi di Desa Rambigundam sebanyak 139 (67,8%) jarang mengkonsumsi buah. Berdasarkan penghasilan yang didapat, para petani mengaku pas-pasan untuk memenuhi kebutuhan pangan yang terdiri atas makanan pokok, sayur, lauk sederhana, dan kebutuhan non-pangan seperti kebutuhan sekolah anak, sehingga mereka beranggapan jika buah bukan merupakan kebutuhan yang utama. Hasil yang sama didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Arlin (2017), bahwa konsumsi buah-buahan pada rumah tangga petani masih tergolong rendah. Berdasarkan hal tersebut, langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini yaitu setiap rumah disarankan untuk menanam pohon yang sering berbuah seperti pepaya dan jambu, sehingga para petani tetap dapat mengkonsumsi buah agar kebutuhan nutrisi tercukupi, tanpa banyak mengeluarkan biaya.

Terkait dengan konsumsi sayur, sebagian besar para petani di Desa Rambigundam, yakni sebanyak 98 responden atau sekitar 47,8% tidak pernah pilih-pilih dalam mengkonsumsi sayur. Mayoritas dari mereka umumnya hampir dalam setiap hidangan makanan yang dikonsumsi selalu tersedia sayur. Terlebih lagi jika sayur tersebut merupakan hasil kebun sendiri, sehingga para petani tidak perlu mengeluarkan anggaran untuk membeli sayur di pasar ataupun wlijo. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Putri et al. (2019), bahwasanya jenis-jenis pangan yang dikonsumsi oleh penduduk suatu daerah biasanya tidak jauh dari jenis-jenis pangan yang dapat diproduksi atau ditanam di daerah tersebut. Berdasarkan hal tersebut, dapat kita simpulkan bahwa kesadaran petani padi di Desa Rambigundam akan pentingnya mengkonsumsi sayur sudah baik, terbukti dengan kesadaran akan ekonomi yang terbatas, mereka berusaha dengan budi daya sendiri sayuran tersebut, kemudian mengkonsumsinya ketika panen.

### **Pola Makan Harian Petani Padi Berdasarkan Indikator Jadwal Makanan**



Terkait dengan jadwal makan, sebagian besar para petani padi penggarap di Desa Rambigundam Kecamatan Rambipuji selalu menerapkan makan 3 kali dalam sehari. Hasil senada juga didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Rohmah et al. (2019), bahwa mayoritas frekuensi makan rumah tangga petani yaitu tiga kali dalam sehari. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa petani padi penggarap di Desa Rambigundam memiliki jadwal makan yang baik. Kesadaran akan pentingnya makan 3 kali sehari sudah diterapkan, walaupun masih ada beberapa yang makan lebih dari 3 kali sehari. Menurut Efendi & Abidin (2021), usia menjadi salah satu faktor yang menentukan pola makan seorang individu. Hal ini disebabkan oleh adanya penurunan kondisi pada saat lansia yang menyebabkan durasi pengosongan lambung yang lebih lama sehingga menyebabkan menurunnya keinginan untuk makan.

### **Pola Makan Harian Petani Padi Berdasarkan Indikator Porsi Makanan**

Petani padi penggarap di Desa Rambigundam sebanyak 83 (40,5%) responden menyatakan bahwa kadang-kadang menerapkan porsi seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu makan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, para petani di Desa Rambigundam menyatakan bahwa pola makan tersebut dikarenakan mereka mengkonsumsi makanan yang telah dihidangkan saja, sehingga mereka akan mengkonsumsi makanan apa yang ada walau terkadang masih ada beberapa nutrisi lain yang tidak ada di menu hidangan tersebut. Tidak jauh berbeda, hasil penelitian oleh Yuana et al. (2020), bahwa porsi makan petani tidak sesuai yang dianjurkan dan mereka memilih mengkonsumsi makanan yang bermutu rendah. Padahal jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan memperoleh kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Rihiantoro & Widodo, 2017). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa porsi makan petani belum dapat dikategorikan baik karena masih rendahnya kesadaran dari diri petani bahwa porsi makan yang cukup sangatlah penting untuk diterapkan mengingat beban kerja mereka yang berat dan lama.

### **Pola Makan Harian Petani Padi di Desa Rambigundam**

Berdasarkan hasil analisa data penelitian terhadap 205 responden diketahui bahwa pola makan harian petani padi penggarap terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 36,1%. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Safitri et al. (2017), bahwa mayoritas responden penelitian memiliki pola konsumsi dalam kategori sedang. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Widiyoga et al. (2020), juga didapat hasil yang sama, bahwa sebanyak 73,6% responden memiliki pola makan yang cukup. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat kebiasaan kurang baik yang seringkali dilakukan oleh para petani sehingga membuat kualitas pola makannya tidak maksimal, seperti jarang menjalankan pola makan yang sehat, jarang mengkonsumsi buah-buahan dan susu, jarang mengkonsumsi makanan yang bervariasi, jarang menerapkan porsi makan seimbang, serta jarang memperhatikan kandungan gizi di setiap makanan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Laily et al. (2014), bahwa rumah tangga petani memiliki komposisi pangan yang tidak seimbang karena konsumsi beras yang masih tergolong tinggi dan sedangkan konsumsi buah-buahan dan pangan hewani masih tergolong rendah. Hasil senada juga didapat dari penelitian oleh Anindya et al. (2021), bahwa pola konsumsi pangan rumah tangga petani masih tergolong belum seimbang karena konsumsi padi-padian melebihi standar, sedangkan konsumsi pangan umbi-umbian dan pangan hewani berada di bawah standar. Fakta tersebut menunjukkan bahwa panganekaragaman konsumsi pangan masih tergolong kurang baik.

Selain pola makan kategori sedang, sebanyak 35,6% petani padi penggarap memiliki pola makan dengan kategori baik. Sebagaimana diketahui berdasarkan hasil penelitian, bahwa kebiasaan baik yang menunjang pola makan sehari-hari para petani tersebut, salah satunya yaitu tidak pilih-pilih dalam mengkonsumsi sayur. Hasil ini selaras dengan penelitian dari Safitri et al. (2023), bahwasanya sayur dan olahannya menempati urutan teratas indeks konsumsi pangan rumah tangga petani. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Rambigundam, para petani mengkonsumsi makanan dengan memanfaatkan bahan pangan yang ada. Hal ini selaras dengan



hasil penelitian yang dilakukan oleh Dako et al. (2019), bahwa jenis makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat di suatu daerah tergantung pada ketersediaan bahan makanan. Hasil senada didapat dari penelitian Boka et al. (2021), yaitu untuk konsumsi sayuran rumah tangga petani cenderung mengkonsumsi dari hasil panen usaha tani yang dikelola. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa petani padi penggarap di Desa Rambigundam gemar mengkonsumsi sayuran karena tersedianya bahan pangan di daerah tersebut sehingga mereka mengolah hasil panen sendiri.

Selain pola makan kategori sedang dan baik, masih ada petani padi penggarap yang memiliki pola makan yang kurang. Hasil yang sama pula didapat dari penelitian Praza & Shamadiyah (2020), bahwa masih terdapat petani yang memiliki kategori kurang. Hasil senada juga didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Boka et al. (2021), bahwa sebagian kecil masih terdapat keluarga petani yang memiliki status tingkat konsumsi yang kurang. Hal ini menandakan bahwa walaupun bukan persentase terbanyak ataupun mayoritas, namun pola makan kurang masih ditemukan pada petani.

Hasil penelitian ini, dapat menggambarkan bahwa petani padi penggarap di Desa Rambigundam memiliki pola makan harian yang berbeda-beda. Perbedaan pola konsumsi individu dapat dipengaruhi oleh jumlah pendapatan dan pendidikan yang dimiliki (Hanum, 2018). Pendapatan menjadi faktor yang sangat penting dalam menentukan pola konsumsi, karena semakin tinggi pendapatan yang dimiliki maka akan semakin baik tingkat konsumsi dan kualitas bahan pangan yang dikonsumsi (Cahyani et al., 2020). Selain itu, pendidikan juga diketahui menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi. Menurut Yanti & Murtala (2019) dalam Febriyani et al. (2022), pendidikan yang tinggi dan berkualitas akan dapat meningkatkan kemampuan sumber daya manusia. Selain itu, makin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki memiliki kecenderungan tingkat konsumsi pangan yang lebih baik (Safitri et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pendidikan yang dimiliki sangat memungkinkan bagi seseorang untuk terbuka akan segala informasi terutama informasi kesehatan yang didapat sehingga memungkinkan bagi dirinya untuk memperbaiki kesehatan, salah satunya dengan menerapkan pola makan yang baik. Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan rancangan penelitian dengan tetap memperhatikan prosedur dan etika yang ada dalam penelitian. Keterbatasan penelitian pada penelitian ini yaitu terkait dengan perbedaan bahasa yang digunakan oleh peneliti dan sebagian responden, yang membuat proses pengisian kuesioner mengandalkan pemahaman yang diterima oleh responden. Walaupun dalam pelaksanaannya responden selalu bertanya terkait apa yang tidak dimengerti, namun hal ini sudah diantisipasi oleh peneliti dengan mengikutsertakan penerjemah yaitu kasun ataupun kader wilayah setempat.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar berusia 30-49 tahun, berjenis kelamin laki-laki, memiliki penghasilan/bulan sebesar Rp.<1.000.000,-, dan pendidikan terakhir yang ditempuh yaitu SD/ sederajat. Pola makan harian petani padi berdasarkan indikator jenis makanan, yaitu konsumsi sumber karbohidrat didominasi oleh nasi, sedangkan sumber protein didominasi oleh tempe dan tahu. Selain itu, petani penggarap diketahui jarang mengkonsumsi buah, tidak pilih-pilih dalam mengkonsumsi sayur-mayur, tidak pernah mengkonsumsi susu maupun suplemen multivitamin, kadang-kadang mengkonsumsi makanan pedas dan menambahkan gorengan ketika makan, serta terkadang mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan. Pola makan harian petani padi berdasarkan indikator jadwal makan, sebagian besar petani padi di Desa Rambigundam selalu makan 3 kali dalam sehari. Selain itu, sebagian besar petani padi penggarap tidak pernah melakukan kebiasaan makan lebih dari 3 kali dalam sehari. Pola makan harian petani padi berdasarkan indikator porsi makan berdasarkan data terbanyak, yaitu kadang-kadang menerapkan porsi seimbang, kadang-kadang memperhatikan kandungan gizi yang dikonsumsi, serta selalu mengkonsumsi makan seadanya tanpa memperhatikan





kandungan gizinya, serta selalu memasak makanan sendiri dan tidak jajan diluar. Petani padi penggarap di Desa Rambigundam memiliki pola makan yang bervariasi. Sebagian besar memiliki pola makan secara umum dalam kategori sedang dan baik namun juga ada bagian kecil dari mereka yang memiliki pola makan kurang dan sangat kurang. Saran dari peneliti untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut terkait dengan pola makan pada petani penggarap melalui metode observasi, sehingga informasi yang didapat bisa menjadi pelengkap dari informasi yang masih belum tersampaikan di penelitian ini.

### **Ethics approval and consent to participate**

Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan nomor rujukan 292/UN25.1.14/KEPK/2023..

### **Acknowledgments**

Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada Kepala Desa Rambigundam, Ketua Kelompok Tani di Dusun Krajan Kidul, Krajan Lor, Satrean, Dukuhsia, dan Gayam yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data di wilayah masing-masing. Peneliti juga berterima kasih kepada para petani padi penggarap di Desa Rambigundam karena telah berkenan menjadi responden pada penelitian saya.

### **References**

- Anindya, D. A. E., Putri, D. N., & Priambodo, N. D. (2021). Efektivitas Program Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL) dalam Mendukung Ketahanan Pangan Rumah Tangga Selama Pandemi Di Kota Kediri. *Agrisaintifika: Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian*, 5(1), 8–17. <https://doi.org/10.32585/ags.v5i1.1278>
- Ariadi, B. Y., & Relawati, R. (2021). Alokasi Belanja untuk Ketahanan Pangan Rumahtangga Petani Waduk Pacal, Bojonegoro. *Agriekonomika*, 10(2), 145–160. <https://doi.org/10.21107/agriekonomika.v10i2.10613>
- Arlin, N. A. (2017). *Pola Konsumsi Pangan pada Rumah Tangga Petani di Desa Ruguk Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan* [Universitas Lampung]. [https://digilib.unila.ac.id/26280/2/SKRIPSI\\_TANPA\\_BAB\\_PEMBAHASAN.pdf](https://digilib.unila.ac.id/26280/2/SKRIPSI_TANPA_BAB_PEMBAHASAN.pdf)
- Boka, F. M. L., Laapo, A., & Sulaeman. (2021). Analisis Pola dan Nilai Gizi Konsumsi Pangan Rumah Tangga Petani Jagung di Unit Pemukiman Transmigrasi Bulupountu Jaya Kecamatan Sigi Biromaru Kabupaten Sigi. *Jurnal Agrotekbis*, 9(3), 567–573.
- Cahyani, A. D., Marwanti, S., & Barokah, U. (2020). Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petani Padi di Kabupaten Klaten Berdasarkan Proporsi Pengeluaran Pangan dan Konsumsi Energi. *AGRISTA*, 8(3), 158–168.
- Dako, F. X., Purwanto, R. H., Faida, L. R. W., & Sumardi, S. S. (2019). Tipologi Pola Konsumsi Pangan untuk Menjaga Ketahanan Pangan Masyarakat Sekitar Kawasan Hutan Lindung Mutis Timau KPH Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 25(1), 92–106. <https://doi.org/10.22146/jkn.39544>
- Efendi, Y., & Abidin, A. Z. (2021). *Diet Sehat di Usia Senja “Perspektif Lansia dalam Pola Makan dan Hidup Sehat”* (Guepedia (ed.)). Guepedia. [https://books.google.co.id/books?id=V\\_1UEAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=V_1UEAAAQBAJ)
- Faujiyah, F. (2020). Studi Prevalensi Keluhan Muskuloskeletal pada Petani Indonesia. *Technical Education Development Center*, 14(2), 113–119.
- Febriyani, D. I., Widayanti, S., Hendrarini, H., & Fitriana, N. H. I. (2022). Pola Konsumsi Rumah Tangga Petani Padi di Desa Ketawang Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Agribisnis Lahan Kering (AGRIMOR)*, 7(3), 77–85. <https://doi.org/10.58328/jipk.v1i2.27>
- Hanum, N. (2018). Pengaruh Pendapatan, Jumlah Tanggungan Keluarga dan Pendidikan terhadap Pola Konsumsi Rumah Tangga Nelayan di Desa Seuneubok Rambong Aceh Timur. *Jurnal*



*Samudra Ekonomika*, 2(1), 75–84.

- Karolina, A., Bakce, D., & Yusri, J. (2016). Analisis Pendapatan dan Pola Konsumsi Rumah Tangga Petani Kelapa di Kecamatan Mandah Kabupaten Indragiri Hilir. *JOM Faperta*, 3(1), 1–14.
- Kosaka, S., Suda, K., Gunawan, B., Raksanagara, A., Watanabe, C., & Umezaki, M. (2018). Urban-Rural Difference in the Determinants of Dietary and Energy Intake Patterns: A Case Study in West Java, Indonesia. *PLOS ONE*, 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197626>
- Laily, S. F. R., Ribawanto, H., & Nurani, F. (2014). Pemberdayaan Petani dalam Meningkatkan Ketahanan Pangan (Studi di Desa Betet, Kecamatan Ngronggot, Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Administrasi Publik (JAP)*, 2(1), 147–153. [https://doi.org/10.1016/0167-5877\(90\)90031-C](https://doi.org/10.1016/0167-5877(90)90031-C)
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*.
- Moroki, S., Masinambow, V. A. J., & Kalangi, J. B. (2018). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pendapatan Petani di Kecamatan Amurang Timur. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 18(5), 132–142.
- Munsiarum. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran Konsumsi Pangan Keluarga Petani di Kecamatan Belitang Kabupaten Oku Timur. *JASEP*, 7(2), 18–33.
- Niswah, M. (2016). Hubungan antara Pola Makan Sehari-Hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Konsentrasi dan Prestasi Belajar. In *Naskah Publikasi Hasil Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Nugraha, I. S., & Alamsyah, A. (2019). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Pendapat Petani Karet di Desa Sako Suban, Kecamatan Batang Hari Leko, Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JUPI)*, 24(2), 93–100. <https://doi.org/10.18343/jupi.24.2.93>
- Pahlawati, A., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *BSR Journal*, 1(1), 1–5.
- Pranata, H. (2018). Pengaruh Pendidikan, Upah, Usia, dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Tenaga Kerja (Studi Kasus pada Unit Industri Rokok Cerutu Bobbin Kabupaten Jember). *Jurnal Ilmiah Universitas Brawijaya*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010>
- Praza, R., & Shamadiyah, N. (2020). Analisis Hubungan Pengeluaran dengan Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petani Di Kabupaten Aceh Utara. *Agrifo: Jurnal Agribisnis Universitas Malikussaleh*, 5(1), 23–34. <https://doi.org/10.29103/ag.v5i1.2735>
- Putri, D. W., Sayekti, W. D., & Rangga, K. K. (2019). Pengambilan Keputusan dalam Pemilihan Sayuran dan Pola Konsumsi Sayuran Rumah Tangga Petani Sayuran di Desa Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis (JIIA)*, 7(3), 420–427.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 159–167.
- Rohmah, N. N., Abidin, Z., & Murniati, K. (2019). Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petani Sekitar Tahura Wan Abdul Rachman (WAR) di Desa Kebagusan Kecamatan Gedong Tataan. *JIIA*, 7(4), 521–528.
- Safitri, A. M., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2017). Hubungan Ketahanan Pangan Keluarga dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Balita Keluarga Petani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (UNDIP)*, 5(3), 120–128. [http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm%](http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm%20)
- Safitri, H., Ferriantaa, Y., & Husaini, M. (2023). Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petani Padi Unggul di Kelurahan Bangkal Kecamatan Cempaka. *Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa (JTAM)*, 7(1), 1–6.
- Sakinah, N., Purwati, E., & Jamilah, S. (2018). Optimalisasi Pembangunan Sektor Pertanian Indonesia dengan Menggunakan Sharia Agraria Management Organization (SAMO). *Perisai: Islamic Banking and Finance Journal*, 2(1), 16–33. <https://doi.org/10.21070/perisai.v2i1.1468>
- Sayekti, W. D., Viantimala, B., Lefiana, O., & Syafani, T. S. (2021). Pengambilan Keputusan dalam Konsumsi Sayuran dan Pola Konsumsi Pangan Petani Padi di Desa Rantau Tijing Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Agrimanex*, 02(01), 10–23.
- Spector, T., & Gardner, C. (2020). Challenges and Opportunities for Better Nutrition Science. *BMJ*,



- 369, 1–3. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2470>
- Thompson, B. (2019). Impact of the Financial and Economic Crisis on Nutrition – Policy and Programme Responses. In *Nutrition and Consumer Protection Division*. [http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/docs/Impact of the financial and economic crisis on nutrition.pdf](http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/docs/Impact%20of%20the%20financial%20and%20economic%20crisis%20on%20nutrition.pdf)
- Utami, N. T., Suhartono, & Dewanti, N. A. Y. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Petani di Dusun Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 121–126.
- Vaulina, S., Elinur, & Anggraini, W. (2019). Pola Konsumsi Rumah Tangga Petani Kelapa Sawit Pir-Trans di Desa Hang Tuah Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar. *Jurnal Agribisnis*, 21(2), 173–186. <https://doi.org/10.31849/agr.v21i2.2520>
- Widiyoga, R. C., Saichudin, & Andiana, O. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit Diabetes Melitus pada Penderita terhadap Pengaturan Pola Makan dan Physical Activity. *Sport Science and Health*, 2(2), 152–161.
- Yuana, A. S., Kholifah, S., & Anas, M. (2020). Mekanisme Survival Petani “Gurem” pada Masa Pandemi COVID-19. *JSW (Jurnal Sosiologi Walisongo)*, 4(2), 201–214. <https://doi.org/10.21580/jsw.2020.4.2.6201>
- Zein, U., & Newi, E. El. (2019). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan (Memahami Gejala, Tanda dan Mitos)*. Deepublish.
- Zia-Ud-Din, Khan, Z., Haq, Z. U., Iqbal, M., Iqbal, Z., Khan, I., Ahmed, Z., Paracha, P. I., & Asif, M. (2019). Dietary Patterns, Nutritional Status and Agricultural Work Performance of Small-Scale Farmers in North West Pakistan. *Progress in Nutrition*, 21(1), 359–369. <https://doi.org/10.23751/pn.v21i1-S.6631>

