Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between The Level of Nutritional Knowledge and Eating Behavior Patterns in Yarsi University Medical Faculty Students Class of 2023 and A Review According to Islamic View

Shelly Martanti[1], Lilian Batubara[2] , M. Arsyad[3], Edward Syam[4]
[1]*Bagian Farmakologi* Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta Indonesia
[2]Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia
[3]Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Koresponden: lilian.batubara@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Gizi, Pengetahuan, Perilaku Makan, Mahasiswa

ABSTRAK Mahasiswa adalah bagian dari masa remaja akhir dan dewasa awal. Mahasiswa di Indonesia memiliki masalah gizi yang disebabkan oleh perilaku gizi yang kurang baik. Masalah gizi dapat dipengaruhi kondisi ekonomi dan tingkat pengetahuan tentang gizi. Tingkat pengetahuan gizi ini dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku makan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tentang hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku makan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan studi *cross-sectional.* Sampel penelitian ini berjumlah 76 responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan dibantu program SPSS. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori kurang baik 52 responden (53,1%) dan perilaku makan kategori tidak sehat yaitu sebanyak 74 responden (75,5%). Dari hasil uji *Chi-Square*, terdapat hubungan positif antara tingkat pengetahuan gizi terhadap perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dengan nilai p-value (0,045).

KEYWORDS *Nutrition, Knowledge, Eating Behavior, Students.*

ABSTRACT *College students are part of late adolescence and early adulthood. Students in Indonesia have nutritional problems caused by improper nutritional behavior. Nutritional problems stem from poor economic circumstances and limited knowledge about nutrition. This level of*

nutritional knowledge can be a very influential factor in eating attitudes and behaviours. This study aims to examine the relationship between the level of knowledge on eating behaviour in medical faculty students of YARSI University Batch 2023. This research is an observational analytic research using a cross-sectional study approach. The sample of this study amounted to 76 respondents. Data were analyzed univariately and bivariately with the help of the SPSS program. The results showed that YARSI University Faculty of Medicine Batch 2023 students had a level of nutritional knowledge that was in the poor category, namely 52 respondents (53.1%) and a level of eating behaviour that was in the unhealthy category, namely 74 respondents (75.5%). From the results of the Chi-Square test, there is a positive relationship between the level of nutritional knowledge and eating behaviour in students of the Faculty of Medicine, YARSI University Batch 2023 with a p-value (0.045).

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah bagian dari remaja akhir dan dewasa awal. Rata-rata mahasiswa di Indonesia berada direntang umur 18-24 tahun (Al Jauziyah *et al.*, 2021). Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini banyak terjadi perubahan-perubahan pada diri remaja, seperti perubahan fisik yang akan mempengaruhi komposisi tubuh dan kebutuhan gizi dari makanan mereka. Masa ini juga merupakan masa kritis untuk perkembangan pola perilaku makan dan juga merupakan periode yang berisiko untuk penambahan berat badan. Pada periode ini kebutuhan zat gizi semakin meningkat untuk tumbuh dan kembang remaja. Gizi merupakan suatu zat yang terdapat dalam makanan dan minuman yang bermanfaat untuk tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan (Yani Lestari *et al.*, 2022). Remaja di Indonesia memiliki masalah gizi yang disebabkan oleh perilaku gizi yang tidak benar, seperti ketidakseimbangan konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang seharusnya. Masalah gizi di Indonesia banyak berasal dari keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi. (Al Jauziyah *et al.*, 2021)

Pengetahuan gizi merupakan suatu pemahaman dalam pemilihan berbagai makanan yang sehat dan bergizi (Berliandita and Hakim, 2021; Ramadhani *et al.*, 2022). Pengetahuan gizi juga merupakan pengetahuan mengenai makanan yang aman dikonsumsi dan pengolahan makanan sehingga suatu makanan tidak menimbulkan masalah penyakit (Yani Lestari *et al.*, 2022). Pengetahuan gizi ini sangat berkaitan dengan tingkat pendidikan seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik sehingga akan lebih memperhatikan pola konsumsi makanan baik dari kualitas maupun kuantitas. Tingkat pengetahuan gizi dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku makan. Hal ini dapat disebabkan karena apabila

pengetahuan gizi seseorang tidak terpenuhi atau memadai dapat menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat (Berliandita and Hakim, 2021). Jika perilaku makan diikuti oleh pengetahuan gizi yang benar maka kebutuhan gizi akan tercukupi dan perilaku makan tersebut akan berlangsung lama (Paat *et al.*, 2021).

Perilaku makan sendiri adalah suatu sikap yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap pola makan, frekuensi makan, diet, kesukaan, dan pemilihan makanan (Namira and Indrawati, 2023). Menurut penelitian Setyowati dkk pada tahun 2017, sebanyak 69,2% remaja memiliki perilaku makan yang buruk. Pada penelitian Lomanjaya & Soegiono (2014), 80% remaja memiliki perilaku makan kebiasaan melewatkan makan, 20% makan sebanyak 3 kali sehari, dan 60% mengganti makan makanan dengan camilan (Luh *et al.*, 2019). Perilaku makan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal berupa jumlah dan karakteristik keluarga, peran orangtua, teman sebaya, norma yang berlaku, *social media,* mode, serta pengetahuan gizi. Sedangkan faktor internal yang berpengaruh adalah citra tubuh, kebutuhan fisiologi, psikososial, serta pemilihan dari makanan (Rahman, Utami Dewi and Armawaty, 2016; Luh *et al.*, 2019). Pada remaja umumnya memiliki perilaku makan asal kenyang tanpa memperhatikan unsur gizi didalamnya karena tidak mengetahui perihal pengetahuan gizi. Hal ini dapat mengakbitkan timbulnya kasus permasalahan gizi seperti gizi kurang atau gizi berlebih (Luh *et al.*, 2019). Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap beberapa mahasiswa Universitas YARSI Angkatan 2023, ditemukan 15 mahasiswa (4,9%) memiliki kelebihan berat badan dan 6 mahasiswa (1,9%) memiliki berat badan yang kurang.

Dalam pandangan Islam pengetahuan sangat penting guna menunjang kemakmuran hidup manusia, baik dari segi ilmu alam, kemasyarakatan, serta ilmu kemanusiaan. Pengetahuan dalam Islam juga menempatkan posisi diatas dasar keimanan dan ketakwaan. Gizi sendiri menurut Islam berasal dari bahasa arab` al- Gizzai` yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan, juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan (Rahayu, 2019). Dalam Al-Qur'an anjuran menjaga pola makan sehat yaitu dengan makan tidak berlebihan, mencukupi kebutuhan tubuh akan gizi, dan mengkonsumsi makanan halal yang disyariatkan Islam guna memperoleh kehidupan yang berkualitas dan sehat. Oleh karena itu jika seseorang memiliki pengetahuan yang benar tentang gizi maka seseorang akan berusaha untuk mengatur pola makannya sehingga akan menghasilkan konsumsi gizi seimbang, yaitu tidak berkekurangan dan tidak berlebihan. (Rahayu, 2019; Farkhan Tsani *et al.*, 2021; Hasanah, Fauziah and Kurniawan, 2021)

Berdasarkan uraian latar berlakang dan pengamatan peneliti tersebut maka penelitian ini dilakukan untuk meneliti tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap perilaku makan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dan tinjauannya menurut Islam.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan disain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023. Sampel penelitian berjumlah 76 responden, yang ditetapkan dengan *simple random sampling* dan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Data penelitian didapatkan melalui penyebaran kueisioner dan data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan dibantu program *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Berikut alur penelitian ini:

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase pengetahuan gizi dan pola perilaku makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	21,4
Perempuan	77	78,6
Total	**98**	**100**
Usia		
17 tahun	2	2
18 tahun	64	65,3
19 tahun	30	30,6
20 tahun	2	2
Total	**98**	**100**

Berdasarkan data hasil pada tabel diatas, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 77 orang (78,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 21 orang (21,4%). Usia responden dalam penelitian adalah 17- 20 tahun dengan mayoritas mahasiswa berusia 18 tahun berjumlah 64 orang (65,3%), dan 19 tahun yang berjumlah 30 orang (30,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pengetahuan Gizi Responden

Pengetahuan Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	46	46,9
Kurang Baik	52	53,1
Total	**98**	**100**

Berdasarkan data hasil tabel diatas, didapatkan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 lebih banyak memiliki pengetahuan gizi kurang baik dengan total responden 52 orang (53,1%), dibandingkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik dengan jumlah 46 orang (46,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Perilaku Makan Responden

Pola Perilaku Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sehat	24	24,5
Tidak Sehat	74	75,5
Total	**98**	**100**

Berdasarkan data hasil tabel diatas, didapatkan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 memiliki pola perilaku makan yang sehat sebanyak 24 orang (24,5%), dan mayoritas memiliki pola perilaku makan tidak sehat yaitu dengan jumlah 74 orang (75,5%).

Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui dan menguji hubungan signifikan antara varibel bebas dan variabel terikat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkata 2023. Uji yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai *p-value* < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel, dan jika *p-value* > *0,05* maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023

Pengetahuan Gizi	Perilaku Makan				Total		P Value
	Sehat		Tidak Sehat				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	7	29,2	39	52,7	46	46,9	0,045
Kurang Baik	17	70,8	35	47,3	53	53,1	
Total	24	100	74	100	98	100	

Berdasarkan hasil data pada tabel diatas, dapat diketahui hasil hubungan pengetahuan gizi terhadap perilaku makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 menunjukkan pengetahuan gizi baik dan perilaku makan sehat berjumlah 7 orang (29,2%) dan memiliki pengetahuan gizi kurang baik dan perilaku makan tidak sehat berjumlah 35 orang (47,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh hasil p-value = 0,045 (p<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dari 98 responden menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki pengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 46 orang (46,9%) dan yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik yaitu sebanyak 52 orang (53,1%).

Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 kurang baik. Hal ini diperoleh dari pertanyaan yang terdapat pada kuesioner yang telah dibagikan kepada repsonden memiliki pengetahuan gizi kurang baik yaitu 52 orang (53,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani, et al (2022) yang dilakukan pada pegawai Rumah Sakit di Jakarta. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 58 orang (89,2%) memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik, sedangkan yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya 7 orang (10,8%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Syampurma (2018) yang dilakukan pada siswa-siswa SMP di Padang yang menunjukkan terdapat responden yang memiliki pengetahuan

gizi yang kurang baik. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya penyuluhan-penyuluhan gizi yang dilakukan oleh pihak sekolah. Selain itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi hasil ini seperti faktor lingkungan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saleky, *et al* (2022). Penelitian ini dilakukan pada remaja SMA di Lampung dengan total 85 responden, dengan hasil sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebesar 51,8%. Dari keseluruhan pertanyaan pada kuesioner sebagian besar responden tidak mampu menjawab pertanyaan seputar batas penggunaan gula, garam dan minyak dan mengenai pedoman "Isi Piringku". Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023, dimana sebagian besar mahasiswa tidak dapat menjawab pertanyaan seputar pembagian porsi "Isi Piringku". Pengetahuan gizi remaja yang rendah ini dapat tercermin dari kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan, dimana remaja yang memiliki pengetahun gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (Purwanti and Marlina, 2022). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djide & Pebriani, (2023) pada mahasiswa di Makassar bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, yaitu sebesar 69 orang (75%). Pada penelitian ini masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik, yaitu sebanyak 23 orang (25%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlina & Purwanti (2022) pada remaja putri di Pekanbaru yang menunjukkan hasil mayoritas remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik dengan jumlah 62 orang (88,6%), tetapi masih terdapat remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik, yaitu sebanyak 8 orang (11,4%).

Pengetahuan gizi baik adalah ketika seseorang mengetahui tentang makanan dan zat gizi yang beranekaragam sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, serta cara mengolah makanan yang baik. Pengetahuan gizi ini dapat dipengaruhi oleh adanya informasi terkait gizi yang didapat dari masa pendidikan ataupun dari media elektronik, media sosial, dan dari bidang pendidikan. Pada penelitian ini responden diasumsikan belum mendapatkan pengetahuan yang baik dikarenakan responden merupakan mahasiswa baru, dimana responden belum mempelajari dalam perihal pengetahuan gizi. Selain itu, tingkat pendidikan orang tua juga bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan anak tentang gizi, karena orang tua adalah orang pertama yang memiliki tanggung jawab untuk memberikan asupan gizi yang seimbang maupun memberikan informasi tentang gizi. Pengetahuan gizi seimbang ini sangat penting bagi individu, karena jika memiliki pengetahuan yang baik, individu akan lebih memperhatikan jenis makanan yang dibutuhkan sehingga asupan zat gizi tercukupi. (Syampurma, 2018; Purwanti and Marlina, 2022)

Pola Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola perilaku makan yang telah dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dari 98 responden menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki perilaku makan sehat yaitu sebanyak 24 orang (24,5%) dan yang memiliki perilaku makan tidak sehat yaitu sebanyak 74 orang (75,5%).

Hasil ini menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki perlaku makan tidak sehat. Hal ini diperoleh dari penyataan yang terdapat pada kuesioner yang telah dibagikan kepada repsonden memiliki pola perilaku makan tidak sehat yaitu 74 orang (75,5%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati, *et al* (2017) yang menunjukkan bahwa sebanyak 69,2% remaja memiliki perilaku makan buruk dan tidak mengkonsumsi lauk pauk. Selain itu, pada penelitian Purnama (2019) menjelaskan bahwa perilaku makan tidak sehat pada remaja ini disebabkan oleh karena remaja lebih meyukai makanan cepat saji (*fast food*) dan akan melupakan makanan beraneka ragam dengan kebutuhan gizi yang ada didalamnya sehingga remaja berasumsi bahwa dengan makan asal kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi. (Luh *et al*., 2019)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Jauziyah, *et al* (2021) yang dilakukan pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan tidak sehat yaitu sebesar 85,5%. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor tempat tinggal, dimana mahasiswa banyak bertempat tinggal di kos atau asrama yang mana cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat dibandingan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah. Selain itu, dibandingkan dengan makan siang dan makan malam, sarapan merupakan waktu makan yang sering diabaikan oleh mahasiswa. Hal ini dapat disebabkan karena jadwal kuliah yang padat sehingga mahasiswa melewatkan waktu makan. Selain itu, sulitnya mendapatkan makanan yang sehat dan jadwal kuliah yang padat sering menyebabkan responden lebih memilih untuk membeli makanan di tempat terdekat dibandingkan memasak sendiri.

Mahasiswa yang tinggal sendiri cenderung lebih memilih mengonsumsi makanan yang sedang tren di usia remaja yaitu berupa makanan cepat saji untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.(Al Jauziyah *et al*., 2021)

Perilaku makan yang baik adalah makan makanan yang seimbang, mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari, menjaga asupan lemak dan gula tetap rendah, menghindari makan makanan yang digoreng, tinggi kalori, dan makanan cepat saji. Sedangkan pada sebagian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 tidak memilih makanan rendah lemak saat berada diluar rumah yaitu sebanyak 55 orang (56,1%) dan mahasiswa yang sulit untuk menghindari makanan yang digoreng berjumlah 71 orang (72,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian Marlina & Purwanti (2022) dimana hanya 20% responden yang memilih makanan

rendah lemak, 90% responden tidak menghindari makanan yang digoreng, serta 60% responden belum menjaga asupan lemak tetap rendah.

Masih sedikit remaja yang memilih makanan rendah lemak, sebagian besar dari remaja belum menghindari makanan yang digoreng, cemilan tinggi lemak, dan fast food. Selain itu, remaja juga masih belum mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Tingginya angka perilaku makan yang tidak sehat pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perkembangan teknologi dan komunikasi yang pesat ini akan mempengaruhi jumlah dan jenis makanan, sehingga remaja mempunyai beberapa alternatif pemilihan makanan yang tentunya akan mempengaruhi perilaku makannya. Selain itu, faktor dari kemajuan industri makanan seperti adanya makanan cepat saji *(fast food)* akan mempengaruhi pola makan remaja, khususnya remaja di kota. Hal ini disebabkan karena makanan yang ditawarkan terjangkau oleh kantong remaja, pelayanan yang diberikan cepat, dan jenis makanan yang disajikan memenuhi selera remaja. (Purwanti and Marlina, 2022)

Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada hubungan pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dari 98 responden, sebanyak 52 orang (53,1%) memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik dan sebanyak 74 orang (75,5%) memiliki pola perilaku makan tidak sehat. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p-value* = 0,045 (p<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar hubungan pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan pada mahasiswa Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman, et al (2016) yang dilakukan pada remaja SMA di Padang yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan dengan nilai *p-value* (0,000).

Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam menentukan makanan yang dikonsumsi. Pemahaman akan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait makan dapat dijadikan pedoman yang dapat memodifikasi perilaku makan yang buruk dan meningkatkan kesadaran akan gizi dan kesehatan. Pengetahuan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian banyak yang pengetahuan gizi seimbangnya baik tetapi perilaku makannya tidak baik.

Menurut Intantiyana, *et al* (2018) perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lama dibandingkan dengan yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menimbulkan masalah pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Semakin baik pengetahuan gizi diharapkan semakin baik pula perilaku makan seseorang.

Pada penelitian ini terdapat mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik namun perilaku makan yang tidak sehat sebanyak 39 orang (52,7%). Hal ini sejalan dengan pernyataan Rahman, *et*

al (2016) yang mengatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak menjamin seseorang memiliki perilaku makan yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang. Hal tersebut dapat terjadi karena pengetahuan tersebut tidak didasari dengan sikap, keinginan, dan motivasi yang kuat untuk mengaplikasikannya. Pengetahuan gizi yang baik tidak berarti seseorang akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Djide & Pebriani (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa dengan nilai *p-value* (0,000). Tingkat pengetahuan gizi ini akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan juga akan berdampak pada keadaan gizi seseorang, dimana perilaku makan juga dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku makan ada kesehatan dan pengetahuan gizi. (Luh *et al*., 2019; Purwanti and Marlina, 2022)

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Perilaku Makan Pada Mahasiswa Menurut Tinjauan Islam

Ilmu pegetahuan dalam Islam menempatkan posisi di atas dasar keimanan dan ketakwaan. Allah SWT. Akan mengangkat derajat orang yang berilmu. Dalam Islam dengan mempunyai ilmu pengetahuan maka manusia dapat dengan mudah mengenal Allah SWT. Dan tentunya menambah keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Hal ini sejalan tercukupinya pengetahuan yang benar tentang gizi maka seseorang akan memiliki gizi yang baik.

Gizi menurut Islam berasal dari bahasa arab `al- Gizzai` yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan, juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Kriteria makanan bergizi menurut Islam yaitu makanan yang halal dan thayyib. Halal sendiri adalah segala sesuatu yang diperbolehkan dan tidak terikat dengan berbagai macam ketentuan. Thayyib memiliki arti"lezat, baik sehat, menentramkan"

Dalam Islam menjaga pola makan sehat dapat berupa konsumsi makanan tidak berlebihan, mencukupi kebutuhan tubuh akan gizi, dan mengkonsumsi makanan halal yang disyariatkan Islam yang berguna untuk memperoleh kehidupan yang berkualitas dan sehat. Anjuran yang dikemukakan Rasulullah saw. tentang tiga pembagian perut, yaitu sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga nafas. Dengan mengatur pola makan yang baik tidak berlebihan serta tidak menunda akan membuat tubuh menjadi sehat.

Makanan secara bahasa dapat diartikan dengan *tha'am, aklun, dan ghidha'un* yang berarti mencicipi sesuatu dan atau memasukkan sesuatu kedalam perut melalui mulut. Makanan dan minumam yang halal dan thayyib adalah makanan yang sesuai dengan tuntunan agama Islam dan bermutu atau bergizi, baik dan tidak merusak kesehatan. Kategori makanan halal dan thayyib adalah makanan halal secara zat, secara memperolehnya, serta secara pengolahannya sehingga tidak menimbulkan mudrahat bagi kesehatan jasmani, moral dan akal.

Dari uraian diatas ilmu kesehatan kedokteran mempunyai pandangan yang sama terhadap

pengetahuan dan gizi, dimana jika tercukupinya pengetahuan yang benar tentang gizi maka seseorang akan memiliki gizi yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 memiliki tingkat pengetahuan gizi yang berada dikategori kurang baik yaitu dengan jumlah 52 responden (53,1%) dan tingkat perilaku makan yang berada dikategori tidak sehat dengan jumlah responden 74 orang (75,5%). Dari hasil uji data, mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat pengetahuan gizi terhadap perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dengan nilai p-value (0,045), dimana semakin rendah pengetahuan gizi maka semakin tidak sehat pola perilaku makan.

Dalam islam, sangat penting untuk menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan baik dan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang yaitu makanan yang halal dan thayyib sebagai upaya memenuhi kebutuhan manusia sebagai rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani (2019) 'Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2). Available at: https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK.

Berliandita, A.A. and Hakim, A.A. (2021) 'Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan UNESA', *Januari 2021 Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1). Available at: https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOK/article/view/.

Briliannita, A., Sada, M. and Matto, M.A. (2022) 'Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Panrita Abdi*, 6(2). Available at: http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi.

Djide, N.A.N. and Pebriani, R. (2023) 'Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVIII(1).

Estuningtyas, R.D. (2018) 'Ilmu Dalam Perspektif Al-Qur'an', *QOF* [Preprint].

Farkhan Tsani, A. *et al.* (2021) 'Halal and Thayyib Food in Islamic Sharia Perspective', *IJMA: International Journal Mathla'ul Anwar of Halal* , 1(1).

Festi, P. (2018) *Buku Ajar Gizi dan Diet*. UM Surabaya Publishing.

Gori, M., Kustanti, C.Y. and Nurhadi (2018) 'Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018', *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta* [Preprint].

Hadiyuni, M.K., Purwani, L.E. and Nugrohowati, N. (2021) 'Analisa Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2020', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1).

Hasanah, A.I., Fauziah, R. and Kurniawan, R.R. (2021) 'Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* [Preprint].

Herviana, Anggraini, C.D. and Pratiwi, S. (2022) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Kepulauan Riau', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(3).

Indra, H. (2009) 'Pandangan Islam Tentang Ilmu Pengetahuan Dan Refleksinya Terhadap Aktivitas Pendidikan Sains Di Dunia Muslim', *MIQOT* [Preprint].

Al Jauziyah, S.S. *et al.* (2021) 'Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro', *Journal of Nutrition College*, 10(1).

Luh, N. *et al.* (2019) 'Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2).

Mardianto and Lubis, F.M. (2022) *Makanan dan Gizi dalam Pendidikan Islam*.

Mayar, F. and Astuti, Y. (2021) 'Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3).

Munandar, A. (2023) *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*. Media Sains Indonesia dan Penulis.

Nalendra, A.R.A. (2021) *Statistika Seri Dasar Dengan SPSS*. Penerbit Media Sains Indonesia.

Namira, N.S. and Indrawati, V. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya', *Jurnal Gizi UNESA*, 3(1).

Naufal, M., Salim, N. and Rusmana, D. (2022) 'Konsep Pola Makan menurut Al- Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik', *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman*, 11(1). Available at: https://doi.org/10.35878/islamicreview.v11.i1.

Nurdiani, R., Rahman, N.A. syifa and Madanijah, S. (2023) 'Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), pp. 59–65. Available at: https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65.

Oktaviani Melianti, E. and Yulastri, A. (2023) 'Literature Review : Effects of Nutrition and Health on Growth and Development in Children', *Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK)*, 3(1). Available at: https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.

Paat, S.A.D. *et al.* (2021) 'Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*, 10(1).

Purwanti, A.D. and Marlina, Y. (2022) 'Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru', *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), pp. 257–267. Available at: https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075.

Rahayu (2019) *Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW*, *Jurnal Diskursus Islam*.

Rahman, N., Utami Dewi, N. and Armawaty, F. (2016) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), pp. 43–52.

Ramadhani, Y. *et al.* (2022) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19', *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1).

Rojabiah, N., Suryani, S. and Budiyanto, S. (2023) 'Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an', *INTERNATIONAL JOURNAL MATHLA'UL ANWAR OF HALAL ISSUES*, 3(1).

Rokhmah, L.N. *et al.* (2022) *Pangan dan Gizi*. Edited by R. Watrianthos. Yayasan Kita Menulis.

Sari, F.K. *et al.* (2022) 'Edukasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 4, 5, dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).

Studi, P.S. and Hasanah, N. (2021) 'Pengaruh Neuroticism terhadap Emotional Eating',
Jurnal Sains Psikologi, 10(5).

Suharidewi, I.G.A.T. and Pinatih, G.I. (2017) 'Gambaran Status Gizi pada Anak Tk Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh Ii Kabupaten Gianyar Tahun 2015', *E-Jurnal Medika*, 6(6).

Supriatna, E. (2019) 'Islam dan Ilmu Pengetahuan', *Jurnal Soshum Insentif*, pp. 128–
135. Available at: https://doi.org/10.36787/jsi.v2i1.106.

Suryandari, B.D. and Widyastuti, N. (2015) 'Hubungan Asupan Protein dengan Obesitas pada Remaja', *Journal of Nutrition College*, 4(2). Available at: http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc.

Syampurma, H. (2018). 'Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang', *Jurnal Menssana*, 3(1).

Syifa, E.D.A. and Djuwita, R. (2023) 'Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City', *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), pp. 368–378. Available at: https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579.

Wardani, K. *et al.* (2022) 'Literature Study: Estimation of Potential Economic Loss Due to Undernutrition in Indonesia', 14(1).

Yani Lestari, P. *et al.* (2022) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja', *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), pp. 65–69. Available at: https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx.