

PENGETAHUAN GIZI DAN CARA MENDAPATKAN MAKANAN BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN MAKAN MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Shofi Shofuro Al Jauziyah, Nuryanto, A. Fahmi Arif Tsani, Rachma Purwanti*

Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Sudarto SH, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275, Indonesia
Korespondensi: Email: rachmapurwanti@fk.undip.ac.id

ABSTRACT

Background: Eating habits are human behavior towards food which includes attitudes, beliefs, and choices in consuming food that occur repeatedly.

Objectives: This study aims to determine the factors associated with eating habits of students at Diponegoro University.

Methods: Observational research with cross sectional design. Subject were 110 Diponegoro University students aged 19 – 22 years who were selected by consecutive sampling method. The data of gender, nutritional knowledge, pocket money, place of residence, peer influence, food sources (carbohydrates, animal protein, vegetable protein, vegetables, and fruit), hometown food habits, dietary restriction were obtained using research questionnaire, data of eating habits were obtained using the Adolescent Food Habits Checklist. Data were analyzed statistically by univariate and bivariate using the Chi-Square method.

Results: Most of subject (85.5%) had unhealthy eating habits while other (14.5% had healthy eating habits). There were correlations between nutritional knowledge and how to get food source (carbohydrates, animal protein, vegetable protein, vegetables, and fruit) with the students eating habits ($p = 0.043$, $p = 0.005$, $p = 0.002$, $p = 0.001$, $p = 0.010$, $p = 0.018$). There were no correlations between gender, pocket money, place of residence, peer influence, regional eating habits, and dietary restrictions with the students eating habits ($p > 0.005$).

Conclusion: Nutrition knowledge and how to get food sources (carbohydrates, animal protein, vegetable protein, vegetables, and fruit) were factors associated with the eating habits of students.

Keywords: eating habits, nutritional knowledge, food sources

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang terjadi secara berulang-ulang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa di Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Subjek adalah 110 mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 19 – 22 tahun diambil dengan cara *consecutive sampling*. Data jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, asal sumber pangan (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah), kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner penelitian, data kebiasaan makan diperoleh menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist*. Data dianalisis statistika secara univariat dan bivariat menggunakan metode *Chi-square*.

Hasil: Sebagian besar subjek (85,5%) memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat sedangkan 14,5% lainnya memiliki kebiasaan makan yang sehat. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, cara mendapatkan makanan sumber zat gizi berupa karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah dengan kebiasaan makan mahasiswa ($p = 0,043$, $p = 0,005$, $p = 0,002$, $p = 0,001$, $p = 0,010$, $p = 0,018$). Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin, uang saku, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makan dengan kebiasaan makan mahasiswa ($p > 0,05$).

Simpulan: Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah) merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro.

Kata Kunci: Kebiasaan makan; Pengetahuan gizi; Cara mendapatkan makanan

PENDAHULUAN

Mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia dewasa muda (18 hingga 24 tahun) yang merupakan periode kritis untuk perkembangan perilaku makan. Perilaku makan yang terbentuk

pada periode ini akan berlanjut hingga kehidupan selanjutnya. Periode ini juga termasuk periode yang berisiko untuk penambahan berat badan.¹ Kelompok usia ini merupakan konsumen sayuran paling sedikit dan konsumen makanan padat energi tertinggi.²

Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh preferensi makan dan kebiasaan makan.³ Perilaku makan sehat yang dilakukan oleh mahasiswa berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Salah satu perilaku makan sehat adalah kebiasaan makan dengan menu seimbang.⁴ Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang.⁵ Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada mahasiswa sangatlah kompleks meliputi jenis kelamin, pengetahuan gizi, budaya (kebiasaan makan daerah asal, pantangan makan), tempat tinggal mahasiswa, teman sebaya, ekonomi, dan asal sumber pangan.^{6,7}

Jenis kelamin mempengaruhi kebiasaan makan. Laki-laki cenderung kurang dapat menyiapkan makanan sendiri dan kurang peduli dengan makanan yang dikonsumsi, sedangkan perempuan cenderung lebih peduli terhadap makanan yang dikonsumsi karena takut tubuhnya gemuk.⁸ Pengetahuan gizi juga memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.⁹ Faktor tempat tinggal juga mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah.¹⁰ Selain itu, dibandingkan dengan makan siang dan makan malam, sarapan merupakan waktu makan yang sering diabaikan oleh mahasiswa.⁷ Hal ini dapat disebabkan karena jadwal kuliah yang padat juga sehingga mahasiswa melewatkan waktu makan. Mahasiswa juga berada di masa transisi dari hidup bersama keluarga ke hidup secara mandiri yang menyebabkan konsumsi makanan kurang teratur dan kurang bergizi.¹⁰⁻¹²

Cara mendapatkan makanan berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Mahasiswa yang tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sendiri, memungkinkan pola makan tidak teratur, dan cenderung malas makan terutama bila akses untuk memperoleh makanan jauh.¹³ Makanan sumber zat gizi yang diperoleh dengan cara memasak/mengolah sendiri berkaitan dengan kebiasaan makan yang sehat pada mahasiswa. Sedangkan makanan sumber zat gizi yang didapatkan dengan cara membeli

matang berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat dan konsumsi buah dan sayur yang rendah.¹⁴ Uang saku pada mahasiswa juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan.¹⁵ Teman sebaya juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih suatu makanan. Pemilihan makanan tidak hanya didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status.⁷

Mahasiswa Universitas Diponegoro memiliki karakteristik yang cukup beragam karena berasal dari berbagai wilayah yang beragam. Sebagian besar mahasiswa Universitas Diponegoro juga merupakan anak rantau yang bertempat tinggal di kos. Melihat fenomena-fenomena tentang kebiasaan makan serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada mahasiswa, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian di bidang gizi masyarakat dengan pendekatan *cross sectional*. Nomor *etical clearance* penelitian ini adalah 3/B/RSI-SA/II/2020. Penelitian ini dilakukan bulan Februari - Maret 2020 di Universitas Diponegoro. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Diponegoro angkatan 2018, 2017, dan 2016 berusia 19 – 22 tahun. Subjek penelitian dipilih dengan metode *consecutive sampling* dengan menyebarkan link bagi mahasiswa yang berkenan menjadi subjek penelitian. Besar sampel didapatkan menggunakan rumus *lemeshow* besar sampel dengan hasil sebanyak 110 orang. Kriteria inklusi subjek penelitian ialah mahasiswa Universitas Diponegoro, berusia 19 sampai 22 tahun, berstatus sebagai mahasiswa aktif, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi subjek penelitian ialah mahasiswa Universitas Diponegoro yang tidak hadir saat pengambilan data.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, pengetahuan terkait gizi, lingkungan tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, uang saku, asal sumber pangan, kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kebiasaan makan. Data primer pada penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara terstruktur menggunakan kuesioner (secara langsung maupun via telepon). Data primer yang didapatkan terdiri dari karakteristik responden meliputi nama, angkatan, jenis kelamin, pengetahuan tentang gizi, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, jumlah uang

saku, cara mendapatkan makanan sumber zat gizi, kebiasaan makan daerah asal, pantangan makan, dan kebiasaan makan. Kuesioner kebiasaan makan terdiri dari 23 item pertanyaan yang diadopsi dari kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist*. Kebiasaan makan dalam penelitian ini merupakan perilaku mengonsumsi makanan sehat pada remaja yang meliputi beberapa aspek yaitu; menghindari makanan yang tinggi kalori, memilih makanan rendah lemak, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, dan mengonsumsi makanan dan minuman ringan. Setiap jawaban benar mendapatkan skor 1. Skor akhir dikoreksi dengan pernyataan yang tidak berlaku bagi subjek dan hilang dengan rumus $AFHC = \text{jumlah tanggapan sehat} \times (23/\text{jumlah item yang diisi/diselesaikan})$.¹⁶ Kebiasaan makan mahasiswa dikatakan sehat apabila skor kebiasaan makan \geq rata-rata, dan kebiasaan makan mahasiswa dikatakan kurang sehat apabila skor kebiasaan makan $<$ rata-rata, rata-rata skor kebiasaan makan pada penelitian ini sebesar 11. Kuesioner pengetahuan gizi terdiri dari 25 soal benar/salah yang mencakup pertanyaan tentang kriteria makanan yang baik, manfaat zat gizi bagi tubuh, dan contoh sumber makanan. Pengetahuan gizi mahasiswa dikatakan baik apabila $\geq 75\%$ jawaban benar dan pengetahuan gizi mahasiswa dikatakan kurang baik apabila $< 75\%$ jawaban benar. Analisis statistik digunakan untuk melihat hubungan variabel dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Batas kemaknaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$. Data ditampilkan dalam nilai jumlah (n) dan persen (%).

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek disajikan pada Tabel 1. Karakteristik terdiri dari usia, angkatan, jenis kelamin, tingkat pengetahuan gizi, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, uang saku, asal sumber pangan (meliputi: karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah), kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makan.

Tabel 1 menunjukkan subjek penelitian ini terdiri dari 51,6% laki-laki dan 74,5% perempuan dengan rentang usia 19-22 tahun. Mahasiswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian terdiri dari mahasiswa semester 8, 6, dan 4. Sebanyak 77,3% subjek memiliki pengetahuan gizi yang baik, 86,4% subjek memiliki uang saku yang tergolong tinggi. Makanan sebagian besar didapatkan dengan cara membeli. Sebanyak 30% subjek dalam pemilihan makan masih dipengaruhi oleh kebiasaan makan daerah asal, sebanyak 40% subjek dipengaruhi oleh pantangan makan dalam pemilihan makannya, dan

sebanyak 38,2% subjek dipengaruhi oleh teman sebaya dalam pemilihan makan. Sebagian besar subjek penelitian bertempat tinggal dikos/asrama/kontrakan 78,2%, sebanyak 86,4% subjek memiliki uang saku yang tergolong tinggi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh subjek mengonsumsi kelompok bahan makanan sereal, kacang-kacangan, lemak dan minyak (100%) selama satu bulan terakhir. Sebanyak 97,3% subjek mengonsumsi daging hewani berupa daging ayam dan ikan air tawar, 51,8% mengonsumsi *seafood*, 99,1% mengonsumsi telur dalam sebulan. Konsumsi buah sebanyak 99,1% dan konsumsi sayur sebanyak 97,3% selama sebulan. Konsumsi susu dan olahannya sebanyak 40,9% selama sebulan.

Kebiasaan konsumsi makanan pokok (sumber karbohidrat) 92,7% konsumsi sebanyak 2-3x/hari, 60,9% mengonsumsi sumber protein hewani 2-3x/hari, 69,1% mengonsumsi sumber protein nabati 2-3x/hari. Sebanyak 54,4% mengonsumsi sayur 2-3x/hari dan 8,2% mengonsumsi buah 2-3x/hari. Sebanyak 50% mengonsumsi camilan 1x dalam sehari berupa gorengan, jajanan anak sekolah, maupun snack makanan ringan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (85,5%) memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, pengetahuan gizi tergolong baik (77,3%), mendapatkan uang saku yang tergolong tinggi (86,4%), bertempat tinggal dikos/asrama/kontrakan (78,2%), pemilihan makan terpengaruh oleh teman sebaya (38,2%), kebiasaan makan daerah asal (30%), dan memiliki pantangan makan (40%). Sebagian besar subjek mendapatkan makanan dengan cara membeli untuk sumber karbohidrat (65,5%), sumber protein hewani (77,3%), sumber protein nabati (71,8%), sayur (68,2%), dan buah (80,9%).

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, cara memperoleh makanan pokok (sumber karbohidrat), sumber protein hewani, sumber protein nabati, sumber pangan sayur, dan sumber pangan buah dengan kebiasaan makan ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan antara jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makan dengan kebiasaan makan ($p > 0,05$).

PEMBAHASAN

Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap,

kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang.⁵ Sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti adanya kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, masih memilih makanan berlemak, kurang mengonsumsi buah dan sayur, dan mengonsumsi

makanan dan minuman ringan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan pada subjek yaitu pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan. Pengetahuan merupakan hal pokok yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan.^{5,17} Pengetahuan merupakan landasan terbentuknya sikap.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n	%
Usia		
19 tahun	2	1,8%
20 tahun	29	26,3%
21 tahun	39	35,5%
22 tahun	40	36,4%
Semester		
Semester 8	35	31,8%
Semester 6	40	36,4%
Semester 4	35	31,8%
Jenis kelamin		
Laki-laki	28	25,5%
Perempuan	82	74,5%
Pengetahuan gizi		
Kurang baik (jika <75% jawaban benar)	25	22,7%
Baik (jika ≥75% jawaban benar)	85	77,3%
Tempat tinggal		
Kos/ asrama/ kontrakan	86	78,2%
Rumah	24	21,8%
Pengaruh teman sebaya		
Terpengaruh (≥4 jawaban benar)	42	38,2%
Tidak terpengaruh (<4 jawaban benar)	68	61,8%
Uang saku¹⁵		
< Rp 500.000,-	15	13,6%
> Rp 500.000,-	95	86,4%
Cara mendapatkan makanan pokok (sumber karbohidrat)		
Membeli matang	72	65,5%
Memasak/mengolah sendiri	38	34,5%
Cara mendapatkan lauk hewani (sumber protein hewani)		
Membeli matang	85	77,3%
Memasak/mengolah sendiri	25	22,7%
Cara mendapatkan lauk nabati (sumber protein nabati)		
Membeli matang	79	71,8%
Memasak/mengolah sendiri	31	28,2%
Cara mendapatkan sayur		
Membeli matang	75	68,2%
Memasak/mengolah sendiri	35	31,8%
Cara mendapatkan buah		
Membeli matang	89	80,9%
Memasak/mengolah sendiri	21	19,1%
Kebiasaan makan daerah asal		
Terpengaruh	33	30%
Tidak terpengaruh	77	70%

(Lanjutan) Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n	%
Pantangan makan		
Ada	44	40%
Tidak ada	66	60%

Tabel 2. kebiasaan makan responden (jenis dan frekuensi konsumsi)

Karakteristik	n	%
Serealia		
Konsumsi	110	100%
Tidak konsumsi	0	0
Daging hewani		
Konsumsi	107	97,3%
Tidak konsumsi	3	2,7%
Telur		
Konsumsi	109	99,1%
Tidak konsumsi	1	0,9%
Seafood		
Konsumsi	57	51,8%
Tidak konsumsi	53	38,2%
Kacang-kacangan		
Konsumsi	110	100%
Tidak konsumsi	0	0
Sayur		
Konsumsi	107	97,3%
Tidak konsumsi	3	2,7%
Buah		
Konsumsi	109	99,1%
Tidak konsumsi	1	0,9%
Susu dan olahannya		
Konsumsi	45	40,9%
Tidak konsumsi	65	59,1%
Lemak dan minyak		
Konsumsi	110	100%
Tidak konsumsi	0	0
Frekuensi konsumsi makanan pokok (sumber karbohidrat)		
>3x/hari	2	1,8%
2-3x/hari	102	92,7%
1x/hari	6	5,5%
Berbeda setiap hari	0	0%
Frekuensi konsumsi lauk (sumber protein) hewani		
>3x/hari	2	1,8%
2-3x/hari	67	60,9%
1x/hari	41	37,3%
Berbeda setiap hari	0	0%
Frekuensi konsumsi lauk (sumber protein) nabati		
>3x/hari	2	1,8%
2-3x/hari	76	69,1%
1x/hari	25	22,7%
Berbeda setiap hari	7	6,4%
Frekuensi konsumsi sayur		
>3x/hari	0	0%
2-3x/hari	60	54,5%
1x/hari	27	24,5%
Berbeda setiap hari	23	21%

(Lanjutan) Tabel 2. kebiasaan makan responden (jenis dan frekuensi konsumsi)

Karakteristik	n	%
Frekuensi konsumsi buah		
>3x/hari	2	1,8%
2-3x/hari	9	8,2%
1x/hari	40	36,4%
Berbeda setiap hari	59	53,6%
Frekuensi camilan		
>2x/hari	2	1,8%
2x/hari	13	11,8%
1x/hari	55	50%
Berbeda setiap hari	40	36,4%
Kebiasaan makan		
Kurang sehat	94	85,5%
Sehat	16	14,5%

Sikap yang berdasarkan pada nilai-nilai yang diyakini akan bersifat resisten terhadap perubahan, sebaliknya sikap yang tidak didasari pengetahuan lebih bersifat dinamik dan lebih mudah mengalami modifikasi. Oleh karena itu, sikap dan praktik yang dilandasi oleh pengetahuan gizi akan membawa perubahan seseorang terhadap makanan yang lebih baik dan resisten.¹⁷

Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.⁹ Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan gaya hidup sehat mahasiswa di Semarang, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa.¹⁸ Subjek dengan pengetahuan gizi yang baik 100% memiliki kebiasaan makan yang sehat, sedangkan subjek dengan pengetahuan gizi yang kurang lebih banyak yang memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat.

Faktor lain yang berhubungan dengan kebiasaan makan yaitu adanya sikap yang positif terhadap gizi, serta dukungan dari lingkungan (teman dan keluarga). Selain itu, akses mendapatkan makanan yang sehat serta kendala-kendala lain yang dihadapi dapat menjadi hambatan bagi seseorang untuk mengubah kebiasaan makannya ke arah yang lebih sehat.¹⁹ Penelitian ini menemukan bahwa cara mendapatkan makanan sumber zat gizi berupa karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah berhubungan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa. Subjek yang mendapatkan makanan dengan cara membeli matang berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat di kalangan subjek. Berdasarkan hasil wawancara

diketahui bahwa sebagian besar responden lebih memilih membeli makan di burjo, warteg, dan *fastfood* untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari karena dekat dan mudah diperoleh. Hal tersebut menunjukkan bahwa akses berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat di kalangan mahasiswa. Sulitnya mendapatkan makanan yang sehat dan jadwal kuliah yang padat seringkali menyebabkan subjek lebih memilih untuk membeli makanan di tempat terdekat dibandingkan memasak sendiri.¹³ Selain itu, mahasiswa yang tinggal sendiri cenderung lebih memilih mengonsumsi makanan yang sedang tren di usia remaja berupa makanan cepat saji untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.^{11,20,21}

Sumber pangan merupakan segala potensi makanan yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat, sehat, layak dan memiliki kandungan gizi yang bermanfaat.²² Temuan yang menarik pada penelitian ini bahwa sebagian subjek hanya mengonsumsi jenis makanan sumber zat gizi 1-2 kali sehari saja. Bahkan, untuk kelompok buah dan sayur konsumsinya tidak menentu. Hanya sebesar 54,5% subjek yang mengonsumsi sumber pangan sayur 2-3x/hari dan sebanyak 21% subjek tidak selalu mengonsumsi sumber pangan sayur dalam sehari. Terdapat 80,9% subjek yang membeli buah dan sebanyak 53,6% subjek tidak selalu mengonsumsi sumber pangan buah dalam sehari. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa subjek rata-rata mengonsumsi makanan 2 – 3 kali sehari, kecuali protein nabati yang hanya dikonsumsi 1 kali sehari, serta sayur dan buah yang tidak selalu dikonsumsi tiap harinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengungkap bahwa fase kehidupan sebagai mahasiswa ini merupakan transisi dari kebiasaan makan bersama orangtua di rumah ke perencanaan dan penyiapan makanan secara lebih mandiri.²³ Masa ini merupakan periode perubahan kritis dalam kebiasaan makan.^{24,25} Perubahan tersebut dapat

menyebabkan konsumsi buah, sayuran, daging, dan ikan lebih rendah; konsumsi makanan cepat saji, gula dan alkohol yang lebih tinggi; dan penambahan berat badan.^{10-12,19,23,24}

Sulitnya mendapatkan makanan yang sehat serta tingginya ketersediaan makanan yang rendah zat gizi mikro serta padat energi menyebabkan mahasiswa terbiasa dengan makanan-makanan tersebut.^{1,19}

Tabel 3. Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa

	Kebiasaan Makan				n	p	RP
	Kurang sehat		Sehat				
	n	%	n	%			
Jenis kelamin							
Laki-laki	26	92,8	2	7,2	28	0,329	3,87
Perempuan	68	82,9	14	17,1	82		
Pengetahuan gizi							
Kurang baik	25	100	0	0	25	0,043*	-
Baik	69	81,2	16	18,8	85		
Tempat tinggal							
Kos/ kontrakan/ asrama	76	88,4	10	11,6	86	0,188	6,95
Rumah	18	75	6	25	24		
Pengaruh teman sebaya							
Terpengaruh	37	88,1	5	11,9	42	0,735	3,31
Tidak terpengaruh	57	83,8	11	16,2	68		
Uang saku							
< Rp 500.000,-	10	66,7	5	33,3	15	0,068	0,32
> Rp 500.000,-	84	88,4	11	11,6	95		
Cara mendapatkan makanan pokok (sumber karbohidrat)							
Membeli matang	67	93,1	5	6,9	72	0,005**	10,26
Memasak/mengolah sendiri	27	71,1	11	28,9	38		
Cara mendapatkan lauk hewani (sumber protein hewani)							
Membeli matang	78	91,8	7	8,2	85	0,002**	10,08
Memasak/mengolah sendiri	16	64	9	36	25		
Cara mendapatkan lauk nabati (sumber protein nabati)							
Membeli matang	74	93,7	5	6,3	79	<0,001***	12,43
Memasak/mengolah sendiri	20	64,5	11	35,5	31		
Cara mendapatkan sayur							
Membeli matang	69	92	6	8	75	0,010*	9,17
Memasak/mengolah sendiri	25	71,4	10	28,6	35		
Cara mendapatkan buah							
Membeli matang	80	89,9	9	10,1	89	0,018*	8,42
Memasak/mengolah sendiri	14	66,7	7	33,3	21		
Kebiasaan makan daerah asal							
Terpengaruh	29	87,9	4	12,1	33	0,859	2,55
Tidak terpengaruh	65	84,4	12	15,6	77		
Pantang makan							
Ada	38	86,4	6	13,6	44	1,000	2,96
Tidak ada	56	84,8	10	15,2	66		

*: ada hubungan dengan $p < 0,05$ (uji chi square), **: ada hubungan dengan $p < 0,01$ (uji chi square), ***: ada hubungan dengan $p < 0,001$ (uji chi square)

Berbagai faktor ini dapat menyebabkan konsumsi protein nabati, sayur, dan buah di kalangan mahasiswa juga termasuk kurang.

Penelitian lain pada remaja di Bangkok, Thailand juga menunjukkan tingginya prevalensi perilaku makan yang tidak sehat terutama kurangnya asupan buah dan sayuran. Selain itu, kepercayaan diri, niat, hambatan yang dirasakan, dan situasi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan yang sehat. Perilaku makan sehat pada remaja pria paling baik diprediksi oleh hambatan yang dirasakan, sedangkan pada remaja wanita paling baik diprediksi oleh situasi.²⁶

Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kebiasaan makan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu tentang perilaku pembelian makanan di kampus, preferensi, dan opini tentang ketersediaan makanan di Sydney, Australia yang menunjukkan bahwa penentu terbesar dalam perilaku pembelian makanan adalah rasa, diikuti oleh nilai, kenyamanan dan biaya, tanpa ada perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Akan tetapi, perempuan lebih mementingkan manfaat kesehatan, daya tarik visual makanan, dan suasana hati dibandingkan laki-laki.¹ Faktor kebiasaan makan dari orangtua juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak. Penelitian di Brazil melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sehat dan tidak sehat dari pasangan ibu dan ayah dengan perilaku sehat dan tidak sehat remaja. Anak laki-laki cenderung meniru ayah sedangkan anak perempuan cenderung meniru ibu dalam perilaku makannya. Anak laki-laki lebih rendah mengonsumsi permen tapi lebih sering mengonsumsi makanan yang digoreng dan minuman ringan dibandingkan anak perempuan. Hal ini sesuai dengan kebiasaan makan ayah dan ibu, ayah yang memiliki usia rata-rata, berat, dan tinggi badan yang lebih tinggi memiliki frekuensi konsumsi sayuran, buah-buahan, dan manisan yang rendah tapi konsumsi gorengan dan minuman ringan lebih tinggi dibandingkan ibu.²⁷ Penelitian ini tidak menganalisis kebiasaan makan orang tua tetapi hanya menganalisis pengaruh kebiasaan makan daerah asal, pengaruh teman, serta ada tidaknya pantangan makan. Hal ini menyebabkan kurangnya bukti yang kuat mengenai keterkaitan kebiasaan makan orang tua dengan kebiasaan makan remaja dalam penelitian ini.

Tempat tinggal subjek dalam penelitian ini tidak berhubungan dengan kebiasaan makan. Akan tetapi, hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kebiasaan makan kurang sehat lebih tinggi pada responden yang tinggal di

kos/asrama/kontrakan (88,4%) dibandingkan yang tinggal di rumah (75%). Hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menemukan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tidak terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan makan. Mahasiswa berada pada tahap awal kedewasaan dengan pengaruh kuat dari teman sebaya melebihi pengaruh lingkungan sosial lainnya. Pengaruh yang kuat ini terutama apabila mahasiswa jauh dari orangtua. Teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh negatif maupun positif terhadap asupan makan dan pemilihan jenis makanan.²⁸ Makanan merupakan simbol dari penerimaan, kehangatan, dan pertemanan dalam hubungan sosial. Menerima makanan atau nasihat mengenai makanan dari teman-teman atau orang lain yang dipercaya akan diartikan sebagai bentuk penerimaan terhadap teman dan hubungan sosial.¹¹ Studi terdahulu di Kota Minneapolis, Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman-teman terbaik dengan asupan sarapan, asupan gandum, asupan susu, dan asupan sayur remaja. Akan tetapi konsumsi buah tidak berhubungan dengan pengaruh teman-teman terbaik.²⁹ Temuan tersebut menunjukkan bahwa pada beberapa jenis pangan subjek terpengaruh oleh temannya dan untuk jenis lain tidak. Demikian pula pada penelitian ini subjek tidak seluruhnya terpengaruh oleh teman sebaya dalam kebiasaan makannya, sehingga secara keseluruhan teman sebaya tidak berhubungan dengan kebiasaan makan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan daerah asal dengan kebiasaan makan mahasiswa. Budaya daerah asal seperti cara memasak dan bumbu yang digunakan dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang.⁶ Asal daerah dan bahan makanan yang biasa dikonsumsi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang.^{11,30} Masyarakat yang tinggal di daerah pantai lebih banyak mengonsumsi ikan, selain karena mudah didapat harganya juga lebih murah. Orang yang tinggal di daerah pegunungan cenderung mengonsumsi banyak sayuran karena tanah di daerah pegunungan cocok ditanami sayuran. Orang yang berasal dari Sumatera akan memilih makanan yang pedas, sedangkan orang yang berasal dari Jawa akan memilih makanan yang manis.³¹ Budaya dan lingkungan asal (tempat tinggal) dapat mempengaruhi kebiasaan makan

seseorang. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil subjek yang kebiasaan makannya dipengaruhi oleh kebiasaan makan daerah asalnya. Oleh karena itu, kebiasaan makan daerah asal bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan subjek penelitian ini.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pantangan makan tidak berhubungan dengan kebiasaan makan. Pantangan merupakan suatu larangan untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bahaya atau hukuman apabila dilanggar. Pantangan makan biasanya berdasarkan agama, pantangan yang diwariskan dari leluhur melalui orangtua, dan keadaan kesehatan tertentu yang diharuskan untuk menghindari jenis makanan tertentu. Misalnya seperti di daerah Bali yang memiliki pantangan terhadap daging sapi.⁶ Sebagian subjek memiliki pantangan makan karena faktor agama, kesehatan, atau budaya daerah asal. Namun, ketiganya tidak berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat pada subjek.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara cara mendapatkan makanan dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. Cara mendapatkan makanan berupa membeli matang dan pengetahuan gizi yang kurang berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat pada subjek penelitian. Namun, tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, uang saku, kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makan dengan kebiasaan makan subjek.

Subjek perlu memperhatikan keseimbangan gizi dalam mengonsumsi makanan terutama subjek yang mendapatkan makanan dengan cara membeli matang. Konsumsi protein nabati, sayur, dan buah perlu ditingkatkan untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh. Penelitian lebih lanjut sebaiknya memperhatikan lebih rinci mengenai faktor-faktor internal (motivasi, persepsi, sugesti, dan preferensi) berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tam R, Yassa B, Parker H, O'Connor H, Allman-Farinelli M. University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*. 2017; 37: 7–13.
2. Roy R, Soo D, Conroy D, Wall CR, Swinburn B. Exploring university food environment and on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions. *J Nutr Educ Behav*. 2019; 51(7): 865–75.
3. Dewi TR. Studi deskriptif: perilaku makan pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Calyptra*. 2014; 3(2): 1–15.
4. Sarkim L, Nabuasa E, Limbu R. Perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat UNDANA Kupang yang tinggal di kos wilayah Naikoten 1. Kupang: Universitas Nusa Cendana. Thesis. 2010.
5. Prasasti HP, Indrawati V. Pengaruh kebiasaan makan keluarga terhadap status gizi anak di SDN Babak Sari - Kecamatan Dukun - Kabupaten Gresik. *e-Jurnal Tata Boga*. 2019; 8(1): 119–25.
6. Hizni A. Gizi Dewasa. In: Hardinsyah, Rezkina E, editors. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. 1st ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG. 2014. p. 209–19.
7. Saufika A, Retnaningsih, Alfiasari. Gaya hidup dan kebiasaan makan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 2012; 5(2): 157–65.
8. Klinik K, Kks S, Bagian DI, Rsud O, Abidin Z, Aceh B. Gambaran pola makan dan status gizi mahasiswa kuliah klinik senior (KKS) di bagian obsgyn RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2012; 12(1): 23–30.
9. Lukmanto J, Kristanti M, Perhotelan M, Petra UK. Pengetahuan gizi dan perilaku makan remaja di SMP Gloria 1 Surabaya. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*. 2013;1(2).
10. Gazibara T, Kistic Tepavcevic DB, Popovic A, Pekmezovic T. Eating habits and body-weights of students of the University of Belgrade, Serbia: A cross-sectional study. *J Heal Popul Nutr*. 2013; 31(3): 330–3.
11. Navarro-Prado S, González-Jiménez E, Perona JS, Montero-Alonso MA, López-Bueno M, Schmidt-RioValle J. Need of improvement of diet and life habits among university student regardless of religion professed. *Appetite*. 2017; 114: 6–14.
12. Brunt AR, Rhee YS. Obesity and lifestyle in U.S. college students related to living arrangements. *Appetite*. 2009; 51(3): 615–21.
13. Dewi SN. Pengaruh anggaa dan harga terhadap preferensi konsumen kantin koperasi mahasiswa (KOPMA) Di Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. Thesis. 2016
14. Altavilla C, Caballero Pérez P, Tuells J. High cooking skills do not lead to healthy mediterranean eating habits. Focus on catering

- students. *Int J Gastron Food Sci.* 2019;17(April).
15. Kurniawan MWW, Widyaningsih TD. Hubungan pola konsumsi pangan dan besaran uang saku mahasiswa manajemen bisnis dengan mahasiswa jurusan teknologi hasil pertanian Universitas Brawijaya terhadap status gizi. *J Pangan dan Agroindustri.* 2017; 5(1): 1–12.
 16. Johnson F, Wardle J, Griffith J. The adolescent food habits checklist : reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *Eur J Clin Nutr.* 2002; 56: 644–9.
 17. Fadhillah FH, Widjanarko B, Shaluhiyah Z. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di sekolah menengah pertama wilayah kerja puskesmas Poncol Kota Semarang. *J Kesehat Masy.* 2018; 6(1): 734–44.
 18. Istiningtyas A. Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa Di PSIK UNDIP Semarang. *Kesehat Masy Kusuma Husada Surakarta.* 2010; 1(1): (18-25).
 19. Sada M, Hadju V, Dachian DM. Hubungan body image, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia.* 2012; 2(1): 44–48.
 20. Pemayun RP, Saraswati R. Gambaran kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan obesitas pada mahasiswa semester V Program Studi Kedokteran Umum Universitas Udayana Tahun 2014. *Intisari Sains Medis.* 2015; 4(1): 6–13.
 21. Putra WN. Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *J Berk Epidemiol.* 2017; 5(3): 276–85.
 22. Utami P, Budiningsih S. Potensi dan ketersediaan bahan pangan lokal sumber karbohidrat non beras di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Dinamika Ekonomi dan Bisnis.* 2015; 12 (2): 15–8.
 23. Fernandes AC, Oliveira RC, Rodrigues VM, Fiates GMR, Proença RP. Perceptions of university students regarding calories, food healthiness, and the importance of calorie information in menu labelling. *Appetite.* 2015; 91: 173–8.
 24. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Colussi CF, Condrasky MD, Proença RP da C. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. *Appetite.* 2018; 130(July): 247–55.
 25. Muharni, Mairyiani H, Ryanti S. Perbedaan pola makan , aktivitas fisik dan status gizi antara mahasiswa indekos dan tidak indekos Poltekkes Kemenkes Riau. *Jurnal Proteksi Kesehatan.* 2015; 4(1): 7–14.
 26. Chansukree P, Rungjindarat N. Social cognitive determinants of healthy eating behaviors in late adolescents: a gender perspective. *J Nutr Educ Behav.* 2017; 49(3): 204-210.
 27. Christofaro DGD, Tebar WR, Mota J, Fernandes RA, Scarabottolo CC, Saraiva BTC, et al. Gender analyses of brazilian parental eating and activity with their adolescents' eating habits. *J Nutr Educ Behav.* 2019; 52(5): 503-11.
 28. Ruder EH, Lohse B, Mitchell DC, Cunningham-Sabo L. Parent food and eating behavior assessments predict targeted healthy eating index components. *J Nutr Educ Behav.* 2019; 51(6): 711–8.
 29. Bruening M, Eisenberg M, MacLehose R, Nanney MS, Story M, Neumark-Sztainer D. Relationship between adolescents' and their friends' eating behaviors: breakfast, fruit, vegetable, whole-grain, and dairy intake. *J Acad Nutr Diet.* 2012; 112(10): 1608–13.
 30. Miko A, Dina PB. Hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion Aceh Nutrition Journal.* 2016; 1(2): 83.
 31. Indriyani R. Pengaruh asal sekolah dan tempat tinggal terhadap prestasi belajar mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Wiraja Sumenep. *Wiraraja Medika Jurnal Kesehatan.* 2014; 4 (1): 4–9.