



Hubungan antara Literasi Gizi dengan Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

Relationship between Nutritional Literacy and Eating Behavior in Students of the Faculty of Public Health

Praisy L. Simbar,¹ Nova H. Kapantow,² Shirley E. S. Kawengian²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Email: simbar.praisy23@gmail.com

Received: March 23, 2025; Accepted: May 10, 2025; Published online: May 12, 2025

Abstract: Healthy eating behavior plays an essential role in preventing various health issues, such as obesity and non-communicable diseases (NCDs), which can affect all age groups. The prevalence of central obesity among individuals with higher education levels is significant, especially in women. Poor dietary patterns, such as the consumption of low-nutritional fast food, are major contributors to the increasing prevalence of obesity and NCDs. This study aimed to evaluate the relationship between nutrition literacy and eating behavior among active students at the Faculty of Public Health, Universitas Sam Ratulangi, Manado. This was an observational and analytical study. Primary data were collected through questionnaires distributed via google forms. The Spearman test showed a significant relationship between nutrition literacy and eating behavior in the following subscales: hunger ($p < 0.001$), food responsiveness ($p = 0.022$), satiety responsiveness ($p = 0.135$), emotional under-eating ($p = 0.009$), food fussiness ($p = 0.004$), enjoyment of food ($p = 0.012$), and slowness in eating ($p < 0.001$). However, there was no significant relationship between nutrition literacy and the emotional over-eating subscale ($p = 0.591$). In conclusion, there is a significant relationship between nutrition literacy and eating behavior in the subscales of hunger, food responsiveness, satiety responsiveness, emotional under-eating, food fussiness, enjoyment of food, and slowness in eating. However, no significant relationship was observed in the emotional over-eating subscale.

Keywords: nutritional literacy; eating behavior; students

Abstrak: Perilaku makan sehat berperan penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan penyakit tidak menular (PTM), yang dapat terjadi pada semua kelompok usia. Prevalensi obesitas sentral pada kelompok dengan tingkat pendidikan tinggi cukup bermakna, terlebih pada perempuan. Perilaku makan yang buruk, seperti konsumsi makanan cepat saji yang kurang bergizi, menjadi faktor utama penyebab meningkatnya prevalensi obesitas dan PTM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Jenis penelitian ialah observasional analitik dengan menggunakan data primer lewat kuesioner *google form*. Uji statistik Spearman terhadap hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan menunjukkan hubungan bermakna pada subskala *hunger* ($p < 0,001$), *food responsive* ($p = 0,022$), *satiety responsive* ($p = 0,135$), *emotional under eating* ($p = 0,009$), *food fussiness* ($p = 0,004$), *enjoyment food* ($p = 0,012$), dan *slowness in eating* ($p < 0,001$). Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara literasi gizi dan kebiasaan makan pada subskala *emotional over eating* ($p = 0,591$). Simpulan penelitian ini terdapat hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan pada subskala *hunger*, *food responsive*, *satiety responsive*, *emotional under eating*, *food fussiness*, *enjoyment food* dan *slowness in eating*, sedangkan dengan subskala *emotional over eating* tidak terdapat hubungan bermakna.

Kata kunci: literasi gizi; perilaku makan; mahasiswa

PENDAHULUAN

Perilaku makan sehat memiliki peranan penting dalam mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit tidak menular (PTM). Masalah kesehatan ini dapat terjadi pada semua kelompok usia, termasuk dewasa muda, yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap kebiasaan makan tidak sehat dan meningkatkan risiko PTM. Kerentanan ini sering kali disebabkan oleh keterbatasan waktu, khususnya pada mahasiswa dengan jadwal kuliah dan tugas yang padat, sehingga mereka memiliki waktu terbatas untuk menyiapkan makanan bergizi. Akibatnya, mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji atau instan yang praktis namun kurang bernutrisi. Selain itu, stres dan pengaruh lingkungan sosial juga turut memperburuk perilaku makan di kalangan mahasiswa.¹⁻²

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2022, satu dari delapan orang di dunia mengalami obesitas. Prevalensi obesitas pada dewasa meningkat dua kali lipat sejak tahun 1990, sementara obesitas pada remaja meningkat empat kali lipat. Pada tahun yang sama, 37 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan, sementara lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta yang tergolong obesitas.³ Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi gizi kurus menurut indeks massa tubuh (IMT) pada penduduk dewasa (usia >18 tahun) di Indonesia ialah 21,8%. Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi gizi kurus sebesar 5%, dan prevalensi gizi lebih mencapai 16,3%.³ Survei Kesehatan Indonesia (2023) mencatat prevalensi obesitas sentral pada laki-laki sebesar 35,6% dan 59% pada perempuan dalam kelompok berpendidikan tinggi. Meskipun tingkat pendidikan kelompok ini sudah baik, prevalensi obesitas sentral tetap jauh di atas nilai normal.⁴

Mahasiswa kesehatan dianggap memiliki pengetahuan gizi yang baik, terutama mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang nantinya akan turun ke lapangan, memberikan program promotif dan preventif untuk masyarakat, sehingga penting bagi mereka untuk dapat mengaplikasikan literasi gizi dalam perilaku makan mereka. Literasi gizi menjadi salah satu komponen penting dalam mempromosikan dan mempertahankan perilaku makan sehat. Rendahnya tingkat literasi gizi dapat memengaruhi kualitas asupan makan yang buruk. Tingkat literasi gizi di kalangan mahasiswa dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku makan sehari-hari. Mahasiswa kesehatan dianggap memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik, terutama mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, yang nantinya akan berperan penting dalam memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat. Mereka diharapkan mampu mengaplikasikan literasi gizi dalam perilaku makan mereka, berbeda dengan mahasiswa non-kesehatan yang hanya memperoleh informasi teori dari media massa, internet, dan media cetak.⁴

Banyak faktor yang memengaruhi mahasiswa untuk membaca label nutrisi, pendidikan gizi yang pernah diterima, faktor sosio-demografi, sosial ekonomi, dan informasi yang digunakan akan menjadi acuan kemampuan pemahaman membaca label nutrisi pada mahasiswa. Namun, penelitian baik tentang membaca label nutrisi maupun literasi gizi pada mahasiswa di Indonesia masih belum banyak dilakukan, terutama dikarenakan belum banyak studi yang mengembangkan alat ukur.⁵ Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, dengan fokus pada beberapa aspek subskala, yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup masyarakat melalui peran mereka sebagai agen perubahan dalam promosi kesehatan.

Rumusan masalah mencakup gambaran literasi gizi dan perilaku makan mahasiswa, serta hubungan antara literasi gizi dengan berbagai subskala perilaku makan, termasuk rasa lapar, respons terhadap makanan, respons kenyang, pengaruh emosional terhadap makan, pemilihan makanan, kenikmatan makanan, dan kelambatan makan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional dengan desain potong lintang. Data primer diperoleh dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam

Ratulangi pada Oktober 2024. Sampel dipilih menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas ialah literasi gizi yang diukur menggunakan NL-SF12 dengan kategori buruk (12-24), cukup (25-36), dan baik (37-60). Variabel terikat ialah perilaku makan yang diukur menggunakan AEBQ dengan kategori buruk (33-83) dan baik (84-165). Analisis data meliputi univariat untuk deskripsi variabel dan bivariat korelasi Spearman untuk menguji hubungan antar variabel.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 memperlihatkan distribusi karakteristik responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Data ini mencakup sampel 397 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan jenis kelamin, usia, angkatan, tempat tinggal, dan penerima Kartu Indonesia Pintar (KIP)/Beasiswa.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik responden	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	49	12,3
Perempuan	348	87,7
Usia (tahun)		
17	62	15,6
18	114	28,7
19	123	31,0
20	55	13,9
21	36	9,1
22	6	1,5
24	1	0,3
Angkatan		
2021	57	14,4
2022	26	6,5
2023	143	36,0
2024	171	43,1
Tempat tinggal		
Kos/Kontrak (tinggal sendiri)	248	62,5
Rumah (bersama orang tua/keluarga)	149	37,5
Penerima KIP/Beasiswa		
Ya	104	26,2
Tidak	293	73,8

Tabel 2 memperlihatkan gambaran literasi gizi dan perilaku makan berdasarkan jawaban responden terhadap 12 pertanyaan dalam kuesioner *Nutrition Literacy 12-item Short Form* (NL-SF12) dan 35 pertanyaan dalam kuesioner *Adult Eating Behavior Questionnaire* (AEBQ).

Tabel 2. Gambaran tingkat literasi gizi responden

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat literasi gizi		
Baik	378	95,2
Cukup	16	4,0
Buruk	3	0,8
Perilaku Makan		
Buruk	3	0,8
Baik	394	99,2

Tabel 3 memperlihatkan hasil analisis hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan menggunakan uji korelasi Spearman. Terdapat hubungan bermakna ($p < 0,05$) antara literasi gizi dan perilaku makan pada subskala *hunger*, *food responsive*, *satiety responsive*, *emotional under eating*, *food fussiness*, *enjoyment food* dan *slowness in eating*, sedangkan dengan subskala *emotional over eating* tidak terdapat hubungan bermakna.

Tabel 3. Uji korelasi Spearman literasi gizi dengan perilaku makan

Perilaku makan	Literasi Gizi		Interpretasi hasil	n
	Derajat korelasi	p		
<i>Hunger</i>	0,174	<0,001	Ada hubungan	397
<i>Emotional Over Eating</i>	0,027	0,591	Tidak ada hubungan	
<i>Enjoyment Food</i>	0,125	0,012	Ada hubungan	
<i>Food Responsiveness</i>	0,115	0,022	Ada hubungan	
<i>Slowness in Eating</i>	0,171	<0,001	Ada hubungan	
<i>Emotional Under Eating</i>	0,131	0,131	Ada hubungan	
<i>Satiety Responsiveness</i>	0,135	0,007	Ada hubungan	
<i>Food Fussiness</i>	0,184	<0,001	Ada hubungan	
Total Perilaku Makan	0,192	<0,001	Ada hubungan	

BAHASAN

Dari 397 responden penelitian, sebanyak 348 responden berjenis kelamin perempuan (87,7%) dan 49 responden berjenis kelamin laki-laki (12,3%). Hal ini disebabkan oleh jumlah perempuan yang lebih banyak dan mereka lebih kooperatif untuk menjadi responden penelitian ini. Hal ini juga dihubungkan dengan tingkat literasi gizi perempuan yang tinggi dengan perilaku makan yang baik sebab perempuan cenderung menjaga proporsi tubuh yang ideal, sehingga membatasi konsumsi makanan yang dapat memengaruhi perilaku makan.⁶

Karakteristik usia responden yang terbanyak ialah berusia 19 tahun (31%), yang merupakan usia dewasa muda. Sebagian besar juga responden tinggal di kos/kontrak rumah. Mahasiswa yang tinggal sendiri akan lebih memilih untuk makan makanan yang mudah didapat seperti makanan cepat saji dibanding memperhatikan gizi dari makanan tersebut. Mahasiswa lebih memilih efisiensi waktu untuk makan dibanding makanan sehat yang membutuhkan waktu penyajian yang lebih lama.⁷

Sebanyak 95,2% responden memiliki literasi gizi yang baik, dan hanya sebagian kecil responden memiliki literasi gizi yang buruk (0,8%) (Tabel 2). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gibbs et al⁸ yang menyatakan bahwa literasi gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku makan yang sehat. Pada Tabel 2 juga diperlihatkan bahwa hampir seluruh responden memiliki perilaku makan baik (99,2%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki perilaku makan buruk (0,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat sudah bisa menerapkan literasi gizi dengan baik dalam perilaku makan meskipun masih ada sebagian kecil yang memiliki literasi gizi buruk dan perilaku makan buruk.

Di antara semua pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner literasi gizi, hampir seluruh responden memiliki skor tinggi pada aspek *knowledge*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liao et al⁹ yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa pada enam universitas di Taiwan bagian pusat, Utara dan Selatan sudah memiliki akses yang mudah terhadap internet dan bisa mempelajari dan memperoleh informasi gizi dari media sosial, sehingga pengetahuan mereka mengenai gizi menjadi semakin tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Lai et al¹¹ yang mendapatkan adanya korelasi positif antara literasi gizi dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa keperawatan di Taiwan, dengan literasi gizi menjadi prediktor kuat dalam perilaku pendekatan dan penghindaran makanan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Henryani¹² mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas

Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (UHAMKA) ($\alpha < 0,05$) yang mengindikasikan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan, artinya baik tidaknya pengetahuan gizi berkaitan dengan perilaku makannya.

Studi Mearns et al¹³ terhadap mahasiswa keperawatan di New Zealand juga menunjukkan bahwa perilaku makan individu dapat dipengaruhi oleh tingkat literasi gizi serta perilaku makan sehat yang diasosiasikan secara positif dengan kemampuan literasi gizi mereka. Dengan meningkatkan pengetahuan gizi dan merancang jadwal makan sehat (perencanaan makan) maka secara efektif dapat memengaruhi perilaku makan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Literasi gizi juga mempunyai peran bermakna dalam mempromosikan perilaku makan sehat, sehingga penting untuk memprioritaskan literasi gizi.¹⁴

SIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi memiliki literasi gizi baik dan perilaku makan baik. Terdapat hubungan bermakna antara literasi gizi dengan subskala perilaku makan *hunger*, *food responsiveness*, *satiety responsiveness*, *emotional under eating*, *food fussiness*, *enjoyment food*, dan *slowness in eating*, namun tidak ditemukan hubungan bermakna antara literasi gizi dengan perilaku makan pada subskala *emotional under eating*. Hal ini menunjukkan bahwa literasi gizi berpengaruh terhadap perilaku makan mahasiswa dalam penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurlaila, Maidar M, Ahmad A. Analisis faktor risiko kebiasaan makan pada mahasiswa kebidanan di Banda Aceh. Nasuwakes [Internet]. 2023;14(1):1-6. Available from: <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/250>
2. Pamelia I. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. Ikesma. 2018;14(2):144. Available from: <https://dx.doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
3. Obesitas dan kelebihan berat badan [Homepage on the Internet]. [cited 2024 Sep 6]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia. 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
5. Sopamena Y, Pongtambing SY, Ode ASAW, Fitriani Y, Anshari D. Adaptasi alat ukur literasi gizi pada mahasiswa angkatan pertama Program Sarjana di Universitas Pattimura, Maluku Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia. 2020;9(2):83-92. Available from: <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i2.18946>
6. Hubungan pengetahuan gizi dan body image dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 Islamic Boarding School Darul Ulum Kota Pekalongan - Walisongo Repository [Homepage on the Internet]. [cited 2024 Dec 3]; Available from: <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19226/>
7. Jauziyah S, Nuryanto N, Tsani AFA, Purwanti R. Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. Journal of Nutrition College. 2021;10(1):72–81. Available from: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
8. Gibbs HD, Ellerbeck EF, Gajewski B, Zhang C, Sullivan DK. The nutrition literacy assessment instrument is a valid and reliable measure of nutrition literacy in adults with chronic disease. J Nutr Educ Behav. 2018. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.10.008>
9. Liao L-L, Lai I-J, Chang L-C. Nutrition literacy is associated with healthy eating behavior among college students in Taiwan. Health Educ J. 2019;78(7):756-69. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/0017896919836132>
10. Tresnanda MN, Rimbawan R. Hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa IPB masa pembelajaran jarak jauh. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 2022;1(1):1-7. Doi: 10.25182/jigd.2022.1.1.1-7
11. Lai IJ, Chang LC, Lee CK, Liao LL. Nutrition literacy mediates the relationships between multi-level factors and college students' healthy eating behavior: evidence from a cross-sectional study. Nutrients. 2021;13(10):3451. Available from: <https://doi.org/10.3390/nu13103451>
12. Akhfa AN. The relationship of nutrition knowledge, nutrition status, and level of understanding with the behavior of reading nutrition labels. ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan). 2021;6(1):52-62. Available

from: <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>

13. Mearns GJ, Chepulis L, Britnell S, Skinner K. Health and nutritional literacy of New Zealand nursing students. *J Nurs Educ*. 2017;56(1):43-8. Available from: <https://doi.org/10.3928/01484834-20161219-09>
14. Koca B, Arkan G. The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutr*. 2020;24(4):1-12. Available from: <https://doi.org/10.1017/S1368980020001494>