

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN SEHAT DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI PONDOK PESANTREN WAHID HASYIM YOGYAKARTA

RELATIONS WITH HEALTHY FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN BOARDING BOARDING WAHID HASYIM YOGYAKARTA

Oleh:

Stevia Tafdhila Ramadhani

Program Studi Pendidikan Teknik Boga

Email: steviatafdhilaramadhani@gmail.com

Dr. Badraningsih L.

Dosen Pembimbing Program Studi Pendidikan Teknik Boga

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perilaku tentang makanan sehat, 2) status gizi, dan 3) hubungan perilaku makanan sehat dengan status gizi mahasiswa pondok pesantren. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian adalah mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim sebanyak 75 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, pengukuran antropometrik, *food recall* 2x24 jam, dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) perilaku mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim tentang makanan sehat ditinjau dari segi pengetahuan pada kategori tinggi (84,00%); sikap pada kategori sangat baik (53,33%); dan tindakan pada kategori cukup (49,3%); (2) Status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim berada pada klasifikasi normal sebanyak 40 orang (53,33%); (3) terdapat hubungan perilaku makanan sehat dengan status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim. Hal ini ditunjukkan dari nilai pada pengetahuan $0,650 > 0,227$; pada sikap $0,556 > 0,227$; dan pada tindakan $0,865 > 0,227$.

Kata Kunci: Hubungan, Perilaku Konsumsi Makanan Sehat, Status Gizi, Mahasiswa

Abstract

This study aims to determine: 1) the behavior of healthy food, 2) nutrition status, and 3) the relationship healthy food behaviors and nutritional status coed boarding school. This study is correlational. The sampling technique used purposive sampling. Subjects were coed boarding school Wahid Hasyim as many as 75 respondents. The technique of collecting data using questionnaires, anthropometric measurements, food recall 2x24 hours, and interviews. Data were analyzed using product moment correlation analysis. The results showed that: (1) conduct the boarding school student Wahid Hasyim about healthy food in terms of knowledge in the high category (84,00%); attitude in the very good category (53.33%); and action on the category enough (49.3%); (2) The nutritional status of Wahid Hasyim coed boarding school located in the normal classification of as many as 40 people (53.33%); (3) there is a relationship healthy food behaviors and nutritional status coed boarding school Wahid Hasyim. It is shown from the value of the knowledge $0.650 > 0.227$; on the attitude of $0.556 > 0.227$; and on the actions of $0.865 > 0.227$.

Keywords: Relationships, Healthy Food Consumption Behavior, Nutritional Status, Student

PENDAHULUAN

Fast food merupakan makanan cepat saji yang identik dengan *junk food*. *Junk food* diartikan sebagai makanan sampah karena tidak memiliki nutrisi dan kandungan gizi yang baik bagi tubuh. Maraknya *fast food*

pada saat ini tidak lepas dari beredarnya iklan yang menawarkan berbagai macam jenis *fast food* dengan gambar sangat menarik dan pada akhirnya dapat memikat banyak konsumen. Pola konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat berdampak pada status

gizi yang semakin meningkat. Hal ini dapat dibuktikan dengan penelitian Zulfa (2011) pada 71 siswa Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *fast food* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat.

Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan “4 sehat 5 sempurna” (Djoko Pekik, 2007: 25).

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ari Istiany (2013: 5) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup (Suhardjo, 2003: 1). Oleh karena itu, program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat (Deddy Mughtadi, 2002: 95).

Perilaku merupakan respon atau reaksi terhadap rangsangan lingkungan sosial

(Yasmin, 2010: 6). Perilaku konsumsi seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan kemajuan teknologi yang dapat menjadi alasan seseorang memilih suatu makanan.

Mahasiswi pondok pesantren Wahid Hasyim merupakan mahasiswi yang beranjak dewasa, mempunyai banyak aktivitas dan teman pergaulan sehingga sangat berpengaruh pada gaya hidup dan perilaku konsumsi harian. Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Mahasiswi dapat dikatakan sebagai remaja dengan kisaran umur antara 17-22 tahun (Indrawagita L, 2009: 23).

Mahasiswi saat ini banyak menggemari makanan cepat saji seperti mie instan sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak serat. Ada beberapa dampak yang akan timbul apabila kekurangan atau kelebihan dalam konsumsi makanan. Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan Bahria, ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur (Bahria, 2009: 51). Hal ini selaras dengan pendapat Arisman yang mengatakan bahwa pola makan orang dewasa saat ini cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Arisman, 2007: 8).

Kebiasaan hidup praktis termasuk dalam hal memilih makanan menyebabkan konsumen kurang memperhatikan akibat yang ditimbulkan. Pola konsumsi mahasiswi perantau akan berbeda dengan mahasiswi yang tinggal bersama orangtuanya. Tempat tinggal dan teman pergaulan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi pola konsumsi terutama dalam hal makanan. Pondok pesantren merupakan salah satu tempat tinggal yang dipilih mahasiswi perantau selain kos. Mahasiswi yang memilih untuk menjadi santri di pondok pesantren pun akan mempunyai teman yang beragam dari berbagai jurusan dan juga universitas. Keberagaman teman, aktivitas, latar belakang, pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perilaku tentang makanan sehat, 2) status gizi, dan 3) hubungan perilaku makanan sehat dengan status gizi mahasiswi pondok pesantren.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, artinya penelitian yang mencari tahu hubungan sebab akibat antara suatu kausal (Sugiyono, 2009: 74).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2015 hingga bulan Juni 2016. Lokasi

penelitian berada di pondok pesantren Wahid Hasyim Depok Sleman Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswi putri yang tinggal di asrama Halimah 50 santriwati dan asrama Hidayah 70 santriwati dengan total berjumlah 120 santriwati. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan karakteristik tertentu sehingga tidak mungkin diambil sampel lain yang tidak memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan (Uma Sekaran, 2006: 143). Jadi, sampel dalam penelitian adalah mahasiswi pondok pesantren Wahid Hasyim asrama Halimah dan Hidayah sebanyak 75 responden.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket, pengukuran antropometrik, *food recall* 2x24 jam, dan wawancara. Uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment*, dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian digunakan teknik *Alpha Cronbach*. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika koefisien *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,600 (Suharsimi Arikunto, 2010: 276). Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*.

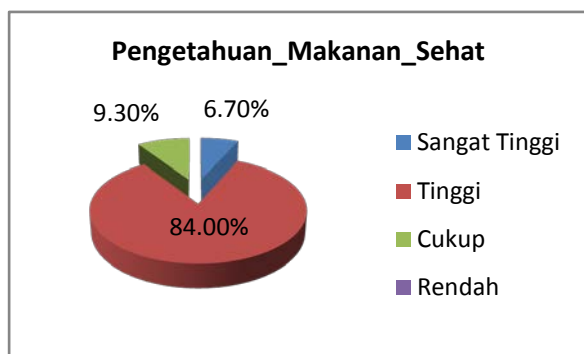
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Perilaku Konsumsi Makanan Sehat Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim Asrama Halimah dan Hidayah

Pengetahuan Tentang Makanan Sehat

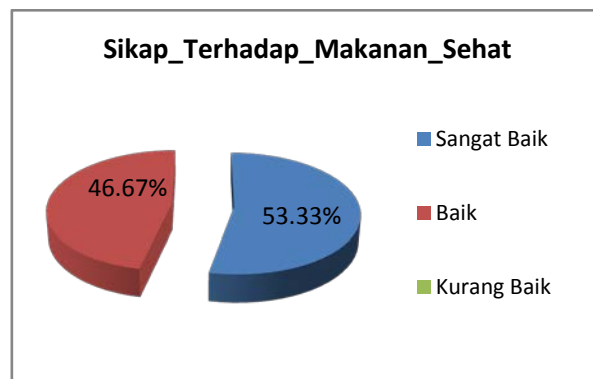
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa frekuensi pengetahuan tentang makanan sehat berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 responden (6,7%), kategori tinggi sebanyak 63 responden (84,00%), kategori rendah sebanyak 7 responden (9,33%), dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Adapun penggambarannya melalui *pie chart* sebagai berikut.



Gambar 1. *Pie Chart* Pengetahuan Tentang Makanan Sehat

Sikap Terhadap Makanan Sehat

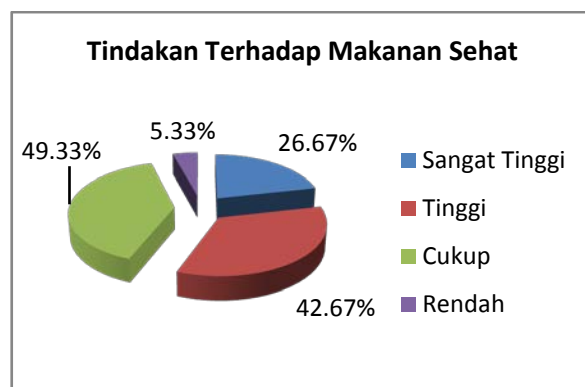
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa frekuensi sikap terhadap makanan sehat berada pada kategori sangat baik sebanyak 40 responden (53,33%), kategori baik sebanyak 35 responden (46,67%), dan tidak ada yang berada pada kategori kurang baik dan sangat kurang baik. Adapun penggambarannya melalui *pie chart* sebagai berikut.



Gambar 2. *Pie Chart* Sikap Terhadap Makanan Sehat

Tindakan Terhadap Makanan Sehat

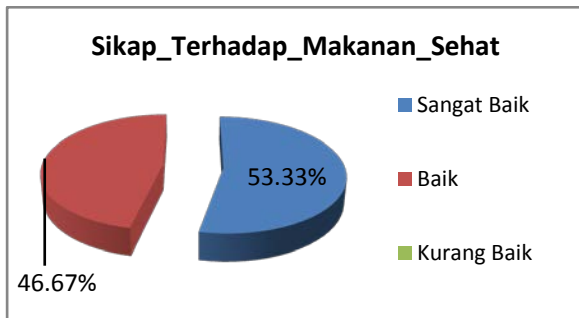
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa tindakan terhadap makanan sehat mahasiswi pondok pesantren Wahid Hasyim didasarkan pada data recall selama 7 hari berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 responden (2,67%), kategori tinggi sebanyak 32 responden (42,67%), kategori cukup sebanyak 37 responden (49,33%), dan berada pada kategori rendah sebanyak 4 responden (5,33%). Adapun penggambarannya melalui *pie chart* sebagai berikut.



Gambar 3. *Pie Chart* Tindakan Terhadap Makanan Sehat

Status Gizi Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim Asrama Halimah dan Hidayah

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa status gizi mahasiswi pondok pesantren Wahid Hasyim berdasarkan pada indeks antropometri BB/TB2 berada pada klasifikasi frekuensi status gizi mahasiswi pondok pesantren Wahid Hasyim berdasarkan pada indeks antropometri BB/TB2 berada pada klasifikasi normal sebanyak 40 orang (53,33%), dan berada pada klasifikasi tidak normal sebanyak 35 orang (46,67%). Adapun penggambarannya melalui *pie chart* sebagai berikut.



Gambar 4. *Pie Chart* Status Gizi Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim

Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat Dengan Status Gizi

Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas masing-masing variabel dalam penelitian disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Pengetahuan Tentang Makanan Sehat	0,325
Sikap Terhadap Makanan Sehat	0,353
Tindakan Terhadap Makanan Sehat	0,923
Status Gizi Mahasiswi	0,187

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Hasil Uji Linieritas

Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Df	Harga F		Sig.
		Hitung	Tabel (5%)	
Pengetahuan Tentang Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi	16:57	0,574	1,824	0,055
Sikap Terhadap Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi	23:50	0,364	1,747	0,061
Tindakan Terhadap Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi	68:5	0,883	1,748	0,649

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p > 0,05$); sehingga variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan linier.

Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *korelasi product moment* dari *Karl Person*. Penjelasan tentang hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Korelasi Product Moment dari Karl Person (X1-Y)

Variabel	r-hit	r-tab	sig
Pengetahuan Tentang Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi	0,650	0,227	0,000
Sikap Terhadap Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi	0,556	0,227	0,000
Tindakan Terhadap Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi	0,865	0,227	0,000

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai signifikansi sebesar kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini dapat diartikan terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang makanan sehat dengan status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim.

Pembahasan

Perilaku Mahasiswa Pondok Pesantren Wahid Hasyim Tentang Makanan Sehat

Perilaku mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim tentang makanan sehat ditinjau melalui dua aspek yaitu pengetahuan tentang makanan sehat dan sikap terhadap makanan sehat. Berdasarkan hasil analisis data perilaku mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim tentang makanan sehat ditinjau dari segi pengetahuan tentang makanan sehat berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 84,00%; ditinjau dari sikap terhadap makanan sehat berada pada kategori sangat baik yaitu sebesar 53,33%; dan ditinjau dari tindakan terhadap makanan sehat berada pada kategori cukup yaitu sebesar 49,3%.

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati langsung maupun tidak dapat diamati oleh interaksi

manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan fakta yang mendukung tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2008: 66).

Sikap juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup yang dimiliki oleh seseorang. Suatu sikap bisa dibentuk sehingga terjadi perilaku atau tindakan yang diinginkan. Hal ini dapat diartikan bahwa adanya pengetahuan yang tinggi didukung dengan sikap yang baik maka akan tercermin perilaku yang baik tentang makanan sehat pada mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim.

Status Gizi Mahasiswa Pondok Pesantren Wahid Hasyim Terhadap Makanan Sehat

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim berdasarkan pada indeks antropometri BB/TB2 berada pada frekuensi status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim berdasarkan pada indeks antropometri BB/TB2 berada pada klasifikasi normal sebanyak 40 orang (53,33%), dan berada

pada klasifikasi tidak normal sebanyak 35 orang (46,67%).

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan seseorang. Pada individu yang gizinya baik pembentukan antibodi akan normal, sehingga tubuh dapat melawan kuman yang menginfeksi tubuh yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Akan tetapi sebaliknya, jika individu memiliki gizi yang buruk pembentukan antibodi akan tidak normal, sehingga tubuh tidak dapat melawan kuman yang menginfeksi tubuh yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun.

Hubungan Perilaku Makanan Sehat dan Status Gizi Mahasiswa Pondok Pesantren Wahid Hasyim

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan perilaku makanan sehat dengan status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim ($0,650 > 0,227$); dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Sikap terhadap makanan sehat dengan status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim ($0,556 > 0,227$); dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Selain itu, tindakan terhadap makanan sehat dengan status gizi mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim ($0,865 > 0,227$); dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berupa asupan makanan itu sendiri dan kondisi kesehatan individu. Sedangkan faktor tidak langsung adalah pengetahuan tentang gizi, pendapatan keluarga, pelayanan kesehatan dan sosial budaya. Makanan dan minuman dapat memelihara kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang dan status gizi bahkan mendatangkan penyakit. Hal ini sangat tergantung pada perilaku seseorang terhadap makanan tersebut (Notoadmojo, 2008: 55).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Pratiwi Suryani (2011) yang berjudul “Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku (pengetahuan, sikap dan praktik) dengan status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT).

SIMPULAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Perilaku mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim tentang makanan sehat ditinjau dari segi pengetahuan pada kategori tinggi (84,00%); sikap pada kategori sangat baik (53,33%); dan

- tindakan pada kategori cukup (49,3%).
2. Status gizi mahasiswi pondok pesantren Wahid Hasyim berada pada klasifikasi normal sebanyak 40 orang (53,33%).
 3. Terdapat hubungan perilaku makanan sehat dengan status gizi mahasiswi pondok pesantren Wahid Hasyim. Hal ini ditunjukkan dari nilai pada pengetahuan $0,650 > 0,227$; pada sikap $0,556 > 0,227$; dan pada tindakan $0,865 > 0,227$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

Bagi Mahasiswi di Pondok Pesantren Wahid Hasyim

Perlu meningkatkan pengetahuan dalam penyusunan menu agar asupan gizinya tepat dan status gizinya meningkat dengan cara mengikuti penyuluhan-penyuluhan yang diadakan di posyandu terdekat seperti penyuluhan tentang gizi seimbang, makanan yang tepat untuk dikonsumsi, dampak kekurangan dan kelebihan gizi, dan cara memasak makanan yang sehat.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variabel lain untuk meneliti perilaku makanan sehat dengan status gizi seperti pola makan, variasi menu, tingkat konsumsi, dsb.

DAFTAR PUSTAKA

Ari Istiany. 2013. *Gizi Terapan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.

- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Bahria. 2009. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta tahun 2009. *Jurnal*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Deddy Muchtadi. 2002. *Gizi untuk Bayi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: Andi.
- Eka Pratiwi Suryani. 2011. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswi Angkatan 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Jurnal*. Universitas Hasanuddin.
- Indrawagita, L., 2009. *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009*. dalam <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/124313-S-5730-Hubungan%20status-Analisis.pdf>, dikutip tanggal 12 Februari 2016.
- Notoatmodjo. 2008. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Uma Sekaran. 2006. *Metodologi Penelitian untuk Bisnis*. Edisi 4. Buku 2. Jakarta: Salemba Empat.
- Yasmin, dkk. 2010. Perilaku Penjaga Pangan jajanan Anak Sekolah Terkait Gizi dan Keamanan Pangan di Jakarta dan Sukabumi. *Jurnal Gizi dan Pangan (Pergizi Pangan) Indonesia*. Volume 5, No 3, Edisi November Tahun 2010, Hal: 148-157.
- Zulfa, F. 2011. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi (Bb/Tb Z-Score) di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.