

STUDI DESKRIPTIF PERILAKU MAKAN MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN PETRA SURABAYA

Ingrid Perlisa Lomanjaya, Evelyn Ariestya Soegiono,
Program Studi Manajemen Perhotelan Fakultas Ekonomi
Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121 – 131, Surabaya, Indonesia

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran mengenai perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. Untuk mendapatkan hasil yang akurat, penulis mengumpulkan data dari 380 responden dari mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yaitu : jenis makanan, porsi makanan, dan frekuensi makan. Penelitian ini menggunakan analisa deskriptif, analisa *mean*, analisa *top two boxes bottom two boxes*. Hasil dari penelitian ini adalah perilaku makan mahasiswa UK Petra termasuk dalam kategori baik dalam jenis makanan, baik dalam porsi makanan dan cukup baik dalam frekuensi makan.

Kata Kunci : Mahasiswa, Perilaku Makan, Jenis Makanan, Porsi Makanan, Frekuensi Makan

Abstract : This research aimed to describe the eating behavior of Petra Christian University students. To get an accurate results, the writer collected the data from 380 respondents from Petra Christian University students. This research used 3 variables, as : the type of food, the portion of the food, and eating frequency. This research used a descriptive analysis, analysis of mean, and analysis of the top two boxes bottom two boxes. The result of this research is eating behavior of Petra students can be categorized as good in the type of food, categorized good in the portion of food, quite good at eating frequency.

Keywords: University student, eating behavior, the type of food, the portion of the food, eating frequency.

Dalam kehidupan, kesehatan memegang peranan penting bagi setiap manusia. Apabila kesehatan tidak dijaga dengan baik, maka hal itu dapat menyebabkan penurunan kondisi tubuh. Tubuh menjadi lemah dan mudah terserang berbagai macam penyakit. (Green, 1999)

Salah satu cara untuk menghindari penyakit adalah dengan memiliki perilaku makan yang benar. Perilaku makan yang salah, seperti: kebiasaan makan apapun asal kenyang, ataupun makan sekedar untuk bersosialisasi demi kesenangan dan tidak memperhatikan unsur-unsur gizi pada makanan akan meningkatkan resiko terkena penyakit. Sebagai contoh, mengkonsumsi makanan cepat saji / *fast food*, yaitu berbagai produk olahan siap saji seperti *burger*, *fried chicken*, *pizza* dan minuman/*soft drink* yang berkarbonasi dan mengandung kadar gula tinggi akan membawa bahaya kesehatan yang tidak diinginkan di masa depan. Sedangkan perilaku makan yang benar akan membantu manusia untuk menjadi lebih sehat (Enoch, 1980)

Perilaku makan dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi faktor peran orang tua, iklan, keterbatasan nutrisi, sosial dan budaya, agama, keluarga. Perilaku makan yang dipengaruhi dari faktor internal adalah pola makan. (Worthington & Williams, 1996)

Pola makan yang benar terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Pola makan yang benar adalah pola makan 5 kali sehari yang terdiri dari (makan pagi, selingan pagi,

makan siang, selingan sore, dan kemudian makan malam). (Djaeni, 2009).

Data riset kesehatan dasar tahun 2008 yang diadakan oleh Departemen Kesehatan mengungkapkan sebanyak 93,6% penduduk Indonesia yang berusia di atas 18 tahun termasuk dalam kategori kurang makan buah dan sayur. Kekurangan buah dan sayur meningkatkan resiko kematian karena kanker saluran cerna sebesar 14 %, penyakit jantung coroner sebesar 11% dan serangan stroke sebesar 9%. Konsumsi buah dan sayur ini bisa mencegah banyak penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, dan obesitas. Selain itu juga dapat melancarkan proses metabolisme dan saluran pencernaan. (Depkes RI, 2008)

Peneliti memilih untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa dikarenakan mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku makan yang benar guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia bagi bangsa Indonesia.

Menurut *pre-survey* yang peneliti lakukan terhadap 30 orang mahasiswa Universitas Kristen Petra, sebesar 80% memiliki kebiasaan melewati makan. Sebesar 20% mengkonsumsi makanan 3 kali sehari. Dari *survey* yang penulis lakukan didapatkan hasil bahwa sebesar 60% dari mahasiswa mengganti makanan utama dengan snack.

Dari hasil *survey* yang penulis lakukan, penulis melihat bahwa terdapat masalah terhadap perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra. Skripsi ini dibuat agar masyarakat khususnya mahasiswa Universitas Kristen Petra mengenal lebih jauh mengenai pentingnya perilaku makan yang benar.

RANGKUMAN KAJIAN TEORITIK

Definisi Perilaku Makan

Perilaku makan adalah cara seseorang berpikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Perilaku makan dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri sendiri, sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri. (Worthington & Williams, 1996)

Perilaku Makan Mahasiswa

Mahasiswa merupakan bagian dari remaja. Batasan usia yang umum digunakan adalah antara umur 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 10-14 tahun yang merupakan masa remaja awal, 14-17 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 17-21 tahun adalah masa remaja akhir. (Adriani & Wirjatmadi, 2012)

Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Perilaku makan dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan antara lain :

a. Faktor peran orang tua

Orang tua memberi didikan remaja untuk lebih bertanggung jawab dan memberikan kebebasan untuk memilih makanan yang bergizi selama masa pertumbuhannya. (Worthington & Williams, 1996)

b. Faktor Iklan

Iklan dapat dijumpai di televisi, radio, ataupun media sosial lainnya. Iklan biasanya menampilkan promosi akan suatu barang, makanan ataupun jasa. Iklan mengenai makanan biasanya menampilkan gambaran makanan dengan kemasan menarik tetapi tidak memperhatikan nutrisi dari makanan tersebut (Worthington & Williams, 1996)

c. Faktor Keterbatasan nutrisi pada makanan siap saji

Makanan siap saji mudah di peroleh di kota- kota besar seperti di pusat perbelanjaan, pasar swalayan, dan sekolah. Pada umumnya memiliki kandungan lemak yang tinggi akan tetapi sangat minim nutrisi. (Worthington & Williams, 1996)

d. Faktor Sosial dan Budaya

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi. Aspek sosial-budaya yang meliputi pengaruh lingkungan sekitar, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Sebagai contoh, seseorang yang berada di lingkungan yang banyak mengkonsumsi *junk food*, memiliki kecenderungan yang besar untuk mengikuti kebiasaan tersebut. (Worthington & Williams, 1996)

e. Faktor Agama

Faktor agama dan kepercayaan yang dianut oleh sebagian orang mempengaruhi makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim tidak mengkonsumsi babi. Selain itu masyarakat yang menganut agama Budha mempercayai bahwa manusia sebaiknya tidak mengkonsumsi semua yang berasal dari binatang, melainkan hanya mengkonsumsi sayur – sayuran atau yang biasa disebut vegetarian. (Worthington & Williams, 1996)

f. Faktor Keluarga

Suasana dalam keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada perilaku makan. Hal ini dilandasi oleh ada atau tidak adanya kebiasaan makan bersama. Oleh karena itu kebiasaan makan bersama akhirnya luntur karena tidak adanya waktu saling berkumpul, apalagi makan bersama. (Worthington & Williams, 1996)

Faktor Internal Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Perilaku juga dipengaruhi oleh Faktor Internal atau faktor yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah pola makan. (Worthington & Williams, 1996)

Definisi Pola Makan

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan kegiatan terencana dari seseorang atau merupakan sebuah acuan dalam pemilihan makanan dan penggunaan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan. (Djaeni, 2009)

Jenis Makanan

Jenis makanan yang kita konsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral. (Djaeni, 2009) Tubuh membutuhkan serat, untuk memenuhinya dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Tubuh membutuhkan protein yang seimbang. Protein terbagi menjadi 2 jenis yaitu protein nabati dan protein hewani. Selain protein, tubuh manusia juga membutuhkan lemak, akan tetapi konsumsi lemak yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif, untuk itu dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam mengkonsumsi lemak. (Djaeni, 2009). Jenis makanan dikelompokkan menjadi dua yaitu makanan utama dan makanan selingan

Makanan Utama

Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang dan makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan minuman. (Djaeni, 2009).

a. Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peran paling penting dalam susunan hidangan. Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang berguna sebagai sumber tenaga bagi tubuh. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi, roti atau mie. (Djaeni, 2009).

b. Lauk pauk

Lauk pauk berfungsi sebagai pelengkap makanan pokok pada menu makanan sehari-hari. Menurut jenisnya, lauk pauk terbagi atas lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati. Kedua jenis lauk-pauk tersebut mempunyai kandungan protein hewani dan nabati serta berfungsi untuk membangun sel-sel yang rusak dan membentuk zat pengatur seperti enzim dan hormon (Djaeni, 2009).

c. Sayur

Sayur adalah salah satu komponen yang penting yang harus dikonsumsi setiap harinya, Sayuran dikonsumsi dengan cara yang bermacam-macam, baik sebagai bagian dari menu utama maupun sebagai makanan sampingan. (Djaeni, 2009).

d. Buah

Buah merupakan jenis hidangan yang dimakan sebagai pencuci mulut. Buah - buahan pada umumnya berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral. (Djaeni, 2009)

e. Air

Air minum adalah air yang digunakan untuk konsumsi manusia. Sekitar 60 – 70 % dari tubuh manusia merupakan air. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna. (Djaeni, 2009)

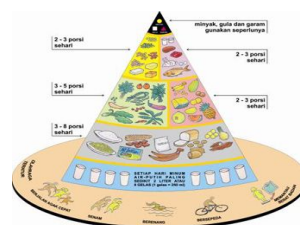
Makanan Selingan

Makanan selingan adalah makanan kecil yang dibuat dalam porsi kecil sebagai selingan antara makanan utama. Makanan selingan hendaknya memberikan kalori yang cukup, diberikan dengan porsi yang kecil dan tidak mengenyangkan, mudah dicerna serta tidak mengandung terlalu banyak gula dan lemak. (Djaeni, 2009)

Jumlah (Porsi) Makanan

Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi tiap kali makan. Pola makan lima kali sehari harus memenuhi presentase dari total kalori yang dibutuhkan dalam sehari. Sarapan harus memenuhi sekitar 20% dari total kalori per hari, makan siang 30%, dan makan malam 20%. Sedangkan untuk selingan pagi dan selingan sore persentase kalorinya masing-masing 15%. Hal ini menunjukkan bahwa makan siang seharusnya memiliki peranan atau porsi yang lebih banyak dibandingkan makan pagi dan makan malam. Sedangkan makan pagi dan makan malam seharusnya memiliki porsi yang sama besar. Begitu pula dengan porsi makanan selingan harus lebih sedikit dibandingkan dengan porsi makanan utama. (Djaeni, 2009)

Piramida Komposisi Makanan



Piramida makanan menjelaskan secara lebih jelas mengenai jumlah atau proporsi perbandingan dari masing-masing kelompok makanan yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari. Pada piramida bagian bawah menunjukkan bagian yang paling luas dan banyak. Semakin keatas, maka jumlahnya semakin sedikit. (Almatsier, 2009)

Piramida makanan terdiri dari 4 susun. Lapisan ke 4 adalah lapisan yang seharusnya paling banyak dikonsumsi dalam sehari yaitu kelompok karbohidrat. Dari gambar, dapat disimpulkan

bahwa sumber karbohidrat harus dikonsumsi dalam porsi besar, yaitu sekitar 60-65 % dari total konsumsi per hari atau sebanyak 3-8 porsi per hari. (Almatsier, 2009)

Lapis ke 3 terdiri dari 2 kelompok, yaitu kelompok sayur dan kelompok buah. Sayur dan buah sebaiknya dikonsumsi sebanyak 3-5 porsi per hari. (Almatsier, 2009)

Lapis ke 2 terdiri dari 2 kelompok, yaitu kelompok protein nabati dan protein hewani. Kelompok protein dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi per hari. (Almatsier, 2009). Lapis ke 1 adalah kelompok tambahan, seperti minyak, lemak, mentega, margarin. Jenis makanan di kelompok ini dikonsumsi dengan porsi sangat sedikit. (Almatsier, 2009)

Hal yang paling penting adalah minum air putih kurang lebih 2 liter atau setara dengan 8 gelas per hari (Almatsier, 2009)

Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah aturan atau jadwal makan yang harus dipenuhi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Frekuensi makan yang benar adalah pola makan 5 kali sehari. (Djaeni, 2009)

Secara alamiah, makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dicerna dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanannya. Jika dirata-rata, umumnya lambung kosong antara 3-4 jam. Maka jadwal makan ini pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung. (Persagi, 2009)

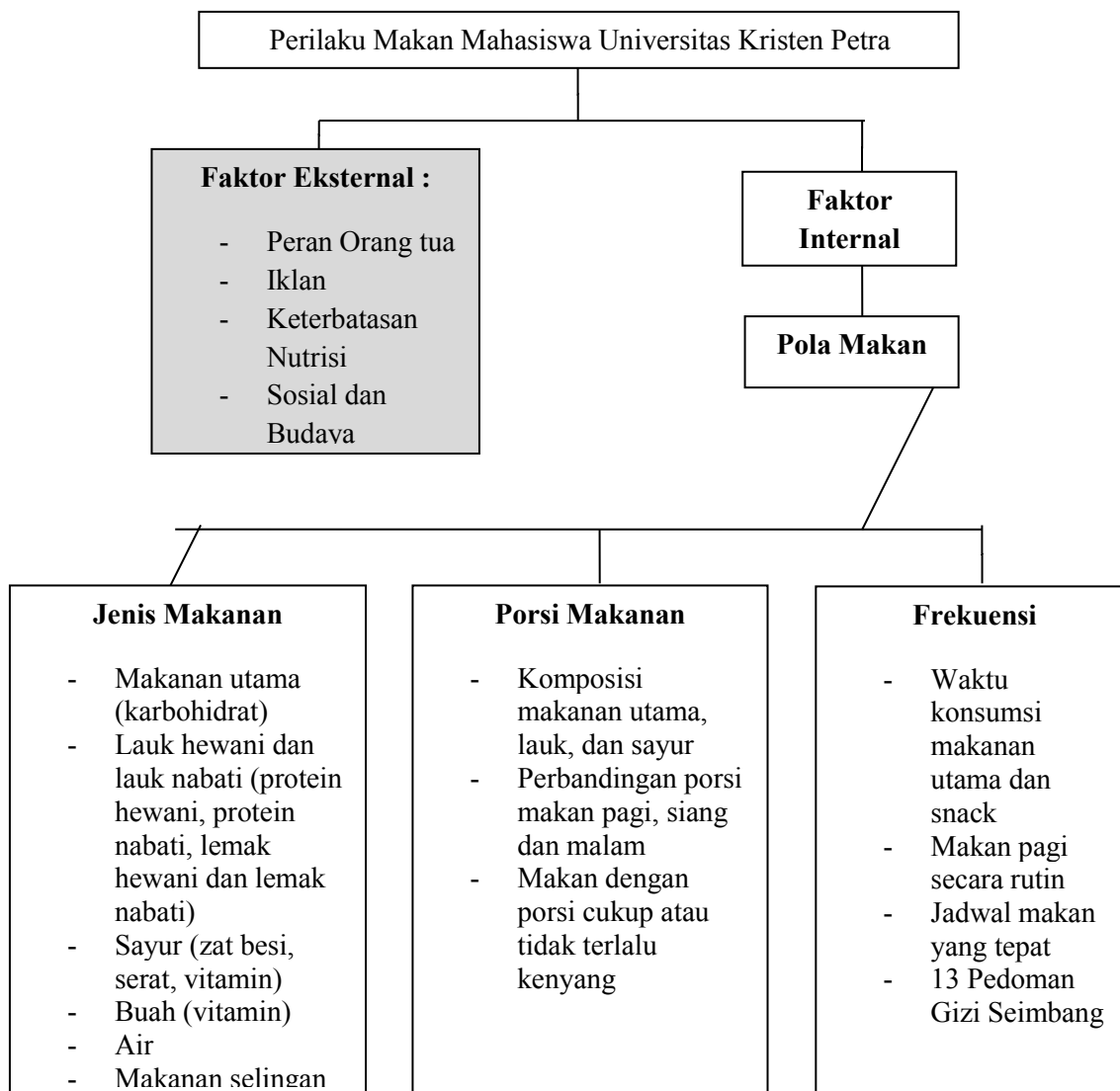
Pola makan yang dianjurkan adalah pola makan 5 kali sehari dalam porsi kecil. Pola makan tersebut penting untuk mendapatkan simpanan energi yang dapat meningkatkan sistem metabolisme tubuh. Karena melewatkan waktu makan justru dapat menurunkan metabolisme tubuh dan membuat pembakaran kalori terhambat. (Persagi, 2009).

Waktu	Makan
07.00-08.00	Pagi
10.00	Selingan
13.00-14.00	Siang
17.00	Selingan
19.00	Malam

Menu sarapan yang baik harus mengandung karbohidrat, protein dan lemak, serta cukup air untuk mempermudah pencernaan makanan dan penyerapan zat gizi. (Urip, 2002)

Pembagian waktu makan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang terus mencerna makanan dan menyerap nutrisi dari makanan dan merubahnya menjadi energi agar tubuh tidak kekurangan energi saat melakukan aktivitas sehari-hari. Pola makan lima kali sehari tentu akan lebih baik dari pola makan tiga kali sehari karena pola makan lima kali sehari membuat tubuh selalu mencerna makanan, pada pola makan tiga kali sehari rentang waktu dari jadwal makan satu (pukul 07.00) ke jadwal makan dua (13.00) memiliki rentang waktu enam jam, sedangkan proses pencernaan manusia terjadi tiga jam setelah itu tidak ada bahan makanan yang dapat dicerna oleh tubuh sehingga dapat membuat tubuh menjadi lemas dan malas dalam melakukan aktivitas. Sedangkan pada pola makan lima kali sehari tubuh dapat mencerna makanan terus menerus karena rentang waktu antara jam makan tiga jam, sehingga akan dapat membuat tubuh menjadi tidak lemas dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Khomsan, 2003)

Kerangka Pemikiran



Sumber :

diadaptasi dari Worthington & Williams, Djaeni, 2004, Persagi, 2009

Keterangan :

■ = Variabel yang tidak diteliti

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra.
2. Untuk mengetahui perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra dilihat dari faktor internal

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif yang memberi gambaran dan penjelasan dari tiap – tiap variabel.

Gambaran Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel yang akan diambil adalah mahasiswa aktif dengan 380 responden.

Jenis dan Sumber Data

Pada penelitian ini jenis data penelitian yang digunakan adalah data kuantitatif dan sumber data yang digunakan adalah data primer. Data primer diperoleh melalui pembagian kuesioner untuk mengetahui fakta yang terjadi di lapangan kepada para responden, yakni para mahasiswa aktif Universitas Kristen Petra Surabaya.

Metode dan Prosedur Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data-data yang digunakan, dilakukan wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa terkait fenomena yang terjadi di lapangan, dan juga mengingat penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, maka teknik yang digunakan dalam penelitian adalah teknik pembagian kuesioner. Kuesioner yang dibagikan dapat berupa lembaran kertas yang diisi sendiri oleh responden, dan juga berupa pertanyaan yang dapat diakses via internet atau *online questionnaire*. Kuesioner yang akan dibagikan, diukur dengan skala *Likert*.

Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Variabel Jenis Makanan (X_1)
2. Variabel Porsi Makanan (X_2)
3. Variabel Frekuensi Makan (X_1)

Jenis Makanan (X_1)

Jenis makanan (X_1) merupakan deskripsi pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden. Pengukuran variabel didasarkan pada beberapa indikator antara lain :

- Mengonsumsi makanan pokok (nasi, mie, kentang, roti) setiap kali makan
- Mengonsumsi protein hewani seperti daging sapi, ayam, telur, ikan, udang setiap kali makan
- Mengonsumsi makanan yang mengandung protein nabati (tempe, tahu, kacang – kacangan serta hasil olahannya) setiap kali makan
- Mengonsumsi sayur – sayuran setiap kali makan
- Mengonsumsi buah setiap hari
- Mengonsumsi makanan tinggi lemak atau junk food tidak lebih dari sekali dalam seminggu
- Mengonsumsi makanan tinggi kadar gula tidak lebih dari sekali dalam sehari
- Lebih banyak meminum air putih daripada minuman jenis lainnya

Porsi Makanan (X_2)

Porsi makanan (X_2) merupakan suatu ukuran komponen makanan (makanan utama dan makanan selingan) yang dikonsumsi tiap kali makan. Pengukuran variabel didasarkan pada beberapa indikator antara lain :

- Konsumsi makanan pokok (nasi, mie, roti, kentang) dengan porsi yang lebih besar dari lauk pauk
- Lebih banyak mengonsumsi daging daripada sayur
- Porsi makan siang lebih banyak daripada porsi makan pagi atau makan malam

- Makan dengan porsi yang secukupnya atau tidak terlalu kenyang
- Mengonsumsi makanan selingan dengan porsi yang lebih kecil daripada makanan utama.
- Minum air minimal 2 liter atau setara 8 gelas per hari

Frekuensi Makan (X3)

Frekuensi makan (X3) merupakan aturan atau jadwal makan yang harus dipenuhi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Pengukuran variabel didasarkan pada beberapa indikator antara lain :

- Memiliki kebiasaan sarapan
- Sarapan pagi pukul 07.00 - 08.00
- Makan siang diantara pukul 13.00 - 14.00
- Makan malam pukul 19.00
- Mengonsumsi makanan utama dengan selang waktu 3 – 4 jam
- Mengonsumsi makanan selingan (*snack*) diantara selang waktu mengonsumsi makanan utama
- Memiliki kebiasaan makan lima kali sehari (makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam)
- Makan di jam yang sama setiap hari

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisa mean dan teknik analisa Top Two Boxes Bottom Two Boxes. Untuk menghindari adanya salah interpretasi dari data yang diperoleh dalam proses penelitian, maka ada beberapa tahapan yang harus dilalui seperti melakukan uji validitas, dan uji reliabilitas.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Gambaran Profil Responden

Berikut merupakan gambaran profil responden dalam penelitian ini.

1. Jenis Kelamin

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Pria	140	36.8
Wanita	240	63.2
Total	380	100.00

2. Pendapatan

Pendapatan/ Uang Saku Per Bulan	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<= Rp. 1.000.000	74	19.5
Rp. 1.000.000 – Rp. 2.000.000	110	28.9
Rp. 2.000.000 – Rp. 3.500.000	121	31.8
> Rp. 3.500.000	75	19.7
Total	380	100.0

Analisis Mean

Faktor	Mean	Kategori
<i>Jenis Makanan</i>	3.51	Sering
<i>Porsi Makanan</i>	3.6	Sering
Frekuensi Makan	3.19	Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil penghitungan nilai *mean* secara keseluruhan yaitu perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra dilihat dari variabel jenis makanan tergolong sering. Variabel porsi makanan tergolong sering dan frekuensi makan tergolong normal.

Item	Pernyataan	Kategori	Mean
X1.1	Anda mengonsumsi makanan pokok (nasi, mie, kentang, atau roti) setiap kali makan	Sering	4.04
X1.2	Anda mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani (daging, ayam, telur, ikan, udang) setiap kali makan	Sering	4.09
X1.3	Anda mengonsumsi makanan yang mengandung protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan serta hasil olahannya) setiap kali makan	Sering	3.42
X1.4	Anda mengonsumsi sayur – sayuran atau hasil olahannya setiap kali makan	Normal	3.35
X1.5	Anda mengonsumsi buah setiap hari	Normal	3.05
X1.6	Anda jarang mengonsumsi makanan tinggi lemak atau junk food (tidak lebih dari sekali dalam 2 minggu)	Normal	3.05
X1.7	Anda sedikit mengonsumsi makanan tinggi kadar gula seperti permen, <i>biscuit</i> , atau <i>cake</i> (tidak lebih dari sekali dalam sehari)	Normal	2.80
X1.8	Anda lebih banyak meminum air putih daripada minuman jenis lainnya	Sangat Sering	4.24

Pada butir-butir pertanyaan tentang pemilihan jenis makanan (X1), rata-rata (*mean*) sebesar 3.51 dapat diketahui bahwa perilaku makan responden mengenai pemilihan jenis makanan tergolong sering ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 3.51.

Item	Pernyataan	Kategori	Hasil
X2.1	Anda mengonsumsi makanan pokok (nasi, mie, kentang, roti) dengan porsi lebih besar dari lauk pauk	Normal	3.28
X2.2	Saat makan, Anda lebih banyak mengonsumsi daging – dagingan daripada sayur – sayuran	Sering	3.77

X2.3	Anda mengkonsumsi makan siang dengan porsi paling banyak dibandingkan makan pagi atau makan malam	Sering	3.60
X2.4	Anda lebih sering makan dengan porsi secukupnya atau tidak terlalu kenyang	Sering	3.58
X2.5	Anda mengkonsumsi makanan selingan dengan porsi yang lebih kecil dibandingkan dengan makanan utama	Sering	3.59
X2.6	Anda mengkonsumsi air putih 2 liter per hari	Sering	3.78

Pada butir-butir pertanyaan tentang porsi makanan, rata-rata (*mean*) secara keseluruhan diketahui bahwa Perilaku makan responden mengenai porsi makanan tergolong sering ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 3.6.

Item	Pernyataan	Kategori	Hasil
X3.1	Anda memiliki kebiasaan sarapan pagi	Normal	3.28
X3.2	Anda sarapan pagi pukul 07.00 - 08.00	Normal	2.89
X3.3	Anda makan siang diantara pukul 13.00 - 14.00	Sering	3.73
X3.4	Anda makan malam pukul 19.00	Normal	3.32
X3.5	Anda makan dengan selang waktu 3-4 jam	Normal	3.31
X3.6	Anda mengkonsumsi makanan selingan (<i>snack</i>) diantara selang waktu mengkonsumsi makanan utama	Normal	2.75
X3.7	Anda memiliki kebiasaan makan lima kali sehari (makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam)	Normal	2.92
X3.8	Anda makan di jam yang sama setiap hari	Normal	3.34

Pada butir-butir pertanyaan tentang pemilihan frekuensi makan, rata-rata (*mean*) secara keseluruhan diketahui bahwa Perilaku makan responden mengenai pemilihan frekuensi makan tergolong normal ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 3.19.

Analisis Top Two Boxes

Analisa Top Two Boxes dilakukan dengan menggabungkan presentase responden yang memilih respon positif dan negatif dalam skala likert. Jika diukur dalam lima skala, *Top Two Boxes* akan menggabungkan prosentase responden yang memilih jawaban dua skala teratas (skor 4 dan 5), sedangkan *Bottom Two Boxes* akan menggabungkan prosentase responden yang memilih jawaban dua skala terendah (skor 1 dan 2). Berikut ini disajikan tabel Top Two Boxes dari jawaban responden pada kuisioner penelitian.

Item	Pernyataan	BTB	TTB
X1.1	Anda mengonsumsi makanan pokok (nasi, mie, kentang, atau roti) setiap kali makan	8.4	74.5
X1.2	Anda mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani (daging, ayam, telur, ikan, udang) setiap kali makan	4.5	78.7
X1.3	Anda mengonsumsi makanan yang mengandung protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan serta hasil olahannya) setiap kali makan	14.7	45.5
X1.4	Anda mengonsumsi sayur – sayuran atau hasil olahannya setiap kali makan	24.2	48.7
X1.5	Anda mengonsumsi buah setiap hari	33.2	33.2
X1.6	Anda jarang mengonsumsi makanan tinggi lemak atau junk food (tidak lebih dari sekali dalam seminggu)	34.7	38.4
X1.7	Anda sedikit mengonsumsi makanan tinggi kadar gula seperti permen, <i>biscuit</i> , atau <i>cake</i> (tidak lebih dari sekali dalam sehari)	42.9	25.3
X1.8	Anda lebih banyak meminum air putih daripada minuman jenis lainnya	5.5	81.1
	Rata – rata	21	53.2

Berdasarkan hasil berikut diketahui bahwa secara umum jumlah total presentase jawaban responden pada *Top Two Boxes* pada masing-masing item pernyataan nilainya lebih besar jika dibandingkan dengan *Bottom Two Boxes*, yaitu berkisar antara 53.2%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi sampel penelitian memiliki persepsi yang positif pada jenis makanan yang mereka konsumsi. Nilai *Top Two Boxes* tertinggi sebesar 81.1%, yaitu pada item X1.8 yang berhubungan dengan kecenderungan dari mahasiswa untuk lebih banyak mengonsumsi air putih daripada jenis minuman yang lainnya, sedangkan nilai *Top Two Boxes* terendah sebesar 25.3% yaitu pada item X1.7 yang berhubungan dengan konsumsi jenis makanan dengan kadar gula yang tinggi seperti permen, biskuit atau *cake*.

Item	Pernyataan	BTB	TTB
X2.1	Anda mengonsumsi makanan pokok (nasi, mie, kentang, roti) dengan porsi lebih besar dari lauk pauk	28.2	47.9
X2.2	Saat makan, Anda lebih banyak mengonsumsi daging – dagingan daripada sayur – sayuran	14.5	62.1
X2.3	Anda mengonsumsi makan siang dengan porsi paling banyak dibandingkan makan pagi atau makan malam	14.2	55.8
X2.4	Anda lebih sering makan dengan porsi secukupnya atau tidak terlalu kenyang	16.3	53.7

Item	Pernyataan	BTB	TTB
X2.5	Anda mengkonsumsi makanan selingan dengan porsi yang kecil dibandingkan dengan makanan utama	16.8	58.9
X2.6	Anda mengkonsumsi air putih 2 liter per hari	15.3	65.0
Rata-rata		17.5	57.2

Jumlah total presentase jawaban responden pada *Top Two Boxes* pada masing-masing item pernyataan nilainya lebih besar jika dibandingkan dengan *Bottom Two Box*, yaitu berkisar antara 57.2%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi sampel penelitian memiliki persepsi yang positif pada porsi makanan yang mereka konsumsi. Nilai *Top Two Boxes* tertinggi sebesar 65%, yaitu pada item X2.6 yang berhubungan dengan kecenderungan dari mahasiswa untuk mengkonsumsi air putih minimal 2 liter per hari, sedangkan nilai *Top Two Boxes* terendah sebesar 47.9% yaitu pada item X2.1 yang berhubungan dengan konsumsi makanan pokok (nasi, mie, kentang, roti) dengan porsi yang lebih besar dari lauk pauk.

Item	Pernyataan	BTB	TTB
X3.1	Anda memiliki kebiasaan sarapan pagi	30.3	45.8
X3.2	Anda sarapan pagi pukul 07.00 - 08.00	37.4	33.9
X3.3	Anda makan siang diantara pukul 13.00 - 14.00	12.9	64.2
X3.4	Anda makan malam pukul 19.00	18.2	45.5
X3.5	Anda mengkonsumsi makanan utama dengan selang waktu 3-4 jam	18.7	46.1
X3.6	Anda mengkonsumsi makanan selingan (<i>snack</i>) diantara selang waktu mengkonsumsi makanan utama	42.6	28.2
X3.7	Anda memiliki kebiasaan makan lima kali sehari (makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam)	35.8	30.3
X3.8	Anda makan di jam yang sama setiap hari	22.9	48.2
Rata-rata		27.3	42.8

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa secara umum jumlah total prosentase jawaban responden pada *Top Two Boxes* pada masing-masing item pernyataan nilainya lebih besar jika dibandingkan dengan *Bottom Two Boxes*, yaitu dengan rata-rata sebesar 42.8%. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi makan dari mahasiswa yang menjadi sampel penelitian dipersepsikan baik. Nilai *Top Two Boxes* tertinggi sebesar 64.2%, yaitu pada item X3.3 yang berhubungan dengan kecenderungan dari mahasiswa untuk makan siang diantara pukul 13.00-14.00, sedangkan nilai *Top Two Boxes* terendah sebesar 28.2% yaitu pada item X3.6 yang berhubungan dengan konsumsi makanan selingan (*snack*) diantara selang waktu mengkonsumsi makanan utama.

Pembahasan

Hasil analisa mean menunjukkan bahwa kecenderungan pemilihan jenis makanan tertinggi terdapat pada item X1.8 dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 4.24 yaitu mengenai konsumsi air yang lebih banyak dibandingkan dengan minuman jenis lainnya. Hal ini merupakan kecenderungan yang positif dikaitkan dengan teori yang menyatakan bahwa konsumsi air lebih baik dibandingkan dengan konsumsi minuman jenis lainnya (Djaeni,2009).

Sedangkan hasil terendah terdapat pada item X1.7 mengenai konsumsi makanan tinggi kadar gula yang tidak lebih dari sekali dalam sehari dengan nilai *mean* 2.8. Dari hasil ini, terlihat bahwa sebagian mahasiswa UK Petra masih sering mengonsumsi makanan tinggi kadar gula, namun juga masih banyak yang jarang mengonsumsi makanan tinggi kadar gula.

Dari hasil keseluruhan analisa variabel jenis makanan (X1), terlihat bahwa perilaku makan responden tergolong sering ditunjukkan dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 3.51. Dapat diartikan bahwa mahasiswa Universitas Kristen Petra sudah memiliki pemilihan jenis makanan yang baik.

Hasil analisa *mean* juga menunjukkan bahwa kecenderungan pemilihan porsi makanan tertinggi terdapat pada item X2.6 dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 3.78 yaitu mengenai konsumsi air putih 2 liter per hari. Hal ini merupakan kecenderungan yang positif dikaitkan dengan teori menurut Djaeni, 2009 yang menyatakan bahwa air seharusnya dikonsumsi 2 liter atau setara dengan 8 gelas per hari.

Hasil terendah terdapat pada item X2.1 dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 3.28 mengenai porsi makanan pokok yang lebih besar dari lauk – pauk. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Kristen Petra lebih banyak mengonsumsi lauk pauk dibandingkan dengan makanan pokok.

Dari hasil keseluruhan, terlihat bahwa perilaku makan responden dilihat dari porsi makanan (X2) tergolong sering ditunjukkan dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 3.6. Dapat diartikan bahwa mahasiswa Universitas Kristen Petra sudah memiliki pemilihan porsi makanan yang baik.

Hasil analisa *mean* juga menunjukkan bahwa kecenderungan pemilihan frekuensi makan tertinggi terdapat pada item X3.3 dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 3.73 yaitu mengenai makan siang pukul 13.00 – 14.00. Hal ini sudah sesuai dengan tabel 2.1 oleh Persagi yang menyatakan bahwa jadwal makan siang yang baik adalah pukul 13.00 – 14.00.

Sedangkan hasil terendah terdapat pada item X3.6 dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 2.75 mengenai konsumsi makanan selingan diantara selang waktu mengonsumsi makanan utama. Dari hasil ini, terlihat bahwa sebagian mahasiswa UK Petra jarang mengonsumsi makanan selingan, akan tetapi ada pula sebagian mahasiswa yang masih mengonsumsi makanan selingan diantara selang waktu makan makanan utama.

Dari hasil keseluruhan, terlihat bahwa perilaku makan responden dilihat dari frekuensi makanan (X3) tergolong cukup baik ditunjukkan dengan nilai rata – rata (*mean*) sebesar 3.19, dapat diartikan bahwa frekuensi makan mahasiswa Universitas Kristen Petra tergolong normal.

Dilihat dari hasil analisa variabel jenis makanan, hasil TTB tertinggi adalah pada item X1.8 sebesar 81.8 yaitu mengenai tingkat konsumsi air yang melebihi tingkat konsumsi minuman jenis lainnya. TTB tertinggi kedua terletak pada item X1.2 sebesar 78.7 yaitu mengenai konsumsi makanan yang mengandung protein hewani.

Berdasarkan analisa variabel porsi makanan, hasil TTB tertinggi adalah pada item X2.6 sebesar 65 yaitu mengenai tingkat konsumsi air yang mencukupi kebutuhan 2 liter per hari. TTB tertinggi kedua terletak pada item X2.5 sebesar 58.9 yaitu mengonsumsi makanan selingan dengan porsi lebih kecil dibandingkan dengan makanan utama.

Hasil dari analisa variabel frekuensi makan, hasil TTB tertinggi adalah pada item X3.3 sebesar 64.2 yaitu mengenai makan siang diantara pukul 13.00 hingga pukul 14.00. TTB tertinggi kedua terletak pada item X3.8 sebesar 48.2 yaitu mengenai makan di jam yang sama setiap hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan-pemaparan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut ini :

- Perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra dilihat dari pemilihan jenis makanan tergolong baik. Hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa mahasiswa Universitas Kristen Petra sudah memenuhi syarat – syarat pemilihan jenis makanan menurut teori dari Djaeni, 2004.
- Perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra dilihat dari pemilihan porsi makanan tergolong baik. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perbandingan porsi makan sudah tepat, sebagai contoh mahasiswa Universitas Kristen Petra sudah mengkonsumsi makan siang dengan porsi yang lebih banyak dari makan pagi dan makan malam.
- Perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra dilihat dari pemilihan frekuensi makan tergolong cukup baik. Ternyata, pola makan lima kali sehari (makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam) masih belum begitu diterapkan oleh mahasiswa Universitas Kristen Petra.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka berikut ini adalah saran-saran yang dapat dikemukakan bagi Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya :

- Penulis menyarankan untuk menerapkan pola makan 5 kali sehari (Makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam) demi menjaga kesehatan tubuh.
- Hasil Penelitian Perilaku makan mahasiswa Universitas Kristen Petra dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar gula yang tinggi adalah normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dari mahasiswa Universitas Kristen Petra masih harus mengurangi konsumsi makanan tinggi kadar gula.
- Pertahankan kebiasaan minum air putih 2 liter per hari
- Peneliti menyarankan bagi pihak pembaca yang tertarik untuk meneliti mengenai perilaku makan mahasiswa UK Petra untuk dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya, dengan lebih detail dan konkret.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Depkes RI. (2008). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Djaeni, A. S. (2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Enoch, M. (1980). *Pengetahuan Tentang Konsumsi Makanan*. Pusat Penelitian dan pengembangan Gizi. Bogor.
- Green, L. W. (1999). *Health Promoting Planning an educational and environmental aproach*. New York: Mayfield.
- Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Persagi. (2009). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Uripi, V. (2002). *Menu Sehat Untuk Balita*. Jakarta: Puspa Swara
- Worthington, B.S. & Williams, S.R. (1996). *Nutrition Throughout the Life Cycle*. United States : Maple Vail Book.