



## **ALASAN PEMILIHAN MAKANAN DAN KEBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT PADA MAHASISWA UNESA KETINTANG**

<sup>1</sup>Dilla Ratih, <sup>2</sup>Amalia Ruhana, <sup>3</sup>Nugrahani Astuti, <sup>4</sup>Asrul Bahar

<sup>1,3,4</sup>Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Surabaya

<sup>2</sup>Gizi, Universitas Negeri Surabaya

### **ABSTRAK**

#### **Artikel Info**

Submitted: 24 Desember 2021

Received in revised: 5 Januari 2022

Accepted: 12 Januari 2022

#### **Keyword:**

Pemilihan Makanan, Kebiasaan,  
Makanan Sehat, Mahasiswa, Konsumsi

#### **Corresponding author:**

[dilla17050394075@mhs.unesa.ac.id](mailto:dilla17050394075@mhs.unesa.ac.id)

[amaliaruhana@unesa.ac.id](mailto:amaliaruhana@unesa.ac.id)

Di kalangan remaja, kebiasaan makan yang kurang baik merupakan salah satu penyebab peningkatan resiko kesehatan. Mereka juga terlibat dalam pemilihan makanannya sendiri tanpa memperhatikan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) alasan dalam pemilihan makanan dan 2) kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya kampus Ketintang yang masih aktif tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan subjek mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Kampus Ketintang dan jumlah sampel sebanyak 110 orang. Penilaian alasan pemilihan makanan dinilai dengan *Food Choice Questionnaire (FCQ)* dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dinilai dengan *Adolescent Food Habits Checklist (AFHC)*. Dalam penelitian ini menunjukkan 1) alasan pemilihan makanan mahasiswa Fakultas Teknik dan Fakultas MIPA lebih mengutamakan harga, Kesehatan, dan kenyamanan. Sedangkan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya lebih mengutamakan harga, Kesehatan, dan suasana hati dengan skor yang berbeda di masing-masing fakultas. 2) Sebanyak 48% mahasiswa perempuan memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan 52% lainnya memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan kurang sehat. Sedangkan 55% mahasiswa laki-laki memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan 45% sisanya memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan kurang sehat.

## PENDAHULUAN

Menurut *WHO (World Health Organization)* Makanan merupakan kebutuhan pokok yang dibutuhkan oleh manusia setiap saat dan dimanapun serta memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar makanan yang dikonsumsi dapat bermanfaat bagi tubuh [1]. Memilih makanan sangat penting bagi kita, karena dampak yang ditimbulkan sangat berpengaruh bagi diri kita sendiri. Apakah makanan tersebut bermanfaat bagi tubuh kita atau justru sebaliknya. Akan tetapi tidak sedikit remaja di luar sana yang masih suka dalam memilih makanan bahkan menolak makanan yang diberikan karena alasan tertentu. Banyak sebagian orang lebih menyukai makanan yang sudah familiar atau akrab dengan keseharian mereka dan keakraban sering dikaitkan dengan tradisi yang dianut keluarga mereka [2].

Mengonsumsi makanan yang kurang sehat pada masa remaja, terbukti memiliki banyak konsekuensi negatif. Terdapat tiga sub kategori dalam mengonsumsi makanan kurang sehat termasuk konsumsi makanan berlemak dan asin, konsumsi jajanan yang kurang sehat, dan konsumsi makanan dengan kandungan gula tinggi [3].

Setiap orang mempunyai pilihan makanan yang berbeda terutama pada usia remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju usia dewasa. Rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah [4]. Setiap remaja berasal dari berbagai daerah dan memiliki karakteristik, sehingga perilaku dan kebiasaannya juga berbeda. pemilihan makanan merupakan bagian proses dalam memilih makanan untuk dikonsumsi dari hasil pengaruh persaingan, penguatan, dan interaksi berbagai faktor [5]

Menurut Azrimaidaliza (2011), dalam pemilihan makanan ada 3 faktor yang menentukan dan mempengaruhi diantaranya karakteristik individu yang terdiri dari usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan kondisi psikologis. Karakteristik makanan yang meliputi sifat organoleptik makanan, mudah dicerna, metode penyiapan makanan, dan ketersediaan makanan. Sedangkan karakteristik lingkungan yaitu suhu. Ada banyak faktor yang menentukan preferensi makanan diantaranya, agama, jenis kelamin, usia, fisiologis perubahan, faktor psikologis, penggunaan simbolis makanan, tabu, prestise sosial, dan faktor ekonomi mempengaruhi preferensi makanan di semua

budaya [2]. Ada beberapa faktor yang diperkirakan dapat mempengaruhi pemilihan makanan seseorang, yaitu Kesehatan, harga, kenyamanan, dan rasa [6].

Pada kalangan remaja, konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan dan gula lebih banyak diminati daripada mengonsumsi sayur dan buah untuk mencukupi kebutuhan nutrisi pada tubuh mereka. Remaja laki-laki cenderung memiliki asupan energi yang lebih tinggi termasuk lemak dan protein. Sedangkan remaja perempuan lebih memilih untuk mengonsumsi buah dan sayuran.

Peserta perempuan dalam penelitian Hajivandi cenderung memilih makanan cepat saji seperti pizza, lasagna, kentang goreng, sosis, dan es krim dibandingkan dengan makanan tradisional [7].

Ada sekitar 70% remaja yang tidak terlalu memperhatikan masalah pada Kesehatan dalam pemilihan makanan. Namun mereka lebih memperhatikan dalam pengelolaan berat badan yang paling utama. Mengonsumsi sayur dan buah sangatlah penting karena kandungan vitamin, mineral, dan serat sangat diperlukan oleh tubuh untuk mencapai pola makan yang sehat sesuai anjuran pedoman gizi yang seimbang untuk kesehatan yang optimal [7]. Adanya kolerasi antara kebiasaan makan, usia dan jenis kelamin yang menyatakan bahwa anak perempuan memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat daripada anak laki-laki. Remaja yang aktif secara fisik juga memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang lebih sehat.

Dalam beberapa penelitian ada yang mengungkapkan bahwa keluarga dengan kondisi ekonomi lebih rendah memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat dibandingkan dengan keluarga yang memiliki sosial ekonomi yang lebih tinggi. Remaja dengan status sosial ekonomi rendah memiliki resiko yang lebih tinggi dalam memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Sedangkan remaja dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang sehat lebih sering [2].

Penelitian yang dilakukan pada remaja sekolah menengah di barat laut Inggris, menunjukkan bahwa anak perempuan memiliki kebiasaan yang lebih sehat dalam mengonsumsi makanan daripada anak laki-laki. Mereka memiliki pola makan yang lebih rendah lemak dan serat. Selain itu mereka juga mengonsumsi lebih

banyak buah dan sayuran. Hasil skor dalam AFHC juga berkaitan dengan kemakmuran yang menjadi indikator bahwa remaja yang berasal dari keluarga berada memiliki perilaku makan yang lebih sehat [8]. Selain itu pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Istanbul Aydin Turki, menunjukkan bahwa pola makan peserta perempuan lebih baik daripada peserta laki-laki sesuai dengan literasi gizinya [9].

Penelitian Puspawati dan Briawan (2014), pada mahasiswa program studi Ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor, mengenai Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa, ditemukan bahwa aspek utama dalam pemilihan makanan adalah *natural content* (kandungan alami), *health* (Kesehatan), dan *price* (harga). Selain itu dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 57,5% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang baik dengan memperhatikan konsumsi buah dan sayur serta asupan lemak yang masuk ke dalam tubuh mereka [10].

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui: 1) Alasan dalam pemilihan makanan pada mahasiswa UNESA kampus Ketintang. 2) Kebiasaan mahasiswa UNESA kampus Ketintang dalam mengkonsumsi makan sehat dan makanan kurang sehat.

## METODE

### Jenis, Desain, dan Waktu

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menggunakan desain *cross sectional*. Sedangkan pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020.

### Batasan Operasional

Batasan operasional dicantumkan guna menyamakan persepsi pengertian antara peneliti dan pembaca supaya memiliki pemahaman yang sama.

#### Alasan pemilihan makanan

Segala sesuatu yang melatar belakangi atau yang menjadi sebab seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsinya.

#### Kebiasaan makan makanan sehat

Kebiasaan makan merupakan pola dari perilaku seseorang dalam mengkonsumsi

makanan yang terjadi secara berulang [5]. Dimana kebiasaan makan yang dikonsumsi merupakan kebiasaan makan makanan sehat. Makanan sehat merupakan makanan yang dikonsumsi seseorang yang dapat memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar Kesehatan guna meningkatkan kecerdasan dan meningkatkan gaya hidup sehat [11].

#### Uang saku

Uang saku merupakan uang yang diberikan orangtua kepada anaknya untuk memenuhi kebutuhan hariannya seperti membeli makanan, mendapat hiburan dan membeli barang yang mendesak dengan nominal yang berbeda setiap anak. Uang saku biasanya bisa diberikan harian, mingguan, bahkan bulanan [12].

#### Health (kesehatan)

Kesehatan merupakan faktor yang penting bagi setiap orang untuk menjalankan aktifitasnya dengan nyaman [13]. Menurut dinas kesehatan kabupaten bogor, definisi kesehatan adalah keadaan sejahtera mulai dari badan, jiwa, dan social yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara social ekonomis [14].

#### Mood (suasana Hati)

Mood (suasana hati) merupakan kondisi psikologis seseorang yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi secara jelas [15]. Sedangkan emosi merupakan reaksi seseorang terhadap kejadian disekitarnya seperti marah, senang, takut, sedih. Suasana hati tidak hanya menentukan banyak sedikitnya jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang. Namun suasana hati juga menentukan pemilihan bahan makanan [6].

#### Convenience (Kenyamanan atau kemudahan)

Faktor yang mencakup tentang kenyamanan meliputi segala sesuatu yang terkait dengan pembelian dan persiapan bahan seperti kemudahan dalam mempersiapkan makanan tersebut, ketersediaan makanan di toko yang terdekat, waktu yang dibutuhkan untuk mempersiapkan makanan [6]. Menurut Janeta (2018) terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh Sun (2007), bahwa sebagian besar masyarakat dipengaruhi oleh factor kemudahan dalam pemilihan makanan agar terhindar dari resiko terkenanya penyakit [16].

#### Sensori Appareal (Daya Tarik sensorik)

Daya Tarik sensorik meliputi bau, rasa, dan penampilan [6]. Bau atau aroma makanan dapat menggugah selera dan akan memberi rangsangan pada indra penciuman seseorang

sehingga akan mempengaruhi untuk mengonsumsi makanan tersebut. Mahasiswa laki-laki dan perempuan, makanan yang memiliki aroma enak dan tampilan menarik akan mendorong seseorang untuk mencoba dan mengonsumsi makanan [5].

#### *Natural Content* (Kandungan alami)

Kandungan alami dalam bahan makanan mencerminkan perhatian apakah di dalam makanan tersebut terdapat penggunaan bahan aditif (bahan tambahan makanan) ataukah benar-benar bahan yang alami [6].

#### *Price* (Harga)

Harga sangat berpengaruh dalam pemilihan makanan. Harga dinilai lebih penting pada kalangan perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan biasanya lebih memiliki tanggung jawab dalam berbelanja kebutuhan makanan. Kemungkinan perempuan lebih menyadari akan keterbatasan anggaran dibandingkan dengan laki-laki yang memiliki pola pembelian makanan yang spontan. Akan tetapi harga bukan merupakan pertimbangan yang diutamakan pada perempuan yang sedang menjalani proses diet. Mereka lebih mempertimbangkan kandungan makanan yang rendah kalori agar proses diet terkendali [6].

#### *Weigh Control* (Pengendalian berat)

Yang dimaksud dengan pengendalian berat badan adalah upaya seseorang dalam menjaga berat badannya dalam kondisi normal ataupun pada kondisi berat yang diinginkan.

#### *Familiarity* (Familiaritas/ kebiasaan/ keakraban)

Familiaritas atau Keakraban merupakan kecenderungan seseorang dalam memilih makanan yang sudah biasa dimakan dibandingkan mencoba makanan baru [16]. Steptoe (1995) mengungkapkan bahwa, seseorang menganggap penting tentang familiaritas atau keakraban dalam memilih makanan daripada memilih makanan yang baru [6].

#### *Ethical Concern* (Masalah etika)

Etika merupakan keyakinan mengenai tindakan yang benar dan yang salah, atau tindakan yang baik dan yang buruk, yang mempengaruhi hal – hal lainnya [16]. Dalam masalah etika, memuat tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan isu lingkungan dan politik [6].

### **Populasi, Sampel, dan Cara Pengambilan Data**

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya kampus Ketintang yang masih aktif kecuali angkatan tahun 2020 karena sebagian data mahasiswa belum tersubmit dalam pddikti sehingga data yang diinput hanya berjumlah 14.764 orang [17]. Jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 110 mahasiswa yang berasal dari empat fakultas di kampus ketintang dengan menggunakan rumus *Slovin*. Penerapan kriteria inklusi dalam penelitian adalah mahasiswa S1 yang tidak pernah mendapatkan mata kuliah gizi dan tidak sedang menjalani proses diet.

Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuisioner online berupa google form kepada mahasiswa setiap fakultas menggunakan metode snowball linier sampling.

### **Jenis dan Instrumen Pengumpulan Data**

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah data primer. Data yang diambil adalah data karakteristik responden, data alasan pemilihan makanan dan data kebiasaan mengonsumsi makanan sehat.

Untuk data karakteristik responden meliputi (nama, Nomor Induk Mahasiswa, jurusan/ fakultas, asal kota, jenis kelamin, tanggal lahir, jumlah saudara kandung (termasuk responden), pekerjaan ayah, dan jumlah uang saku setiap bulan saat aktif kuliah).

Data pemilihan makanan diukur menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ) yang dikembangkan oleh Steptoe dan Pollard (1995), serta telah disesuaikan oleh Sun (2008). Terdapat 36 butir soal pernyataan untuk mengidentifikasi pemilihan makanan. Sedangkan untuk mengukur konsumsi kebiasaan makan sehat pada mahasiswa digunakan kuisioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) [9].

### **Pengolahan dan Analisis Data**

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif untuk mengetahui pertimbangan dalam memilih makanan dan seberapa banyak mahasiswa UNESA Ketintang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dengan melihat rata-rata tertinggi dari pilihan jawaban pernyataan yang telah disediakan terkait dengan kedua hal tersebut.

Data uang saku mahasiswa saat kuliah dibedakan menjadi enam kategori, yaitu <Rp 440.000, Rp 440.000, Rp 660.000, Rp 880.000, Rp 1.100.000, dan >Rp 1.100.000. Jumlah uang

saku mahasiswa saat kuliah merupakan jumlah uang saku yang dikeluarkan setiap bulan pada saat aktif kuliah di kampus diluar kebutuhan pokok.

Presepsi mahasiswa terhadap uang saku berbeda karena tidak adanya deskripsi uang saku secara jelas. Sebagian mahasiswa menganggap bahwa uang saku merupakan uang yang diberikan orangtua dan diterima untuk kebutuhan sehari-hari. Sebagian mahasiswa lainnya menganggap uang saku merupakan uang yang diberikan orangtua untuk memenuhi kebutuhan diluar kebutuhan pokok.

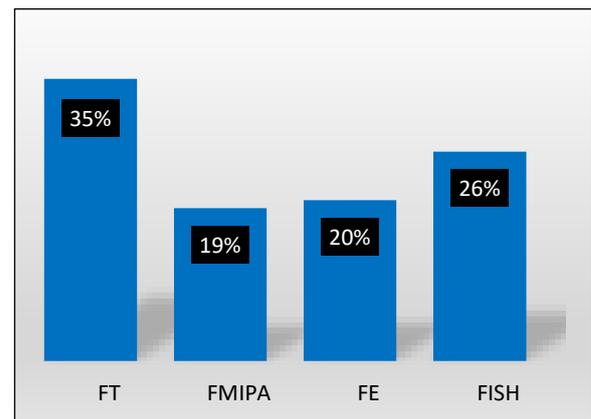
Data jumlah saudara kandung termasuk responden dibedakan menjadi lima kategori, yaitu 1 bersaudara, 2 bersaudara, 3 bersaudara, 4 bersaudara, dan >4 bersaudara. Data alasan pemilihan makanan memiliki pilihan jawaban pernyataan berupa tujuh skala *Likert* diantaranya, sangat tidak penting (STP), tidak penting (TP), agak tidak penting (ATP), ragu-ragu (RR), agak penting (AP), penting (P), dan sangat penting (SP). skoring pada alasan pemilihan makanan dilakukan dengan mengubah skala likert menjadi skala angka yang melambangkan setiap pilihan jawaban. Sangat tidak penting= 1 poin, tidak penting= 2 poin, agak tidak penting 3 poin, ragu-ragu= 4 poin, agak penting=5 poin, penting= 6 poin, dan sangat penting= 7 poin. Kemudian menjumlahkan total poin pada setiap nomer dan ditarik rata-rata. Selanjutnya setiap pernyataan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, meliputi *Health* (kesehatan), *Mood* (suasana hati), *Convenience* (kenyamanan), *Sensory Appeal* (daya Tarik sensorik), *Natural Content* (kandungan alami), *Price* (harga), *Weight Control* (pengendalian berat), *Familiarity* (kebiasaan), dan *Ethical Concern* (masalah etika). Setelah dikelompokkan sesuai kategori, hasil rata-rata setiap nomer dijumlahkan kembali kemudian dicari rata-ratanya lagi hingga dapat disimpulkan tiga kategori yang memiliki rata-rata paling tinggi dalam alasan pemilihan makanan bagi mahasiswa.

Pada kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dengan kuesioner AFHC hanya terdapat dua kategori, yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat apabila skor>mean, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan kurang sehat apabila skor<mean. Terdiri dari 23 butir pernyataan yang digunakan untuk mengukur kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa dengan dua pilihan jawaban 'ya' atau 'tidak'. Terdapat Sembilan butir pernyataan

yang memiliki tambahan jawaban 'tidak berlaku pada saya'. Responden akan mendapat nilai satu poin apabila memiliki respon kebiasaan mengkonsumsi makanan yang sehat. Skor akhir harus disesuaikan dengan respon yang menyatakan 'tidak berlaku pada saya' dan pernyataan yang tidak diisi dengan rumus : Skor AFHC = jumlah respon kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat x (23/ jumlah soal yang dapat diselesaikan).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Karakteristik Responden



Gambar 1. Sebaran Mahasiswa UNESA Ketintang

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Katakarakteristik		Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	30%
	Perempuan	77	70%
Uang Saku Setiap Bulan	<440.000	12	11%
	440.000	43	39%
	660.000	20	18%
	880.000	17	15%
	1.100.000	14	13%
	>1.100.000	4	4%
Usia	21 tahun	7	6%
	22 tahun	61	56%
	23 tahun	39	35%
	24 tahun	3	3%
Jumlah Saudara Kandung	1	13	12%
	2	57	52%
	3	29	26%
	4	6	5%
	>4	5	5%

Jumlah sebaran mahasiswa setiap fakultas terdiri dari 35% mahasiswa Fakultas Teknik, 19% mahasiswa Fakultas MIPA, 20% mahasiswa Fakultas Ekonomi, dan 26% mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum. Responden dalam

penelitian ini terdiri dari 30% laki-laki dan 70% perempuan. 39% mahasiswa UNESA Ketintang memiliki uang saku sebesar 440.000. Usia responden yang dijadikan objek antara 21-24 tahun. Mahasiswa yang berusia 22 tahun memiliki presentase paling banyak sebesar (56%).

Berdasarkan data jumlah saudara kandung dibedakan menjadi lima kategori diantaranya, anak tunggal, dua bersaudara, tiga bersaudara, empat bersaudara, dan lebih dari empat bersaudara. Mahasiswa dengan jumlah dua saudara kandung memiliki presentase paling besar (52%).

### Pemilihan Makanan

Untuk mengidentifikasi alasan pemilihan makanan dapat dilihat dengan menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ). Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat rata-rata tertinggi dari alasan paling utama dalam pemilihan makanan.

Tabel 2. Skor Alasan Pemilihan Makanan Setiap Fakultas Di UNESA Ketintang

Kategori	Fakultas	
	Fakultas Teknik	Fakultas MIPA
Kesehatan	5,21	6,10
Suasana Hati	4,98	5,57
Kenyamanan	5,08	5,98
Daya Tarik Sensorik	4,98	5,21
Kandungan Alami	4,69	5,86
Harga	4,98	6,54
Pengendalian Berat	4,06	5,32
Kebiasaan	4,53	5,17
Masalah Etika	3,98	5,02

Tabel 2. Skor Alasan Pemilihan Makanan Setiap Fakultas Di UNESA Ketintang (Lanjutan)

Kategori	Fakultas	
	Fakultas Ekonomi	Fakultas Ilmu Sosial & Budaya
Kesehatan	6,02	5,48
Suasana Hati	6,00	5,18
Kenyamanan	5,89	5,13
Daya Tarik Sensorik	5,52	4,93
Kandungan Alami	5,50	5,06
Harga	6,38	5,68
Pengendalian Berat	4,95	4,76
Kebiasaan	5,23	4,52
Masalah Etika	4,67	4,48

Pada mahasiswa Fakultas Teknik, alasan yang paling utama dalam pemilihan makanan adalah harga (skor 5,98); kesehatan (skor 5,21); dan kenyamanan (skor 5,08). Mahasiswa Fakultas MIPA alasan utama dalam pemilihan makan adalah harga (skor 6,54); Kesehatan (skor 6,10); dan kenyamanan (skor 5,98)

Sedangkan mahasiswa Fakultas Ekonomi alasan yang paling utama dalam pemilihan makanan adalah harga (skor 6,38); Kesehatan (skor 6,02); suasana hati (skor 6,00). Dan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, alasan yang paling utama dalam pemilihan makanan adalah harga (skor 5,68); Kesehatan (5,48); serta suasana hati (5,18).

Tabel 3. Jenis Kelamin Terhadap Skor Alasan Pemilihan Makanan

Kategori	Jenis Kelamin	
	Skor Laki-laki	Skor Perempuan
Kesehatan	5,08	5,54
Suasana Hati	4,25	5,33
kenyamanan	4,58	5,20
Daya Tarik Sensorik	3,91	5,10
Kandungan Alami	5,00	5,06
Harga	4,25	5,93
Pengendalian Berat	4,25	4,84
Kebiasaan	4,00	4,60
Masalah Etika	2,83	4,74

Pada tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa alasan yang paling utama dalam memilih makanan bagi mahasiswa laki-laki adalah Kesehatan (5,08); kandungan alami (5,00); dan kenyamanan (4,58). Sedangkan alasan yang paling utama alasan pemilihan makanan bagi mahasiswa perempuan adalah harga (5,93); Kesehatan (5,54); dan suasana hati (5,33).

Tabel 4. Jumlah Uang Saku Terhadap Alasan Pemilihan Makanan

No.	Alasan Pemilihan Makanan	Jumlah Uang Saku		
		<440.000	440.000	660.000
1.	Kesehatan	5,69	5,76	5,20
2.	Suasana Hati	5,56	5,50	4,88
3.	Kenyamanan	5,56	5,56	5,10
4.	Daya Tarik Sensorik	5,00	5,18	4,86

5.	Kandungan Alami	5,47	5,42	5,06
----	-----------------	------	------	------

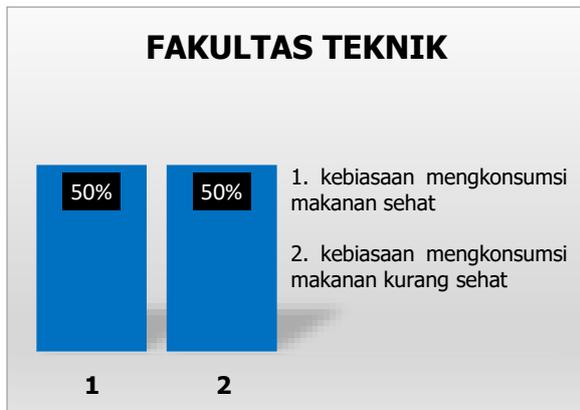
Tabel 4. Jumlah Uang Saku Terhadap Alasan Pemilihan Makanan (Lanjutan)

No.	Alasan Pemilihan Makanan	Jumlah Uang Saku		
		880.000	1.100.000	>1.100.000
6.	Harga	5,90	6,28	6,00
7.	Pengendalian Berat	4,52	4,76	3,75
8.	Kebiasaan	4,07	5,04	5,00
9.	Masalah Etika	4,07	4,45	4,58

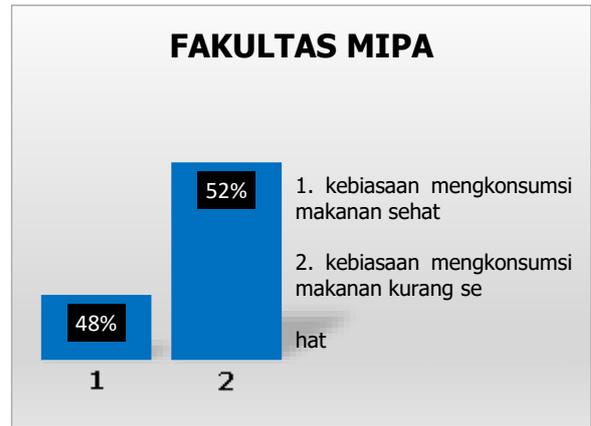
Jumlah uang saku mahasiswa terhadap alasan pemilihan makan dapat dilihat pada tabel 4. Mahasiswa dengan uang saku <440.000 mengutamakan harga dengan perolehan skor tertinggi (6,41); Kesehatan (5,69); kenyamanan (5,56). Mahasiswa dengan uang saku Rp 440.000 dengan skor tertinggi harga (6,18); Kesehatan (5,76); dan kenyamanan (5,65). Rp 660.000 skor tertinggi harga (5,71); Kesehatan (5,20); kenyamanan (5,10). Rp 880.000 skor tertinggi harga (5,90); kesehatan (5,33), dan suasana hati (5,00). Rp 1.100.000 skor tertinggi harga (6,28); kesehatan (6,21); kenyamanan (5,81). Dan uang saku >Rp 1.100.000 skor tertinggi kenyamanan (6,25); harga (6,00); dan daya Tarik sensorik (5,91).

**Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat dan Kurang Sehat Berdasarkan Fakultas**

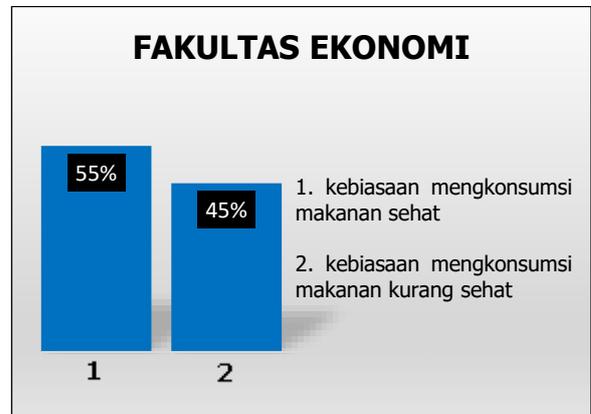
Mengukur kebiasaan makan seseorang dapat menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist (AFHC)* yang dikembangkan oleh Jhonson *et al.* (2002).



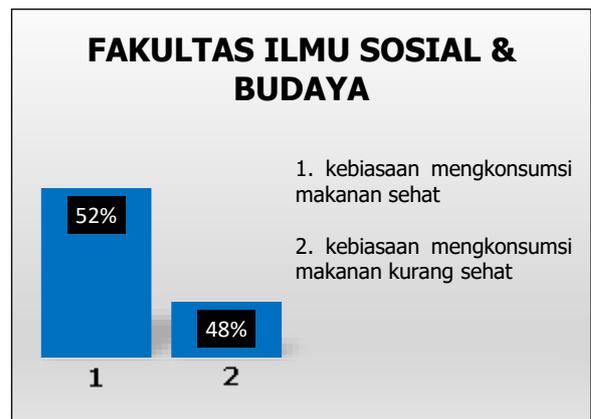
Gambar 2. Presentase Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Dan Kurang Sehat Mahasiswa Fakultas Teknik



Gambar 3. Presentase Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Dan Kurang Sehat Mahasiswa Fakultas MIPA



Gambar 4. Presentase Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat & Kurang Sehat Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Budaya



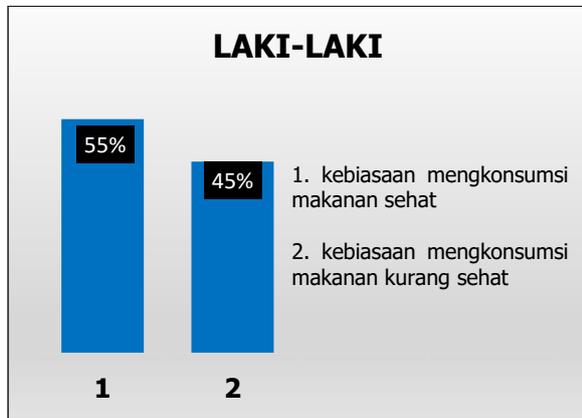
Gambar 5. Presentase Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat & Kurang Sehat Mahasiswa Fakultas Ekonomi

Setelah dilakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist (AFHC)*, mahasiswa Fakultas Teknik yang mengkonsumsi makanan sehat dan kurang sehat masing-masing sebesar

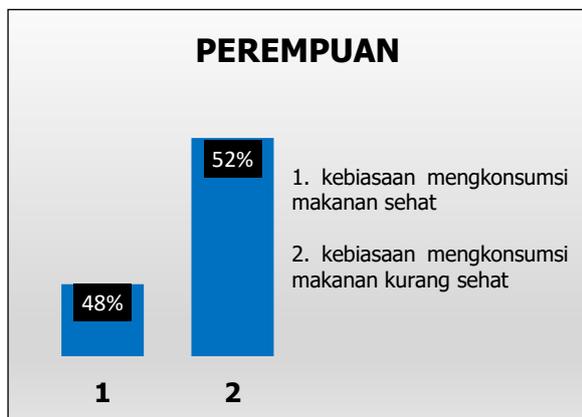
50%. Mahasiswa Fakultas MIPA yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat sebesar 48% dan yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang sehat sebesar 52%. Mahasiswa fakultas Ekonomi sebesar 55% memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan 45% lainnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang sehat.

Sedangkan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya 52% mahasiswanya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan 48% sisanya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang sehat.

**Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat dan Kurang Sehat Berdasarkan Jenis Kelamin**



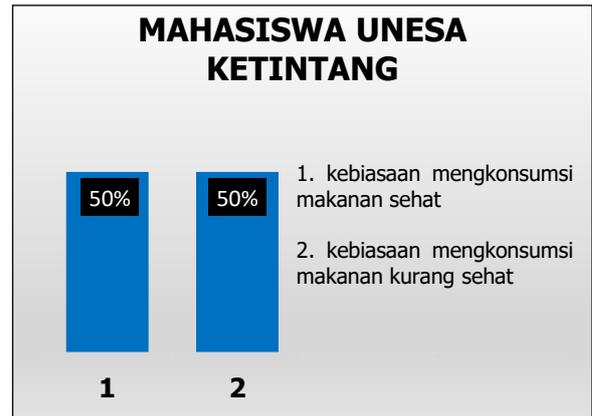
Gambar 5. Presentase Mahasiswa Laki-Laki Terhadap Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat & Kurang Sehat



Gambar 6. Presentase Mahasiswa Perempuan Terhadap Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Kurang Sehat & Kurang Sehat

Dari gambar 5 dan 6 dapat dilihat bahwa mahasiswa laki-laki memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat sebanyak (55%), dan mahasiswa perempuan sebanyak (48%). Sedangkan mahasiswa laki-laki yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang sehat sebanyak (45%) dan mahasiswa perempuan sebanyak (52%).

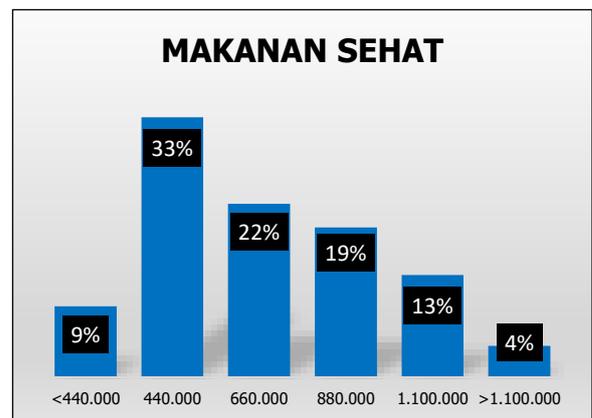
**Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat dan Kurang Sehat Mahasiswa UNESA Ketintang**



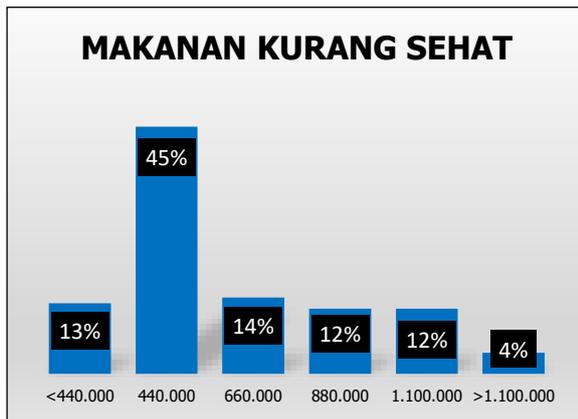
Gambar 7. Presentase Mahasiswa UNESA Ketintang Terhadap Kebiasaan

Secara keseluruhan mahasiswa UNESA Ketintang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat sebesar 50%, dan sisanya yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang sehat sebanyak 50%.

**Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat dan Kurang Sehat Berdasarkan Uang Saku**



Gambar 8. Jumlah Uang Saku Terhadap Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat



Gambar 9. Jumlah Uang Saku Terhadap Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Kurang Sehat

Berdasarkan gambar 8 dapat dilihat bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan kurang sehat memiliki uang saku sebesar 440.000.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Mahasiswa UNESA Ketintang, memiliki alasan utama dalam pemilihan makanan diantaranya, harga, kesehatan, suasana hati, dan kenyamanan. Bila ditinjau lebih lanjut setiap fakultas, suasana hati bukan merupakan pertimbangan dalam alasan pemilihan makanan mahasiswa Fakultas Teknik dan Fakultas MIPA,. Sedangkan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, kenyamanan bukan merupakan pertimbangan dalam alasan pemilihan makanan.
2. mahasiswa Fakultas Teknik memiliki presentase yang sama antara mahasiswa yang mengonsumsi makanan sehat dan makanan kurang sehat. Mahasiswa Fakultas MIPA sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang sehat. Sedangkan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat diajukan beberapa saran yakni Batasan operasional seperti pengertian uang saku, pengertian alasan pemilihan makanan, kebiasaan makan makanan sehat, Kesehatan, suasana hati, kenyamanan, daya Tarik sensorik, kandungan alami, harga, pengendalian berat, kebiasaan atau keakraban, dan masalah etika harus diperjelas guna menyamakan persepsi antara peneliti dengan responden. Besaran uang saku di kalangan mahasiswa UNESA Ketintang juga harus digali lebih lanjut untuk menentukan nominal minimal dan maksimal uangkasu mahasiswa UNESA Ketintang. Selain itu rentangan uang saku mahasiswa harus dicantumkan karena setiap mahasiswa memiliki jumlah uang saku yang berbeda.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanallahu Ta'ala karena rahmat yang telah diberikan-Nya penulis akhirnya dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan judul "Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa UNESA Ketintang". keberhasilan dalam penyusunan artikel ini tidak terlepas dari pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan support demi terwujudnya artikel ilmiah ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis dengan ketulusan dan kerendahan hati ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang bersangkutan :

1. Allah Subhanallahu Ta'ala yang senantiasa memberikan segala pertolongan dan kemudahan melalui doa yang selalu dipanjatkan untuk menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan sebaik-baiknya
2. Kedua orangtua dan keluarga terutama mbak Devi yang selalu memberikan dukungan moril dan materil agar artikel ini segera terselesaikan
3. Dr. Maspiyah, M. Kes. selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya
4. Drs. Edy Sulisty, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
5. Dr. Hj. Sri Handajani, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Jurusan PKK juga Ketua Prodi S1 Pendidikan Tata Boga, Jurusan PKK, Universitas Negeri Surabaya
6. Ibu Amalia Ruhana, S.P., M.P.H. selaku Dosen Pembimbing Artikel Ilmiah yang telah sabar dan memberi dukungan untuk menyelesaikan artikel ilmiah ini

7. Nugrahani Astuti, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji I Artikel Ilmiah
8. Ir. Asrul Bahar, M.Pd. selaku Dosen Penguji II Artikel Ilmiah
9. David Aji Surya yang selalu memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan artikel ilmiah ini
10. Riza Salma, Firda, dan teman-teman sekalian yang telah memberi semangat dan ketersediaannya untuk menjadi responden dalam penelitian ini
11. Serta semua pihak yang berkaitan dan telah membantu dalam penyelesaian artikel ilmiah ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan artikel ilmiah ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun dari para pembaca sebagai evaluasi.

## REFERENSI

### (Artikel Jurnal)

- [1] H. O. Zulkarnaen and S. Sutopo. 2013. Analisis Strategi Pemasaran Pada Usaha Kecil Menengah (UKM) Makanan Ringan (Studi Penelitian UKM Snack Barokah di Solo) (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomika dan Bisnis).
- [2] S. Omidvar and K. Begum. 2014. Dietary pattern, food habits and preferences among adolescent and adult student girls from an urban area, South India. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, vol. 4, no. 2, pp. 465–473.
- [3] A. Rankin *et al.* 2018. Food choice motives, attitude towards and intention to adopt personalised nutrition. *Public Health Nutrition*, vol. 21, no. 4, pp. 2606–2616.
- [5] L. Aulia and L. N. Yulianti. 2018. Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, vol. 11, no. 1, pp. 37–48.
- [6] A. Steptoe, T. M. Pollard, and J. Wardle. 1995. Development Of A Measure Of The Motives Underlying The Selection Of Food: The Food Choice Questionnaire. *Appetite*, vol. 25, no. 3, pp. 267–284.
- [7] L. Hajivandi, M. Noroozi, F. Mostafavi, and M. Ekramzadeh. 2020. Food habits in overweight and obese adolescent girls with Polycystic ovary syndrome (PCOS): a qualitative study in Iran. *BMC pediatrics*, vol. 20, pp. 1–7.
- [8] F. Jhonson, J. Wardle, and J. Griffith. 2002. The Adolescent Food Habits Checklist: Reliability And Validity Of A

Measure Of Healthy Eating Behaviour In Adolescents. *European*.

- [9] I. Kalkan. 2019. The Impact Of Nutrition Literacy On The Food Habits Among Young Adults In Turkey. *Nutrition research and practice*, vol. 13, no. 4, p. 352.
- [10] R. H. Puspawati and D. Briawan. 2014. Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 9, no. 3.
- [11] D. Nurchayati and R. W. Pusari. 2014. Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking pada Kelompok Bermain B di Paud Baitus Shibaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 3.
- [12] R. v. Monetta. 2019. Hubungan Asupan Tinggi Energi Dan Uang Saku Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (Doctoral dissertation, Universitas Tarumanagara).
- [13] A. F. Husni. 2014. Islam dan Kesehatan. *Jurnal Studi Islam*, vol. 1, no. 2.
- [15] U. N. Khasanah. 2019. "Pengaruh Suasana Hati (Mood) Terhadap Kemampuan Menghafalkan Al-Qur'an Peserta Didik SMP IT Mutiara Hati Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto)".
- [16] A. Janeta and S. O. Santoso. 2018. "Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja di Surabaya," *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, vol. 6, no. 1.

### (Website)

- [4] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). 2019. Usia Remaja. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467#:~:text=Sedangkan%20menurut%20Peraturan%20Menteri%20Kesehatan,24%20tahun%20serta%20belum%20menikah.> Diakses tanggal 12 Desember 2020.
- [14] Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor. 2017. Apa Itu Kesehatan. <https://dinkes.bogorkab.go.id/links/apa-itu-kesehatan-2/>, Apr. 2017. Diakses tanggal 3 November 2021.
- [17] "Data Jumlah Mahasiswa Universitas Negri Surabaya,"

*pddikti.kemendikbud.go.id* 2020, 2020.  
Diakses tanggal 10 September 2020.