

## Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa

Ayu Alina Berliandita<sup>1</sup>, Abdul Aziz Hakim<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Surabaya, Jalan Lidah Wetan Surabaya, 60213, Indonesia.

**Korespondensi:** [ayualinaberliandita@gmail.com](mailto:ayualinaberliandita@gmail.com)

(Diserahkan: 09 November 2020 | Diterima: 19 Januari 2021 | Diterbitkan: 29 Januari 2021)

### ABSTRACT

**Background:** Nutritional knowledge will be the basis for students in selecting food ingredients, adjusting diet, for improving performance and appearance, as a selection of good nutrition for athletes, as prevention of obesity and prevention of diseases caused by obesity. Nutritional knowledge will be closely related and can influence a person's eating behavior, because the more knowledge obtained about nutrition, the better one's diet will be. The purpose of this study was to determine the understanding of nutritional knowledge, to determine the student's eating behavior and the relationship between nutritional knowledge and eating behavior carried out by students as a result of learning from the Sports Nutrition Science course.

**Methods:** This type of research is a quantitative descriptive study using a survey method. The research instrument used a questionnaire with questions sent via the google form application. The research sample came from the population of students of sports science study program, Faculty of Sports Sciences, State University of Surabaya class of 2017. A total of 30 samples have randomly responded and presented in a percentage chart.

**Results:** The results showed that 63.30% of respondents knew the correct meal schedule which is 3x large meals and 2 - 3x inters between.

**Conclusions:** This suggests that most students understand about nutritional knowledge and eating behaviors. But there are still many who have not been able to apply to be able to meet the needs of calories in each day. This is evidenced by the results of a 24-hour recall that shows there are still respondents who consume foods with calories below and above the BMR (Basal Metabolic Rate).

**Keywords:** eating behavior; nutritional knowledge; sports students

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pengetahuan gizi akan menjadi dasar untuk mahasiswa dalam memilih bahan makanan, mengatur kebiasaan makan, untuk peningkatan performa dan penampilan, sebagai nutrisi yang baik untuk atlet, mencegah obesitas dan mengatasi penyakit akibat obesitas. Pengetahuan gizi sangat erat kaitannya dalam pengaruh perilaku makan seseorang, karena semakin banyak pengetahuan tentang gizi yang diperoleh, maka semakin baik pola makan seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman tentang pengetahuan nutrisi, mengetahui perilaku makan dan hubungan antara pengetahuan nutrisi dan perilaku makan yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai hasil belajar dari mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pertanyaan yang dikirim melalui aplikasi *google form*. Sampel penelitian berasal dari populasi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017. Sebanyak 30 sampel secara acak telah memberikan tanggapan dan disajikan dalam diagram persentase.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,30% responden mengetahui jadwal makan yang benar yaitu 3 kali makan besar dan 2 – 3 kali selingan.

**Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengerti tentang pengetahuan gizi dan perilaku makan. Namun mereka masih banyak yang belum bisa menerapkan untuk dapat memenuhi kebutuhan kalori dalam setiap harinya. Hal ini dibuktikan dengan hasil *recall 24 hours* yang menunjukkan masih adanya responden yang mengkonsumsi makanan dengan kalori yang dibawah dan di atas BMR (Basal Metabolic Rate).

**Kata kunci:** pengetahuan gizi; perilaku makan; mahasiswa olahraga

## 1. Latar Belakang

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman mengenai pemilihan bahan makanan sehat begitupun dengan fungsinya bagi tubuh (Fauziah, Nurhayati, & Yulia, 2017). Pengetahuan gizi akan menjadi dasar bagi mahasiswa untuk memilih dan mengatur pola makan, sekaligus mencegah dan menanggulangi penyakit yang diakibatkan oleh obesitas. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki, sehingga semakin banyak pengetahuan tentang gizi yang diperoleh maka semakin baik pula pola makan seseorang. Pemikiran, pengetahuan dan pandangan seseorang terhadap makanan merupakan perilaku makan (Khumaidi, 1994). Sehingga perasaan dan pemikiran seseorang terdapat tindakan dan keadaan secara terus menerus dan berulang maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan makan.

Asupan dan kebutuhan gizi remaja dapat dipengaruhi oleh perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup. Pola konsumsi makan sehari-hari, aktivitas fisik yang dilakukan dan keadaan kesehatan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif (Leyna, Mmbaga, Mnyika, Hussain, & Klepp, 2010).

Pengetahuan gizi adalah proses yang berhubungan dengan menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari, dan faktor lain yang mempengaruhi makan karena dapat meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang (Sefaya, Nugraheni, & Pangestuti, 2017). Tingkat pengetahuan gizi seseorang sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, karena pengetahuan tentang gizi yang tidak memadai atau kurangnya pengertian tentang kebiasaan makanan yang baik dapat menimbulkan masalah pada produktivitas dan kecerdasan. Pengetahuan gizi dapat tumbuh apabila didasari dengan pemahaman yang tepat. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis merupakan pola konsumsi makan. Hal yang harus diperhatikan dalam menentukan pola konsumsi makan yaitu nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Selain itu untuk menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh, penting halnya untuk memperhatikan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi (Supriasa, Fajar, & Bakri, 2001). Tubuh dapat dikatakan dalam keadaan status gizi yang baik apabila memperoleh cukup zat gizi yang diperlukan. Namun, apabila tubuh mendapatkan kelebihan dan atau kekurangan gizi akan menimbulkan efek yang tidak baik untuk tubuh (Almatsier, 2010).

Zat gizi dibagi menjadi dua, yaitu makronutrien yang terdiri dari karbohidrat, protein juga lemak dan mikronutrien yang terdiri dari vitamin, mineral dan air. Vitamin dibagi menjadi dua golongan besar yaitu vitamin A, D, E, K yang hanya bisa dilarutkan dalam lemak dan vitamin C dan B kompleks yang hanya bisa dilarutkan dalam air. Terdapat juga jenis-jenis mineral yang ada di dalam tubuh yaitu kalsium, fosfor, zat belerang, natrium, besi, yodium, kalium, tembaga, *fluor*, klor, dan mineral lainnya.

Energi yang digunakan seseorang setiap harinya mempengaruhi besarnya kebutuhan energi yang diperlukan. Perhitungan dilakukan dengan memperhatikan beberapa komponen penggunaan energi, yaitu: *Basal Metabolic Rate (BMR)*, *Spesific Dynamic Action (SDA)*, aktivitas fisik dan faktor pertumbuhan. Semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung maupun tidak oleh pihak luar disebut perilaku manusia (Notoatmodjo, 2003). Perilaku manusia terdiri dari beberapa aspek, yaitu: keteraturan waktu makan, kebiasaan cara makan, alasan melakukan makan, jenis makanan yang dimakan, dan perkiraan terhadap kalori yang terkandung dalam suatu makanan. Metode mengingat kembali atau *recall* dapat digunakan untuk mendapatkan data taksiran mengenai asupan gizi makan seseorang (Gibson, 2005). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman pengetahuan gizi, mengetahui perilaku makan mahasiswa dan hubungan antara

pengetahuan gizi dan perilaku makan yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai hasil belajar dari mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.

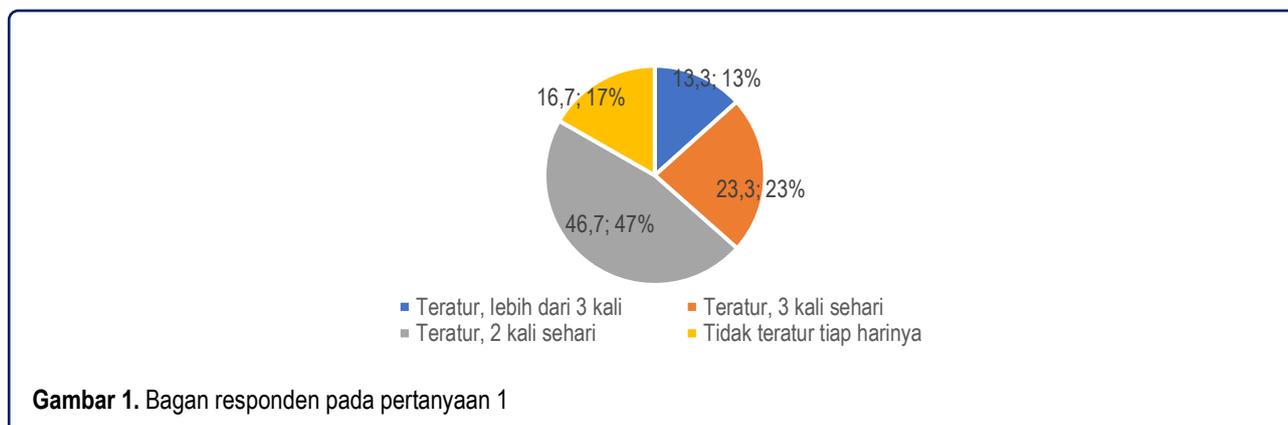
## 2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan deskriptif dimana pendekatan tersebut menunjukkan adanya deskripsi terhadap fenomena kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8-14 Juli 2020. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa angkatan 2017 prodi Ilmu Keolahragaan Unesa yang telah menyelesaikan mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga. Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket mengenai pengetahuan gizi dan perilaku makanan serta *form* berupa *food recall* 7 x 24 jam dengan menggunakan *platform* yang ada di *Google*, yaitu *Google Form*. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pemikiran mahasiswa terhadap pengetahuan gizi dan perilaku makanan sebagai hasil belajar mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.

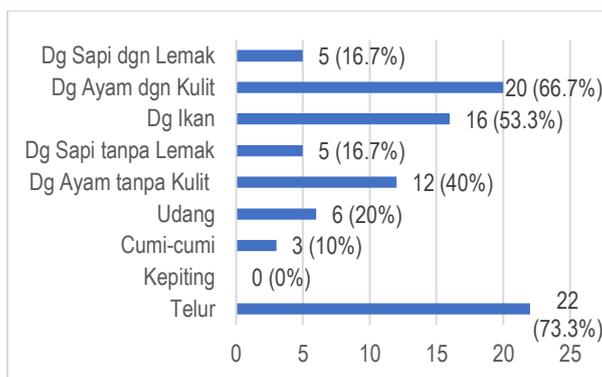
## 3. Hasil

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk diagram persentase pada setiap soal kuesioner. 30 mahasiswa angkatan 2017 program studi Ilmu Keolahragaan memberikan tanggapan pengetahuan tentang gizi dan perilaku makan. Total jumlah responden adalah 30 mahasiswa dengan 37% responden berasal dari mahasiswa Perempuan angkatan 2017 dan 63% dari mahasiswa Laki-laki angkatan 2017. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini mahasiswa laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

### a. Perilaku Konsumsi Makan

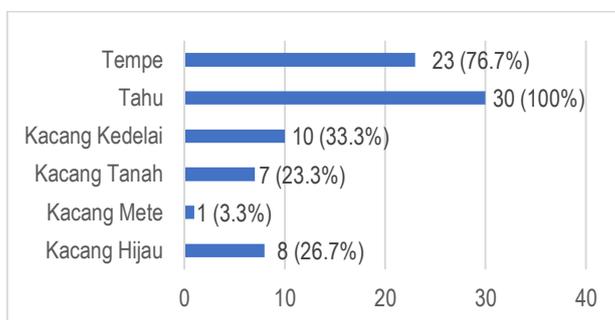


Gambar 1 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 1: Berapa kali frekuensi makan utama anda dalam sehari. Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 1, 13,3% responden menjawab teratur lebih dari 3 kali, 23,3% responden menjawab teratur 3 kali sehari, 46,7% responden menjawab teratur 2 kali sehari dan 16,7% responden menjawab tidak teratur tiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan frekuensi makan utama mahasiswa teratur, 2 kali sehari.



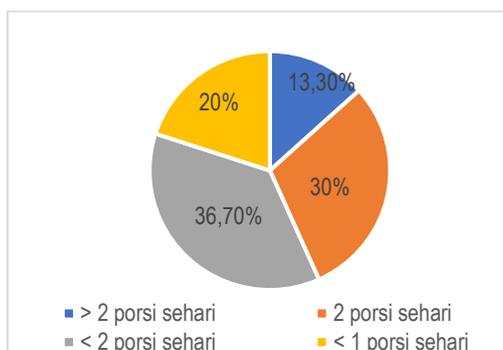
**Gambar 2.** Bagan responden pada pertanyaan 2

Gambar 2 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 2: Dari sumber protein hewani berikut, mana yang sering anda konsumsi (lebih dari 3 dalam seminggu)? (Pilih 4 Jawaban). Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 2, sumber protein hewani yang sering di konsumsi adalah telur, daging ayam dengan kulit, daging ikan, daging ayam tanpa kulit, udang, daging sapi tanpa lemak, daging sapi dengan lemak, dan cumi-cumi.



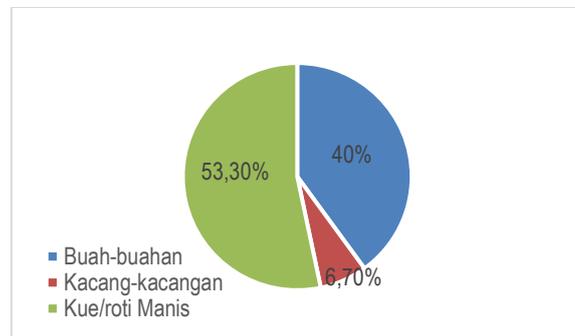
**Gambar 3.** Bagan responden pada pertanyaan 3

Gambar 3 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 3: Sumber protein nabati berikut mana yang sering anda konsumsi (lebih dari 3 kali dalam seminggu)? (Pilih 4 Jawaban). Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 3, sumber protein hewani yang paling sering di konsumsi adalah tahu, tempe, kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, dan kacang mete.



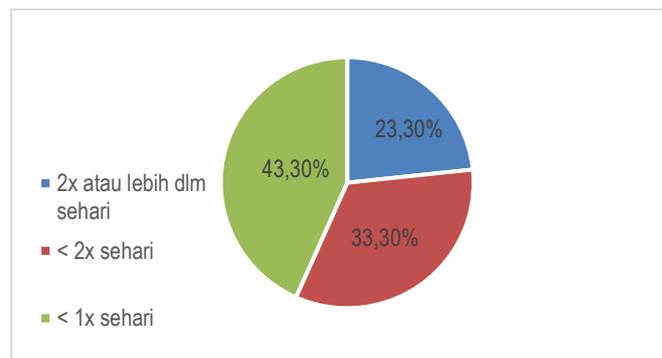
**Gambar 4.** Bagan responden pada pertanyaan 4

Gambar 4 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 4: Berapa porsi anda mengkonsumsi sayur dalam sehari. Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 4, 13,3% responden mengkonsumsi sayur lebih dari 2 porsi sehari, 30% responden mengkonsumsi sayur 2 porsi sehari, 36,7% % responden mengkonsumsi sayur kurang dari 2 porsi sehari, dan 20% responden mengkonsumsi sayur kurang dari 1 porsi dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak yang mengkonsumsi sayur kurang dari 2 porsi dalam sehari.



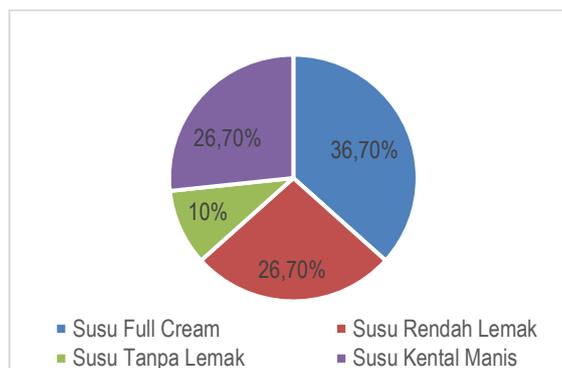
**Gambar 5.** Bagan responden pada pertanyaan 5

Gambar 5 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 5: Berikut merupakan makanan selingan (*snack*) yang sering anda konsumsi. Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 5, 40% responden sering mengkonsumsi makanan selingan *snack* buah-buahan, 6,7% responden sering mengkonsumsi makanan selingan *snack* kacang-kacangan, 53,3% responden sering mengkonsumsi makanan selingan *snack* kue/roti manis. Hal ini menunjukkan bahwa responden banyak yang mengkonsumsi makanan selingan kue/roti manis.



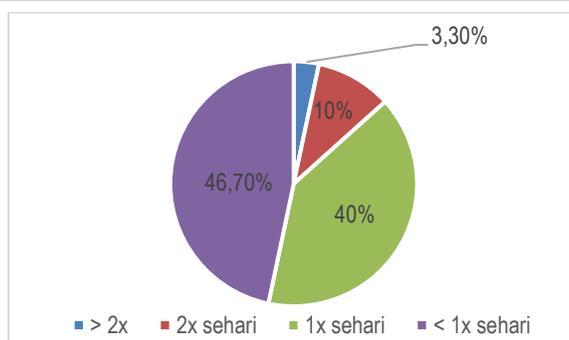
**Gambar 6.** Bagan responden pada pertanyaan 6

Gambar 6 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 6: Berapa kali anda mengkonsumsi buah-buahan dalam sehari?. Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 6, 23,3% responden mengkonsumsi buah-buahan 2 kali atau lebih dalam sehari, 33,3% responden mengkonsumsi buah-buahan kurang dari 2 kali sehari, 43,3% responden mengkonsumsi buah-buahan kurang dari 1 kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak yang mengkonsumsi buah-buahan kurang dari 1 kali sehari.



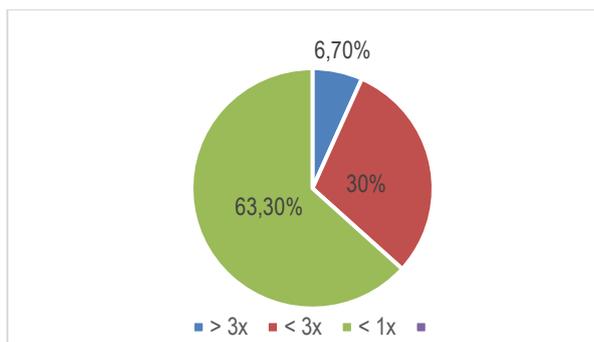
**Gambar 7.** Bagan responden pada pertanyaan 7

Gambar 7 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 7: Dari jenis susu berikut, yang sering anda konsumsi adalah? Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 7, 36,7% responden sering mengkonsumsi susu *full cream*, 26,7% responden sering mengkonsumsi susu rendah lemak, 10% responden sering mengkonsumsi susu tanpa lemak, dan 26,7% responden sering mengkonsumsi susu kental manis. Hal ini menunjukkan bahwa susu yang sering dikonsumsi adalah susu rendah lemak dan susu kental manis.



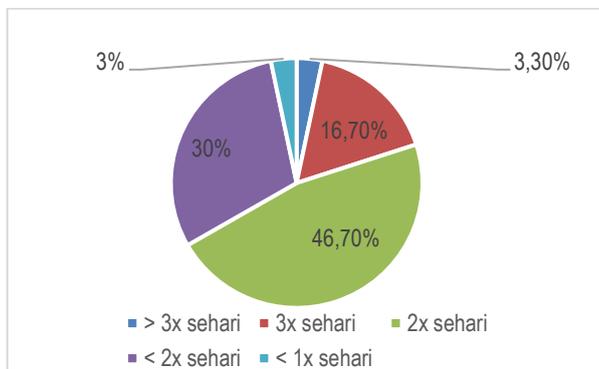
**Gambar 8.** Bagan responden pada pertanyaan 8

Gambar 8 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 8: Berapa kali frekuensi anda mengkonsumsi susu dalam sehari? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 7, 3,30% responden mengkonsumsi susu lebih dari 2 kali dalam sehari, 10% responden mengkonsumsi susu 2 kali sehari, 40% responden mengkonsumsi susu 1 kali sehari, dan 46,7% responden mengkonsumsi susu kurang dari 1 kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi responden mengkonsumsi susu dalam sehari kurang dari 1 kali sehari.



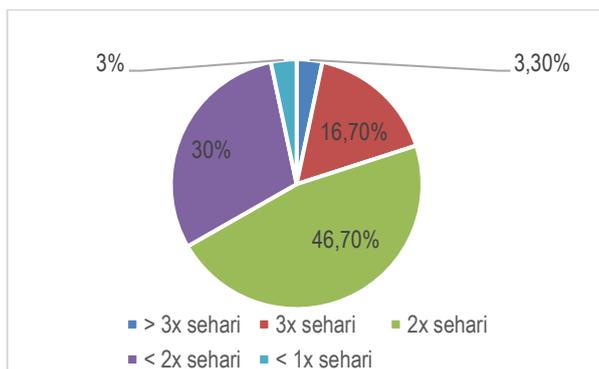
**Gambar 9.** Bagan responden pada pertanyaan 9

Gambar 9 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 9: Dalam seminggu, berapa kali anda mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) di restoran? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 9, 6,70% responden mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 kali dalam seminggu, 30% responden mengkonsumsi makanan cepat saji kurang dari 3 kali dalam seminggu, 63,30% responden mengkonsumsi makanan cepat saji kurang dari 1 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa responden banyak yang mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) kurang dari 1 kali dalam seminggu.



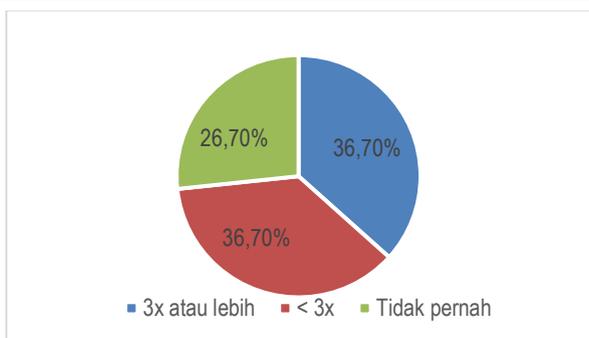
**Gambar 10.** Bagan responden pada pertanyaan 10

Gambar 10 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 10: Berapa kali anda mengkonsumsi lauk hewani dalam sehari? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 10, 3,3% responden mengkonsumsi lauk hewani lebih dari 3 kali sehari, 16,7% responden mengkonsumsi lauk hewani 3 kali sehari, 46,7% responden mengkonsumsi lauk hewani 2 kali sehari, 30% responden mengkonsumsi lauk hewani kurang dari 2 kali sehari dan 3% responden mengkonsumsi lauk hewani kurang dari 1 kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa responden banyak yang mengkonsumsi lauk hewani 2 kali dalam sehari.



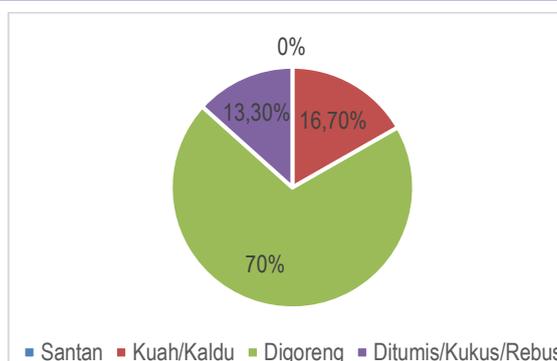
**Gambar 11.** Bagan responden pada pertanyaan 11

Gambar 11 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 11: Berapa kali anda mengkonsumsi lauk nabati dalam sehari? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 11, 3,30% responden mengkonsumsi lauk nabati lebih dari 3 kali sehari, 13,30% responden mengkonsumsi lauk nabati 3 kali sehari, 46,70% responden mengkonsumsi lauk nabati 2 kali sehari dan 36,70% responden mengkonsumsi lauk nabati 2 kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden yang mengkonsumsi lauk nabati 2 kali dalam sehari.



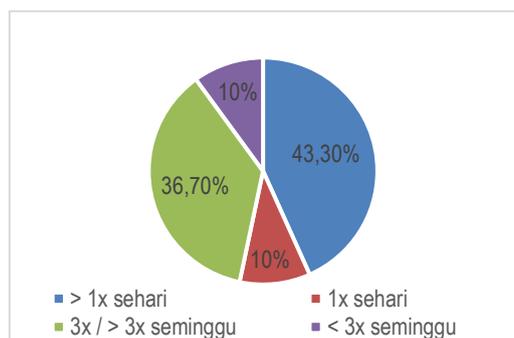
Gambar 12. Bagan responden pada pertanyaan 12

Gambar 12 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 12: Dalam seminggu berapa kali biasanya anda melewatkan sarapan pagi? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 12, 36,7% responden melewatkan sarapan pagi 3 kali atau lebih dalam seminggu, 36,70% responden melewatkan sarapan pagi kurang dari 3 kali dalam seminggu dan 26,70% responden tidak pernah sama sekali melewatkan sarapan pagi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden yang melewatkan sarapan pagi kurang dari 3 kali dalam seminggu.



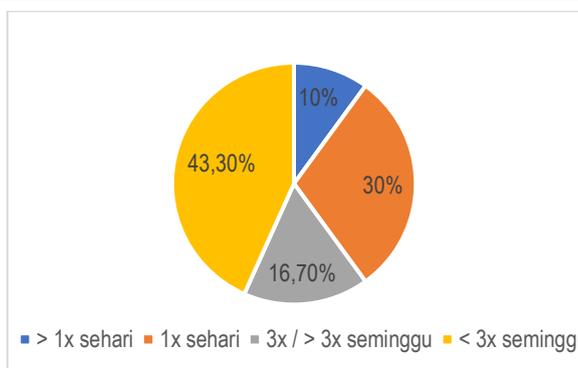
Gambar 13. Bagan responden pada pertanyaan 13

Gambar 13 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 13: Dari jenis masakan berikut mana yang sering anda konsumsi? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 13, 0% responden mengkonsumsi jenis masakan dengan santan, 16,70% responden mengkonsumsi jenis masakan dengan kuah lemak/kaldu, 70% responden mengkonsumsi jenis masakan dengan digoreng dan 13,30% responden mengkonsumsi jenis masakan dengan ditumis/kukus/rebus. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden sering mengkonsumsi masakan yang di goreng.



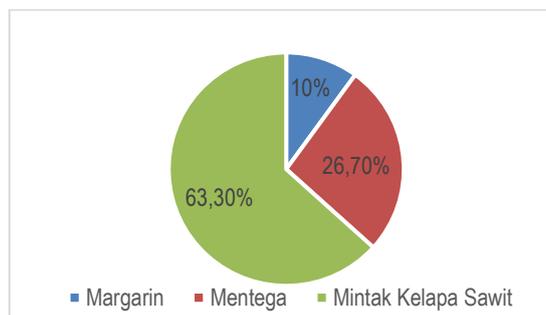
Gambar 14. Bagan responden pada pertanyaan 14

Gambar 14 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 14: Berapa kali anda mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 14, 43,30% responden mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng lebih dari 1 kali dalam sehari, 10% responden mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng 1 kali dalam sehari, 36,70% responden mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng 3 kali atau lebih dari 3 kali dalam seminggu dan 10% responden mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng kurang dari 3 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng lebih dari 1 kali dalam sehari.



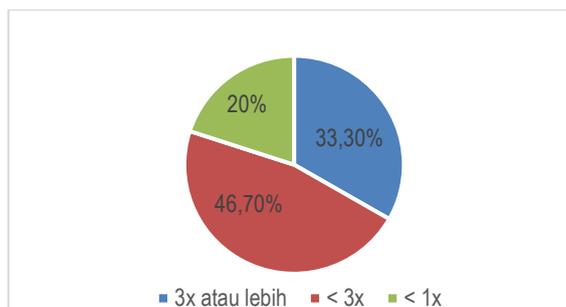
**Gambar 15.** Bagan responden pada pertanyaan 15

Gambar 15 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 15: Berapa kali anda mengkonsumsi makanan bersantan? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 15, 10% responden mengkonsumsi makanan bersantan lebih dari 1 kali sehari, 30% responden mengkonsumsi makanan bersantan 1 kali dalam sehari, 16,70% responden mengkonsumsi makanan bersantan 3 kali atau lebih dari 3 kali dalam seminggu dan 43,30% responden mengkonsumsi makanan bersantan kurang dari 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden mengkonsumsi makanan bersantan kurang dari 3 kali dalam seminggu.



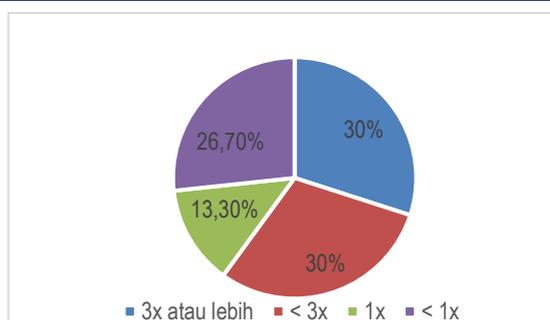
**Gambar 16.** Bagan responden pada pertanyaan 16

Gambar 16 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 16: Dari sumber lemak dibawah ini, yang sering anda konsumsi adalah? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 16, 10% responden sering mengkonsumsi margarin, 26,70% responden sering mengkonsumsi mentega, dan 63,30% responden sering mengkonsumsi minyak kelapa sawit. Hal ini menunjukkan bahwa minyak kelapa sawit paling sering dikonsumsi sebagai sumber lemak.



**Gambar 17.** Bagan responden pada pertanyaan 17

Gambar 17 menunjukkan hasil responden dari pernyataan kuesioner nomor 17: Berapa kali anda mengkonsumsi makanan manis seperti kue/roti dalam seminggu? Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 17, 33,30% responden mengkonsumsi makanan manis 3 kali atau lebih dalam seminggu, 46,70% responden mengkonsumsi makanan manis kurang dari 3 kali dalam seminggu dan 20% responden mengkonsumsi makanan manis kurang dari 1 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden yang mengkonsumsi makanan manis seperti roti/kue kurang dari 3 kali dalam seminggu.



**Gambar 18.** Bagan responden pada pertanyaan 18

Gambar 18 menunjukkan hasil responden dari pertanyaan nomor 18: Berapa kali anda mengkonsumsi minuman seperti teh manis, sirup, atau minuman mengandung gula lain dalam sehari? Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 18, 30% responden mengkonsumsi minuman mengandung gula 3 kali atau lebih dalam sehari, 30% responden mengkonsumsi minuman mengandung gula kurang dari 3 kali sehari, 13,30% responden mengkonsumsi minuman mengandung gula 1 kali sehari dan 26,70% responden mengkonsumsi minuman mengandung gula kurang dari 1 kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden mengkonsumsi minuman seperti teh manis, sirup atau minuman mengandung gula 3 kali atau lebih dalam sehari.

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi diukur melalui 9 pertanyaan, yaitu:

**Tabel 1.** Persentase Jawaban Tentang Pengetahuan Gizi

No	Pertanyaan	Persentase Jawaban Responden
1	Apakah makanan bergizi itu?	- Makanan yang mahal (3,3%) - Makanan yang mengandung zat-zat sumber tenaga, pembangun dan pengatur (96,70%)
2	Manakah yang termasuk menu gizi seimbang?	- Makanan yang beraneka ragam terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayur/buah (93,90%) - Makanan yang beraneka ragam terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayur/buah (6,7%)

No	Pertanyaan	Persentase Jawaban Responden
3	Bagaimanakah cara makan yang baik?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makanan tanpa lemak (0%)</li> <li>- Makan sesuai kebutuhan (96,70%)</li> <li>- mengurangi porsi makan (3,3)</li> <li>- makan sesuai keinginan (0%)</li> </ul>
4	Bagaimana frekuensi makan yang baik?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 kali makan besar dan 2 - 3x selingan (63,3%)</li> <li>- 3 kali makan besar tanpa selingan (16,7%)</li> <li>- 3 kali makan besar dan camilan sesuai keinginan (20%)</li> </ul>
5	Apakah manfaat pola makan teratur?.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berat badan tetap stabil dan tidak mudah sakit (100%)</li> <li>- Tidak ada yang menjawab berat badan naik dari waktu ke waktu (0%)</li> <li>- Tidak akan merasa lapar (0%)</li> </ul>
6	Diantara hal-hal dibawah ini, mana yang benar tentang sarapan?..	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan energi untuk otak dan meningkatkan daya tahan tubuh (96,7%)</li> <li>- Meningkatkan berat badan dan menyebabkan kegemukan (3,3%)</li> <li>- Menyebabkan rasa mengantuk di tengah hari dan menurunkan konsentrasi (0%)</li> </ul>
7	Apakah makanan selingan itu?.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makanan camilan yang bisa dimakan sesuai keinginan (23,30%)</li> <li>- Makanan kecil yang dimakan diantara dua waktu makan utama (76,7%)</li> <li>- Makanan yang porsinya lebih besar dari makan utama (0%)</li> </ul>
8	Apakah fungsi makanan itu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengisi waktu luang sebagai teman ngobrol (16,7%)</li> <li>- Melengkapi kebutuhan yang tidak tercukupi oleh makan besar (76,7%)</li> <li>- Mengurangi stress (6,7%)</li> </ul>
9	Apakah makanan yang sehat dan aman itu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengisi makanan yang dimasak terlebih dahulu (6,7%)</li> <li>- Responden menjawab makanan yang bebas dari kuman, bahan kimia berbahaya dan halal (80%)</li> <li>- Responden menjawab makanan yang bersih dari kotoran (13,3%)</li> </ul>

Berdasarkan jawaban atas pertanyaan kuesioner di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa banyak responden yang mengerti bahwa makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat sumber tenaga, pembangun dan pengatur, banyak responden yang mengerti bahwa makan yang beraneka ragam terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayur/buah termasuk menu gizi seimbang, banyak responden yang mengerti bahwa cara makan yang baik adalah makan sesuai kebutuhan, banyak responden yang mengerti bahwa frekuensi makan yang baik adalah 3 kali makan besar dan 2-3 kali selingan, banyak responden yang mengerti bahwa manfaat pola makan teratur adalah menjaga berat badan tetap stabil dan tidak mudah sakit, banyak responden yang mengerti bahwa memberikan energi untuk otak dan meningkatkan daya tahan tubuh merupakan hal yang benar tentang sarapan, bahwa makanan selingan merupakan makanan kecil yang dimakan di antara dua waktu makan, fungsi makanan selingan adalah melengkapi kebutuhan yang tidak tercukupi oleh makan besar, bahwa makanan yang sehat dan aman adalah makanan yang bebas dari kuman, bahan kimia berbahaya dan halal.

c. *Food Recall* 24 Jam Selama 7 Hari

**Tabel 2.** Daftar Hasil *Food Recall* 24 Jam 7 Hari untuk Laki-laki

No	Nama	L/P	BMR	Rata-rata	Keterangan
1.	RA	L	1580,2	3065,9	lebih
2.	GA	L	1444,9	749,2	kurang

Tabel 2 menunjukkan hasil dari penelitian *food recall* 24 jam selama 7 hari untuk laki-laki dengan rata-rata kalori harian yang dikonsumsi lebih dan kurang dari kalori harian yang dibutuhkan. Menurut AKG tahun 2019, responden dalam kategori umur 19-20 tahun untuk laki-laki memiliki kebutuhan energi sebesar 2650 kkal. Sehingga dapat dikatakan bahwa untuk RA dengan kalori harian rata-rata 3065,9 kkal dapat mengalami obesitas apabila tidak diimbangi dengan kegiatan fisik pada setiap harinya dan untuk GA dengan rata-rata kalori harian hanya 749,2 kkal ini sangat kurang karena pemenuhan kalori tubuh kurang dari 70% AKG kalori harian yang dianjurkan.

**Tabel 3.** Daftar Hasil *Food Recall* 24 Jam 7 Hari untuk Perempuan

No	Nama	L/P	BMR	Rata-rata	Keterangan
1.	DARTD	P	1325,5	2126,8	lebih
2.	NSA	P	1313,6	782,6	kurang

Tabel 2 menunjukkan hasil dari penelitian *food recall* 24 jam selama 7 hari untuk perempuan dengan rata-rata kalori harian yang dikonsumsi lebih dan kurang dari kalori harian yang dibutuhkan. Menurut AKG tahun 2019, responden dalam kategori umur 19-20 tahun untuk perempuan memiliki kebutuhan energi sebesar 2250 kkal. Sehingga dapat dikatakan bahwa untuk DART dengan kalori harian rata-rata 2126,8 kkal dapat dikatakan baik karena tidak kurang dari 70% AKG kalori harian yang dianjurkan dan untuk NSA dengan rata-rata kalori harian hanya 782,6 kkal ini sangat kurang karena pemenuhan kalori tubuh kurang dari 70% AKG kalori harian yang dianjurkan

#### 4. Diskusi

Hasil penelitian ini membahas tentang penguraian penelitian tentang perilaku makan, pengetahuan gizi dan *food recall* 24 jam selama 7 hari pada mahasiswa angkatan 2017 prodi Ilmu Keolahragaan Unesa.

a. Perilaku Konsumsi Makan dan Pengetahuan Gizi

Pengambilan data ini menggunakan *platform* yang disediakan oleh peneliti pada hari Selasa tanggal 7 Juli 2020 dan dilakukan penjelasan mengenai cara pengisian angket tentang perilaku makan dan pengetahuan gizi dilanjutkan mahasiswa mengisi angket tersebut. Pengisian angket dilakukan secara individu dan hanya dilakukan 1 kali.

Dalam angket tersebut pertama-tama mahasiswa harus menyertakan nama, jenis kelamin, umur, tinggi badan dan berat badan. Untuk kuisisioner perilaku konsumsi makan terdapat 18 butir soal pertanyaan dan 9 butir soal untuk kuisisioner pengetahuan gizi.

b. Penelitian *Food Recall* 7 X 24 Jam

Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 7 Juli 2020 hingga 14 Juli 2020 melalui grup aplikasi *Whatsapp* yang telah disediakan oleh peneliti untuk melakukan laporan harian secara individu agar dapat memudahkan komunikasi dan pengambilan data secara *online*.

Mahasiswa melaporkan waktu makan, jenis makanan yang mereka dalam satu hari, dan banyaknya, setiap jam 9 malam. Pengambilan data untuk penelitian *food recall* 24 jam selama 7 hari ini dilakukan 1 kali pada setiap harinya. Masing-masing mahasiswa memiliki takaran makanan dan jenis olahan makanan yang berbeda karena makanan yang disediakan tidak sama pada setiap harinya.

Penelitian mengenai pengetahuan gizi dan perilaku makan pada mahasiswa sebelumnya sudah ada dan sudah diteliti. Berikut hasil penelitian terdahulu yang menjadi bahan referensi dan penguat penelitian skripsi ini. Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu (Fauziah et al., 2017) dimana pada penelitian tersebut menyimpulkan bahwa sebagian kecil dari responden dalam kategori pengetahuan gizi yang sangat kurang, hal ini dapat terlihat dari pemilihan jenis makanan.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa banyak mahasiswa yang mengerti tentang pentingnya pengetahuan gizi dan perilaku makan. Namun, masih banyak yang belum bisa menerapkan perilaku makan yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk dapat memenuhi kebutuhan kalori dalam setiap harinya. Perlu adanya penerapan lebih agar mereka dapat memperbaiki perilaku makan sehingga kebutuhan kalori mahasiswa dalam setiap harinya dapat terpenuhi.

## 6. Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2010). *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fauziah, V., Nurhayati, A., & Yulia, C. (2017). Analisis Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 3(1), 98–105.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles Of Nutritional Assessment*. New Zealand: Oxford University Press.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (Vol. 2014)*. Jakarta.
- Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Leyna, G. H., Mmbaga, E. J., Mnyika, K. S., Hussain, A., & Klepp, K. I. (2010). Food insecurity is associated with food consumption patterns and anthropometric measures but not serum micronutrient levels in adults in rural Tanzania. *Public Health Nutrition*, 13(9), 1438–1444. <https://doi.org/10.1017/S1368980010000327>
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Teuku Umar Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 272–282.
- Supariasa, I. D. N., Fajar, I., & Bakri, B. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.