

Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Nani Apriani Natsir Djide, Reski Pebriani

Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar

Abstrak

Latar Belakang: Tingkat pengetahuan gizi seseorang merupakan salah satu hal yang berpengaruh penentuan praktik pemilihan makanan seseorang. Salah satu penyebab peningkatan resiko masalah kesehatan utamanya masalah gizi adalah praktik pemilihan makanan yang kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap Praktik Pemilihan makanan pada mahasiswa di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di bulan Juli-Agustus 2022 pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar sebanyak 92 orang sebagai subjek dan menggunakan kuesioner berisi data identitas responden (jenis kelamin, uang saku, tempat tinggal, asal makanan), data pengetahuan gizi terkait gizi seimbang, alasan pemilihan makanan dan praktik pemilihan makanan). Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji korelasi Spearman.

Hasil: Hasil Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berpengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 75% dan 70.7% responden termasuk responden dengan kategori praktik pemilihan makanan yang baik. Hasil uji statistik didapatkan hubungan antara pengetahuan gizi dan praktik pemilihan makanan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar (p value 0,000).

Kesimpulan: Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan praktik pemilihan makanan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

Kata Kunci: Mahasiswa, Pemilihan makanan, Pengetahuan gizi

Relationship of Nutrition Knowledge to Food Selection Practices of STIKES Nani Hasanuddin Makassar Students

Abstract

Background: Understanding nutrition is crucial to understanding how people behave when making food decisions. Poor food choosing techniques are one of the factors contributing to higher health hazards. The purpose of this study was to look at how students' nutritional awareness and food selection patterns differ at STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

Methods: This research was a quantitative study with a cross sectional approach. This research was held on July-August 2020 with total of 92 students from STIKES Nani Hasanuddin Makassar completed a questionnaire that included respondent identity data (gender, allowance, place of residence, food origin), nutritional knowledge data (balanced nutrition, reasons for choosing food, and food selection practices), and food selection practices. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis with Spearman's correlation test.

Results: The results of this study showed that most of the respondents had good nutrition knowledge, namely 75%, and 70.7% of the respondents included respondents in the category of good food selection practices. Statistical test results showed a relationship between nutritional knowledge and food selection practices in STIKES Nani Hasanuddin Makassar students (p value 0.000).

Conclusion: There was a significant relationship between knowledge and food selection practices among STIKES Nani Hasanuddin Makassar students.

Keywords: Food selection, Nutritional knowledge, Students

Korespondensi Nani Apriani Natsir Djide
E-mail: naniapriani@stikesnh.ac.id

PENDAHULUAN

Remaja berisiko kekurangan atau kelebihan gizi ketika ada ketidaksesuaian antara apa yang mereka makan dan kebutuhan kalori mereka. Remaja sangat rentan terhadap kekurangan gizi karena perkembangan fisik dan mental yang cepat, serta kebiasaan makan dan keadaan psikososial mereka yang berfluktuasi yang menunjukkan pergeseran perkembangan dari anak menjadi dewasa.¹ Malnutrisi remaja menurunkan pertahanan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan prevalensi penyakit (morbiditas), menyebabkan pertumbuhan abnormal (pendek), menurunkan IQ, mengurangi produktivitas, dan memperlambat perkembangan organ reproduksi wanita. Penyebab infertilitas termasuk ketidakteraturan menstruasi, kelainan rongga panggul, hingga komplikasi kehamilan.²

Berdasarkan data RISKESDAS, pada tahun 2018 di Indonesia terdapat sekitar 25,7% remaja usia 13-15 tahun berstatus gizi *pendek* dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun berstatus gizi sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi *overweight* dan *obesity* sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Dari data diatas dapat kita sadari bahwa sangat perlu melakukan upaya perbaikan status gizi khususnya pada remaja.³

Pengetahuan gizi mencakup didalamnya pemahaman tentang zat gizi dan sumbernya, makanan yang sebaiknya dikonsumsi, dan cara pengolahan makanan yang tepat untuk menjaga zat gizi.⁴ Pengetahuan termasuk salah satu yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang.⁵ Kesadaran seseorang tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan keadaan psikologis merupakan tiga variabel yang mempengaruhi dan mempengaruhi karakteristik individu dalam pemilihan makanan.⁶

Karakteristik makanan meliputi ketersediaan, mudah dicerna, teknik penyiapan dan pengolahan, dan kualitas organoleptik juga disertakan. Sedangkan kualitas lingkungan, khususnya suhu. Agama, jenis kelamin, usia, perubahan fisiologis, pertimbangan psikologis, penggunaan makanan secara simbolis, tabu, status sosial, dan masalah ekonomi hanyalah beberapa dari banyak elemen yang memengaruhi pilihan makanan di semua budaya. Pilihan makanan seseorang diyakini dipengaruhi oleh sejumlah

variabel, antara lain harga, kenyamanan, rasa, dan kesehatan.⁷

Meningkatnya risiko kesehatan pada remaja merupakan salah satu akibat dari kebiasaan makan yang buruk, terutama pada pelajar yang tinggal sendiri. Selain itu, mereka memilih makanan mereka sendiri tanpa mempertimbangkan kesehatan.⁸ Saat ini restoran cepat saji banyak bermunculan dan sangat mudah diakses. Pemilihan makanan merupakan bagian dari proses memilih makanan apa yang akan dimakan sebagai akibat dari pengaruh persaingan, penguatan, dan interaksi berbagai faktor.

Sayangnya, masih banyak mahasiswa terutama yang mengambil jurusan kesehatan, masih belum melihat manfaat dari praktik moderasi sebagai tindakan preventif dan promotif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara pengetahuan gizi dengan praktik pemilihan makanan mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross sectional, yaitu dengan mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel terikat dan variabel bebas dilakukan secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan di STIKES Nani Hasanuddin Makassar pada bulan Juli-Agustus 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang terdaftar didalam Pangkalan Data Pendidikan Tinggi yaitu sebanyak 1114 orang. peneliti mengambil sampel dari 6 program studi di STIKES Nani Hasanuddin Makassar yaitu Prodi S1 Keperawatan dan profesi Ners, Prodi S1 Gizi. Prodi D3 Kebidanan, Prodi D3 Keperawatan dan Prodi D3 Farmasi dengan total 92 Orang yang ditarik menggunakan rumus Slovin. Pemilihan responden menggunakan teknik simple random sampling.

Responden terpilih akan diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan diberikan lembar informed consent yang harus diisi. Setelah disetujui selanjutnya dilakukan pengumpulan data dengan cara wawancara menggunakan Instrumen berupa Angket atau kuesioner berisi data identitas responden (jenis kelamin, uang saku, tempat tinggal, asal makanan), data pengetahuan gizi terkait gizi seimbang, alasan pemilihan makanan dan

praktik pemilihan makanan. Setelah dilakukan analisis univariat, data dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* untuk melihat bagaimana mahasiswa STIKES terkait pemahaman gizi dan perilakunya dalam Nani Hasanuddin Makassar memilih makanan.

HASIL

Mayoritas responden (81,5%) berjenis kelamin perempuan, sebanyak 48 orang (52,2%) memiliki uang skau sebesar Rp 500.001-1.000.000 per bulan, tinggal sendiri/kos sebanyak 63 orang (68,5) dan 28 orang (30.4%) diantaranya memasak sendiri untuk memperoleh makanan dan terkait alasan pemilihan makanan sebanyak 38 orang (41,3%) lebih mementingkan terkait kesehatan (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	75	81.5
Laki-laki	17	18.5
Uang Saku/bulan	n	%
> Rp 500.000	19	20.7
Rp 500.001 - Rp 1.000.000	48	52.2
Rp 1.000.001 - Rp 1.500.000	5	5.4
Rp 1.500.001 - Rp 2.000.000	1	1.1
> Rp 2.000.001	1	1.1
Tidak menentu	18	19.6
Tempat Tinggal	n	%
Kost/Tinggal Sendiri	63	68.5
Tinggal dengan Keluarga	29	31.5
Asal Makanan	n	%
Tersedia dirumah	18	19.6
Masak sendiri	28	30.4
Beli diwarung	26	28.3
Beli via aplikasi online	20	21.7
Alasan Pemilihan Makanan	n	%
Kesehatan	38	41.3
Kemudahan mendapatkan makanan	26	28.3
Harga	8	8.7
Komposisi	4	4.3
Mood	6	6.5
Pengendalian BB	6	6.5
Kebiasaan	2	2.2
Rasa dan Aroma	2	2.2
Jumlah	92	100

Jumlah mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, yakni sebesar 69 orang (75%) sedangkan 23 orang lainnya (25%) berpengetahuan gizi kurang. Menurut penelitian lain⁹ menunjukkan saat pembatasan sosial tingkat pengetahuan gizi yang sesuai 46,9%, pengetahuan gizi sangat baik 43,8%, dan pengetahuan gizi kurang 9,3% pada masa pembatasan sosial pandemi Covid-19 (Tabel 2).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Pengetahuan baik	69	75
Pengetahuan kurang	23	25
Jumlah	92	100

Sebanyak 65 orang (70,7%) responden termasuk dalam kategori praktik pemilihan makanan baik, sedangkan 27 orang (29.3%) lainnya termasuk dalam kategori praktik pemilihan makanan kurang baik (Tabel 3).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Praktik Pemilihan Makanan

Praktik Pemilihan Makanan	n	%
Baik	65	70.7
Kurang baik	27	29.3
Jumlah	92	100

Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) ditemukan pada hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*. Temuan ini mendukung dugaan bahwa pengetahuan gizi dan praktik memilih makanan mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar berkorelasi signifikan (Tabel 4).

Tabel 4. Hubungan antara Pengetahuan dan Praktik Pemilihan Makanan

Pengetahuan	Praktik pemilihan makanan				Total		p
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
baik	59	85.5	10	14.4	69	100	0.000
kurang	6	26.9	17	73.9	23	100	
Total	65	100	27	100	92	100	

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan jumlah mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, yakni sebesar 69 orang (75%) sedangkan 23 orang lainnya (25%) berpengetahuan gizi kurang. Menurut penelitian terkait, selama wabah Covid-19, keterbatasan sosial menunjukkan bahwa 46,9% masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup, 43,8% memiliki pengetahuan gizi yang sangat baik, dan 9,3% memiliki pengetahuan gizi yang tidak.⁹

Kemampuan memilih asupan gizi dan memutuskan pilihan makanan ringan yang

bergizi adalah contoh dari pengetahuan gizi. Kurangnya pemahaman tentang nilai gizi dapat menyebabkan kerentanan terhadap masalah gizi dan perubahan perilaku makan kaya akan zat gizi. Remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung mengalami masalah berat badan, mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat secara terus-menerus, dan berdampak pada pola konsumsinya.¹⁰ Kebiasaan makan seseorang tidak selalu ditentukan oleh tingkat kesadaran gizinya, namun dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat mengarahkan seseorang ke arah pola makan yang lebih sehat. Tidaklah cukup hanya mengetahui apa yang dimaksud dengan diet sehat; seseorang juga harus mempraktikkannya ke dalam rutinitas harian.¹¹

Praktik Pemilihan Makanan

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 65 orang (70.7%) responden termasuk dalam kategori praktik pemilihan makanan baik, sedangkan 27 orang (29.3%) lainnya termasuk dalam kategori praktik pemilihan makanan kurang baik.

Mengonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosial seseorang merupakan faktor utama dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kebutuhan fisiologis mencakup kebutuhan zat gizi, sisi psikologis untuk memenuhi rasa lapar ataupun selera, sedangkan dalam psikologi untuk menjalin keakraban antar manusia.⁶

Remaja, utamanya yang tinggal sendiri seringkali mempertimbangkan harga sebagai kriteria utama saat memilih makanan, mereka mempertimbangkan harganya terjangkau atau tidak. Selain itu, lokasi tempat makan atau kafe menjadi faktor penting bagi anak muda. Sebagian besar remaja lebih memilih tempat makan yang jaraknya lebih dekat dari tempat tinggalnya.⁶

Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan

Uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan praktik pemilihan makanan di kalangan mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menggunakan uji statistik Chi-Square yang dilakukan untuk menguji hubungan antara pengetahuan siswa dengan pilihan jajanan di SDN-SN Pemurus Baru 2 Banjarmasin, dengan kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan

antara pengetahuan dengan pemilihan jajanan yang tersedia pada siswa.¹²

Berdasarkan teori, pengetahuan gizi seseorang dapat mengetahui pola makannya dan dapat berdampak pada status gizinya. Status gizi yang baik berkorelasi dengan makan makanan yang sehat. Pengetahuan seseorang tentang pemilihan makanan sehari-hari mengacu pada pemahaman mereka tentang bagaimana membuat keputusan tentang makanan yang mereka makan sehari-hari. Pengetahuan dapat seseorang peroleh melalui pendidikan formal dan informal.¹³

Pertimbangan yang cermat harus diberikan pada pemilihan menu makan sehari-hari. Menurut temuan penelitian pada remaja, pendidikan gizi berpengaruh terhadap prevalensi kegemukan di kalangan remaja.¹⁴

Berbeda dengan temuan penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dan sikap tentang pemilihan makanan jajanan dengan prevalensi obesitas remaja ($p>0,05$), penelitian kali ini menemukan korelasi positif antara keduanya. Kemampuan mengubah pola makan seseorang tidak tergantung pada tingkat pendidikan seseorang saja. Sifat individu, sifat diet, dan variabel lingkungan semuanya memiliki potensi untuk mempengaruhi pengetahuan utama terkait zat gizi yang dapat memenuhi kebutuhan masing-masing individu dan sumber-sumbernya.¹⁵

Meskipun beberapa orang menyadari kebutuhan akan protein, karbohidrat, vitamin, dan elemen lain untuk diet seimbang, mereka jarang menggunakan pengetahuan yang dimiliki ini dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sulit untuk mengubah kebiasaan makan mereka.¹³

Faktanya seseorang yang sebenarnya mengetahui apa yang harus mereka konsumsi dalam hal protein, karbohidrat, vitamin, dan zat gizi lainnya tidak dapat menjamin sepenuhnya bahwa pola makan yang diterapkan selama ini termasuk dalam kategori sehat/baik.¹³

Pemilihan makanan yang dapat mewujudkan pola makan sehat/baik yaitu dengan memperhatikan kecukupan gizi yang sesuai dan mengacu pada pedoman gizi seimbang, serta memperhatikan variasi, kombinasi serta selera setiap orang. Hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keragaman bahan pangan yang dikonsumsi dengan kondisi status gizi.^{16, 17}

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diberikan yaitu adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan praktik pemilihan makanan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Diharapkan diadakannya edukasi atau sosialisasi mengenai gizi seimbang yang sangat penting dikonsumsi bagi remaja utamanya mahasiswa kesehatan dan dilakukan penelitian lanjutan terkait keanekaragaman pangan yang dikonsumsi oleh mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sazani A. Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. *J Heal Educ.* 2016;1(2):1–5.
2. Arthamara SR, Prihanto JB. identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa kelas x SMKN 1 CEPU. 2015;03:812–21.
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. 2018.
4. Ningtyas I, Handayani D, Kusumastuty I. Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutr.* 2018;2(3):271.
5. Febryanto M. The Relationship between Knowledge and Attitude with Behavior of Snack Consumption in MI Sulaimaniyah Jombang. *J Ilm Kebidanan (Scientific J Midwifery).* 2017;3(1):51–9.
6. Santoso SO, Janeta A, Kristanti M. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya. *J Hosp dan Manaj Jasa.* 2018;6(1):19–32.
7. Ratih D, Ruhana A, Astuti N, Bahar A. Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. *J Tata Boga.* 2022;11(1):22–32.
8. Setyawati VAV, Setyowati M. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *J Kesehat Masy.* 2015;11(1):43.
9. Paat SAD, Amisi MD, Asrifuddin A. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *J KESMAS.* 2021;10(1):176–84.
10. Arieska PK, Herdiani N. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Med Technol Public Heal J.* 2020;4(2):203–11.
11. Selaindoong SJ, Amisi MD, Kalesaran AF. . Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester iv fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *J KESMAS.* 2020;9(6):8–16.
12. Rivani AA, Zain H, Indah MF. Hubungan Pengetahuan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Murid Di Sdn-Sn Pemurus Baru 2 Banjarmasin. *An-Nadaa J Kesehat* 2015;
13. Sartika I, Endang Nikmawati E, Mahmudatussa A. Pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari mahasiswa program studi pendidikan tata busana. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner.* 2014;3(1).
14. Jayanti YD, Novananda NE. Hubungan Pegetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akutansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *J Kebidanan Dharma Husada .* 2017;6(2):100–8.
15. Devi Cahya Sukma. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam Memilih Makanan Jajanan dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes. Semarang. Hubungan Penegetahuan dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes. 2014.
16. Utami NH, Mubasyiroh R. Keragaman Makanan Dan Hubungannya Dengan Status Gizi Balita: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (Skmi). *Gizi Indones.* 2020;43(1):37.
17. Hasiando NC, Amar MI, Fatmawati Ii. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak Dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018. *J Ilm Kesehat Masy.* 2019;11(2):214–8.