BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi

1. Perilaku Kesehatan

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkunganya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Wiwi, 2020).

Kesehatan merupakan suatu aspek yang paling penting dimiliki oleh setiap individu dalam melakukan berbagai kegiatan. Kesehatan adalah hak dasar bagi setiap manusia dan menjadi salah satu elemen hidup sejahtera, Pada hakikatnya, setiap manusia membutuhkan kehidupan yang sehat untuk menunjang keberlangsungan hidupnya (Krisna Triyono and K. Herdiyanto, 2018). Kesehatan merupakan suatu aspek yang paling penting dimiliki oleh setiap individu dalam melakukan berbagai kegiatan. Kesehatan adalah hak dasar bagi setiap manusia dan menjadi salah satu elemen hidup sejahtera (Lasso, 2023).

Perilaku kesehatan merupakan suatu repson seseorang (organisme) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan (Ariyanti, Hendry and Andi, 2020).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Perilaku Gizi

Perilaku gizi adalah suatu bentuk tindakan atau kebiasaan yang berhubungan dengan cara individu memilih, mengonsumsi, dan memanfaatkan makanan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, sikap, lingkungan sosial, budaya, ekonomi, dan ketersediaan makanan (Waryana, 2016).

Menurut Arisman (2010), perilaku gizi pada remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik seperti melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Kondisi ini berpotensi menyebabkan masalah gizi seperti kekurangan energi kronis (KEK), anemia, atau kelebihan berat badan.

Kemenkes RI (2018) juga menekankan bahwa pendidikan gizi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan yang sehat. Edukasi sejak dini dapat menanamkan pemahaman tentang pentingnya makanan bergizi seimbang, pola makan teratur, serta kebiasaan hidup bersih dan sehat

3. Perilaku dalam Bentuk Pengetahuan

Pengetahuan gizi merupakan suatu pemahaman dalam pemilihan berbagai makanan yang sehat dan bergizi. Pengetahuan gizi juga merupakan pengetahuan mengenai makanan yang aman dikonsumsi dan pengolahan makanan sehingga suatu makanan tidak menimbulkan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

masalah penyakit. Pengetahuan gizi ini sangat berkaitan dengan tingkat pendidikan seseorang tingkat pengetahuan gizi dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku makan (Martanti *et al.*, 2024b).

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan umumnya datang dari pengalaman, juga dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan orang lain, didapat dari buku, atau media massa dan elektronik. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman langsung ataupun melalui pengalaman orang lain. Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui penyuluhan, baik secara individu maupun kelompok, untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan yang bertujuan untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan optimal (Darsini, Fahrurrozi and Cahyono, 2019), pengetahuan mempunyai 6 (enam) tingkatan, yaitu:

a. Tahu (Know)

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (Comprehention)

Artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat mengiterprestasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (Application)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan buku, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi lain.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesi (Syntesis)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Kemenkes Politeknik Bengkulu

4. Hygiene dalam Pengolahan Makanan

Makanan yang aman dan berkualitas untuk dikonsumsi pada dasarnya adalah makanan yang pada pengolahannya memperhatikan kaidah dan prinsip higiene sanitasi makanan, sehingga makanan yang dihasilkan menjadi sehat, bersih, aman serta bermanfaat bagi tubuh (Atmoko 2017). Makanan yang dibutuhkan harus sehat dalam arti memiliki gizi yang optimal seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, dan lemak. Makanan harus murni dan utuh, artinya tidak mengandung bahan pencemar serta harus higiene. Bila salah satu faktor tersebut terganggu, makanan yang dihasilkan akan menimbulkan gangguan kesehatan, penyakit, bahkan keracunan makanan (Wulandari, 2024).

Hygiene sanitasi makanan merupakan upaya untuk mengendalikan faktor yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Proses pengelolaan makanan perlu diperhatikan enam prinsip hygiene sanitasi makanan dan pengetahun penjamah makanan dalam pengolahan makanan (Fauziah and Suparmi, 2022).

5. Pengetahuan Kesehatan

Pengetahuan kesehatan yang diperoleh seseorang dapat juga berasal dari proses nalar ketika ada masalah kesehatan atau pengalaman indera ketika melihat kejadian terkait dengan kesehatan.Pengetahuan tentang kesehatan mendukung terbentuknya sikap yang baik terhadap hal-hal yang dapat meningkatkan kesehatan.Pengetahuan juga berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Pengetahuan individu akan kesehatan, akan mendukung

terbentuknya pengetahuan keluarga. Pengetahuan akan kesehatan juga akan mendukung terbentuknya perilaku sehat mandiri (Mardhiati, 2022).

Pengetahuan kesehatan diketahui,seseorang untuk menjaga kesehatan yang baik. Pengetahuan tentang kemungkinan untuk menjaga kesehatan ini:

a) Pengetahuan tentang penyakit menular dan tidak berpihak (tipe dan tanda atau gejala penyakit, penyebab, metode penularan, jalur pencegahan, atau sementara).

b) Pengetahuan tentang faktor-faktor terkait dan atau Kesehatan: Nutrisi Makanan, Sistem Pemurnian Air, Pengolahan Air Limbah, Limbah,Pembuangan Limbah, Pembuangan Limbah, Limbah Kesehatan, Polusi Udara dll.

c) Kapasitas medis profesional dan pengetahuan tradisional.

d) Pengetahuan untuk menghindari kecelakaan, keduanya kecelakaan rumah tangga tangga, kecelakaan lalu lintas, tempat umum.

6. Perilaku dalam Bentuk Sikap

Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulis atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat, tetpai hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yng tertutup (Khoriandari, 2022).

Secara umum sikap dapat dirumuskan sebagai kecenderungan untuk merespon (secara positif atau negatif) terhadap orang, objek atau situasi tertentu. Sikap mengandung suatau penelitian emosional/efektif (senang, benci, sedih dan sebagainya). Sikap seseorang dapat berubah dengan

diperolehnya tambahan informasi tentang objek tersebut melalui persuasi serta tekanan dari kelompok sosialnya (Khoriandari, 2022).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup (Teori, 2022).

7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Budiman&Riyanto (2013) faktor-faktor tersebut yaitu pendidikan, media massa, sosial budaya, lingkungan, pengalaman dan usia.

a. Pendidikan

Pendidikan berkaitan erat dengan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan formal dan nonformal. Seseorang yang berpendidikan tinggi cenderung lebih mudah untuk menerima informasi sehingga pengetahuannya akan lebih luas. Seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak memiliki pengetahuan yang rendah.

b. Media Massa/ Informasi

Kemajuan teknologi saat ini, menyediakan bermacam-macam media massa sehingga mempermudah seseorang untuk mendapatkan informasi. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat, karena dengan adanya informasi baru akan memberikan landasan kognitif baru terhadap suatu hal.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah suatu pengetahuan walaupun tidak melakukannya. Status ekonomi seseorang dapat menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di lingkungan tersebut. Proses ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

Pola makan biasanya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal / personal merupakan faktor permanen yang ada pada tubuh manusia, seperti preferensi makanan atau pilihan makanan dan citra tubuh. Faktor eksternal lingkungan adalah yang berasal dari luar tubuh manusia, termasuk lingkungan sosial (seperti pengaruh teman) dan faktor lain (seperti daerah asal, tempat tinggal, dan sumber makanan) (Tambajong, dkk, 2021).

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah pada masa lalu. Pengalaman dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan.

f.Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang ditemukan sehingga pengetahuannya semakin baik. Semakin banyak hal yang dikerjakan maka pengetahuan yang diperolehnya akan semakin banyak.

8. Gizi

a. Definisi

Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam tercapainya derajat kesehatan.Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi dan dihindari. Kurangnya pengetahuan gizi dalam kontribusi masalah gizi yang dialami di awali dengan adanya kebiasaan dan pola makan yang salah (Herviana, 2022).

Gizi yang tidak seimbang dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang tidak sehat, karena pengaruh beberapa faktor seperti kesibukan akademik, pilihan makanan yang terbatas di sekitar kampus, dan memilih makanan dengan harga yang terjangkau (Blongkod and Arpin, 2022).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda bergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual yang akan berdampak pada prestasi belajar di sekolah (Nur *et al.*, 2023).

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal. Status gizi yang baik dapat dicapai oleh pola konsumsi makanan yang seimbang (Raisan, dkk, 2024).

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi dan intake gizi lainnya. status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya, banyak frekuensi dan jenis makanan yang kita konsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh (Blongkod and Arpin, 2022).

Pola konsumsi di Indonesia sangat beragam dan dipengaruhi oleh faktor budaya, ketersediaan pangan, dan status sosial-ekonomi. Tren urbanisasi dan modernisasi telah menggeser pola konsumsi masyarakat Indonesia menjadi lebih praktis tetapi kurang sehat (Indriyani 2022).

Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi status gizi, Apabila makanan dikonsumsi dengan

jumlah yang cukup, kualitas yang baik, serta jenis makanan yang beragam dan seimbang untuk memenuhi berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh dapat mencapai kondisi gizi yang optimal (Raden Vina Iskandya Putri, 2023).

Pola makan biasanya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal / personal merupakan faktor permanen yang ada pada tubuh manusia, seperti preferensi makanan atau pilihan makanan dan citra tubuh. Faktor eksternal / lingkungan adalah yang berasal dari luar tubuh manusia, termasuk lingkungan sosial (seperti pengaruh teman) dan faktor lain (seperti daerah asal, tempat tinggal, dan sumber makanan) (Tambajong, dkk, 2021).

Status gizi menurut UNICEF yaitu terdiri dari secara langsung dan tidak langsung, pokok masalah dan akar masalah. Secara langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi, sedangkan secara tidak langsung adalah ketersediaan pangan, pola asuh, fasilitas, pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Pokok masalah yang mempengaruhi status gizi adalah kemiskinan, kurang pendidikan, kurang keterampilan, sedangkan akar masalah yang mempengaruhi status gizi adalah krisis ekonomi langsung (Wanboko, dkk, 2022).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Mahasiswa

Status gizi orang dewasa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Santosa & Imelda (2022) faktor tersebut adalah usia, jenis kelamin,

pendapatan, pendidikan, sosial budaya, perilaku makan, aktivitas fisik dan lingkungan:

1) Usia

Kebutuhan zat gizi pada tubuh semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Zat gizi dibutuhkan untuk membantu metabolisme di dalam tubuh dan melakukan berbagai kegiatan fisik. Kebutuhan zat gizi juga akan berkurang ketika usia mencapai 40 tahun ke atas karena menurunnya kemampuan metabolisme tubuh.

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi penentu seberapa banyak asupan gizi yang harus dikonsumsi. Perempuan umumnya lebih menggunakan keterampilan, sedangkan laki-laki lebih menggunakan tenaganya.

3) Uang Jajan

Uang jajan berpengaruh pada pembelian terhadap makanan. Uang jajan yang baik dapat membuat kuantitas, kualitas makanan yang dikonsumsi semakin baik dan sebaliknya. Kondisi ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang makanan bergizi atau masih berlakunya pantangan-pantangan secara tradisional. Seseorang tidak ingin mengonsumsi makanan murah padahal mengetahui makanan tersebut mengandung banyak gizi.

4) Pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi biasanya lebih memahami dalam menerima berbagai informasi tentang gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik status gizinya. Kondisi tersebut

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

terjadi karena pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan yang akan berpengaruh pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

5) Sosial Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap pengolahan makanan, pemilihan makanan dan kebiasaan makan seseorang. Contohnya kepercayaan, pantangan dan pemahaman yang salah terkait makanan dari daerah atau negara tertentu (Noorkasiani dkk., 2017). Oleh karena itu, budaya mempunyai pengaruh besar terhadap status gizi.

6) Perilaku Makan

Perilaku makan yang salah atau tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi. Perilaku makan terbentuk dari pengetahuan dan sikap yang akan menghasilkan tindakan dalam memilih serta mengonsumsi makanan. Perilaku konsumsi makanan yang dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan makan dan membentuk pola makan.

Pola atau kebiasaan makan individu adalah data yang menggambarkan beragam jenis dan banyaknya makanan yang dikonsumsi per hari oleh tiap individu. Ketika pola konsumsi harian kita tidak seimbang dan sesuai kebutuhan, energi yang disuplai ke tubuh kita juga tidak akan sesuai dengan energi yang dibutuhkan untuk setiap kegiatan yang kita lakukan (Raden Vina Iskandya Putri, 2023).

Permasalahan gizi ini timbul karena adanya perilaku yang salah dalam menyikapi segala makanan maupun minuman yang dikonsumsi. Hal inilah yang akan menyebabkan ketidakseimbangan antara konsumsi gizi yang

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

masuk dengan kecukupan gizi yang telah dianjurkan.Pola makan yang salah inilah dapat mengakibatkan obesitas maupun eating disorder yang bisa berkembang menjadi penyakit kronis. Pengetahuan gizi akan menjadi panduan bagi mahasiswa untuk mampu menentukan dan mengatur pola makan, sekaligus mencegah penyakit yang diakibatkan oleh obesitas (Adik *et al.*, 2022).

7) Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik dapat mempengaruhi statu gizi. Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk pengeluaran energi atau penggunaan zat gizi dalam tubuh. Oleh karena itu, pengeluaran energi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi. Aktivitas fisik memberikan manfaat yang baik bagi mahasiswa, antara lain memberikan kebugaran dan kesehatan, memperpanjang usia, dan lain sebagainya (Farradika, Umniyatun, dkk, 2019).

8) Lingkungan

Lingkungan dapat berpengaruh besar tehadap perilaku konsumsi makanan yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Lingkungan yang dimaksud merupakan situasi dan kondisi di sekitar seseorang tersebut. Status gizi mahasiswa menurut Angesti & Manikam (2020) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain tingkat stres, emotional eating, kualitas tidur, asupan gizi.

c. Perilaku Gizi

1) Pengertian Perilaku Gizi

Perilaku gizi adalah segala tindakan atau respons individu yang secara langsung berkaitan dengan pemilihan, konsumsi, pengolahan, dan pengaturan makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, mempertahankan kesehatan, dan mencegah penyakit yang berkaitan dengan pola makan (Notoatmodjo, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) mendefinisikan perilaku gizi sebagai bagian dari literasi gizi, yaitu kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi nutrisi dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah malnutrisi atau penyakit degeneratif. Perilaku remaja, kualitas pangan yang buruk merupakan penyebab utama masalah gizi. Infeksi penyakit, kemungkinan juga menjadi penyebab rendahnya status gizi pada remaja (Permana *et al.*, 2020).

2) Dimensi Perilaku Gizi

a) Perilaku Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan merupakan dimensi utama dalam perilaku gizi, di mana individu menentukan jenis makanan yang dikonsumsi berdasarkan nilai gizi, selera, kebiasaan budaya, serta ketersediaan makanan (Green & Kreuter, 2010). Studi menunjukkan bahwa individu dengan literasi gizi yang baik cenderung memilih makanan yang rendah lemak jenuh, tinggi serat, dan kaya vitamin untuk menjaga keseimbangan nutrisi (WHO, 2019).

Perilaku makan adalah istilah yang menggambarkan perilaku yang berkaitan dengan frekuensi makan, gaya makan, preferensi makan, dan pilihan makan Pola makan merupakan perilaku yang penting yang dapat

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

mempengaruhi status gizi. Pola makan suatu daerah dapat berubah berdasarkan banyak faktor atau perubahan kondisi setempat, antara lain faktor budaya, agama / kepercayaan, status sosial ekonomi, hal yang disukai atau tidak disukai, rasa lapar, nafsu makan, kenyang, dan kesehatan (Tambajong, dkk, 2021).

b) Perilaku Konsumsi Makanan

Konsumsi makanan mencakup frekuensi, porsi, dan variasi makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Perilaku konsumsi makanan yang sehat melibatkan pemenuhan kebutuhan makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral) sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Notoatmodjo, 2020).

Perilaku makan adalah tindakan dari individu dalam merespon makanan yang dapat dipengaruhi persepsi, perasaan, pengetahuan serta sikap mengenai makanan tersebut. Secara umum, penyebabnya terjadi karena perilaku negatif seperti ketidakaturan pola makan dari pemikiran tentang makanan dan berat badan. Akan tetapi, hal ini terkait juga dengan kontrol perasaan dan emosi terhadap makanan (Rares *et al.*, 2022).

Selain perilaku makan makanan siap saji, kebiasaan minum minuman berkalori tinggi juga tidak signifikan mempengaruhi IMT responden. Namun hampir sebagian besar mahasiswa mengaku sering membeli minuman berkalori ini, bahkan sampai dua kali dalam sehari. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa sangat akrab dengan minuman-minuman berkalori yang banyak dijual disekitar kampus maupun kost tempat tinggal

Kemenkes Politeknik Bengkulu

mereka. Hal ini bisa terjadi kemungkinan karena mahasiswa dibekali uang saku perbulan yang cukup sehingga menyebabkan mereka mudah untuk membeli minuman berkalori tinggi, selain itu pula kemudahan untuk mendapatkan minuman-minuman ini cenderung besar (Permana *et al.*, 2020).

Perilaku makan sendiri adalah suatu sikap yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap pola makan, frekuensi makan, diet, kesukaan, dan pemilihan makanan. Perilaku makan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal berupa jumlah dan karakteristik keluarga, peran orangtua, teman sebaya, norma yang berlaku, social media, mode, serta pengetahuan gizi. Sedangkan faktor internal yang berpengaruh adalah citra tubuh, kebutuhan fisiologi, psikososial, serta pemilihan dari makanan (Martanti *et al.*, 2024b).

Pola konsumsi makanan adalah cara atau usaha dalam mengatur konsumsi makanan yang memiliki tiga komponen yaitu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahan-kan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit (Raisan, dkk, 2024).

Pola makan yang baik berpengaruh terhadap kecukupan gizi. Menjaga pola makan yang sehat serta mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Mengkonsumsi makanan beraneka ragam juga sangat penting untuk mengoptimalkan kinerja sistem daya tahan tubuh. Pola makan dengan menu

Kemenkes Politeknik Bengkulu

yang tidak seimbang dan berlebihan seperti makan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan tinggi protein dapat mempengaruhi kadar lipoprotein, trigliserida, kadar kolesterol dalam darah (Tambajong, dkk, 2021).

c) Perilaku Pengolahan Makanan

Cara pengolahan makanan yang tepat berkontribusi signifikan terhadap kualitas gizi makanan. Misalnya, metode pengukusan lebih efektif dalam mempertahankan kandungan vitamin C pada sayuran dibandingkan dengan metode penggorengan (Mulyani, 2014). Pengolahan yang kurang tepat dapat menyebabkan hilangnya nutrisi penting atau bahkan menciptakan risiko kesehatan, seperti pembentukan zat karsinogenik akibat pemanasan berlebih pada makanan (Notoatmodjo, 2020).

d) Perilaku Pengaturan Porsi dan Frekuensi Makan

Pengaturan porsi dan frekuensi makan penting untuk menghindari kekurangan atau kelebihan energi. Menurut pedoman yang disarankan oleh WHO (2019), konsumsi makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan energi harian berdasarkan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti porsi makan berlebihan atau kurang, dapat menyebabkan obesitas atau malnutris.

Pada remaja umumnya memiliki perilaku makan asal kenyang tanpa memperhatikan unsur gizi didalamnya karena tidak mengetahui perihal pengetahuan gizi. Hal ini dapat mengakbitkan timbulnya kasus permasalahan gizi seperti gizi kurang atau gizi berlebih (Martanti *et al.*, 2024b).

e) Perilaku Pencegahan Penyakit Terkait Gizi

Perilaku ini mencakup kebiasaan memilih makanan yang rendah risiko terhadap penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Contoh perilaku ini adalah mengurangi konsumsi gula tambahan, lemak jenuh, dan garam berlebih, serta meningkatkan asupan buah dan sayuran (Green & Kreuter, 2010). WHO (2019) menekankan bahwa perilaku ini menjadi elemen penting dalam strategi global untuk mengurangi beban penyakit akibat pola makan buruk.

3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gizi

(a) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yang memadai merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku gizi sehat. Individu yang memahami kebutuhan nutrisinya cenderung lebih mampu mengatur asupan makanan dengan baik (Permana *et al.*, 2020).

(b) Norma Sosial dan Budaya

Budaya dan tradisi makanan sangat memengaruhi perilaku gizi. Di banyak komunitas, makanan tertentu memiliki nilai simbolis yang memengaruhi preferensi konsumsi, seperti makanan tradisional yang dikaitkan dengan kesehatan atau kepercayaan tertentu (Bandura, 1977).

(c) Ekonomi dan Aksesibilitas Makanan

Keterbatasan ekonomi dan kurangnya akses terhadap makanan bergizi sering kali menjadi penghalang bagi individu untuk menerapkan perilaku gizi sehat (Green & Kreuter, 2018).

(d) Motivasi dan Persepsi Individu

Persepsi tentang pentingnya makanan bergizi dan manfaatnya terhadap kesehatan jangka panjang dapat mendorong individu untuk memilih pola makan yang lebih sehat (Rosenstock, 2019).

(e) Faktor Lingkungan dan Kebijakan Publik

Dukungan lingkungan, seperti adanya program edukasi gizi atau kebijakan pemerintah untuk menyediakan makanan sehat di sekolah dan tempat kerja, juga berkontribusi terhadap pembentukan perilaku gizi (WHO, 2019).

Perilaku gizi adalah hasil interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan yang mencakup pemilihan, konsumsi, pengolahan, dan pengaturan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pemahaman yang mendalam tentang perilaku ini sangat penting untuk merancang program intervensi gizi yang efektif dan berbasis bukti. Dengan mengadopsi perilaku gizi yang baik, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit terkait pola makan.

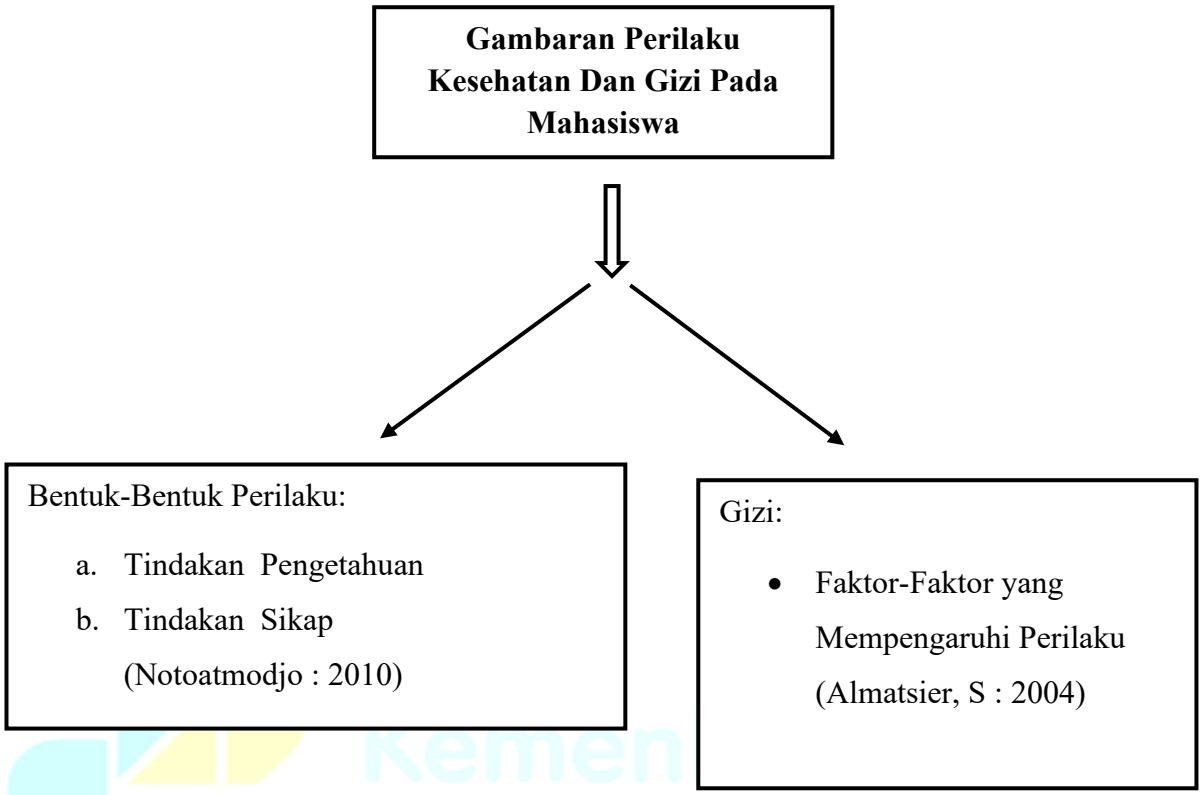
Salah satu kebutuhan primer manusia yaitu makanan, dimana dalam makanan terdapat zat gizi yang berfungsi untuk mempertahankan hidup. Gizi merupakan kandungan yang ada dalama makanan dan sangat dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang dikonsumsi dengan jumlah, jenis, dan kualitas yang baik dan cukup dapat memberikan status gizi yang baik Terpenuhinya zat gizi dalam tubuh sangat bergantung pada apa yang

dikonsumsi serta zat gizi yang terkandung dalam makanan (Rares *et al.*, 2022).

Pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi fokus pembangunan di Indonesia yang erat kaitannya dengan asupan gizi setiap individu. Tidak menutup kemungkinan gizi remaja di Indonesia juga menjadi fokus pembangunan di Indonesia. Remaja merupakan perubahan tumbuh dan kembang dari anak-anak menuju dewasa. Di periode ini, terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang unik dan berkelanjutan. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang cukup (Permana *et al.*, 2020).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Kemenkes Poltekkes Bengkulu