



Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Berserat dengan Perilaku Makan Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022

Defyanti Dwi Wahyuni Ambali¹, Leasly Sanjoita Lamma², Hardi. K³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja^{1, 2, 3}

yantyanto@gmail.com, leaslysanjoita@gmail.com dan hardikalmi@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat untuk proses mengenal tentang sesuatu. Dalam proses mencari tahu ini, mencakup beberapa metode dan konsep-konsep baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Serat makanan adalah zat non gizi yang berguna untuk diet. Serat makanan tidak dapat diserap oleh dinding usus halus dan tidak dapat masuk ke dalam sirkulasi darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang makanan berserat dengan perilaku makan mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara tahun 2022.

Desain penelitian ini yang digunakan adalah kuantitatif *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di kampus STIKES Tana Toraja. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan Semester II yang berjumlah 60 orang dan teknik yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara yaitu data primer dengan membagikan lembar kuosien pengetahuan tentang makanan berserat.

Hasil penelitian ini berdasarkan uji *Pearson Chi-Square* didapatkan kelompok pengetahuan diperoleh nilai *p value*=0,011, dan kelompok sikap diperoleh nilai *p value*=0,001.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan pengetahuan dan sikap tentang makanan berserat dengan perilaku makan mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Tana Toraja. Saran dari peneliti yang akan menjadi tindak lanjut dari hasil penelitian yang telah dilakukan adalah Kepada mahasiswa Stikes Tana Toraja diharapkan agar terus menambah pengetahuannya dan wawasan tentang makanan berserat dan lebih meningkatkan sikap untuk memilih bahan makanan yang banyak mengandung serat.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Perilaku Makan, Makanan Berserat

Abstract

Knowledge is the result of the process of finding out from those who did not know to know, from not being able to be able to the process of knowing about something. In this process of finding out, it includes several methods and concepts both through the educational process and through experience. Attitude will be very useful for someone, because attitude will directly direct behavior. Dietary fiber is a non-nutritional substance that is useful for dieting. Dietary fiber cannot be absorbed by the small intestine wall and cannot enter the

blood circulation. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitudes about fibrous foods and the eating behavior of undergraduate nursing students in the second semester of the Tana Toraja School of Medicine, North Toraja Regency in 2022.

The research design used was cross-sectional quantitative. This research was carried out at the Tana Toraja STIKES campus. The population in this study were 60 undergraduate students of Nursing Semester II and the technique used was purposive sampling. Data collection was carried out by means of primary data by distributing knowledge questionnaire sheets about fibrous foods.

The results of this study based on the Pearson Chi-Square test obtained that the knowledge group obtained a p value = 0.011, and the attitude group obtained a p value = 0.001.

The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge and attitudes about fibrous foods with the eating behavior of S1 Nursing Semester II Stikes Tana Toraja students. Suggestions from researchers that will be a follow-up to the results of the research that has been carried out are that Tana Toraja Stikes students are expected to continue to increase their knowledge and insight about fibrous foods and to increase attitudes towards choosing food ingredients that contain lots of fiber.

Keywords: Knowledge, Attitudes, Eating Behavior, Fibrous Foods

*Correspondent Author : Yahya Handayani

Email : yahyahandayani76@gmail.com

PENDAHULUAN

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat untuk proses mengenal tentang sesuatu. Dalam proses mencari tahu ini, mencakup beberapa metode dan konsep-konsep baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman. Dengan bertambah umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperoleh, akan tetapi pada umur-umur tertentu kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang (Notoatmodjo, 2020).

Pengetahuan gizi pada makanan memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang. Pengetahuan seseorang terhadap gizi berpengaruh terhadap pengetahuan makanan berserat. Berdasarkan pendapat Sodiato menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsi sehingga pengetahuan seseorang terhadap gizi berpengaruh terhadap pengetahuan makanan berserat itu sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar. Selain pengetahuan komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan adalah sikap seorang remaja (Suhardjo, 2020).

Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu

stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan bahkan sampai hal-hal merusak. Sikap positif mahasiswa sebagai remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya, karena sikap merupakan kesiapan untuk bertindak (Notoatmodjo, 2020).

Keanekaragaman pangan sangat penting karena tidak ada satu jenis pangan pun yang dapat menyediakan gizi bagi seseorang secara lengkap. Keanekaragaman tersebut mencakup karbohidrat, serat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh dari beragam jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Oleh karena itu, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan (Suhardjo, 2020).

Makanan berserat disamping memiliki banyak manfaat untuk tubuh juga dapat memberikan efek negatif bagi tubuh yaitu makanan berserat dapat mengurangi absorpsi zat gizi, menyebabkan flatulen dan juga dapat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap penyerapan mineral sehingga meningkatkan resiko osteoporosis pada usia lanjut. Mengonsumsi makanan berserat harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehingga manfaatnya dapat lebih banyak didapatkan dari pada kerugiannya. (Tensiska, 2017).

Serat makanan adalah zat non gizi yang berguna untuk diet. Serat makanan tidak dapat diserap oleh dinding usus halus dan tidak dapat masuk ke dalam sirkulasi darah. Secara garis besar fungsi serat makanan adalah sebagai pelindung kolon dari gangguan konstipasi, diare, divertikulum, wasir dan kanker kolon. Serat makanan juga mencegah terjadi gangguan metabolisme, sehingga tubuh terhindar dari kegemukan dan kemungkinan terserang penyakit diabetes mellitus (DM), penyakit jantung koroner (PJK), hipertensi dan karies gigi (Suhardjo, 2020).

Gizi seimbang yang tidak terpenuhi dalam tubuh dapat diakibatkan oleh pola konsumsi makanan yang cenderung mementingkan kepraktisan. Kepraktisan dalam mengonsumsi suatu makanan diperoleh dengan cara menyantap makanan siap saji (fast food) yang sebenarnya tidak memenuhi kecukupan gizi. Umumnya makanan siap saji tersebut sangat kaya akan lemak, protein dan kolesterol tetapi miskin serat (Badriailly, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 untuk menjaga agar tubuh tidak mengalami gangguan akibat kekurangan serat, maka ada rekomendasi untuk mengonsumsi 20-30 gram per hari atau 10-13 gram per 1.000 kkal menu. Bagi masyarakat Amerika dianjurkan mengonsumsi serat makanan 25 gram per 2.000 kkal menu atau 30 gram per 2.500 kkal menu sehari. Asupan serat 20-30 gram setara 9-13 buah apel atau 12-16 potong roti gandum per hari. Namun pada kenyataannya data dunia menyebutkan bahwa konsumsi serat rata-rata penduduk dunia masih dibawah jumlah yang direkomendasikan, yakni kurang lebih hanya sebesar 10-15 gram serat makanan per hari.

Menurut American Dietetic Association (ADA) tahun 2020 bahwa penduduk Amerika konsumsi seratnya hanya 11 gram setiap harinya dan pada tahun 2020 konsumsi makanan serat di Amerika 15 gram setiap harinya. Sama halnya dengan masyarakat Singapura, berdasarkan survey 2019, asupan serat rata-rata 15 gram per hari. Begitu pula di Negara Cina asupan serat kurang dari 10 gram sehari, seperti dilaporkan Food Fast Asia (2020).

Riset Pusat penelitian dan pengembangan (Puslitbang) Gizi Depkes RI tahun 2019

komsumsi serat pada masyarakat Indonesia hanya sekitar 10,5 gram setiap harinya. Data ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhan seratnya sekitar sepertiga dari kebutuhan ideal rata-rata 30 gram setiap hari. Hal ini dapat diperkuat juga dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 mengenai konsumsi buah dan sayur di Indonesia yang masih sangat kurang, dimana sayur dan buah merupakan penyumbang serat yang baik dan sangat dianjurkan. Dari data Riskesdas 2019, prevalensi konsumsi buah dan sayur kurang di Indonesia sebesar 93,6%. Di Provinsi DKI Jakarta dan Jawa Barat prevalensinya berturut-turut adalah 94,5% dan 96,4%. Kurangnya konsumsi serat di Indonesia tercermin juga dalam penelitian yang dilakukan pada remaja di Jakarta bahwa sebagian besar (50,6%) remaja mengkonsumsi serat kurang dari 20 gram per hari. Rata-rata asupan serat pada laki-laki $11 \pm 7,34$ gram per hari dan pada remaja putri $10,2 \pm 6,62$ gram per hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Willy (2018) tentang Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pola Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, diperoleh data bahwa rata-rata (65%) 5 dari 8 orang mahasiswa memiliki pengetahuan cukup sedangkan pengetahuan kurang, (75%) 6 dari 8 orang mahasiswa memiliki sikap positif (baik) dan (75%) 6 dari 8 orang mahasiswa tidak mengaplikasikan konsumsi serat ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Hasil studi penelitian yang dilakukan Hermina (2019) tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Brawijaya Malang menunjukkan bahwa rata-rata penduduk di Indonesia mengkonsumsi sayur sebanyak 70,0 gram/hari sedangkan konsumsi buah sebanyak 38,8 gram/hari. Kelompok tertinggi yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah adalah kelompok mahasiswa sebanyak 98,4%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Amar Abyan (2020) tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Berserat Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bandar Lampung diketahui bahwa 5 orang (35,8%) diantaranya mengatakan mengalami konstipasi serta nyeri pada saat buang air besar, ditemukan 8 dari 10 mahasiswa (68,5%) diantaranya tidak mengalami konstipasi.

Berdasarkan wawancara dengan 5 mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Tana Toraja didapatkan 3 mahasiswa sering mengalami konstipasi karena jarang mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran dan lebih sering makan makanan cepat saji seperti mie instan dan 2 mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan berserat karena mahasiswa tersebut tidak dapat menyebutkan jenis makanan berserat. Sehingga penulis ingin mengangkat masalah dengan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Berserat Dengan Perilaku Makan Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II STIKES Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik melalui pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran (observasi) data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada suatu saat. Pada jenis ini variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada satu saat, jadi tidak ada tindak lanjut. Dengan studi ini akan diperoleh prevalensi suatu fenomena (variabel dependen) dihubungkan dengan penyebab (variabel independen)

HASIL

1. Analisa Univariat

Pengetahuan, Sikap, Perilaku Makan, Makanan Berserat

Analisa ini digunakan terhadap tiap variabel penelitian dimana terdapat data variabel independen (pengetahuan dan sikap) dengan variabel dependen (perilaku makan

a. Variabel Independen

1) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja
Kabupaten Toraja Utara

Jenis kelamin	Frekuensi	Persen(%)
Laki-laki	5	8,3
Perempuan	55	91,7
Total	60	100

Sumber data primer, 2022.

Tabel 5.1 menunjukkan distribusi frekuensi responden mayoritas jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 55 orang (91,7%).

2) Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur
Mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja
Kabupaten Toraja Utara

Umur	Frekuensi	Persen(%)
18	17	28,3
19	27	45,0
20	15	25,0
21	1	1,7
Total	60	100

Sumber data primer, 2022.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan mayoritas umur responden yaitu umur 19 tahun sebanyak 27 orang(45,0%).

3) Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan
Mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja
Kabupaten Toraja Utara

Pengetahuan	Frekuensi	Persen(%)
Baik	45	75,0
Kurang	15	25,0
Total	60	100

Sumber data primer, 2022.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan pengetahuan mayoritas responden yaitu baik sebanyak 45 (75,0%).

1) Karakteristik responden berdasarkan sikap

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap
Mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja
Kabupaten Toraja Utara

Sikap	Frekuensi	Persen(%)
Positif	23	38,3
Negatif	37	61,7
Total	60	100

Sumber data primer, 2022.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan mayoritas responden adalah sikap negatif yaitu sebanyak 37 (61,3,7%) .

4) Karakteristik responden berdasarkan perilaku makan

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Makan
Mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja
Kabupaten Toraja Utara

Perilaku makan	Frekuensi	Persen(%)
Baik	40	66,7
Kurang	20	33,3
Total	60	100

Sumber data primer, 2022.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan mayoritas perilaku makan responden adalah baik yaitu sebanyak 40(66,7%) .

2. Analisa Bivariat

Analisa ini digunakan untuk mendapatkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen.

- a. Hubungan pengetahuan tentang makanan berserat dengan perilaku makan mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Tana Toraja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.6
Hubungan Pengetahuan Mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja
Kabupaten Toraja Utara

Pengetahuan	Perilaku makan						P Value
	Baik		Kurang		Total		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Baik	34	56,7	11	18,3	45	75,0	.011
Kurang	6	10,0	9	15,0	15	25,0	

Pengetahuan, Sikap, Perilaku Makan, Makanan Berserat

Total	40	66,7	20,0	33,3	60	100
--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------

Sumber data primer, 2022.

Berdasarkan tabel 5.6 diatas menunjukan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 45 (75,0%) mahasiswa, diantaranya 34 (56,7%) mahasiswa memiliki perilaku makan baik dan 11 (18,3%) memiliki perilaku makan kurang. Responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 15 (25,0%) mahasiswa dimana 6 (10,0%) mahasiswa yang memiliki perilaku makan baik, dan 9 (15,0%) dengan perilaku makan kurang.

Berdasarkan uji *Pearson Chi-square* diperoleh nilai *p value*=0,011 yang menunjukan ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku makan mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja tahun 2022.

- b. Hubungan sikap tentang makanan berserat dengan perilaku makan mahasiswa S1 Keperawatan semester II Stikes Tana Toraja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.7

Hubungan Sikap Mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara

Sikap	Perilaku makan						P Value
	Baik		Kurang		Total		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Positif	21	35,0	2	3,3	23	38,3	.001
Negatif	19	31,7	18	30,0	37	61,7	
Total	40	66,7	20	33,3	60	100	

Sumber data primer, 2022.

Berdasarkan tabel 5.7 di atas menunjukan bahwa responden dengan sikap positif terhadap perilaku makan sebanyak 23 mahasiswa (38,3%), diantaranya mahasiswa yang berperilaku makan baik 21(35,0%) dan perilaku makan kurang sebanyak 2 (3,3%). Responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 37 (61,7%) dimana mahasiswa yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 19 (31,7%) dengan perilaku makan kurang sebanyak 18 (30,0%).

Berdasarkan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai *p value*=0.001 berarti ada hubungan sikap dengan perilaku makan mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja tahun 2022.

PEMBAHASAN

Penelitian ini di laksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Tana Toraja pada mahasiswa S1 semster II STIKES Tana Toraja tahun 2022, yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2022 dengan jumlah responden yaitu sebanyak 60 responden, dengan menggunakan kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan tentang pengetahuan, sikap dan perilaku makan mahasiswa. Kuesioner tersebut dibagikan kepada responden dan diisi secara langsung.

1. Variabel Univariat

a) Pengetahuan

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 45 orang (75,0%) dan responden yang kurang pengetahuan 15 orang (25,0%). Responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 45 (75,0%) orang dengan perilaku makan baik sebanyak 35 (56,75) orang. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang mereka miliki diaplikasikan dalam

kehidupan mereka sehari-hari. Responden mengerti cara terbaik dalam memilih bahan makanan berserat dan mengkonsumsinya. Mereka tahu jika terus menerus mengonsumsi makanan siap saji dapat menyebabkan risiko terkena Hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Syifa Puji (2018) yang mengatakan terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku makan mahasiswa. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Dalam penelitian ini ditemukan juga responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 45 (75,0%), dimana perilaku makan kurang sebanyak 15 (25,0%) responden. Hal ini disebabkan karena adanya ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, sehingga mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisiknya seperti membatasi pola makan atau diet. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan. Tidak dapat dipungkiri juga bahwa faktor norma sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi perilaku makan setiap individu. Hal ini dikarenakan cukupnya informasi yang diperoleh responden baik dari media elektronik (televisi, radio, media cetak, internet, lingkungan sekitar) maupun sumber informasi dari dosen. Informasi tersebut dapat dipahami dan dapat dimengerti sehingga pada saat penelitian berlangsung responden tersebut dapat menjawab dengan baik tentang makanan berserat.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2020).

Penelitian ini sejalan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2020) yang menyatakan bahwa individu akan sadar, tahu dan memahami serta mau melakukan apapun yang ada hubungannya dengan kesehatan jika ia memiliki pengetahuan yang baik. Umumnya orang berpendidikan lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih luas dari pada orang yang berpendidikan lebih rendah.

Menurut Amar Abyan (2020) tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Berserat Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bandar Lampung diketahui bahwa 5 orang (35,8%) diantaranya mengatakan mengalami konstipasi serta nyeri pada saat buang air besar, ditemukan 8 dari 10 mahasiswa (68,5%) diantaranya tidak mengalami konstipasi.

Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui manusia melalui pengamatan indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal budinya untuk benda tersebut yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Meliono 2020).

Menurut Muntaza dan Adi (2020) sumber informasi dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dimana seseorang akan menerima landasan kognitif untuk membentuk pengetahuan. Pengetahuan dapat diperoleh dari buku, internet, perkuliaan dan sebagainya.

b) Sikap

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki sikap positif sebanyak 23 (38,3%) mahasiswa dan responden dengan sikap kurang sebanyak

37 (61,7%) mahasiswa. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sikap mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja terhadap perilaku makan lebih banyak mempunyai sikap kurang untuk menerima dan merespon perilaku makan dari pada sikap baik.

Dalam penelitian ini ditemukan pula responden dengan sikap positif sebanyak 23 (38,3%), dimana perilaku makan kurang sebanyak 2 (3,3%). Menurut asumsi peneliti Sikap yang positif menghasilkan perilaku hidup sehat karena seseorang akan mudah menyerap informasi, saran dan nasehat serta mengetahui baik, buruk, dampak dan manfaatnya dari sebuah perilaku itu. Ada sebagian kecil responden yang bersikap positif dengan perilaku kurang ini bisa dikarenakan dari faktor ekonomi, faktor sosial budaya seperti kebiasaan mereka untuk melakukan hobi yang sama antar sesama teman misalnya saling menunggu untuk makan bersama.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Novisa (2019) tentang sikap dan perilaku makan pada mahasiswa perantau, wujud dari perilaku dapat melalui pengetahuan dan sikap, namun suatu sikap belum tentu terwujud dalam suatu tindakan. Untuk mewujudkan sikap menjadi tindakan perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan antara lain, fasilitas, dukungan pihak lain (teman, keluarga).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang makanan cepat saji, sikap mahasiswa Boga tentang makanan cepat saji yang berada pada kategori negatif 92 (53,5%) kategori positif sebanyak 77 orang (44,8%).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif, akan menumbuhkan perilaku negatif, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan bahkan sampai hal-hal merusak (Notoadmodjo 2020).

Menurut Suharjo (2020) mengatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi sikap terhadap perilaku makan pada remaja. Pertumbuhan remaja meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja yang dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan oleh remaja itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang makanan berserat dan diiringi sikap dan tindakan para mahasiswa rendah. Hal ini berarti bahwa mahasiswa memiliki sikap rendah tentang kurangnya mengkonsumsi makanan yang berserat.

c) Perilaku makan

Sebagian besar responden dalam penelitian ini mayoritas responden dengan perilaku makan baik 40 mahasiswa (66,7%) dan responden dengan perilaku kurang sebanyak 20 (33,3%). Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki perilaku makan baik, hal ini dikarenakan dalam situasi kelaparan, manusia menjadi depresi sehingga tidak mampu melangsungkan hidupnya sehingga individu akan melakukan perilaku makan untuk menghindari situasi tidak nyaman tersebut (Ahmed et al, 2017).

Responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 37 (61,7%) dimana responden yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 19 (31,7%). Pada saat

anak menginjak usia remaja kebiasaan makan akan berubah disebabkan karena beberapa faktor yaitu pengaruh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukan diluar rumah. Banyak kebiasaan makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti faktor lingkungan sekitar dan teman-teman sebaya yang akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik. Kepribadian seseorang dapat mempengaruhi kesehatan secara tidak langsung dengan berperilaku yang baik atau buruk bagi individu. Menurut asumsi peneliti disebabkan karena responden belum memahami betul tentang makanan berserat itu sendiri, juga mereka beranggapan bahwa sikap dalam memilih makanan yang patut di konsumsi adalah hal yang biasa saja. Sikap negatif seperti inilah yang akan berbahaya bagi dirinya jika tidak didukung oleh pengetahuan yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan mahasiswa Universitas Surabaya bahwa sebagian mahasiswa memiliki pola makan yang cukup seimbang ,yaitu terdiri karbohidrat, terutama jenis makan nasi atau kentang, pasta dan olahannya, lemak dan protein terutama jenis makanan daging serta vitamin dan mineral pada jenis sayuran (2019).

Menurut Elsner (2018), perilaku makan tidak hanya berkaitan dengan aspek kuantitas seperti frekuensi dan porsi dari makan yang dilakukan individu, melainkan juga melibatkan aspek alasan dalam pemilihan makanan , alasan dalam mengkonsumsi makanan serta alasan berhenti dalam mengkonsumsi makanan sebagai bagian dari perilaku makan.

Menurut Mayo Clinis (2018) terdapat gangguan perilaku makan yang dapat dialami pada usia remaja hingga usia 20-an tahun, yaitu dapat berupa perilaku mengurangi makan hingga perilaku makan secara berlebihan. Perilaku makan berlebihan mengakibatkan gangguan berat badan seperti obesitas sedangkan perilaku mengurangi makan dapat menurunkan berat badan sehingga kurangnya nutrisi yang diperlukan tubuh.

2. Variabel Bivariat

a. Hubungan pengetahuan mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja tentang perilaku makan

Berdasarkan tabel 5.6 diatas menunjukan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 45 (75,0%) mahasiswa, diantaranya 34 (56,7%) mahasiswa memiliki perilaku makan baik dan 11 (18,3%) memiliki perilaku makan kurang. responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 15 (25,0%) mahasiswa dimana 6 (10,0%) mahasiswa yang memiliki perilaku makan baik, dan 9 (15,0%) dengan perilaku makan kurang.

Responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 45 (75,0%) orang dengan perilaku makan baik sebanyak 35 (56,75) orang. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang mereka miliki diaplikasikan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Responden mengerti cara terbaik dalam memilih bahan makanan berserat dan mengkonsumsinya. Mereka tahu jika terus menerus mengkonsumsi makanan siap saji dapat menyebabkan risiko terkena Hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Syifa Puji (2018) yang mengatakan terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku makan mahasiswa. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbukanya tindakan seseorang.

Dalam penelitian ini ditemukan juga responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 45 (75,0%), dimana perilaku makan kurang sebanyak 15 (25,0%) responden. Hal ini disebabkan karena adanya ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, sehingga mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisiknya seperti membatasi pola makan atau diet. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan. Tidak dapat di pungkiri juga bahwa faktor norma sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi perilaku makan setiap individu. Gaya hidup dan kehidupan sosial remaja yang cenderung sering bersama dengan teman sebaya ini dapat terjadi dengan adanya *tren* makanan cepat saji yang sangat mempengaruhi keinginan individu untuk mengkonsumsinya. Perilaku makan pada remaja lebih rentan untuk dipengaruhi oleh kenyamanan dan budaya serta kaya hidup, termasuk citra tubuh Zofiran, dkk (2018)

Penelitian ini didukung dengan teori yang dikemukakan Suharjo (2020) menyebutkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja. Remaja lebih mudah menerima satu jenis makanan dan minuman yang relatif baru dari orang-orang yang merupakan teman dekatnya, sehingga mereka lebih senang makan dan minum bersama orang terdekat dengan mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lyonni Ayu (2020) tentang Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Berserat Dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 60,5% mahasiswa berpengetahuan yang baik tentang makanan berserat sedangkan 30,5% mahasiswa berpengetahuan yang cukup tentang makanan berserat.

Responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 15 (25,0%), dimana perilaku makan baik sebanyak 6 (10,0%) orang. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena kebiasaan dalam keluarga yang kurang mengkonsumsi makanan berserat karena adanya faktor keterbatasan atau ekonomi yang rendah. Pernyataan ini sejalan dengan teori Trisna dan Desi (2020) yang menyatakan perilaku seseorang tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi ditentukan oleh sikap dan kepercayaan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mac Farlane (2018) ditemukan bahwa masyarakat yang status ekonominya tinggi selalu tersedia sayuran dan buah saat makan malam di rumah. Kemudian dalam penelitian Utsman (2019) berdasarkan uji statistik ditemukan bahwa tingkat ekonomi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku makan.

Dalam penelitian ini ditemukan pula responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (25,0%), dimana perilaku makan baik sebanyak 9 orang (15,0%). Banyak remaja khususnya remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang sempurna sehingga remaja putri sering tidak percaya diri dengan bentuk tubuh karena dianggap kurang atau tidak ideal baik oleh orang lain maupun dirinya sendiri. Hal itu yang membuat remaja jadi tidak mau memperhatikan asupan makanan yang bergizi karena yang bergizi tersebut mereka anggap membuat tubuh menjadi gemuk atau melar. Media cetak maupun elektronik dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyimpangan perilaku makan pada remaja, adanya iklan- iklan produk makanan di internet, tv dapat meningkatkan perilaku makan kurang baik atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya. Menurut asumsi peneliti karena adanya faktor kemalasan, tidak ada kesadaran dalam diri untuk melakukan perilaku yang baik dan kurangnya motivasi. Pernyataan ini sejalan

dengan teori Donsu (2017) yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah domain yang penting dalam terbentuknya suatu perilaku terbuka, dan sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo (2020) pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Amar Abyan (2020) tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Berserat dengan perilaku makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bandar Lampung diketahui bahwa 5 orang (35,8%) diantaranya mengatakan mengalami konstipasi serta nyeri pada saat buang air besar, ditemukan 8 dari 10 mahasiswa (68,5%) diantaranya tidak mengalami konstipasi.

Berdasarkan hasil uji statistik uji *Pearson Chi-square* diperoleh nilai $p=0,011 < 0,05$, yang menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku makan mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja tahun 2022.

b. Hubungan Sikap mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja tentang perilaku makan

Berdasarkan tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif terhadap perilaku makan sebanyak 23 mahasiswa (38,3%), diantaranya mahasiswa yang berperilaku makan baik 21(35,0%) dan perilaku makan kurang sebanyak 2 (3,3%). Responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 37 (61,7%) dimana mahasiswa yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 19 (31,7%) dengan perilaku makan kurang sebanyak 18 (30,0%).

Responden yang memiliki sikap positif sebanyak 23 (38,3%) dimana perilaku makan baik sebanyak 21 (35,05) orang. Menurut asumsi peneliti yang dapat mempengaruhi sikap positif mahasiswa itu bisa karena pengalaman yang mereka alami sendiri, hal ini bisa di pengaruhi oleh lingkungan ataupun kebiasaan dari diri sendiri. Pendidikan sikap yang paling pertama dan utama adalah keluarga(orang tua).

Penelitian ini didukung oleh penelitian Arikunto (2020) Dalam hal ini, individu menerima, mengolah dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta akan menentukan mana yang akan diterima dan mana yang tidak. Oleh karena itu, faktor individu merupakan faktor penentu dalam pembentukan sikap.

Dalam penelitian ini ditemukan pula responden dengan sikap positif sebanyak 23 (38,3%), dimana perilaku makan kurang sebanyak 2 (3,3%). Menurut asumsi peneliti Sikap yang positif menghasilkan perilaku hidup sehat karena seseorang akan mudah menyerap informasi, saran dan nasehat serta mengetahui baik, buruk, dampak dan manfaatnya dari sebuah perilaku itu. Ada sebagian kecil responden yang bersikap positif dengan perilaku kurang ini bisa dikarenakan dari faktor ekonomi, faktor sosial budaya seperti kebiasaan mereka untuk melakukan hobi yang sama antar sesama teman misalnya saling menunggu untuk makan bersama.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Novisa (2019) tentang sikap dan perilaku makan pada mahasiswa perantau, wujud dari perilaku dapat melalui pengetahuan dan sikap, namun suatu sikap belum tentu terwujud dalam suatu tindakan. Untuk mewujudkan sikap menjadi tindakan perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan antara lain, fasilitas, dukungan pihak lain(teman, keluarga).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Wiradijaya (2020) tentang hubungan pengetahuan, sikap dengan perilaku makan mahasiswa Semarang menunjukan responden 69,7% menyatakan bahwa mereka telah bersikap positif dalam memilih bahan makanan yang patut dikonsumsi, sedangkan 30,3% mengatakan belum sepenuhnya mengaplikasikan perilaku makan baik di setiap harinya. Berdasarkan hasil uji *Chi square* menunjukan adanya hubungan sikap dalam perilaku makan remaja $p=0,015$ artinya H_0 diterima.

Responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 37 (61,7%) dimana responden yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 19 (31,7%). Pada saat anak menginjak usia remaja kebiasaan makan akan berubah disebabkan karena beberapa faktor yaitu pengaruh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukan diluar rumah. Banyak kebiasaan makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti faktor lingkungan sekitar dan teman-teman sebaya yang akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik. Kepribadian seseorang dapat mempengaruhi kesehatan secara tidak langsung dengan berperilaku yang baik atau buruk bagi individu. Menurut asumsi peneliti disebabkan karena responden belum memahami betul tentang makanan berserat itu sendiri, juga mereka beranggapan bahwa sikap dalam memilih makanan yang patut dikonsumsi adalah hal yang biasa saja. Sikap negatif seperti inilah yang akan berbahaya bagi dirinya jika tidak didukung oleh pengetahuan yang baik.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2020) sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang tidak senang, setuju tidak setuju, baik tidak baik dan sebagainya).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Veni Hadju (2020) tentang Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Berserat Dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Universitas Padang diketahui bahwa 62,9% berpengetahuan yang baik sedangkan 31,7% berpengetahuan yang kurang. Terdapat 85,7% yang sikap negatif dan 15,3% yang perilaku makannya kurang. Hasil analisis uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,000$ yang menunjukan $p < (0,05)$ maka H_0 di terima yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang makanan berserat dengan perilaku makan mahasiswa di Universitas Padang.

Dalam penelitian ini ditemukan pula yang memiliki sikap negatif sebanyak 37 (61,7%) dengan perilaku makan kurang sebanyak 18 (30,0%). Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena sebagian besar mahasiswa jarang mengkonsumsi buah, padahal buah-buahan juga sangat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap harinya.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Guthe And Mead dikutip Suharjo (2020) mendefinisikan kebiasaan makan sebagai cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup.

Hal ini juga didukung oleh teori Notoadmojo (2020) Adapun faktor internal yang mempengaruhi makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis sedangkan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan dan media atau periklanan. Faktor

internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko yang mencemaskan berat badannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di kemukakan oleh Hermina (2019) tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa universitas Brawijaya Malang menunjukkan bahwa rata-rata penduduk di Indonesia mengkonsumsi sayur sebanyak 70,0 gram/hari sedangkan konsumsi buah sebanyak 38,8 gram/hari. Kelompok tertinggi yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah adalah kelompok mahasiswa sebanyak 98,4% dengan responden sebanyak 80 didapatkan hasil analisis uji *Chi square* diperoleh nilai $p=0,20$ yang menunjukan $p < (0,05)$, maka H_a diterima yang artinya ada hubungan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa universitas Brawijaya Malang.

Berdasarkan hasil uji statistic *Pearson Chi-Square* diperoleh *P-Value* sebesar $p=0.001$ lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan sikap dengan perilaku makan mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja tahun 2022.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas pengetahuan mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja tentang makanan berserat dalam perilaku makan yang baik sebanyak 45 (75,0%).
2. Mayoritas sikap mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja tentang makanan berserat dalam perilaku makan yang negatif sebanyak 37 (61,7%).
3. Mayoritas perilaku makan yang baik mahasiswa S1 Semester II STIKES Tana Toraja sebanyak 40(66,7%).
4. Ada hubungan pengetahuan mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja tentang makanan berserat dengan perilaku makan $p\text{ value}=0,011$ yang menunjukan bahwa $p < \alpha\ 0,05$.
5. Ada hubungan sikap mahasiswa S1 semester II STIKES Tana Toraja tentang makanan berserat dengan perilaku makan dengan nilai $p\text{ value}=0,001$ yang menunjukan $p < \alpha\ 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2020. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2020. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Badrialaily. 2019. *Studi tentang Pola Konsumsi Serat pada Mahasiswa*. Bogor : Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Bangun, A.P. 2019. *Vegetarian Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Berhmann dkk. 2019. *Pengetahuan Pedagang, Orang Tua dan Pihak Sekolah Terhadap Penambahan Zat Berbahaya pada Jajanan Anak di Sekolah Dasar Negeri 05 Indralaya*. Artikel Universitas Sriwijaya.
- Gunarso. 2020. *Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FIK USU tentang Pentingnya Serat untuk Mencegah Konstipasi*. Sumatera Utara : Universitas Sumatera Utara.
- Gibson, R.S. 2019. *Nutritional Assesment A Laboratory Manual*. New York : Oxford University.
- Hartuji. 2019. *Kimia Pangan Dan Gizi*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.

- Harper, L.J., Deaton. J.A. Driskel. 2019. *Pangan Gizi dan Pertanian*. Jakarta : UI Press.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika. 2018.
- Hurlock. *Psikologi Perkembangan Edisi ke 5*. Jakarta : Erlangga. 2017.
- Jahari, A.B & I. Sumarno. 2019. *Epidemiologi Konsumsi Serat di Indonesia*. Gizi Indonesia volume XXV. Persatuan Ahli Gizi Indonesia, Bogor.
- Joseph. 2019. *Manfaat Serat Makanan Bagi Kesehatan Kita*. Makalah Falsafah Sains (PPS/02). Program Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan, Ali. 2020. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta : PT. Radja Grafindo Persada.
- Khumaidi, M. 2020. *Gizi Masyarakat*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.