

**ANALISIS ASOSIATIF PERILAKU MAKAN DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI PADA MAHASISWA UKM  
PENCAK SILAT UNESA****ASSOCIATIVE ANALYSIS EATING WITH NUTRITIONAL ADEQUACY LEVEL OF STUDENT-ATHLETES  
PENCAK SILAT UNESA****Dina Restu Enggarsari**

Departemen Gizi Kesehatan

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

[dinarestuenggarsari@gmail.com](mailto:dinarestuenggarsari@gmail.com)**ABSTRACT**

*Eating behavior is a way, perspective or action of someone towards food. Eating behavior of Pencak Silat students from FIK UNESA is different in each individual. It can be seen based on eating behavior, starts from eating out habit, food addict, dietary habit, and vegan dietary habit, athletes' habit in consuming caffeine, soft drink, and fast food. If it is not taken care properly, it will affect nutritional adequacy level of Pencak Silat athletes. The general objective of this research is to analyze the relation between eating behavior (eating out habit, food addict, dietary habit, vegan dietary habit, athletes' habit in consuming caffeine, soft drink, and fast food) and nutritional adequacy level of Pencak Silat athletes in FIK UNESA. This research was an analytic observational with cross sectional design. The data was obtained by using questionnaire to a sample of 33 students who are the members of UKM Pencak Silat UNESA. The result of this research showed that most of students are male (57,6%), most respondents aged 19 (33,3%), the majority of respondents have pocket money with the range of Rp. 500,000-> Rp 1,200,000 (84,85%), most of them living in boarding house (45,5%) and have a knowledge of nutrition with the average score of 98.4, whereas according to the result by using spearman test from six eating behaviors related to nutritional adequacy level, it was obtained that dietary habit did not relate to nutritional adequacy level of respondents.*

*Keywords: individual characteristics, eating behavior, nutritional adequacy level*

**ABSTRAK**

Perilaku makan merupakan cara, pandangan ataupun tindakan seseorang terhadap makanan. Perilaku makan pada mahasiswa pencak silat FIK UNESA beragam pada tiap individu. Dapat dilihat berdasarkan perilaku makan mulai dari kebiasaan makan atlet di luar rumah, perilaku food addict, perilaku diet, pola makan vegetarian, kebiasaan atlet dalam mengkonsumsi kafein, soft drink dan juga fast food. Bila hal tersebut tidak diperhatikan dengan baik maka akan mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada atlet pencak silat. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan perilaku makan (kebiasaan makan di luar rumah, *food addict*, diet, pola makan vegetarian, konsumsi kafein/*soft drink* dan *fast food*) dengan tingkat kecukupan gizi atlet pencak silat UNESA. Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner kepada 33 sampel mahasiswa yang tergabung dalam UKM Pencak Silat UNESA. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki (57,6%), umur responden terbanyak 19 tahun (33,3%), sebagian besar responden memiliki uang saku dengan kisaran Rp.500.000->Rp1.200.000 (84,85%), tempat tinggal terbanyak yaitu bertempat tinggal di kos (45,5%) serta memiliki pengetahuan gizi dengan nilai rata-rata 98,4, sedangkan menurut hasil dengan menggunakan uji spearman dari keenam perilaku makan yang berhubungan dengan tingkat kecukupan gizi diperoleh perilaku diet tidak berhubungan terhadap tingkat kecukupan gizi responden.

Kata kunci: karakteristik individu, perilaku makan, tingkat kecukupan gizi

**PENDAHULUAN**

Dalam IDAI (2013) menyatakan masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisik dan psikis yang menyebabkan remaja mengalami berbagai masalah terkait dengan kecukupan zat gizi, absorpsi serta penggunaan zat gizi yang nantinya dapat berdampak pada kesehatan remaja. Kecukupan zat gizi merupakan rerata asupan gizi harian dalam pemenuhan gizi bagi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologi tertentu. Karakteristik yang dimiliki remaja antara lain pencarian identitas, kepedulian terhadap penampilannya, mudah mengalami tekanan dari

teman sebaya serta tidak terlalu peduli dengan masalah kesehatan. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku makan pada remaja.

Masalah gizi pada remaja sering disebabkan karena perilaku makan remaja yang tidak tepat. Kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan pada remaja terdiri dari perilaku ngemil rendah gizi, meninggalkan waktu makan terutama makan pagi, frekuensi makan yang tidak teratur, seringnya mengkonsumsi *fast foods*, jarang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan serta perilaku diet tidak sehat yang dilakukan remaja (IDAI, 2013).

Perilaku makan remaja yang tidak sehat dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan nutrisi

karena kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Perilaku makan yang tidak sehat tersebut dapat terjadi karena pengaruh *body image* atau citra diri yang dimiliki remaja. Remaja dalam menjaga penampilan dan bentuk tubuh yang ideal membuat mereka dapat memperhatikan pola makannya, dan sebaliknya bila remaja yang tidak dapat menjaga penampilannya tidak cermat termasuk dalam pemilihan bahan makanan yang beragam serta frekuensi makannya.

Masalah gizi pada atlet remaja juga butuh perhatian lebih karena remaja olahragawan membutuhkan asupan gizi lebih dibanding remaja normal. Remaja yang aktif berolahraga dan menjadi atlet sering menggunakan sedikit waktunya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi serta cenderung suka mengonsumsi makanan secara instant. Timbulnya masalah gizi pada remaja dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah dapat menimbulkan terjadinya ketidaksesuaian antara konsumsi zat gizi dengan kecukupan gizi yang telah dianjurkan dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi kurang ataupun gizi lebih.

Permasalahan gizi yang timbul pada masa remaja dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

1. Kebiasaan makan yang buruk  
Timbulnya kebiasaan makan yang buruk bisa dikarenakan Kebiasaan makan yang juga tidak baik yang tertanam sejak kecil.
2. Pemahaman gizi yang salah  
Dalam mempertahankan kelangsingannya, remaja sering melakukan pengaturan makan yang salah.
3. Kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan tertentu  
Kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan terlebih lagi jika makanan tersebut minim kandungan gizi akan menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi.
4. Promosi yang berlebihan di media massa tentang produk makanan  
Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru, termasuk produk makanan yang diiklankan, padahal makanan tersebut belum tentu memiliki kandungan gizi yang baik.
5. Maraknya produk makanan impor  
Jenis makanan siap saji seperti *hotdog*, *hamburger*, *friedchicken* dan *frenchfries* semakin banyak dipasarkan. Secara nilai gizi makanan tersebut tidak terlalu bagus karena memiliki kolesterol, lemak jenuh, dan kadar natrium yang tinggi yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan.  
Menurut (Wiaro, 2013) Ilmu gizi bagi olahragawan merupakan hal yang dapat memberikan pemahaman tentang makanan ketika olahragawan tersebut akan bertanding, saat bertanding maupun setelah bertanding. Asupan gizi

merupakan dasar penampilan prima bagi peningkatan prestasi olahragawan. Dengan ilmu gizi, atlet maupun pelatih dapat menyiapkan makanan untuk pemenuhan energinya sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukannya (Wiaro, 2013).

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNESA berlokasi di jalan jalan Lidah Wetan Surabaya. Awal berdirinya pencak silat di UNESA sekitar tahun 1970 dengan 5 perguruan yaitu Nur Harias, PSHT, Perisai Diri, Tapak Suci dan Pencak Organisasi. Pada tahun 1999 prestasi pencak silat UNESA mulai meningkat, dimana atlet pencak silat yang bertanding mewakili Jawa Timur maupun Nasional mayoritas 80% berasal dari FIK UNESA. Anggota dalam Pencak Silat UNESA berjumlah 35 orang. Pertandingan yang sering diikuti pencak silat UNESA adalah Puslada, Pomnas dan POM ASEAN.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan perilaku makan dengan tingkat kecukupan gizi mahasiswa UKM pencak silat UNESA. Tujuan khusus penelitian ini untuk mengidentifikasi karakteristik atlet, mengidentifikasi kebiasaan makan di luar rumah, perilaku *food addict*, perilaku diet, pola makan vegetarian, Kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan *fast food*, menggambarkan hubungan perilaku makan atlet dengan tingkat kecukupan gizi.

Manfaat penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut di bidang gizi olahraga pada remaja guna mengembangkan penelitian di bidang gizi olahraga yang masih minim dan dijadikan sebagai wacana bagi pengelola UKM pencak silat untuk lebih memberikan masukan terkait perilaku makan agar dapat mencetak atlet-atlet dengan kecukupan gizi yang baik.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik, observasional yang bersifat *cross sectional* dan merupakan penelitian lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat FIK Unesa sejumlah 35 orang. Sedangkan sampel penelitian ini adalah 33 orang dengan teknik *simple random sampling* dengan kriteria populasi: mahasiswa yang aktif dalam UKM Pencak silat di UNESA yang berasal dari fakultas ilmu keolahragaan (FIK)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perilaku makan atlet pencak silat yang berupa kebiasaan makan di luar rumah, perilaku *food addict*, perilaku diet, pola makan vegetarian, kebiasaan mengonsumsi *soft drink* dan *fast food*. Variabel terikat adalah tingkat kecukupan gizi atlet.

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan dengan tingkat kecukupan gizi atlet pencak silat adalah uji korelasi Spearman Rank dengan taraf kesalahan penelitian sebesar 5%.

**HASIL****Karakteristik Responden**

Subjek penelitian ini adalah para atlet yang tergabung dalam UKM Pencak Silat UNESA dan ikut terlibat dalam pengambilan data penelitian yang berjumlah 33 orang dengan karakteristik responden sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	n	%
laki-laki	19	57,6
Perempuan	14	42,4
Total	33	100,0

Responden dalam penelitian ini terdiri dari laki-laki dan perempuan. Berdasarkan data hasil penelitian tersebut menunjukkan jumlah terbanyak adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang dan perempuan sebanyak 14 orang. Hal tersebut dikarenakan mayoritas mahasiswa FIK UNESA adalah laki-laki.

Menurut Sulistyoningsih (2011) Jenis kelamin mempengaruhi jumlah terkait dengan zat yang harus dikonsumsi seorang atlet untuk memenuhi kebutuhannya terhadap zat gizi tersebut. Laki-laki membutuhkan energi basal yang lebih tinggi dibanding perempuan, karena laki-laki memiliki lebih banyak jaringan otot, sedangkan (Hidayanti, 2015) menyatakan perempuan mempunyai komposisi lemak yang cenderung lebih besar dan memiliki otot yang lebih kecil dibanding laki-laki.

**Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan umur**

Umur (tahun)	n	%
18	4	12,1
19	11	33,3
20	9	27,3
21	9	27,3
Total	33	100,0

Fase remaja akhir berada pada usia 18-21 tahun. Pada penelitian ini diketahui responden dengan umur 18 tahun sebanyak 4 orang, sedangkan responden dengan umur 19 tahun sebanyak 11 orang dan umur 20 dan 21 tahun masing-masing sebanyak 9 orang. Remaja akhir merupakan masa remaja lebih peduli akan lingkungannya dengan rasa ingin tahunya yang tinggi.

Masa remaja merupakan terjadinya pertumbuhan yang sangat pesat, mulai dari fungsi dan berkembangnya organ-organ reproduksi serta memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi. Bila asupan gizi dapat terpenuhi dengan baik maka secara otomatis pertumbuhan akan terpenuhi juga dengan baik, sebaliknya bila asupan gizi kurang tepat dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja (Poltekkes, 2010).

**Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan uang saku**

Uang Saku	n	%
500ribu - 1,2 juta	28	84,85
>1,2 juta - 2 juta	3	9,09
>2 juta - 2,8 juta	0	0,00
>2,8 juta - 3,5 juta	1	3,03
>3,5 juta - 4,2 juta	0	0,00
>4,2 juta - 4,9 juta	1	3,03
Total	33	100,00

Uang saku merupakan jumlah uang yang digunakan responden selama 1 bulan. Responden dengan uang saku Rp. 500.000 – Rp 1.200.000 sebanyak 28 orang, >Rp 1.200.000 - Rp 2.000.000 sebanyak 3 orang, >Rp 2.800.000 - Rp 3.500.000 sebanyak 1 orang dan >Rp 4.200.000 - Rp 4.900.000 sebanyak 1 orang.

Menurut Aini (2012) besarnya uang saku berkaitan erat dalam pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Adanya kebebasan dalam memilih makanan sendiri pada remaja akan membuat mereka cenderung untuk membeli jenis makanan yang disukai tanpa memperhatikan kandungan gizi dari tiap makanan yang dikonsumsinya.

**Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan**

pengetahuan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
pengetahuan	33	85,7	100,0	94,800	6,9856

Tingkat pengetahuan responden merupakan pemahaman responden tentang gizi. Dimana rata-rata nilai pengetahuan gizi responden adalah 94,8.

Menurut (Notoatmodjo, 2007) pengetahuan adalah sesuatu hal yang diketahui bila seseorang telah melakukan penginderaan yang meliputi indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba terhadap suatu objek. pengetahuan diperoleh dari hasil usaha seseorang dalam mencari tahu rangsangan berupa objek dari luar terlebih dahulu melalui proses sensorik dan interaksi tiap individu dengan lingkungan social. Melalui hal inilah, seseorang mendapatkan pengetahuan baru tentang suatu objek.

Pengetahuan gizi berguna dalam kehidupan, karena dengan adanya pengetahuan gizi yang baik, diharapkan seseorang akan mengetahui bagaimana status gizi yang baik, sehingga mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sesuai dengan menu gizi seimbang (Iqbal, 2013). Selain itu, menurut (Emilia, 2009) pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi

yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswa UKM pencak silat UNESA adalah baik. Pengetahuan gizi yang baik pada responden terkait dengan diberikannya mata kuliah gizi yang mereka peroleh dalam perkuliahan.

**Tabel 6. Distribusi hasil jawaban kuesioner responden**

NO.	TOPIK	JAWABAN	
		BENAR	SALAH
1.	Fungsi makanan bagi tubuh	100%	0%
2.	Pengertian pola konsumsi	72,7%	27,3%
3.	Makanan yang merupakan sumber karbohidrat	96,9%	3,1%
4.	Makanan yang merupakan sumber protein nabati	93,9%	6,1%
5.	Makanan yang merupakan sumber protein hewani	100%	0%
6.	Manfaat sayur dan buah-buahan bagi tubuh	100%	0%
7.	Cara menjaga tubuh agar tetap fit saat latihan	100%	0%

Pada tabel diatas diketahui sebagian besar responden tidak dapat menjawab dengan benar pada topik nomor 2,3 dan 4 yaitu tentang pengertian pola konsumsi, makanan sumber karbohidrat dan sumber protein nabati. Dari hasil tersebut dapat diketahui sebagian besar responden dapat menjawab pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi dengan baik.

**Tabel 7. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan makan di luar rumah**

Makan Di Luar Rumah	n	%
Selalu	2	6,1
Sering	14	42,4
Jarang	16	48,5
tidak pernah	1	3,0
Total	33	100,0

Responden dengan kebiasaan makan di luar rumah dengan frekuensi selalu terdapat 1 orang, sering 14 orang, jarang 16 orang dan tidak pernah terdapat 1 orang. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui intensitas responden mengkonsumsi makan di luar rumah pada kategori jarang.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dengan lingkungan, menjadikan mereka mempunyai perilaku makan di luar rumah. Dalam (Mayasari, 2009) menyatakan sebagian remaja pada penelitiannya sudah terbiasa dengan mengkonsumsi makan di luar rumah.

Pada penelitian ini diketahui paling banyak atlet pencak silat yang memiliki kebiasaan makan di luar rumah dengan frekuensi jarang. Hal tersebut dikarenakan mayoritas atlet pencak silat yang juga merupakan mahasiswa adalah anak kos sehingga mereka memiliki waktu lebih sedikit untuk mempersiapkan makanan sendiri.

**Tabel 8. Distribusi responden berdasarkan food addict**

Food Addict	n	%
Iya	13	39,4
Tidak	20	60,6
Total	33	100,0

Perilaku food addict merupakan kegemaran responden mengkonsumsi jenis makanan tertentu secara terus-menerus. Responden yang memiliki *food addict* sebanyak 13 orang dan responden yang tidak memiliki *food addict* sebanyak 20 orang.

*Food addict* merupakan perilaku makan yang dilakukan berulang secara terus-menerus tanpa adanya kontrol, selain itu menurut (Dewi, 2014) *food addict* dapat menjadikan individu memiliki ketergantungan secara fisik dan psikis pada jenis makanan tertentu.

*Food addict* yang dimiliki oleh sebagian responden merupakan jenis makanan sumber protein hewani maupun nabati yaitu ayam, telur, tempe dan tahu. Dapat diketahui protein berperan sebagai zat gizi yang dibutuhkan dalam meningkatkan stamina para atlet. Dalam (Hidayanti, 2015) menjelaskan atlet dengan latihan berat membutuhkan protein ekstra untuk mencukupi sebagian kecil dari energi dalam membantu proses perbaikan dalam tubuh.

**Tabel 9. Distribusi responden berdasarkan perilaku diet**

Perilaku Diet	n	%
Iya	10	30,3
Tidak	23	69,7
Total	33	100,0

Perilaku Diet adalah perilaku responden dalam mengatur atau membatasi konsumsi makanan untuk menjaga komposisi tubuh. Responden yang menjalani perilaku diet terdapat 10 orang dan tidak menjalani diet sebanyak 23 orang.

Menurut Lintang, Yudi dan Franly (2015) masa remaja merupakan terjadinya kepedulian remaja pada berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mempengaruhi mereka dalam melakukan diet. Diketahui terdapat cara sehat ataupun tidak sehat dalam menjalankan diet, hal ini dipengaruhi oleh faktor kesehatan, kepribadian dan juga lingkungan.

Pada responden penelitian ini diketahui sebagian besar responden tidak menjalankan diet, hal ini dimungkinkan karena responden merupakan mahasiswa olahragawan lebih memilih melakukan olahraga dan berlatih secara rutin dalam mempertahankan bentuk tubuh yang mereka miliki.

**Tabel 10. Distribusi responden berdasarkan pola makan vegetarian**

Pola Makan Vegetarian	n	%
Selalu	0	0,0
sering	1	3,0
jarang	9	27,3
tidak pernah	23	69,7
Total	33	100,0

Pola makan vegetarian merupakan pola makan yang hanya mengonsumsi protein nabati, sayur dan buah-buahan. Responden yang menjalani pola makan vegetarian dengan frekuensi sering terdapat 1 orang, jarang 9 orang dan tidak pernah sejumlah 23 orang.

Semakin berkembangnya zaman beberapa menilai vegetarian merupakan gaya hidup yang sehat menurut (Yuliarti, 2009) vegetarian terbukti bermanfaat dalam mencegah timbulnya gangguan berbagai penyakit namun perlu diketahui bahan makanan hewani merupakan bahan makanan yang juga kaya akan zat gizi dan juga diperlukan oleh tubuh. Oleh karena itu orang yang vegetarian seringkali mengalami defisiensi nutrisi seperti defisiensi protein, zat besi, kalsium, vitamin D bahkan dapat mengalami anemia.

Pada penelitian ini menunjukkan mayoritas responden tidak menjalankan pola makan vegetarian. Hal ini dikarenakan responden dalam penelitian ini paling banyak laki-laki yang merupakan mahasiswa aktif lebih banyak menghabiskan waktunya di luar rumah. Dengan ini memungkinkan mereka tidak menjalankan pola makan vegetarian yang diketahui butuh persiapan yang tepat dalam hal memilih bahan makanan hingga proses mengolahnya.

**Tabel 11. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi soft drink**

Konsumsi kafein/soft drink	n	%
sering	5	15,15
jarang	16	48,48
tidak pernah	12	36,36
Total	33	100,00

Konsumsi kafein/ soft drink merupakan kebiasaan responden dalam mengonsumsi kafein/ soft drink. Responden dengan kebiasaan mengonsumsi soft drink pada frekuensi sering terdapat 5 orang, jarang sebanyak 16 orang dan tidak pernah sebanyak 12 orang.

Dalam Wiarto (2013) menyebutkan mengonsumsi kafein secara berlebih dapat merangsang otot jantung, sehingga meningkatkan frekuensi kontraksi, selain itu dapat merangsang susunan saraf yang membuat orang lebih siaga dan dapat memperlebar pembuluh darah tepi. Sama halnya dengan kafein, soft drink merupakan minuman yang tidak memiliki nilai gizi, selain itu soft drink juga memiliki kandungan gula lebih tinggi, lebih asam dan memiliki banyak zat aditif seperti pengawet dan pewarna.

Pada penelitian ini dapat diketahui mayoritas responden jarang mengonsumsi kafein maupun

soft drink. Hal ini dimungkinkan karena responden yang merupakan mahasiswa tentunya disibukkan dengan berbagai tugas kuliah sehingga membuat mereka mengonsumsi kafein untuk menahan rasa kantuk. Selain itu dapat dijumpai banyak *café* dengan segmen pasar bagi remaja untuk berkumpul dengan teman sebaya mereka dengan kegiatan mengerjakan tugas ataupun hanya sekedar nongkrong. Hal tersebut memungkinkan mereka untuk dapat menikmati menu *café* yang sering kita jumpai biasanya mengandung kafein/ *soft drink*.

**Tabel 12. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi fast food**

Konsumsi Fast food	n	%
sering	4	12,1
jarang	16	48,5
tidak pernah	13	39,4
Total	33	100,0

Konsumsi *refast food* merupakan kebiasaan responden dalam mengonsumsi jenis makanan *fast food*. Responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada frekuensi sering terdapat 4 orang, jarang sebanyak 16 orang dan tidak pernah sebanyak 13 orang.

Dalam Haryati (2000) dalam Gusmasita (2015) terdapat dua definisi *fast food* yaitu sebagai makanan yang dapat disajikan dengan waktu sesingkat mungkin dan juga merupakan makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat. *Fast food* biasanya mengandung zat gizi terbatas atau rendah. Secara komposisi makanan siap saji merupakan tinggi energi, lemak, garam dan rendah serat (Kusuma, Saifuddin dan Nurhaedar, 2015)

Bermunculannya makanan siap saji dengan harga murah dan mengenyangkan membuat sebagian responden lebih memilih mengonsumsi *fast food*, selain itu responden yang lebih banyak menghabiskan waktunya di luar rumah berpotensi mengonsumsi makanan siap saji untuk memenuhi kebutuhan makan mereka.

**Tabel 13. Distribusi responden berdasarkan tingkat kecukupan gizi**

Tingkat Kecukupan Gizi	n	%
Cukup	18	54,5
tidak cukup	15	45,5
Total	33	100,0

Tingkat kecukupan zat gizi merupakan perbandingan konsumsi zat gizi atlet pencak silat dengan standar kebutuhan rata-rata dengan angka kecukupan gizi (AKG). Responden dengan tingkat kecukupan gizi pada kategori cukup sebanyak 18 orang dan kategori tidak cukup terdapat 15 orang.

Kecukupan gizi yang sesuai adalah dasar utama untuk penampilan prima pada seorang atlet pada saat sebelum bahkan saat bertanding maupun setelah pertandingan. Dalam (Supriasa, Bakrie & Fajar 2002 dalam Mutmainnah 2008) Kebutuhan zat gizi pada tubuh setiap orang memiliki berbagai faktor yang menentukan antara lain tingkat metabolisme basal, tingkat pertumbuhan, aktivitas fisik dan faktor bersifat relative yaitu gangguan

pencernaan, perbedaan daya serap, tingkat penggunaan, perbedaan pengeluaran dan penghancuran zat gizi dalam tubuh. Kebutuhan zat

gizi secara umum ditentukan oleh angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi penduduk Indonesia.

Perilaku Makan	Tingkat Kecukupan Gizi	Kuat Hubungan	Hasil Analisis
Kebiasaan Makan Di Luar Rumah	0,012	0,433	0,012 > $\alpha$ Ho diterima
Perilaku Food Addict	0,038	0,362	0,038 > $\alpha$ Ho diterima
Perilaku Diet	0,690	0,072	0,690 < $\alpha$ Ho ditolak
Pola Makan Vegetarian	0,007	-0,463	0,007 > $\alpha$ Ho diterima
Kebiasaan Konsumsi Kafein/soft drink	0,000	0,636	0,000 > $\alpha$ Ho diterima
Kebiasaan Konsumsi fast food	0,000	0,680	0,000 > $\alpha$ Ho diterima

**Tabel 14. Hubungan perilaku makan dengan tingkat kecukupan gizi**

Berdasarkan hasil uji hubungan dengan menggunakan spearman diperoleh rekapitulasi hubungan perilaku makan dengan tingkat kecukupan gizi dengan penjelasan sebagai berikut:

Pada kebiasaan makan responden di luar rumah dengan tingkat kecukupan gizi diperoleh nilai  $p=0,012 < 0,05$  menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan tingkat kecukupan gizi dengan nilai *correlation coefficient* menunjukkan angka 0,433 maka dapat diketahui bahwa hubungan antara kebiasaan makan di luar rumah dengan tingkat kecukupan gizi responden tergolong lemah dan searah.

Berdasarkan Khomsan (2004) dalam Heryanti (2009) menyebutkan aktivitas yang lebih banyak dilakukan di luar rumah membuat remaja sering dipengaruhi teman sebayanya sehingga menjadikan mereka dalam memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi, namun lebih karena bersosialisasi sebagai bentuk kesenangan hingga tidak kehilangan status sosial. Selain itu dalam (Suci, 2011) menjelaskan kehidupan sosial serta kesibukan pada mahasiswa akan mempengaruhi pola makan mereka dengan lebih suka mengonsumsi makanan serba instan yang diperolehnya di luar rumah.

Berdasarkan penelitian ini dapat dikatakan meskipun responden cenderung mengonsumsi makan di luar rumah namun tingkat kecukupan gizi responden tergolong baik. Hal ini dikarenakan responden merupakan mahasiswa aktif dan lebih banyak meluangkan waktunya di luar rumah, sehingga membuat responden cenderung mengonsumsi makan di luar rumah.

Pada perilaku *food addict* dengan tingkat kecukupan gizi diperoleh nilai  $p=0,038 < 0,05$  maka terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan *food addict* dan tingkat kecukupan gizi, dengan nilai *correlation coefficient* 0,362 maka diketahui hubungan perilaku *food addict* dan tingkat kecukupan gizi tergolong lemah dan searah.

Menurut Munawwarah (2014) menyebutkan faktor lingkungan yang mempengaruhi terjadinya obesitas merupakan pola makan seseorang ada yang dikenal dengan *food addict*, dimana pola makan yang berlebihan dalam periode dan jenis makanan tertentu. Kecintaan pada jenis makanan tersebut dapat berlanjut menjadikan seseorang obesitas.

Hasil penelitian menunjukkan jenis makanan *food addict* yang cenderung dikonsumsi secara terus-menerus pada responden dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi. Hal ini sesuai dengan uraian pada distribusi perilaku *food addict* yang menyatakan sebagian responden memiliki *food addict* pada jenis makanan telur, ayam, tahu dan tempe. Dari jenis makanan tersebut diketahui mengandung protein yang tinggi sehingga dengan mengonsumsi secara terus-menerus terhadap jenis

makanan tersebut akan berdampak terpenuhinya kecukupan gizi responden.

Pada perilaku diet dengan tingkat kecukupan gizi diperoleh nilai  $p=0,690 > 0,05$  maka tidak terdapat hubungan antara perilaku diet dan tingkat kecukupan gizi dengan *correlation coefficient* 0,072 menunjukkan hubungan antara perilaku diet dan tingkat kecukupan gizi tergolong lemah dan searah.

Menurut Neumark-Stainzher (2002) dalam Husnah (2013) menjelaskan terdapat macam praktik diet yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu: a) Diet sehat merupakan perilaku makan dengan mengurangi asupan lemak dan membatasi asupan energi, mengurangi makan camilan dan meningkatkan aktifitas fisik atau berolahraga; b) diet tidak sehat biasanya dengan melewati waktu makan (sarapan, makan siang ataupun makan malam); c) diet ekstrim merupakan diet yang sangat bahaya bagi kesehatan karena pada umumnya menggunakan produk sebagai cara untuk mempercepat penurunan berat badan, seperti penggunaan pil pelangsing, pil diet, pil penurunan nafsu makan, serta obat pencahar dan diikuti dengan perilaku kesehatan buruk dengan memuntahkan makanan secara sengaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikatakan walaupun sebagian besar responden tidak menjalani diet namun kecukupan gizi yang dimiliki atlet pencak silat tersebut tetap baik dan cukup. Hal ini dimungkinkan dengan pengetahuan gizi yang baik pada sebagian responden menjadikan responden mampu memilih jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi.

Pada hubungan pola makan vegetarian dan tingkat kecukupan gizi diperoleh nilai  $p=0,007 < 0,05$  maka terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan vegetarian dan tingkat kecukupan gizi dengan nilai *correlation coefficient* -0,463 menunjukkan bahwa hubungan pola makan vegetarian dan tingkat kecukupan gizi tergolong lemah dan tidak searah.

Menurut Nalurita (2006) pola makan vegetarian memiliki dampak baik serta menguntungkan bagi kesehatan antara lain: dengan mengonsumsi banyak serat dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan glukosa dalam darah serta mencegah kanker kolon, vegetarian cenderung lebih tinggi mengonsumsi zat anti oksidan yang berguna melindungi sel dari kerusakan, serta lebih tinggi konsumsi *phytochemicals* sebagai sistem imun dalam tubuh. Namun terdapat dampak merugikan vegetarian bagi tubuh yaitu: vegetarian memiliki resiko kekurangan protein dikarenakan protein nabati lebih sedikit dicerna karena perbedaan sifat instrinsik pada protein serta kandungan protein nabati yang tidak lengkap, vegetarian juga beresiko kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan anemia serta beresiko kekurangan vitamin B<sub>12</sub> yang berguna dalam pembentukan sel-sel baru termasuk sel darah merah.

Berdasarkan penelitian ini diketahui sebagian besar responden tidak menjalani pola makan vegetarian namun memiliki tingkat kecukupan gizi yang baik. Hal ini menunjukkan responden dalam asupan makanannya mengkonsumsi jenis makanan yang dapat menjaga tingkat kecukupan gizi mereka.

Pada konsumsi kafein/ *soft drink* dengan tingkat kecukupan gizi diperoleh nilai  $p=0,000 < 0,05$  sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein/*soft drink* dan tingkat kecukupan gizi dengan nilai correlation coefficient 0,636 menunjukkan hubungan perilaku konsumsi kafein/*soft drink* dan tingkat kecukupan gizi tergolong kuat dan searah.

Menurut Wiarto (2013) dalam *soft drink* memiliki kandungan tingkat keasaman yang cukup kuat dengan PH 3-4 sehingga dapat melarutkan gigi dan tulang. Berdasarkan (*Australian Beverages Council*, 2004 dalam Tania, 2016) menjelaskan minuman ringan (*soft drink*) adalah minuman berkarbonasi yang diberi tambahan berupa bahan perasa dan pemanis seperti gula. Jenis-jenis kandungan yang terdapat dalam *soft drink* meliputi: *carbonated water* (air soda), bahan pemanis, penambah rasa, asam, kafein, pewarna. Resiko yang ditemukan bila mengkonsumsi minuman ringan yaitu kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas, karies gigi, diabetes dan osteoporosis.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar responden jarang mengkonsumsi kafein/ *soft drink*, sehingga dimungkinkan responden tetap mengimbangi asupan gizinya dengan mengkonsumsi minuman yang bermanfaat bagi tubuh, dimana dapat diketahui juga sebagian responden mengkonsumsi suplemen berupa vitamin C dan juga multivitamin yang berguna bagi tubuh hingga menjadikan tingkat kecukupan gizi responden tetap baik dan tercukupi.

Pada konsumsi *fast food* dengan tingkat kecukupan gizi diperoleh nilai  $p=0,000 < 0,05$  maka terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *soft drink* dan tingkat kecukupan gizi dengan nilai correlation coefficient 0,680 menunjukkan hubungan konsumsi *fast food* dan tingkat kecukupan gizi tergolong lemah dan searah.

Menurut Allo dkk (2013) *fast food* adalah makanan siap saji yang memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi serta rendah serat. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pola konsumsi makanan jenis *fast food* ini. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* atau makanan siap saji dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dalam *fast food* tersebut. *fast food* merupakan makanan yang dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas pada seseorang, selain itu dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya. Menurut Khomsan (2004) dalam Gusmasita (2015) *fast food* mengandalkan bahan dasar pangan hewani ternak sebagai menu utama yang merupakan pangan sumber lemak dan

kolesterol. Lemak dan kolesterol memang dibutuhkan oleh tubuh tetapi terbatas dan bila dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan gangguan kesehatan seperti terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Konsumsi lemak hendaknya dibatasi maksimum 25% dari kebutuhan kalori atau sekitar 500-550 kalori.

Pada penelitian ini diketahui mayoritas responden jarang mengkonsumsi *fast food* sehingga dimungkinkan responden tetap mengimbangi asupan gizinya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi maka diperoleh tingkat kecukupan gizi yang baik pada responden.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian terkait hubungan perilaku makan responden dengan tingkat kecukupan gizi pada mahasiswa UKM Pencak Silat UNESA, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (57,6%), dengan umur paling banyak 19 tahun (33,3%), uang saku rata-rata berada pada kisaran %p 500.000-Rp 1.200.000 (84,85%), mayoritas responden bertempat tinggal di kos-kosan (45,5%) serta rata-rata nilai pengetahuan gizi responden adalah 94,8.

Berdasarkan hasil uji spearman didapatkan hasil uji hubungan antara perilaku makan yang terdiri dari: kebiasaan makan diluar rumah, perilaku *food addict*, perilaku diet, pola makan vegetarian, konsumsi kafein/*soft drink* dan konsumsi *fast food* dengan tingkat kecukupan gizi yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan makan di luar rumah, perilaku *food addict*, pola makan vegetarian, konsumsi kafein/*soft drink* dan konsumsi *fast food* dengan tingkat kecukupan gizi, namun diperoleh tidak adanya hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan tingkat kecukupan gizi.

Saran yang dapat diberikan sesuai temuan yang didapatkan pada penelitian ini antara lain:

Diperolehnya hasil perilaku makan yang sudah baik pada responden dengan jarang mengkonsumsi makan di luar rumah, jarang mengkonsumsi kafein/*soft drink* dan *fast food* serta tidak pernah menjalankan diet ataupun pola makan vegetarian, dan tidak memiliki *food addict*, hal tersebut perlu dipertahankan dengan pemantauan oleh pelatih atau pembina UKM Pencak Silat UNESA agar tetap diperoleh tingkat kecukupan gizi yang baik pada mahasiswa UKM Pencak Silat UNESA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S.N. 2012. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, [e-journal] 1(2): pp. 1-7. Tersedia di: <<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>> [diakses tanggal 25 Juni 2016]

- Allo, Barre. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman 1 Makassar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Tersedia di: < [epository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5547/JURNAL.pdf?sequence=1](http://epository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5547/JURNAL.pdf?sequence=1) > [10 Juli 2016]
- Dewi, Thre Rosita. 2014. Studi Deskriptif: Perilaku Makan Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(2).
- Emilia, Asi. *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisai Perilaku Hidup Sehat*. Jurnal Pendidikan, Gizi dan Kuliner, 1(1): pp. 1-10
- Gusmasita, Bahriza Anjani. 2015. *Hubungan Faktor Sosial dan Lingkungan serta Kebiasaan Konsumsi Western Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Heryanti, Evi. 2009., *Kebiasaan Makan Cepat Saji (Fast Food Modern), Aktivitas Fizik dan Faktor Lainnya Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok Tahun 2009*. Skripsi. Universitas Indonesia
- Hidayanti, Nurul Laily., 2015. *Buku Ajar Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Husna, Nur Lailatul. 2013. *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Tersedia di: < <http://lib.unnes.ac.id/18410/1/1550406005.pdf> > [9 Juni 2016]
- IDAI. 2013. Kesehatan Remaja Di Indonesia. Tersedia di: <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia> [7 Juli 2016]
- IDAI. 2013. Nutrisi Pada Remaja. Tersedia di: <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja> [7 Juli 2016]
- Iqbal, Muhammad., 2013. *Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Pola Makan pada Mahasiswa yang Aktif Berolahraga*. Thesis. Universitas Pendidikan Indonesia. tersedia di: < <http://repository.upi.edu/3236/> > [20 Juni 2012].
- Kusuma, Ilma Anindya., 2015. *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*. Skripsi. Universitas Hasanuddin Makassar
- Lintang, Anastasia., Yudi Ismanto dan Franly Onibala. 2015. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp)*, 03(02).
- Mayasari, Rininta Dani. 2008. *Perilaku Remaja Kota Surabaya Dalam Memilih Makanan Di Luar Rumah*. Skripsi. Universitas Airlangga
- Mutmainnah., 2008. *Daya Terima Makanan Dan Tingkat Konsumsi Energi+Protein Pasien Rawat Inap Penderita Penyakit Dalam Di Rumah Sakir Dr. H. Marzoeki Mahdi*. Skripsi. Bogor: Universitas Pertanian Bogor. Tersedia di: < <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/2465/A08mut.pdf;jsessionid=8EAD0C6FEF08E16532DB68B1D16A806?sequence=5> >
- Nalurita, Dwi Wahyu. 2006. Perbedaan Kecukupan Gizi (Protein, Zat Besi, Vitamin B12 dan Vitamin C) dan Status Gizi Kelompok Vegetarian Lacto Ovo dan Lacto Vegan. Skripsi. Universitas Airlangga. Tersedia di: < [gdlhub-gdl-s1-2006-naluritadw-2633-fkm179\\_-6](http://gdlhub-gdl-s1-2006-naluritadw-2633-fkm179_-6) > [25 JUNI 2016]
- Notoatmodjo, S. 2007. Pendidikan dan Perilaku kesehatan. Cetakan 2 Jakarta:PT.Rineka Cipta.
- Poltekkes Depkes., 2010. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Sulistyoningsih, Hariyani., 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tania, Mery. 2016. Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan Di SMKN 2 Baleendah Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawata*, 4(1): pp.19-26
- Wiarto Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Jogjakarta: Graha Ilmu.
- Yuliarti, Nurheti., 2009. *The Vegetarian Way*. Yogyakarta: ANDI