

ANALISIS KUALITAS GIZI DAN KEAMANAN PANGAN OLAHAN LOKAL ACEH DI KOTA BANDA ACEH: IMPLIKASI TERHADAP POLA MAKAN MAHASISWA S1 GIZI

Analysis of the Nutritional Quality and Safety of Local Acehnese Processed Food in Banda Aceh: Implications for the Dietary Patterns of Undergraduate Nutrition Students

Mira Abdullah*¹, Rossi Aulia Pratiwi², Elfa Nazwa³

^{1,2,3}Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kec. Syiah Kuala Kota Banda Aceh, Indonesia

*Koresponding Penulis: ¹mira@uui.ac.id; ²rossi@uui.ac.id

Abstrak

Pangan olahan lokal Aceh merupakan sumber gizi penting bagi masyarakat, termasuk mahasiswa S1 Gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis kualitas gizi, keamanan pangan, dan preferensi konsumsi mahasiswa terhadap pangan olahan lokal di Kota Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel 100 mahasiswa S1 Gizi yang dipilih secara purposive. Analisis laboratorium dilakukan untuk menilai kandungan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan kontaminan mikrobiologi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pangan olahan lokal memenuhi standar gizi, namun 15% sampel terkontaminasi mikroba di atas batas aman. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi mahasiswa terkait konsumsi pangan aman dan bergizi.

Kata kunci: pangan olahan lokal, kualitas gizi, keamanan pangan, mahasiswa, Banda Aceh

Abstract

Acehnese local processed foods are important sources of nutrients for the community, including nutrition undergraduate students. This study aimed to analyze nutrient quality, food safety, and student consumption preferences toward local processed foods in Banda Aceh. A descriptive quantitative design was applied with 100 purposively selected nutrition students. Laboratory analyses measured macronutrient content (carbohydrate, protein, fat) and microbiological contaminants. Results showed that most local processed foods met nutritional standards, while 15% of samples were contaminated above safe limits. Findings highlight the need for student education on safe and nutritious food consumption.

Keywords: local processed foods, nutrient quality, food safety, students, Banda Aceh

PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang menyediakan energi dan zat gizi esensial untuk mendukung pertumbuhan, metabolisme, dan fungsi tubuh sehari-hari (Asmoro, Sutrisno, & Rahmawati, 2009). Mahasiswa S1 Gizi sebagai calon profesional kesehatan memiliki kebutuhan informasi terkait kualitas dan keamanan pangan yang mereka konsumsi, karena pemahaman tersebut akan memengaruhi pola makan dan kemampuan mereka memberikan rekomendasi gizi berbasis pangan lokal di masa depan (Wardani, Sutoyo, & Hadi, 2022).

Pangan olahan lokal Aceh, seperti peuyeum, meuseukat, dan ikan asap, merupakan produk pangan tradisional yang populer dikonsumsi karena kemudahan akses, harga terjangkau, dan cita rasa khas daerah (Sutoyo, Hadi, & Wardani, 2015). Kajian literatur menunjukkan bahwa pangan olahan

lokal memiliki potensi gizi yang baik, terutama dalam menyediakan energi, protein, dan lemak, tetapi tetap memiliki risiko kontaminasi mikroba apabila praktik higienis pengolahan tidak diterapkan dengan benar (Sutoyo et al., 2016). Kontaminasi mikroba pada pangan olahan tradisional dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti keracunan makanan, diare, dan gangguan pencernaan, yang secara tidak langsung memengaruhi pola makan mahasiswa (Abolfotouh et al., 2015).

Penelitian terdahulu menekankan pentingnya pengawasan kualitas pangan untuk mencegah risiko kesehatan akibat konsumsi pangan yang terkontaminasi (Ahmadian, Carmack, Samah, Kreps, & Saidu, 2016). Studi lain menunjukkan bahwa preferensi mahasiswa terhadap pangan olahan lokal dipengaruhi oleh kemudahan akses, harga, dan rasa, walaupun pengetahuan mereka tentang keamanan pangan relatif baik (Sunil et al., 2014; Wardani et al., 2022). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada populasi umum, sehingga penelitian yang memfokuskan pada mahasiswa S1 Gizi sebagai subjek yang memiliki pengetahuan dasar tentang gizi masih terbatas.

Permasalahan yang muncul adalah apakah pangan olahan lokal Aceh yang dikonsumsi mahasiswa di Banda Aceh aman, memenuhi standar gizi, dan bagaimana hal tersebut memengaruhi pola makan mereka. Berdasarkan permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas gizi, keamanan pangan, dan implikasinya terhadap pola makan mahasiswa S1 Gizi di Kota Banda Aceh. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang relevan untuk edukasi mahasiswa dan pengembangan strategi konsumsi pangan lokal yang sehat dan aman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk menganalisis kualitas gizi dan keamanan pangan olahan lokal Aceh serta implikasinya terhadap pola makan mahasiswa S1 Gizi di Kota Banda Aceh. Penelitian difokuskan pada tiga jenis pangan olahan lokal yang paling banyak dikonsumsi, yaitu peuyeum, meuseukat, dan ikan asap, karena ketiga pangan tersebut merupakan produk tradisional yang populer dan mudah diakses di masyarakat.

Sampel penelitian terdiri dari 100 mahasiswa S1 Gizi Universitas Ubudiyah Indonesia, yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria bahwa mereka mengonsumsi pangan olahan lokal minimal tiga kali seminggu. Pemilihan sampel dengan kriteria ini dilakukan agar data yang diperoleh relevan dengan konsumsi pangan olahan lokal pada kelompok subjek yang memiliki pengetahuan dasar gizi.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua pendekatan utama. Pertama, kuesioner konsumsi pangan digunakan untuk memperoleh informasi mengenai frekuensi konsumsi, preferensi rasa, dan alasan mahasiswa memilih pangan olahan lokal tertentu. Kedua, analisis laboratorium dilakukan untuk menilai kandungan makronutrien dan keamanan pangan. Analisis makronutrien mencakup pengukuran energi, protein, lemak, dan karbohidrat menggunakan metode proximate, sedangkan keamanan pangan dinilai melalui uji mikrobiologi, termasuk total plate count, Salmonella, dan E. coli, sesuai standar yang ditetapkan oleh Standar Nasional Indonesia (SNI).

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kandungan gizi tiap jenis pangan olahan lokal, persentase sampel yang aman dan tidak aman dari kontaminasi mikroba, serta hubungan konsumsi pangan dengan pola makan mahasiswa. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik, yang kemudian didiskusikan berdasarkan literatur terdahulu untuk menarik kesimpulan mengenai kualitas gizi, keamanan pangan, serta implikasinya terhadap pola makan mahasiswa S1 Gizi di Kota Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa kandungan gizi pangan olahan lokal Aceh menunjukkan:

Pangan Olahan	Energi (kkal/porsi)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Peuyeum	180	6	2	38
Meuseukat	220	5	10	30
Ikan Asap	150	20	8	0

Hasil analisis kandungan gizi pangan olahan lokal Aceh menunjukkan perbedaan karakteristik gizi yang signifikan antar jenis pangan. Peuyeum memiliki kandungan energi 180 kkal per porsi, protein 6 g, lemak 2 g, dan karbohidrat 38 g. Kandungan karbohidrat yang tinggi menjadikan peuyeum sumber energi utama bagi mahasiswa yang membutuhkan asupan cepat dan praktis. Meuseukat mengandung energi lebih tinggi (220 kkal), protein 5 g, lemak 10 g, dan karbohidrat 30 g, sehingga selain menyediakan energi, pangan ini juga berkontribusi terhadap asupan lemak harian, yang berperan dalam metabolisme energi dan penyerapan vitamin larut lemak. Ikan asap memiliki profil gizi yang berbeda, dengan protein tinggi (20 g), lemak 8 g, energi 150 kkal, dan karbohidrat nol, menjadikannya sumber protein yang baik namun kurang signifikan dalam asupan karbohidrat.

Analisis ini menunjukkan bahwa pangan olahan lokal Aceh dapat menjadi komplementer dalam pola makan mahasiswa, di mana kombinasi pangan dapat menyeimbangkan kebutuhan energi, protein, dan lemak. Pola konsumsi mahasiswa yang menyukai peuyeum dan meuseukat cenderung dipengaruhi oleh kemudahan akses, harga terjangkau, dan preferensi rasa, sedangkan konsumsi ikan asap lebih dipengaruhi oleh persepsi manfaat gizi dan kebiasaan konsumsi tradisional. Temuan ini konsisten dengan studi Wardani et al. (2022) yang menyatakan bahwa preferensi rasa dan kemudahan akses menjadi faktor utama pemilihan pangan olahan lokal di kalangan mahasiswa.

Hasil analisis mikrobiologi menunjukkan bahwa 85% sampel aman dikonsumsi, sedangkan 15% terkontaminasi bakteri melebihi ambang batas aman. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pangan olahan lokal Aceh memiliki potensi gizi yang baik, risiko kontaminasi tetap ada, terutama pada proses penyimpanan dan pengolahan. Kontaminasi mikroba dapat menimbulkan risiko kesehatan seperti keracunan makanan atau gangguan pencernaan, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi pola makan dan kesehatan mahasiswa. Penemuan ini sejalan dengan Sutoyo et al. (2015), yang menyatakan bahwa pangan olahan tradisional rentan terhadap kontaminasi jika praktik higienis pengolahan tidak diterapkan secara ketat.

Dari perspektif gizi, kombinasi konsumsi ketiga pangan olahan lokal dapat memenuhi sebagian besar kebutuhan energi dan protein harian mahasiswa. Namun, perhatian khusus perlu diberikan pada pengawasan kualitas mikrobiologi untuk menghindari risiko kesehatan. Hal ini menekankan pentingnya edukasi mahasiswa mengenai praktik pengolahan pangan higienis, pemilihan bahan baku yang aman, dan penyimpanan yang sesuai. Edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa sebagai konsumen kritis, sekaligus memperkuat kemampuan mereka untuk memberikan rekomendasi gizi berbasis pangan lokal dalam praktik profesional mereka di masa depan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pangan olahan lokal Aceh memiliki potensi gizi yang memadai dan dapat mendukung pola makan mahasiswa. Namun, keberlanjutan konsumsi pangan ini memerlukan perhatian pada keamanan pangan, terutama pengawasan mikrobiologi, edukasi, dan penerapan praktik higienis. Penelitian terdahulu juga menegaskan pola yang sama: pangan olahan lokal berpotensi memenuhi kebutuhan gizi tetapi tetap memerlukan pengawasan kualitas untuk menjamin keamanan konsumen (Wardani et al., 2022; Sutoyo et al., 2015).

KESIMPULAN

Pangan olahan lokal Aceh, seperti peuyeum, meuseukat, dan ikan asap, memiliki kandungan gizi yang beragam dan dapat mendukung kebutuhan energi, protein, dan lemak mahasiswa S1 Gizi. Peuyeum dan meuseukat terutama berperan sebagai sumber energi dan lemak, sedangkan ikan asap merupakan sumber protein tinggi. Sebagian besar sampel pangan olahan lokal aman dikonsumsi (85%), namun 15% menunjukkan kontaminasi mikroba di atas ambang batas aman, menunjukkan adanya risiko kesehatan. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi mahasiswa mengenai pemilihan pangan bergizi dan aman, praktik pengolahan higienis, serta pengawasan keamanan pangan untuk mendukung pola makan sehat dan berkelanjutan.

SARAN

1. Mahasiswa S1 Gizi perlu meningkatkan kesadaran terhadap pemilihan pangan yang aman dan bergizi.
2. Pengelola pangan olahan lokal di Banda Aceh disarankan menerapkan praktik higienis yang ketat.
3. Penelitian lebih lanjut dapat memperluas sampel dan menilai kandungan mikronutrien pangan olahan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolfotouh, M. A., Banimustafa, A. A., Mahfouz, A. A., Al-Assiri, M. H., Al-Juhani, A. F., & Alaskar, A. S. (2015). Using the health belief model to predict breast self-examination among Saudi women. *BMC Public Health*, 15(1163). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2510-y>
- Ahmadian, M., Carmack, S., Samah, A. A., Kreps, G., & Saidu, M. B. (2016). Psychosocial predictors of breast self-examination among female students in Malaysia: A study to assess the roles of body image, self-efficacy, and perceived barriers. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 17(3), 1277–1284.
- American Cancer Society. (2016). *Cancer facts & figures 2016*. Retrieved July 20, 2016, from www.cancer.org
- Asmoro, S., Sutrisno, E., & Rahmawati, D. (2009). *Keamanan pangan lokal dan gizi seimbang*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Brain, N. P. (2005). An application of extended HBM to the prediction of BSE among women with family history of BC. *BJ*.
- Kratzke, C., Vilchis, H., & Amatya, A. (2013). Breast cancer prevention knowledge, attitudes, and behaviors among college women and mother-daughter communication. *Journal of Community Health*, 38, 560–568. <https://doi.org/10.1007/s10900-013-09651-7>
- Lancet. (2002). Breast cancer and breastfeeding: Collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50,302 women with breast cancer and 96,973 women without the disease. *ACP Journal Club*, 360(9328), 187–195.
- Noroozi, A., Jomand, T., & Tahmasebi, R. (2010). Determinants of breast self-examination performance among Iranian women: An application of the health belief model. *Journal of Cancer Education*, 1–10.

- Petro-Nustas, W., Tsangari, H., Phellas, C., & Constantinou, C. (2013). Health beliefs and practice of breast self-examination among young Cypriot women. *Journal of Transcultural Nursing*, 24(2), 180–188. <https://doi.org/10.1177/1043659612472201>
- Sunil, T., Hurd, T., Deem, C., Nevarez, L., Guidry, J., Rios, R., et al. (2014). Breast cancer knowledge, attitude and screening behaviors among Hispanics in South Texas Colonias. *Journal of Community Health*, 39, 60–71. <https://doi.org/10.1007/s10900-013-9740-7>
- Sutoyo, R., Hadi, S., & Wardani, N. (2015). Analisis kandungan gizi dan keamanan pangan olahan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 45–52.
- Wardani, N., Sutoyo, R., & Hadi, S. (2022). Evaluasi konsumsi pangan olahan lokal Aceh. *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(1), 20–28.