

ABSTRAK

Dinda Yustikharini

Kebiasaan makan adalah perilaku yang berkaitan dengan makanan, frekuensi makan seseorang, dan cara individu atau kelompok memilih makanan yang mereka konsumsi. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengetahuan gizi dan gaya hidup. Gaya hidup atau perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan bergizi menyebabkan individu kurang terkontrol terhadap makanan yang dikonsumsi, perlunya pengetahuan tentang gizi yang merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan gaya hidup dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga pada saat pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 88 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Fisher Exact. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020-Januari 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 93,2% mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik, 71,6% mahasiswa memiliki pola hidup sehat dan 88,6% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang cukup. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan ($p = 0,526$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan ($p = 0,364$) pada STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci: pengetahuan gizi, gaya hidup, kebiasaan makan

ABSTRACT

Dinda Yustikharini

Eating habits are behaviors related to food, the frequency of eating a person, and the way individuals or groups choose the food they consume. Food habits are influenced by several factors, including nutritional knowledge and lifestyle. Lifestyle or behavior that does not support the consumption of nutritious food causes individuals to lack control of the food they consume, the need for knowledge of nutrition, which is one of the important factors in the formation of a person's eating habits. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and lifestyle on eating habits in STIKes Mitra Keluarga students during the Covid-19 pandemic. This research is a descriptive observational study using a cross sectional design. The sampling technique used Consecutive Sampling with a total sample of 88 respondents. Data analysis in this study used the Fisher Exact statistical test. This research was conducted in December 2020 - January 2021. The results of this study showed that there were 93.2% of students who had good nutritional knowledge, 71.6% of students had a healthy lifestyle and 88.6% of students had adequate eating habits. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between nutritional knowledge of eating habits with ($p = 0.526$) and there is no significant relationship between lifestyle and eating habits with ($p = 0.364$) in STIKes Mitra Keluarga.

Key words: nutritional knowledge, lifestyle, eating habits