

PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA*Nutritional Knowledge And Eating Habits Of College Students***Nani Apriani Natsir Djide*, Reski Pebriani**

STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Email: *naniapriani@stikesnh.ac.id

ABSTRACT

Eating behavior in mid-adolescence is important for growth. The food consumed should contain various nutrients, but it turns out that teenagers still have the habit of eating to fill their stomach without paying attention to the nutrients contained and in the end, it can cause problems such as unhealthy eating behavior and impact on health if left for a long time such as obesity and malnutrition. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge and eating habits in college students. This research is a quantitative study with a cross sectional approach. STIKES Nani Hasanuddin Makassar students as many as 92 people as subjects based on the calculation results of the Slovin formula using a simple random sampling technique and using a knowledge questionnaire and the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC). This research was conducted in July-August 2023 at STIKES Nani Hasanuddin. The results of this study showed that most of the respondents had good nutrition knowledge, namely 75%, while the other 25% had poor nutrition knowledge and 82.6% of respondents had healthy eating habits, while 17.4% of respondents had unhealthy eating habits. Statistical test results showed a relationship between nutritional knowledge and eating habits in STIKES Nani Hasanuddin Makassar students (p value 0.000). There is a significant relationship between knowledge and the eating habits of STIKES students Makassar.

Keywords : Nutrition, Eating Habits, College Student, Knowledge

ABSTRAK

Perilaku makan pada usia pertengahan remaja merupakan hal yang penting untuk pertumbuhan. Makanan yang dikonsumsi seharusnya mengandung berbagai zat gizi, namun ternyata masih ditemukan remaja yang memiliki kebiasaan makan untuk mengenyangkan perut saja tanpa memperhatikan zat gizi yang terkandung dan pada akhirnya dapat menimbulkan masalah seperti perilaku makan yang tidak sehat dan berdampak pada kesehatan jika dibiarkan dalam waktu lama seperti terjadinya obesitas dan juga gizi buruk. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar sebanyak 92 orang sebagai subjek berdasarkan hasil perhitungan rumus Slovin dengan teknik *simple random sampling* dan menggunakan kuesioner pengetahuan dan Adolescent Food Habits Checklist (AFHC). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli-agustus 2023 di STIKES Nani Hasanuddin. Hasil Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berpengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 75% sedangkan 25% lainnya berpengetahuan gizi kurang dan 82,6% responden memiliki kebiasaan makan sehat sedangkan 17,4% responden memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Hasil uji statistik didapatkan hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar (p value 0,000). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

Kata kunci : Gizi, Kebiasaan Makan, Mahasisw, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Banyaknya masalah gizi di masyarakat diyakini sebagai akibat dari kebiasaan makan masyarakat, terutama yang terkait dengan pola makan seimbang, yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat untuk berbagai kelompok umur. Dengan masalah gizi buruk di satu sisi, obesitas di sisi lain, dan meningkatnya penyakit tidak menular terkait gizi, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke, Indonesia saat ini sedang mengalami pergeseran epidemiologi (Liasih and Rohani, 2019).

Masa remaja seringkali merupakan masa kepekaan gizi karena pesatnya perkembangan dan pertumbuhan fisik. Remaja juga membutuhkan berbagai sumber energi. Pola makan yang tidak sehat akan mempengaruhi pertumbuhan

dan perkembangan dengan cara yang tidak baik, meningkatkan risiko terkena penyakit kronis termasuk osteoporosis, kanker, dan penyakit kardiovaskular saat dewasa (Paat, Amisi and Asrifuddin, 2021). Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi status gizi pada usia 19 tahun adalah 20,7% kurang gizi dan 15,5% kelebihan gizi sedangkan pada usia 20-24 tahun terdiri dari gizi kurang 15,8% dan gizi lebih 20,5% (Kemenkes RI, 2018). Pengetahuan gizi berperan penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan (zat gizi) yang tepat untuk mencapai keseimbangan gizi. Seorang remaja akan memiliki gizi yang cukup jika makanan yang dimakan dapat memberikan nutrisi yang cukup bagi tubuh. Pengetahuan gizi sangat besar pengaruhnya dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan menuntun seseorang dalam

memilih jenis makanan dalam hal penyediaan mutu, variasi, dan makanan yang sesuai dengan konsep gizi (Margiyanti, 2021).

Asupan makanan memegang peranan penting dalam mempengaruhi status kesehatan seseorang. Asupan gizi berperan penting dalam mempengaruhi derajat kesehatan seorang individu. Pengetahuan gizi dan penerapannya merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi yang cukup dapat mempengaruhi perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhan gizi melalui asupan makanan (Pratami, T, Laksmi, 2016)

Konsumsi makanan yang kurang sehat pada usia remaja, terbukti memiliki dampak negatif. Ada tiga subtype makanan tidak sehat antara lain makanan berlemak dan asin, camilan tidak sehat, dan makanan tinggi gula (Adinugraha *et al.*, 2021). Dalam hal memilih makanan terdapat 3 faktor yang penting diantaranya karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan status psikologis. Karakteristik makanan seperti sifat organoleptik, mudah dicerna, cara pengemasan, ketersediaannya, karakteristik lingkungan salah satu contohnya adalah suhu dan yang terakhir adalah Faktor ekonomi. Namun ada juga yang menambahkan faktor simbol penggunaan makanan, tabu dan prestise sosial dalam hal pemilihan makanan (Ratih *et al.*, 2022)

Konsumsi makanan adalah jumlah makanan—baik tunggal maupun beragam—yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang karena alasan tertentu. Dari segi gizi, tujuan makan adalah untuk dapat menyediakan berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh. (Djide, Sari and Sulfiana, 2022). Asupan buah dan sayur yang rendah pada remaja merupakan masalah umum dan pola makan yang berpotensi membahayakan. Buah dan sayuran merupakan sumber penting vitamin, mineral, serat, dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Enzim yang ditemukan dalam produk segar dapat membantu reaksi kimia tubuh berlangsung lebih cepat. Sayur dan buah kaya akan zat aktif baik nutrisi maupun non nutrisi, menjadikannya sebagai antioksidan

kuat yang dapat digunakan untuk menetralkan kolesterol jahat dan melawan kanker. (Muna and Mardiana, 2019).

METODE

Desain, tempat dan waktu

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. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi sedangkan variabel terikat pada penelitian ini yaitu kebiasaan makan mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di STIKES Nani Hasanuddin Makassar pada bulan Juli-Agustus 2022.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

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 sampel menggunakan teknik simple random sampling.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan Instrumen berupa Angket atau kuesioner. Responden akan dijelaskan terlebih dahulu terkait tujuan penelitian dan jika bersedia maka mengisi lembar *informed consent*. Selanjutnya Data identitas responden (prodi, angkatan, usia, asal, jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku dan pengeluaran produk pangan), data pengetahuan gizi terkait gizi seimbang, kebiasaan makan Data kebiasaan makan responden dikumpulkan dengan menggunakan instrument kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) sebanyak 23 nomor pernyataan yang dibuat untuk mengukur kebiasaan makan sehat pada remaja yang telah melalui uji validitas dan reabilitas (Johnson *et al*, 2002).

Pengolahan dan analisis data

Data penelitian dilakukan analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi

square dengan confidence interval 95% dan taraf kepercayaan (α) 0,05. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar dilakukan uji bivariat.

HASIL

Data karakteristik responden menunjukkan 92 responden yang diteliti responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (18,5%) dan perempuan 75 orang (81,5%). Selanjutnya pada tabel 2, untuk uang saku perbulan terbanyak pada range Rp 500.001- Rp 1.000.000/bulan sebanyak 48 orang (52,2%) ([Tabel 1](#)).

Pengetahuan gizi pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kategori yaitu pengetahuan gizi baik jika jawaban benar >60% dan kurang jika jawaban benar <60%. Selanjutnya berdasarkan [Tabel 2](#) diketahui lebih banyak mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, yakni sebesar 69 orang (75%). Selanjutnya pada [Tabel 3](#) diketahui lebih banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan yang sehat yakni sebesar 76 orang (82,6%).

Berdasarkan [Tabel 4](#) dapat dilihat bahwa dari 92 orang responden, 63 orang memiliki kebiasaan makan sehat dengan pengetahuan gizi baik dan 13 orang memiliki kebiasaan makan sehat namun berpengetahuan gizi kurang. Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat namun berpengetahuan gizi baik sebanyak 6 orang dan 10 orang memiliki kebiasaan makan kurang sehat dan berpengetahuan gizi kurang. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Kesadaran seseorang akan gizi, termasuk banyaknya jenis zat gizi dan bagaimana pengaruhnya terhadap status gizi, direpresentasikan oleh pengetahuan,

suatu kapasitas kognitif. Sementara makanan dan penyakit menular adalah penyebab utama masalah gizi, pengetahuan merupakan salah satu unsur tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Masalah utama, selain pengetahuan, adalah pendidikan, kemiskinan, dan keterampilan, penyebab langsungnya adalah krisis ekonomi saat ini (Pantaleon, 2019). Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan UNUSA menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan, pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa dimana $p = 0,001$ ($p<0,05$) (Arieska and Herdiani, 2020), berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Pontianak yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan BMI ($p=0,189$) (Liana, Soharno and Panjaitan, 2017).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan juga akan berdampak pada keadaan gizi seseorang (Febryanto, 2017). Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang besar keadaan gizinya juga semakin membaik. Namun pengetahuan gizi seseorang tidak serta merta mengubah kebiasaan makan setiap orang, karena terkadang seseorang memahami jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuhnya tetapi tidak dapat menerapkan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Musyayyib, Hartono and Pakhri, 2018).

Kebiasaan makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh preferensi makan dan dilakukan secara berulang. Perilaku makan sehat mahasiswa berkaitan dengan upaya untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan. Mengonsumsi menu seimbang merupakan salah satu perilaku makan sehat (Rahman, Mahfudz and Yusuf, 2020). Istilah "Kebiasaan makan" mengacu kepada perilaku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, keyakinan, dan pemilihan makanan yang dilakukan secara berulang. Jenis kelamin, pendidikan gizi, norma budaya (preferensi makanan daerah, distribusi makanan), situasi hidup, pengaruh sosial, status ekonomi, tempat asal makanan, dan akses semua berperan

dalam membentuk pola makan mahasiswa (Jauziyah, Tsani and Purwanti, 2021). Kebiasaan makan yang buruk dan menunda makan adalah hal yang umum di kalangan mahasiswa yang kekurangan waktu untuk menyiapkan makanan mereka sendiri. (Bernardo *et al.*, 2018).

Menurut penelitian pada tahun 2019, 68,75% remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti sering ngemil, sering makan *fast food*, sering minum minuman bersoda, dan tidak cukup makan sayur dan buah (Sholikhah, 2019). Sekarang ini, untuk memenuhi kebutuhan gizi, remaja cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji, soda, dan gula daripada sayuran dan buah. Dibandingkan anak perempuan, anak laki-laki seringkali mengonsumsi lebih banyak kalori, terutama dari lemak dan protein (Hajivandi *et al.*, 2020). Perilaku tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi. Oleh karena itu, dibutuhkan pemahaman oleh remaja bahwa menjaga kesehatan diri sendiri adalah tanggung jawabnya untuk tetap bugar dan sehat (Colozza and Avendano, 2019). Salah satu upaya untuk menambah wawasan remaja adalah dengan cara memberikan pendidikan gizi berupa penyuluhan, penyebaran poster serta *leaflet* (Pakhri, Chaerunimah and R, 2018).

Menurut hasil penelitian, pemahaman mahasiswa tentang gizi dan kebiasaan makan berkorelasi secara signifikan. Penelitian pada siswa kelas X SMK mengungkapkan temuan serupa, yaitu ada hubungan antara pemahaman gizi seimbang dengan kebiasaan makan dengan nilai $p=0,000$. Tingkat pendidikan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku saat memilih makanan, yang jika digunakan secara konsisten dapat berdampak pada status gizi seseorang. (Elvira *et al.*, 2021).

Berdasarkan bahasan tersebut, da Keterbatasan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* sehingga hanya melihat ada dan tidaknya hubungan antar variabel tanpa melihat hubungan sebab akibat dan seberapa kuat hubungan tersebut.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden berpengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 75% sedangkan 25% lainnya berpengetahuan gizi kurang dan 82,6% responden memiliki kebiasaan makan sehat sedangkan 17,4% responden memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperlukan adanya edukasi atau sosialisasi mengenai gizi seimbang dan jenis-jenis makanan yang sangat penting dikonsumsi bagi anak usia remaja, dan diadakannya pemantauan kebiasaan makan mahasiswa secara rutin untuk menghindari pola makan tidak sehat pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, H., Balbisi, D., Safitri, D., & Syafa'ah, D. (2021). Assistance of Early Childhood Behavior for Clean and Healthy Living at Donomerto Elementary School, Batang Regency. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 1118–2798. <http://mbunivpress.or.id/journal/index.php/jnhs/article/view/48>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Colussi, C. F., Condrasky, M. D., & Proença, R. P. da C. (2018). Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. *Appetite*, 130, 247–255. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014>
- Colozza, D., & Avendano, M. (2019). Urbanisation, dietary change and traditional food practices in Indonesia: A longitudinal analysis. *Social Science*

- and *Medicine*, 233, 103–112.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.06.007>
- Djide, N. A. N., Sari, N. P. and Sulfiana, S. (2022). 'Pekarangan Sebagai Pencegahan Krisis Pangan Di Era Pandemi Covid-19', 4, pp. 57–60.
<http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/community/article/view/899>
- Elvira, N., Emilia, E., Hanum, Y., Mutiara, E., & Dinar, F. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan Siswa Kelas X Smk Swasta Imelda Medan. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 16.
<https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20694>
- Febryanto, M. (2017). The Relationship between Knowledge and Attitude with Behavior of Snack Consumption in MI Sulaimaniyah Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 51–59.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/506>
- Hajivandi, L., Noroozi, M., Mostafavi, F., & Ekramzadeh, M. (2020). Food habits in overweight and obese adolescent girls with Polycystic ovary syndrome (PCOS): A qualitative study in Iran. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1186/s12887-020-02173-y>
- Jauziyah, S., Tsani, A. F., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(April), 72–81.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Johnson F, Wardle J, Griffith J. The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European journal of clinical nutrition*. 2002 Jul;56(7):644-9.
<https://www.nature.com/articles/1601371>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Liana, A. E., Soharno, & Panjaitan, A. Am. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–139.
<https://media.neliti.com/media/publications/265363-hubungan-antara-pengetahuan-tentang-gizi-b4a39282.pdf>
- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA Negeri1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 38–44.
<http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/210106115617-6%20DAMPAK%20REDAHNYA%20KONSUMSI%20BUAH%20DAN%20SAYUR%20PADA%20REMAJA%20PUTRI%20KELAS%20X%20IPA%20DI%20SMA%201%20SEWON%20BANTUL.pdf>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231.
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11.
<https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2018). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., & Asrifuddin, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal*

- KESMAS, 10(1), 176–184.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32254>
- Pakhri, A., Chaerunimah, & R, R. (2018). *Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Jajan Pada Siswa Smp Negeri 35 Makassar*. Media Gizi Pangan.25, 77–83. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.65>
- Pantaleon, maria goreti. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 53(9), 1689–1699. <https://www.neliti.com/id/publications/316330/hubungan-pengetahuan-gizi-dan-kebiasaan-makan-dengan-status-gizi-remaja-putri-di>
- Pratami, T, Laksmi, R. A. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 561–570. <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i4.14287>
- Rahman, A., Mahfudz, M., & Yusuf, R. (2020). Study Keragaman Pangan Lokal di Kecamatan Marawola Barat Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah (Local Food Diversity Study in Kecamatan *Mitra Sains*, 131–152. <http://jurnal.pasca.untad.ac.id/index.php/MitraSains/article/view/287>
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/44359>

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

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
Jumlah	92	100

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar

PENGETAHUAN GIZI	N	%
Pengetahuan baik	69	75
Pengetahuan kurang	23	25
Jumlah	92	100

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Makan Mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar

KEBIASAAN MAKAN	N	%
Kebiasaan makan sehat	76	82.6
Kebiasaan makan kurang sehat	16	17.4
Jumlah	92	100

Tabel 4.
Hubungan Kebiasaan Makan Responden dengan Pengetahuan Gizi

Kebiasaan Makan	Pengetahuan				p
	Baik		Kurang		
	n	%	n	%	
Sehat	63	82,89	13	17,11	0.000
Kurang Sehat	6	37,50	10	62,50	
Total	69	75	23	25	