



## Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Kebidanan di Banda Aceh

### *Analysis of The Risk Factors of Eating Habit in Midwifery Students in Banda Aceh*

Nurlaila Ibrahim<sup>1,\*</sup>, Maidar<sup>1</sup>, Aripin Ahmad<sup>2</sup>

**Abstrak:** Remaja putri merupakan kelompok dengan pola makan spesifik yang sangat dipengaruhi oleh trend, media dan gaya hidup, sehingga cenderung mempunyai pola makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa Kebidanan. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, pada mahasiswi Prodi DIII kebidanan di Banda Aceh yang dilaksanakan pada tanggal 30 Juli sampai 15 Agustus 2020. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode propotional Random Sampling terhadap 162 mahasiswa. Data yang dikumpulkan adalah tempat tinggal, Body image, preferensi makanan, Media informasi, teman sebaya, uang saku dan pengetahuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui google form menggunakan media sosial Whats App. Analisa data dilakukan secara multi variety dengan menggunakan analisis regresi logistic pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisa bivariate menunjukkan ada hubungan signifikan antara body image ( $p=0,012$ ; OR: 1,67; CI= 1,12-2,51), teman sebaya ( $p=0,001$ ; OR: 78,8; CI= 27,7-223), media informasi ( $p=0,001$ ; OR: 20,9; CI= 9,08-48,2), dan preferensi makanan ( $p=0,001$ ; OR: 4,7; CI=2,23-9,87) dan tidak ada hubungan antara uang saku, tempat tinggal dan pengetahuan dengan kebiasaan makan ( $p>0,05$ ). Kesimpulan akhir dari penelitian ini menunjukkan faktor risiko paling dominan yang berhubungan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa kebidanan Banda Aceh adalah pengaruh teman sebaya dengan OR=91 (95% CI: 20,18-412,77) dengan  $p=0,001$ . Perlu dilakukan peningkatan pengetahuan melalui edukasi terstruktur di kampus atau lingkungan remaja dengan melibatkan teman sebaya sebagai sosok kunci penyampaian informasi.

**Kata Kunci:** kebiasaan makan; gambaran tubuh; pengetahuan; teman sebaya;

**Abstract:** Young girls are a group with a specific diet that is strongly influenced by trends, media and lifestyle, so they tend to have unhealthy eating patterns. This study aims to analyse the risk factors associated with eating habits in midwifery students. This study used a cross-sectional design, for students of the DIII midwifery program in Banda Aceh and was held on July 30 to August 15, 2020. Sampling was carried out using the proportional random sampling method of 162 students. The data collected were residence, body image, food preferences, media information, peers, pocket money and knowledge. Data collection was carried out using a questionnaire distributed via Google Form using WhatsApp social media. Data analysis was carried out in a multi-variety manner using logistic regression analysis at a 95% confidence level. The results of the bivariate analysis showed that there was a significant relationship between body image ( $p=0,012$ ; OR: 1,67; CI= 1,12-2,51), peers ( $p=0,001$ ; OR: 78,8; CI= 27,7-223), information media ( $p=0,001$ ; OR: 20,9; CI= 9,08-48,2), and food preferences ( $p=0,001$ ; OR: 4,7; CI=2,23-9,87) and there was no relationship between pocket money, place of residence. and knowledge with eating habits ( $p>0,05$ ). The results of multivariate analysis showed that the most dominant risk factor related to eating habits in Banda Aceh midwifery students was peers with OR = 91 (95% CI: 20,18-412,77) with  $p=0,001$ . It is necessary to increase knowledge through education. structured in a campus or youth environment by involving peers as a key figure in delivering information.

**Keywords:** eating habits; body image; knowledge; peers

## PENDAHULUAN

Kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat memainkan peranan penting dalam pencegahan obesitas dan Penyakit Tidak Menular (PTM). Permasalahan ini dapat

terjadi pada semua kelompok umur, termasuk dewasa muda. Padahal kelompok umur tersebut sangat rentan untuk mengalami obesitas akibat kebiasaan mengkonsumsi makanan tidak sehat

\*1 Corresponding Author: (Email: [nurlaila.ibr1981@gmail.com](mailto:nurlaila.ibr1981@gmail.com)), Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia.

<sup>2</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh Besar, Indonesia

sehingga akan berisiko meningkatkan prevalensi kejadian penyakit tidak menular<sup>1</sup>.

Peralihan kelompok umur dewasa muda dari lingkungan sekolah ke Perguruan Tinggi sering memperburuk kebiasaan diet di kalangan mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya yang pernah dilaporkan tentang beberapa hambatan mangkonsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa yaitu biaya yang rendah (uang saku rendah), sehingga memilih makanan yang kurang bergizi, kurangnya ketersediaan makanan sehat serta harga yang mahal pada makanan sehat, preferensi makanan (terutama untuk makanan cepat saji) serta kurangnya pengetahuan dan ketrampilan tentang gizi<sup>1</sup>.

Kebiasaan makan individu juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup<sup>2</sup>. Selain faktor-faktor yang ada dalam dirinya (faktor internal), faktor-faktor lain di luar dirinya (faktor eksternal) pun turut memengaruhi aktivitas, minat, dan pendapatnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gaya hidup individu dapat berubah dan, berubahnya gaya hidup memainkan peran utama dalam menentukan manfaat produk yang penting bagi konsumen. Pada periode dewasa, individu akan menetapkan gaya hidup yang dijalani<sup>3</sup>.

Adapun faktor internal yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis (preferensi makanan). Sedangkan faktor-faktor

eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, teman sebaya, pengetahuan, tempat tinggal, sumber pangan dan media atau periklanan<sup>4</sup>. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan risiko seseorang mencemaskan berat badannya<sup>5</sup>.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah persepsi terhadap bentuk tubuhnya sendiri yang sering disebut dengan Body image, hal ini juga dikemukakan oleh Kuan et.al dalam penelitiannya menggunakan Stunkard Figure Rating Scale (SFRS) dengan menyatakan bahwa sebagian wanita di Universitas Malaysia lebih menyukai kurus sebagai model optimal mereka, sedangkan sekitar 30% pria memilih angka kelebihan berat badan sebagai model optimal mereka. Dapat disimpulkan wanita secara progresif lebih mengkhawatirkan berat badan, bentuk tubuh, dan pola makan dari pada pria. Ketidakpuasan citra tubuh dapat mencegah gaya hidup sehat<sup>6</sup>.

Penelitian tentang perilaku hidup sehat juga dilakukan terhadap mahasiswa UNDIP Semarang sebanyak 717 mahasiswa, dengan hasil penelitian 90 mahasiswa kesehatan (48,9%) memiliki kebiasaan makan yang cukup baik dan 254 mahasiswa non kesehatan (47,7%) memiliki kebiasaan makan kurang baik, data tersebut

menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan juga masih memiliki gaya hidup yang kurang sehat sehingga dapat disimpulkan pengetahuan tentang kesehatan yang diperoleh dari Institusi pendidikan ternyata tidak sepenuhnya berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

Remaja putri merupakan kelompok dengan pola makan spesifik yang sangat dipengaruhi oleh *trend*, media dan gaya hidup, sehingga cenderung mempunyai pola makan yang tidak sehat. Kesibukan mahasiswa menjalani perkuliahan baik di kampus maupun di tempat praktik dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kesalahan dalam diet yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, hal ini menyebabkan peneliti merasa penting untuk mengetahui faktor risiko kebiasaan makan pada mahasiswa Kebidanan di Banda Aceh, yang bertujuan untuk menganalisis faktor risiko kebiasaan makan pada mahasiswa Kebidanan di Banda Aceh

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data primer dari *survei analitik* dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh Tingkat I, II dan III yang berjumlah 125 orang. Teknik pemilihan sampel menggunakan *Propotional Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui *Whatapps*. Analisis

multivariat dilakukan dengan menggunakan regresi logistik berganda.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yaitu analisis faktor risiko kebiasaan makan pada mahasiswa kebidanan di Banda Aceh, dapat dijadikan dalam bentuk tabel analisa univariat dan bivariat.

Berdasarkan tabel 1 diketahui persentase uang saku mahasiswi 64,20% berada pada kategori tinggi, 56,17% mahasiswi memiliki status gizi normal, 56,79% berstatus sebagai anak kos, 59,88%

**Tabel 1** Gambaran Faktor Kebiasaan Makan (n=162)

| No           | Variabel             | f          | %          |
|--------------|----------------------|------------|------------|
| 1            | Uang Saku            |            |            |
|              | a. Rendah            | 58         | 35,8       |
|              | b. Tinggi            | 104        | 64,2       |
| 2            | Status Gizi Remaja   |            |            |
|              | a. Normal            | 91         | 56,17      |
|              | b. Tidak Normal      | 71         | 43,83      |
| 3            | Tempat Tinggal       |            |            |
|              | a. Tidak Kos         | 70         | 43,21      |
|              | b. Kos               | 92         | 56,79      |
| 4            | Pengetahuan          |            |            |
|              | a. Baik              | 28         | 17,28      |
|              | b. Cukup             | 97         | 59,88      |
|              | c. Kurang            | 37         | 22,84      |
| 5            | Kebiasaan Makan      |            |            |
|              | a. Baik              | 63         | 38,89      |
|              | b. Kurang            | 99         | 61,11      |
| 6            | Body Image           |            |            |
|              | a. Kurus             | 58         | 35,80      |
|              | b. Ideal             | 54         | 33,33      |
|              | c. Gemuk             | 50         | 30,87      |
| 7            | Temannya Sebayanya   |            |            |
|              | a. Tidak berpengaruh | 61         | 37,65      |
|              | b. Berpengaruh       | 101        | 62,35      |
| 8            | Media Informasi      |            |            |
|              | a. Tidak Berpengaruh | 73         | 45,06      |
|              | b. Berpengaruh       | 89         | 54,94      |
| 9            | Preferensi Makanan   |            |            |
|              | a. Baik              | 98         | 60,49      |
|              | b. Kurang            | 64         | 39,51      |
| <b>Total</b> |                      | <b>162</b> | <b>100</b> |

mahasiswi memiliki pengetahuan yang cukup tentang makanan sehat, 61,11% memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. 35,80% mahasiswi menggambarkan dirinya (*body image*) berada pada kategori kurus, 62,35% mengatakan teman sebaya mempengaruhi kebiasaan makan, 54,94% media informasi ikut mempengaruhi kebiasaan makan dan 60,49% mahasiswi memiliki preferensi makan yang baik.

Berdasarkan tabel 2 diketahui tidak ada hubungan antara tempat tinggal ( $p$  value = 0,563 (OR: 1,2 ; CI= 0,63-2,28),

pengetahuan ( $p$  value = 0,372 (OR: 1,25 ; CI=0,76-2,08), uang saku ( $p$  value = 0,852 (OR: 0,93 ; CI=0,48-1,81) dengan kebiasaan makan dan ada hubungan antara *body image* ( $p$  value = 0,012 (OR: 1,67 ; CI= 1,12-2,51), preferensi makanan ( $p$  value = 0,001 (OR: 4,7 ; CI= 2,23 – 9,87), media informasi ( $p$  value = 0,001 (OR: 20,9 ; CI= 9,08-48,2) dan teman sebaya ( $p$  value = 0,001 (OR: 78,8 ; CI=27,7-223) dengan kebiasaan makan.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa faktor dominan yang berhubungan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa

**Tabel 2.** Analisa Faktor Risiko Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Kebidanan di Banda Aceh

| Variabel          | Kebiasaan Makan |                 | Total<br>n (%) | OR   | CI         | P Value |
|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|------|------------|---------|
|                   | Baik<br>n (%)   | Kurang<br>n (%) |                |      |            |         |
| Uang Saku         |                 |                 |                |      |            |         |
| Tinggi            | 22 (37,93%)     | 36 (62,07%)     | 58 (100%)      | 0,93 | 0,48-1,81  | 0,852   |
| Rendah            | 41 (39,42%)     | 63 (60,58%)     | 104 (100%)     |      |            |         |
| Tempat Tinggal    |                 |                 |                |      |            |         |
| Tidak Kos         | 29 (41,43%)     | 41 (58,57%)     | 70 (100%)      | 1,2  | 0,63-2,28  | 0,563   |
| Kos               | 34 (36,90%)     | 58 (63,04%)     | 92 (100%)      |      |            |         |
| BMI               |                 |                 |                |      |            |         |
| Kurus             | 27 (46,55%)     | 31 (53,45%)     | 58 (100%)      | 1,67 | 1,12-2,51  | 0,012   |
| Ideal             | 25 (46,30%)     | 29 (53,70%)     | 54 (100%)      |      |            |         |
| Gemuk             | 11 (22%)        | 39 (78%)        | 50 (100%)      |      |            |         |
| Teman Sebaya      |                 |                 |                |      |            |         |
| Tidak Berpengaruh | 54 (88,52%)     | 7 (11,48%)      | 61 (100%)      | 78,8 | 27-223     | 0,001   |
| Berpengaruh       | 9 (8,91%)       | 92 (91,09%)     | 101 (100%)     |      |            |         |
| Media Informasi   |                 |                 |                |      |            |         |
| Tidak Berpengaruh | 53 (72,60%)     | 20 (27,40%)     | 73 (100%)      | 20,9 | 9,08-48,2  | 0,001   |
| Berpengaruh       | 10 (11,24%)     | 79 (88,76%)     | 89 (100%)      |      |            |         |
| Preferensi Makan  |                 |                 |                |      |            |         |
| Baik              | 51 (52,04%)     | 47 (47,96%)     | 98 (100%)      | 4,7  | 2,23- 9,87 | 0,001   |
| Kurang            | 12 (18,75%)     | 52 (81,25)      | 64 (100%)      |      |            |         |
| Total             | 63 (38,9%)      | 99 (61,1%)      | 162 (100%)     |      |            |         |

**Tabel 3.** Hubungan Faktor Prediktor dengan Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa Kebidanan di Kota Banda Aceh Tahun 2020 (n=162)

| Prediktor                             | OR    | 95% (CI)<br>Lower - Upper | P Value |
|---------------------------------------|-------|---------------------------|---------|
| Uang Saku yang tinggi                 | 0,30  | 0,068 – 1,362             | 0,120   |
| <i>Body Image</i> ideal               | 1,74  | 0,771 – 3,959             | 0,181   |
| Pengaruh negatif dari teman sebaya    | 91,27 | 20,1 – 412,7              | 0,001   |
| Pengaruh negatif dari media informasi | 11,5  | 3,08 – 43,3               | 0,001   |
| Preferensi makan Kurang               | 6,7   | 0,004-0,152               | 0,009   |

kebidanan di Banda Aceh adalah pengaruh teman sebaya dengan nilai OR 91,27, yang bermakna responden yang ada pengaruh teman sebaya berisiko 91 kali memiliki kebiasaan makan kurang sehat dibandingkan dengan responden yang tidak ada pengaruh teman sebaya.

Makanan merupakan simbol dari penerimaan, kehangatan dan pertemanan dalam hubungan sosial. Remaja cenderung menerima makanan dan nasehat makanan dari teman-teman atau orang lain yang mereka percaya. Pada masa remaja pengaruh dari teman sangatlah kuat, dan perilaku remajapun mulailah dipengaruhi oleh teman termasuk perilaku makan. Mereka akan berusaha untuk dapat diterima oleh teman dan merekapun mulai menghabiskan waktu bersama teman. Remaja akan berusaha keras untuk bisa bersama-sama dengan temannya termasuk membuat pilihan makanannya berdasarkan pengaruh teman sebayanya Marda<sup>7</sup>.

Pendapat serupa juga mengatakan bahwa Kelompok anak atau remaja usia sekolah memiliki pertumbuhan fisik yang lambat namun konsisten, dimana perilaku anak akan dibentuk oleh keterampilan kognitif, emotional dan lingkungan. Kebiasaan makan pada usia ini sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan orang diluar keluarga, karena sebagian besar waktu anak atau remaja dihabiskan diluar rumah dan lingkungan keluarganya<sup>8</sup>.

Hasil penelitian ini sejalan dengan

Lidiawati<sup>9</sup>, yang menunjukkan ada pengaruh peran teman sebaya terhadap perilaku makan remaja obesitas ( $p=0,001 < p=0,05$  : OR= 2,4). Hal ini dapat diartikan remaja memiliki perilaku makan obesitas dapat disebabkan pengaruh dari teman sebaya. Selanjutnya Suhada<sup>10</sup>, pada penelitiannya menunjukkan antara Teman sebaya dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food), maka didapatkan hasil nilai p- value  $0,001 < 0,05$  sehingga H0 ditolak. Artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada remaja, dengan nilai korelasi sebesar 0,259 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah.

Asumsi peneliti bahwa bahwa berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa peran teman sebaya memberikan pengaruh kurang baik, lebih banyak memiliki perilaku makan obesitas. Situasi tersebut dapat terjadi karena aktivitas yang banyak di luar rumah membuat remaja jarang makan di rumah bersama keluarga serta menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan makan merupakan bentuk sosialisasi dan rekreasi.

## KESIMPULAN

Hasil analisa bivariante menunjukkan ada hubungan signifikan antara *body image* ( $p=0,012$ ; OR: 1,67; CI= 1,12-2,51), teman sebaya ( $p=0,001$ ; OR: 78,8; CI= 27,7-223), media informasi ( $p=0,001$ ; OR: 20,9; CI=

9,08-48,2), dan preferensi makanan ( $p=0,001$ ; OR: 4,7; CI=2,23-9,87) dan tidak ada hubungan antara uang saku, tempat tinggal dan pengetahuan dengan kebiasaan makan ( $p>0,05$ ).

## SARAN

Kerjasama lintas sektor dalam menginformasikan pentingnya menjaga asupan makanan sehat khususnya pada remaja melalui iklan (tidak hanya di sarana kesehatan), mewajibkan kantin sehat terutama dikampus, dan bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk melakukan edukasi gizi pada remaja dengan *key personnya* adalah teman sebaya. Para remaja dapat lebih memperhatikan asupan makanan dengan memperhatikan IMT sehingga mengetahui berat badan yang ideal dan mencegah obesitas mengingat akan membawa dampak untuk terjadinya penyakit degeneratif jika tidak dimulai sejak dini.

## Daftar Pustaka

1. Hilger, Loerbroks, Diehl. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. Pubmed Journal. 2017.
2. Sundari. Studi Tentang Gaya Hidup, Pola Konsumsi dan Status Gizi Siswa SMU Negeri 3 Bogor. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2013.
3. Shiffman, Kanuk. Consumer Behavior: Edition E, editor. New Jersey: Pearson Prantice Hall; 2010.
4. Barasi. Nutrition at a Glance. Gizi I, editor. Jakarta: Erlangga; 2013.
5. Suyatno. Konsep-Konsep Pokok Dalam Ilmu Sosioantro Gizi: Kebiasaan Makan dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta: Universitas Indonesia; 2013.
6. Kuan PXH, H.L.; Shuhaili, M.S.; Siti, A.A.; Gudum, H.R. Gender differences in body mass index, body weight perception and weight loss strategies among undergraduates in Universiti Malaysia Sarawak. Malays J Nutr. 2011;17:67-75.
7. Marda N. Pengaruh Pendidikan Sebaya Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Minuman Sehat Pada Remaja. Pengaruh Pendidikan Sebaya. 2020;Volume 15 (1).
8. Almatsier S, Soetardjo S, Soekarti M. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia; 2011.
9. Lidiawati M. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Remaja Obesitas di SMA Kota Banda Aceh Jurnal Aceh Medika. 2020;4 (1).
10. Suhada R. Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. Borneo Student Research. 2020;Vol 1 No 3