

ABSTRAK

LIA REGITA PRASTIWI

Kebiasaan makan adalah kebiasaan seseorang dalam memilih apa yang dikonsumsi dengan parameter mengacu pada pedoman gizi seimbang, terdapat beberapa faktor memicu adanya permasalahan dalam kebiasaan makan di antaranya kurangnya pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian observasional deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas berusia 18-22 tahun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 38,1% mahasiswa penjas memiliki kebiasaan makan dalam kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi olahraga dengan kebiasaan makan ($p=0,943$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara suplemen makanan dengan kebiasaan makan ($p=0,97$) pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata kunci: pengetahuan gizi, suplemen makanan, kebiasaan makan.

ABSTRACT

LIA REGITA PRASTIWI

Eating habits are a person's habits in choosing what they consume with parameters referring to the guidelines for balanced nutrition. there are several factors that trigger problems in eating habits, including a lack of nutritional knowledge. This study aims to determine the relationship between knowledge of sports nutrition and dietary supplements on the eating habits of Physical Education students at Islamic University 45 Bekasi during the Covid-19 Pandemic. The design of the study a cross sectional design. The sampling technique used consecutive sampling with a total sample size of 102 respondents. The subjects were Physical Education students aged 18-22 years. Data analysis in this study used the Fisher Exact statistical test. The results showed that there were 38,1% of Physical Education students have good eating habits. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between knowledge of sports nutrition and eating habits ($p = 0.943$) and there is no significant relationship between dietary supplements and eating habits ($p = 0.97$) in Physical Education students at Islamic University 45 Bekasi.

Key words: nutritional knowledge, dietary supplements, eating habits.