

ABSTRAK

Annisa Fauziah

Healthy Eating Index (HEI) dirancang untuk menilai kepatuhan makan berdasarkan pedoman gizi yang telah ditetapkan di setiap negara. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia saat ini sangat beragam sejalan dengan perkembangan jumlah dan jenis makanan. Salah satunya yaitu mengonsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji dengan indeks makan sehat pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 110 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Fisher Exact* dan *Chi Square*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020-Januari 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 90,9% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik, 36,4% mahasiswa konsumsi makanan cepat saji dengan kategori kadang-kadang, dan 62,7% mahasiswa memiliki indeks makan sehat dengan kategori *need improvement* (butuh perbaikan). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan indeks makan sehat ($p = 0,828$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan indeks makan sehat ($p = 0,241$) pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci: pengetahuan gizi, konsumsi makanan cepat saji, indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*)

ABSTRACT

Annisa Fauziah

Healthy Eating Index (HEI) is designed to assess dietary compliance based on nutritional guidelines that have been established in each country. A person's behavior includes three things, namely knowledge, attitudes and actions. Good nutritional knowledge is an important factor in determining a person's attitude and behavior towards food. The consumption habits of the Indonesian people are currently very diverse in line with developments in the amount and type of food. One of them is consuming fast food. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and consumption of fast food with healthy eating index in STIKes Mitra Keluarga students. This research is a descriptive observational study with a cross sectional design. The sampling technique used Consecutive Sampling with a total sample of 110 respondents. Data analysis in this study used Fisher Exact and Chi Square statistical tests. This research was conducted in December 2020-January 2021. The results showed that there were 90.9% of students having good nutritional knowledge, 36.4% of students consuming fast food with the occasional category, and 62.7% of students having healthy eating index with the category of need improvement. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between nutritional knowledge and healthy eating index ($p = 0.828$) and there is no significant relationship between fast food consumption and healthy eating index ($p = 0.241$) in STIKes Mitra Keluarga students.

Keywords: nutritional knowledge, consumption of fast food, healthy eating index