



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN STRES DAN FAKTOR LAINNYA
DENGAN KONSUMSI MAKANAN
MAHASISWA DEPARTEMEN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS INDONESIA
TAHUN 2012**

SKRIPSI

**NADYA MEGAWINDAH PARAMITHA
0806460881**

**PROGRAM STUDI GIZI
DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK
JUNI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN STRES DAN FAKTOR LAINNYA
DENGAN KONSUMSI MAKANAN
MAHASISWA DEPARTEMEN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS INDONESIA
TAHUN 2012**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

**NADYA MEGAWINDAH PARAMITHA
0806460881**

**PROGRAM STUDI GIZI
DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK
JUNI 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Nadya Megawindah Paramitha

NPM : 0806460881

Tanda Tangan :



Tanggal : 30 Juni 2012

SURAT PERNYATAAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Megawindah Paramitha
NPM : 0806460881
Mahasiswa Program : Sarjana Gizi
Tahun Akademik : 2011/2012

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**Hubungan Stres dan Faktor Lainnya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa
Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, 30 Juni 2012



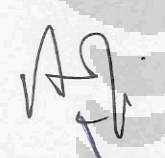

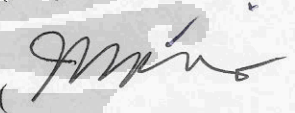
(Nadya Megawindah Paramitha)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Nadya Megawindah Paramitha
NPM : 0806460881
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Stress dan Faktor Lainnya dengan
Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen
Arsitektur Fakultas Teknik Universitas
Indonesia Tahun 2012

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ir. Asih Setiarini, M.Sc. ()
Penguji : Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc., PhD ()
Penguji : Ir. Eman Sumarna, M.Sc. ()

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 30 Juni 2012

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nadya Megawindah Paramitha
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 26 September 1990
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Alamat : Jalan Ketapang 7 blok dd 42 no 6
Pondok Pekayon Indah – Bekasi Selatan 17148
Email : nadyamegawindah@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. TK Tunas Jakasampurna Bekasi (1995-1996)
2. SD Tunas Jakasampurna Bekasi (1996-1997)
3. SD Santo Yoseph Denpasar (1997-2000)
4. SD Santo Yosef Surabaya (2000-2002)
5. SMP Santo Yosef Surabaya (2002-2003)
6. SMP Pax Ecclesia Bekasi (2003-2005)
7. SMA Pax Patriae Bekasi (2005-2008)
8. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Program Studi Gizi (2008-2012)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kekuatan yang telah diberikan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Saya menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ir. Asih Setiarini, M.Sc., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran, memberikan masukan, dan semangat untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
2. Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc., PhD, selaku penguji 1 yang telah memberikan saran dan kritik untuk perbaikan skripsi ini;
3. Ir. Eman Sumarna, M.Sc., selaku penguji 2 yang telah memberikan saran dan kritik untuk perbaikan skripsi ini;
4. Prof. Dr. Ir. Anondho Wijanarko, M.Eng., selaku Manajer Mahalum FT UI dan Bapak Joko Adhianto, selaku koordinator kelas yang telah memberikan izin dan waktu untuk melakukan penelitian ini;
5. Para mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk ikut serta dalam penelitian ini;
6. Prof. Dr. dr. Kusharisupeni, M.Sc., selaku ketua Departemen Gizi FKM UI, seluruh dosen Departemen Gizi FKM UI, Mba Ambar, Mba Umi, Kak Wahyu, Kak Puput, Pak Rudi, dan seluruh staff perpustakaan FKM UI dan perpustakaan pusat yang telah membantu selama masa kuliah dan penyusunan skripsi ini;
7. Seluruh staff Mahalum, Akademik, dan Humas FKM UI yang telah membantu dalam perizinan pengumpulan data;
8. Orangtua dan adik-adik saya yang senantiasa mendukung, memberi semangat, doa, dan perhatian selama penyusunan skripsi;

9. Dinda, Katrina, Amel, dan Nana yang telah membantu selama proses pengambilan data;
10. Teman-teman satu bimbingan dan seluruh teman-teman gizi 2008 yang telah membantu selama penyusunan skripsi;
11. Teman-teman PSM UI Paragita yang telah memberikan semangat dan dukungan;
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap agar skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu di masa mendatang.

Depok, 30 Juni 2012

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Megawindah Paramitha
NPM : 0806460881
Program Studi : Ilmu Gizi
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya : Skripsi

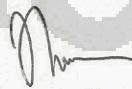
demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan Stres dan Faktor Lainnya dengan Konsumsi Makanan
Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Indonesia Tahun 2012**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : 30 Juni 2012
Yang menyatakan



(Nadya Megawindah Paramitha)

ABSTRAK

Nama : Nadya Megawindah Paramitha
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul : Hubungan Stres dan Faktor Lainnya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran frekuensi konsumsi buah, sayur, makanan cepat saji, tinggi gula, dan tinggi lemak dihubungkan dengan tingkat stres, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku per bulan, pengaruh media, dan pengaruh teman sebaya. Penelitian dengan desain *cross sectional* ini dilakukan di Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia selama bulan April-Mei 2012. Jumlah sampel yang pada penelitian ini adalah 106 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan melalui kuesioner, *Food Frequency Questionnaire*, dan *Perceived Stress Scale*. Hasil analisis univariat menunjukkan 55,7% responden tergolong jarang mengonsumsi buah dan sayur dan 53,8% responden sering mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. 72,6% dari responden adalah wanita dan 27,4% responden adalah pria. Sebanyak 71,7% responden memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi. 52,8% responden memiliki pengetahuan gizi baik, 52,8% responden tergolong tidak memiliki pengaruh media massa, dan 87,7% responden termasuk dalam kategori ada pengaruh teman sebaya. Hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* menemukan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur (OR = 4,366). Selain itu juga ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin (OR = 2,977) dan tingkat stres (OR = 2,648) dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan konsumsi buah dan sayur dan antara pengetahuan gizi, uang saku per bulan, pengaruh media massa dan teman sebaya dengan konsumsi sayur, buah, makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula.

Kata kunci: konsumsi makanan, makanan cepat saji, buah dan sayur, stres

ABSTRACT

Name : Nadya Megawindah Paramitha
Study Program: Nutrition
Title : Relation between Stress Level and Other Factors with Food Consumption among Students of Architecture Department Faculty of Engineering University of Indonesia 2012

The purpose of this study was to understand consumption frequency of fruit, vegetable, fast food, fats, and sweets and their relation to stress level, gender, nutritional knowledge, pocket money, media influence, and peer influence. This cross sectional study was held in Architecture Department, Faculty of Engineering, University of Indonesia in April-May 2012. Total sample in this study was 106. Data was collected using questionnaire, *Food Frequency Questionnaire*, and *Perceived Stress Scale*. The result of univariate analysis showed that 55,7% respondents rarely consume fruit and vegetable and 53,8% respondents often consume fast food, fats, and sweets. 72,6% respondents were women and 27,4% respondents were men. 71,7% respondents reported had high stress level, 52,8% respondents had good nutritional knowledge, 52,8% respondents didn't have media influence, and 87,7% respondents had peer influence. The result of bivariate analysis using chi square test found significant relation between gender and fruit and vegetable consumption (OR = 4,366). Furthermore, significant relation was also found between gender (OR = 2,977) and stress level (OR = 2,648) with fast food, fats, and sweets consumption, but there was no significant relation found between stress level and fruit and vegetable consumption, also between nutritional knowledge, pocket money, media and peer influence with fruit, vegetable, fast food, fats, and sweets consumption.

Keywords: food consumption, fast food, fruit and vegetable, stress

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	4
1.4 Tujuan.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	5
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat.....	6
1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa FT UI	6
1.5.2 Manfaat Bagi Peneliti	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	6
2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pemilihan Makanan.....	7
2.1.1 Konsumsi Buah dan Sayur.....	7
2.1.2 Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula.....	8
2.2 Konsumsi Makanan pada Mahasiswa	8
2.3 Survei Konsumsi Makanan.....	9
2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan.....	10
2.4.1 Stress.....	10
2.4.1.1 Definisi Stress.....	10
2.4.1.2 Sumber-sumber Stress.....	11
2.4.1.3 Respon Tubuh terhadap Stress.....	12
2.4.1.4 Jenis-jenis Stress	13
2.4.1.5 Perbedaan Individu terhadap Stress	13
2.4.1.6 Pengelolaan Stress.....	14
2.4.2 Pengukuran Tingkat Stress.....	15
2.4.3 Pengaruh Stress terhadap Pemilihan Makanan	15
2.4 Jenis Kelamin.....	16
2.5 Pengetahuan Gizi	16
2.6 Uang Saku per Bulan.....	17

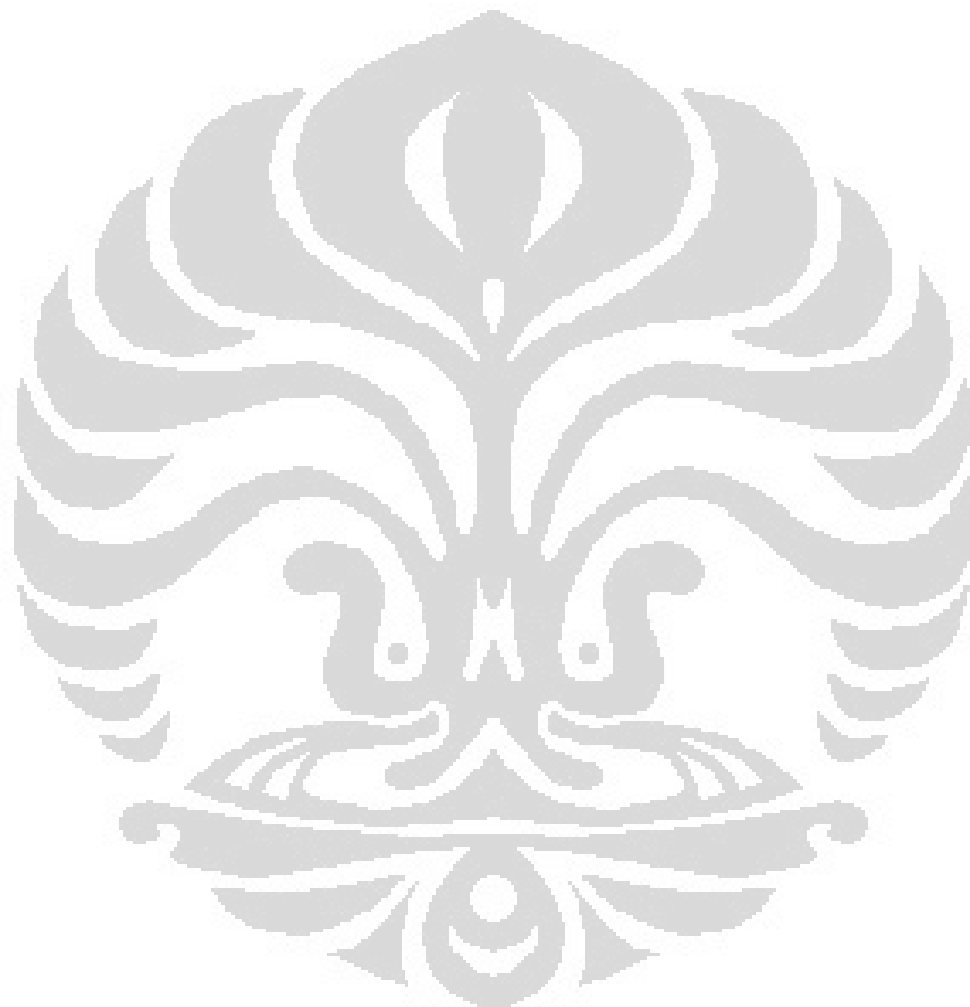
2.7 Media Massa dan Teman Sebaya.....	17
3. KERANGKA TEORI, KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS.....	19
3.1 Kerangka Teori	19
3.2 Kerangka Konsep	20
3.3 Definisi Operasional.....	21
3.4 Hipotesis	23
4. METODOLOGI PENELITIAN	24
4.1 Desain Penelitian.....	24
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
4.3.1 Populasi Penelitian.....	24
4.3.2 Sampel Penelitian	24
4.3.2.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian.....	24
4.3.2.2 Besar Sampel Minimal	25
4.4 Variabel Penelitian	26
4.4.1 Variabel Dependen	26
4.4.2 Variabel Independen	26
4.5 Pengumpulan Data	26
4.5.1 Data Primer	26
4.5.2 Data Sekunder	27
4.6 Alat dan Instrumen Penelitian.....	27
4.6.1 Alat Penelitian	27
4.6.2 Instrumen Penelitian	27
4.7 Proses Penelitian	27
4.7.1 Proses Perizinan.....	27
4.7.2 Penyusunan Kuesioner	27
4.8 Cara Pengolahan Data	28
4.9 Manajemen Data	29
4.10 Analisis Data.....	30
5. HASIL PENELITIAN.....	31
5.1 Gambaran Umum Fakultas Teknik UI	31
5.2 Analisis Univariat.....	32
5.2.1 Distribusi Konsumsi Makanan	32
5.2.2 Distribusi Jenis Kelamin	33
5.2.3 Distribusi Tingkat Stress	34
5.2.4 Distribusi Pengetahuan Gizi.....	34
5.2.5 Distribusi Uang Saku Per Bulan.....	35
5.2.6 Distribusi Pengaruh Media Massa	35
5.2.7 Distribusi Pengaruh Teman Sebaya.....	36
5.3 Analisis Bivariat	

5.3.1	Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Makanan	36
5.3.2	Hubungan Tingkat Stress dengan Konsumsi Makanan	38
5.3.3	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan	39
5.3.4	Hubungan Uang Saku per Bulan dengan Konsumsi Makanan	40
5.3.5	Hubungan Pengaruh Media dengan Konsumsi Makanan	41
5.3.6	Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Makanan	42
5.3.7	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat	43
6.	PEMBAHASAN	44
6.1	Keterbatasan Penelitian	44
6.2	Konsumsi Makanan Mahasiswa.....	44
6.3	Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Makanan.....	45
6.4	Hubungan Tingkat Stress dengan Konsumsi Makanan.....	46
6.5	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan.....	48
6.6	Hubungan Uang Saku per Bulan dengan Konsumsi Makanan.....	50
6.7	Hubungan Pengaruh Media dengan Konsumsi Makanan.....	52
6.8	Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Makanan.....	53
7	KESIMPULAN DAN SARAN	55
7.1	Kesimpulan	55
7.2	Saran.....	55
7.2.1	Bagi Fakultas Teknik Universitas Indonesia.....	55
7.2.2	Bagi Mahasiswa.....	55
7.2.3	Bagi Peneliti Lain	56
	DAFTAR REFERENSI	57
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

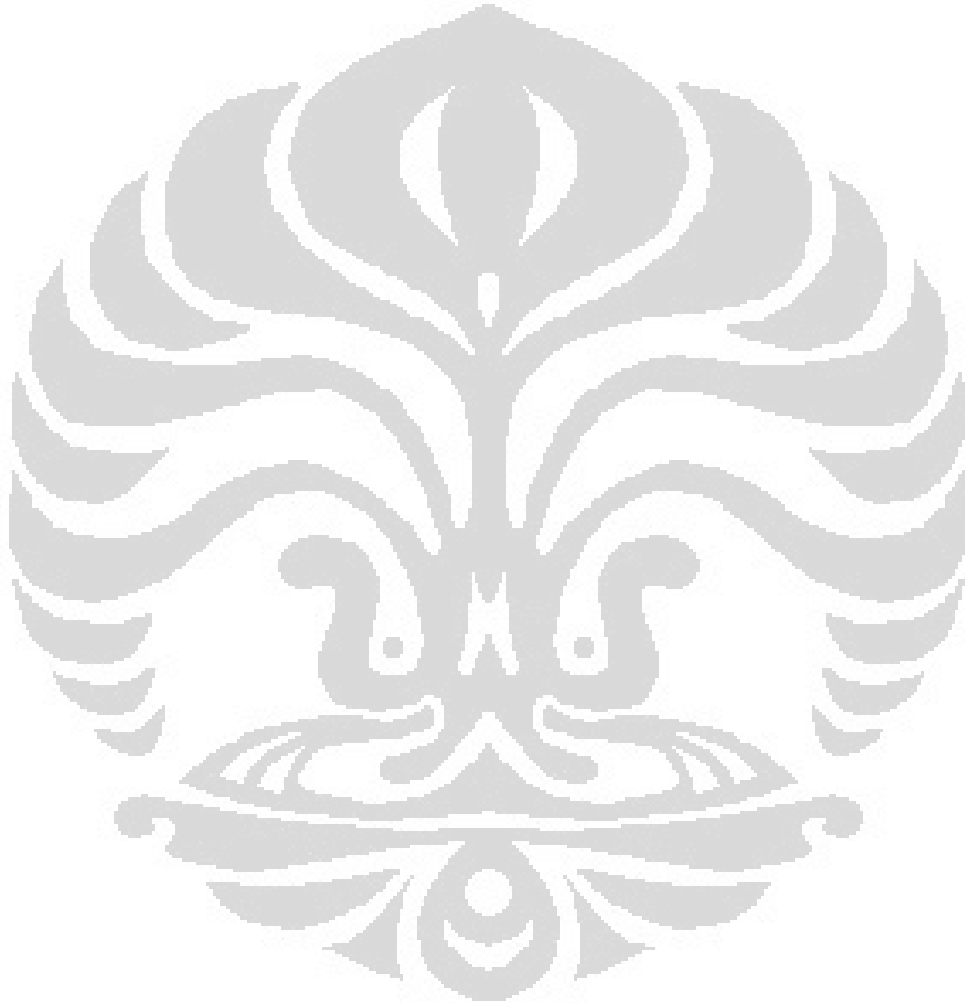
Tabel 4.1	Proporsi Variabel Independen	25
Tabel 5.1	Distribusi Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012	32
Tabel 5.2	Distribusi Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	33
Tabel 5.3	Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	33
Tabel 5.4	Distribusi Tingkat Stress Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012	34
Tabel 5.5	Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	34
Tabel 5.6	Distribusi Uang Saku per Bulan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	35
Tabel 5.7	Distribusi Pengaruh Media Massa Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	36
Tabel 5.8	Distribusi Pengaruh Teman Sebaya Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	36
Tabel 5.9	Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Sayur dan Buah Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	37
Tabel 5.10	Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggil Gula Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012	37
Tabel 5.11	Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	38
Tabel 5.12	Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	39
Tabel 5.13	Analisis Hubungan Uang Saku per Bulan dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	40

Tabel 5.14 Analisis Hubungan Pengaruh Media Massa dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	41
Tabel 5.15 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012.....	42
Tabel 5.16 Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat	43



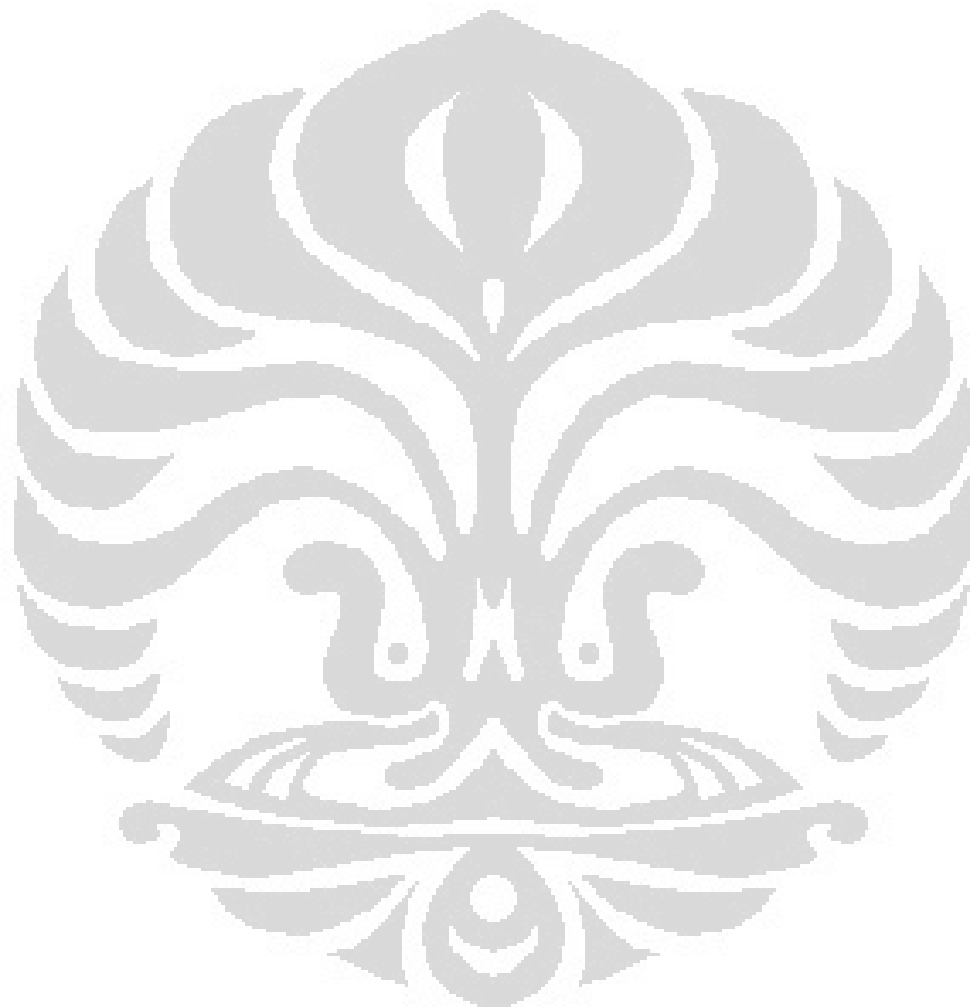
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	19
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berbagai masalah gizi yang terjadi di dunia, termasuk lahir cacat, retardasi mental dan fisik, penurunan sistem kekebalan, kebutaan, bahkan kematian disebabkan oleh kekurangan vitamin dan mineral. Konsumsi buah dan sayur berkontribusi besar terhadap defisiensi mikronutrien ini. Menurut World Health Organization (WHO) (2005), sekitar 2,6 juta kematian per tahun disebabkan oleh penyakit yang terjadi karena konsumsi buah dan sayur yang tidak adekuat. Peningkatan terjadinya *noncommunicable disease* di dunia juga berkaitan erat dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur yang digantikan oleh tingginya konsumsi makanan-makanan yang tinggi lemak dan gula (Hanlon, 2010)

Walaupun penelitian sebenarnya menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang optimal adalah 9-10 porsi, *dietary guidelines* merekomendasikan minimal 5 porsi per hari. Akan tetapi, berbagai studi menemukan bahwa sebagian besar populasi secara konsisten bahkan tidak mencapai setengah dari target ini (WHO, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2009 juga menemukan bahwa hanya 5% dari mahasiswa yang disurvei yang mengonsumsi 5 porsi buah dan sayur tiap harinya, 61% mengonsumsi 1-2 porsi buah dan sayur per hari. Berbagai penelitian lainnya juga mendukung bahwa mahasiswa tidak memenuhi kebutuhan konsumsi buah dan sayur sesuai dengan yang dianjurkan (Blanchard et al., 2009). Riskesdas (2007) menunjukkan bahwa penduduk usia 10 tahun ke atas kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 93,6%.

Rendahnya konsumsi buah dan sayur ini berkaitan dengan terjadinya era globalisasi dimana banyak ditawarkan berbagai makanan cepat saji (*fast food*) yang cenderung lebih menggiurkan. Knutson (2000) melakukan survey pada 200 mahasiswa di New York yang telah mengonsumsi makanan cepat saji dan sikap mereka terhadap makanan cepat saji. Hasil survey menunjukkan 40,4% mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya tiga kali seminggu dan

25,8% mengonsumsinya lima kali seminggu. Penelitian Gerend (2009) di Florida juga menemukan bahwa 65% mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya satu kali seminggu. Hal ini dapat meningkatkan resiko obesitas karena konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan asupan energi per hari dan menurunkan konsumsi buah dan sayur (Brownell, 2004).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur yang digantikan dengan makanan cepat saji dan berbagai makanan tinggi lemak dan gula ini berkaitan dengan berbagai faktor dimana salah satunya adalah stres. Stres dapat menyebabkan perubahan biologis dan fisiologis yang dapat mempengaruhi pemilihan dan konsumsi makanan (Cohen, Janicki-Deverts, dan Miller, 2007). Sebagai respon terhadap peningkatan prevalensi stres, dampak negatifnya pada tubuh telah banyak diselidiki selama bertahun-tahun.

Selain stres, jenis kelamin juga berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang. Fenny (1997) mengemukakan bahwa pria lebih banyak mengonsumsi makanan utama dibandingkan wanita, sedangkan wanita lebih banyak mengonsumsi makanan selingan yang seringkali tinggi kalori namun rendah zat gizi lainnya (Amran, 2003).

Faktor lainnya yang berhubungan dengan jenis makanan yang dikonsumsi oleh seseorang adalah tingkat pengetahuan gizi. Menurut Sediaoetama (2000), perilaku seseorang dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula.

Jumlah pendapatan juga menjadi faktor yang berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi. Meningkatnya pendapatan akan menyebabkan meningkatnya pula daya beli sehingga mengakibatkan perubahan gaya hidup. Hal ini dapat berakibat pada perubahan perilaku makan, yaitu dari makanan tradisional ke makanan modern (*fast food*) yang tinggi kalori, tinggi lemak, namun rendah serat (Depkes, 2000)

Penelitian ini menganalisis berbagai faktor yang berhubungan pada jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa karena menurut hasil penelitian yang

Universitas Indonesia

dilakukan oleh Health Education Authority (2002), konsumen terbanyak yang memilih makanan adalah usia 15-34 tahun. Mahasiswa yang termasuk ke dalam rentang usia ini berada sedang berada di periode transisi dalam hidup, mereka mulai menemukan identitas diri dan memasuki kedewasaan dimana mereka mulai dapat menentukan pilihan mereka sendiri (Hahn, Payne, dan Lucas, 2009). Periode ini merupakan hal yang penting karena kebiasaan saat kuliah akan berkembang dan sering kali terus berlangsung dan menjadi gaya hidup, termasuk kebiasaan makan (Cousineau, Goldstein, dan Franko, 2004). *World Health Organization* (WHO) juga menyatakan bahwa manusia yang masih di usia muda yang membiasakan pola makan sehat sejak dini lebih bisa menjaga kebiasaan sehat tersebut setelah dewasa dan dapat menurunkan resiko penyakit kronik, kanker, diabetes, dan osteoporosis (Vereecken et al., 2004).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia. Alasan pemilihan tempat ini adalah karena mahasiswa teknik memiliki tingkat stres yang cukup tinggi. Mahasiswa teknik memiliki tugas-tugas yang berat, kurikulum teknik yang kurang fleksibel dan menekan, sedikit waktu luang karena tersita untuk mengerjakan tugas, tidak cukup tidur, dan kompetisi nilai dengan teman-teman (Schneider, 2002). Salah satu akibat dari kesibukan dan tekanan yang mereka alami adalah kurangnya perhatian dalam jenis makanan yang mereka konsumsi. Hal ini menarik peneliti untuk mengetahui lebih lanjut tentang konsumsi makan mereka.

1.2 Perumusan Masalah

Pemilihan makanan berperan penting baik dari sisi psikologis, biologis, ekonomi, budaya, maupun epidemiologis (Marshall, 1995; Meiselman and MacFie, 1996; Murcott, 1998 dalam Shepherd & Raats, 2006). Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, konsumsi buah disarankan 3 sampai 5 penukar dan konsumsi sayur 2 sampai 3 penukar. Akan tetapi, menurut Eun-Jeong dan Caine-Bish (2009) sebagian besar orang tidak mengonsumsinya sesuai anjuran. Penelitian menunjukkan bahwa 77,6% pria dan 78,4% wanita tidak mengonsumsi buah dan sayuran sesuai dengan jumlah yang direkomendasikan (Hall, Moore, Harper, dan Lynch, 2009) Konsumsi buah dan sayur banyak digantikan oleh

Universitas Indonesia

konsumsi makanan cepat saji yang dapat meningkatkan asupan lemak dan gula (Gerend, 2009). Adanya gap antara rekomendasi seharusnya dengan fakta yang terjadi menarik peneliti untuk mengetahui lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi tersebut.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran jenis makanan yang biasa dikonsumsi mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- b. Bagaimana gambaran karakteristik (jenis kelamin) mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- c. Bagaimana gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- d. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- e. Bagaimana gambaran jumlah uang saku per bulan yang diterima mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- f. Bagaimana gambaran pengaruh media massa terhadap mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- g. Bagaimana gambaran pengaruh teman sebaya terhadap mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- h. Adakah hubungan antara jenis kelamin dengan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- i. Adakah hubungan antara tingkat stres dengan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- j. Adakah hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- k. Adakah hubungan antara jumlah uang saku per bulan dengan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?
- l. Adakah hubungan antara pengaruh media massa dengan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?

- m. Adakah hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- b. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa (jenis kelamin) Departemen Arsitektur FT UI.
- c. Mengetahui gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- d. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- e. Mengetahui gambaran jumlah uang saku per bulan yang diterima oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- f. Mengetahui gambaran pengaruh media massa pada mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- g. Mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- h. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- i. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- j. Mengetahui hubungan antara jumlah uang saku per bulan dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.
- k. Mengetahui hubungan antara pengaruh media massa dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.

Universitas Indonesia

1. Mengetahui hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI.

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadi masukan bagi mahasiswa akan pentingnya memperhatikan jenis-jenis makanan yang dikonsumsi.

1.5.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang dilakukan pada bulan April-Mei 2012. Data yang digunakan adalah data primer yang didapat dengan melakukan penilaian terhadap tingkat stres mahasiswa, jenis kelamin, tingkat pengetahuan gizi, uang saku per bulan, pengaruh media massa, dan pengaruh teman sebaya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan melibatkan berbagai interaksi kompleks mulai dari mekanisme biologis pengendalian selera makan, psikologi perilaku makan, nilai-nilai sosial dan budaya, sampai berbagai upaya kesehatan masyarakat dan komersial untuk mengubah asupan makanan (Gibney, Margetts, Kearney, dan Arab, 2009). Pemilihan makanan menentukan zat gizi apa saja yang masuk ke dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi kesehatan, morbiditas, dan mortalitas (Shepherd dan Raats, 2006). Shepherd (1989) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan, yaitu karakteristik makanan itu sendiri, karakteristik individu, dan lingkungan sosio-ekonomi.

2.1.1 Konsumsi Buah dan Sayur

Berbagai keuntungan dari konsumsi buah dan sayur yang adekuat telah banyak diselidiki. Buah dan sayur penting dalam komposisi diet untuk memenuhi kebutuhan mikronutrien dan serat (WHO, 2003). Berbagai studi epidemiologi telah dilakukan untuk menganalisis manfaat buah dan sayur dalam pencegahan *overweight*, penyakit jantung, diabetes, kanker, dan stroke (Van Duyn & Pivonka, 2000; WHO, 2003). Akan tetapi, berbagai penelitian menemukan bahwa konsumsi buah dan sayur masih rendah. Survey nasional yang dilakukan di Amerika menemukan bahwa penduduk usia 18-24 tahun masih tergolong jarang mengonsumsi buah dan sayur (Ma, Betts, Horacek, Georgiou, & White, 2001). Begitu juga dengan prevalensi kurang makan buah dan sayur di Indonesia sebesar 93,6% (Riskesdas, 2007).

2.1.2 Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula

Seiring dengan perkembangan zaman, terjadi pula pergeseran pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan modern, seperti *fast food*. Menurut Bertram (1975) dalam Hayati (2000), *fast food* adalah makanan yang dapat disiapkan, dimasak dan dikonsumsi dalam waktu yang singkat. Kehadiran makanan cepat saji di zaman modern ini memang sangat digemari masyarakat karena penyajian dan konsumsinya yang singkat dan praktis sehingga dapat mendukung kehidupan masyarakat yang sibuk.

Makanan cepat saji merupakan sebuah komponen yang penting dalam gaya hidup masyarakat zaman sekarang terutama pada remaja. Survey yang dilakukan Lin, Guthrie, dan Frazao (1999) pada 4746 pelajar menemukan bahwa 75% responden mengonsumsi makanan dari restoran cepat saji satu minggu sebelum survey dilakukan. Survey tersebut juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkaitan dengan intake yang lebih tinggi pada kentang goreng, hamburger, pizza, dan *soft drink*, dan intake yang lebih rendah pada buah dan sayur.

2.2 Konsumsi Makanan pada Mahasiswa

Menurut Robert dan Williams (2000), secara umum terdapat 3 tahapan perkembangan remaja, yaitu:

- a. Remaja awal (*early adolescence*) : usia 10-14 tahun. Pada tahap ini remaja masih suka membandingkan dirinya dengan orang lain, sangat mudah terpengaruh oleh teman sebaya dan lebih senang bergaul dengan teman sejenis.
- b. Remaja Tengah (*middle adolescence*) : usia 15-19. Pada tahap ini remaja merasa lebih nyaman dengan keadaan sendiri, suka berdiskusi, mulai berteman dengan lawan jenis, serta mengembangkan rencana masa depan.
- c. Remaja akhir (*late adolescence*): usia 20-24 tahun. Pada tahap ini remaja mulai memisahkan diri dari keluarga dan identitas, bersifat keras tetapi tidak berontak, merasa bahwa berteman dengan lawan jenis lebih penting, teman sebaya tidak penting, serta lebih focus pada rencana karir masa depan.

Universitas Indonesia

Mahasiswa S1 yang pada umumnya berusia 17-22 tahun sebagian berada pada tahap remaja tengah dan sebagian pada tahap remaja akhir. Mahasiswa yang merupakan generasi penerus bangsa diharapkan dapat mempersiapkan dirinya sebagai sumber daya manusia yang unggul di masa depan. Salah satu hal yang dapat mendukung hal ini adalah konsumsi makanan yang baik. Makanan berperan penting dalam menunjang kesehatan yang juga akan berpengaruh pada prestasi belajar.

Sebagian besar mahasiswa merupakan *anak kos* yang tinggal jauh dari keluarga dan memiliki kesibukan yang tinggi. Hal ini membuat kebanyakan dari mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak baik, tidak cukup tidur, dan kurang olahraga (Putra, 2008). Kesibukan mahasiswa juga membuat *fast food* sering menjadi salah satu pilihan makanan yang dikonsumsi mahasiswa. Menurut *National Restaurant Association* (2011), pengeluaran untuk konsumsi makanan di restoran di Amerika telah meningkat hampir dua kali lipat dari 1955 sampai 2010. Konsumsi *fast food* dan mie instan ini tentunya memiliki nilai gizi yang rendah dan dapat berisiko mengganggu kesehatan, terlebih lagi tidak diimbangi dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup. *National College Health Risk Behavior Survey* mengemukakan bahwa 74% mahasiswa Amerika Serikat mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur dan 22% mengonsumsi 3 atau lebih makanan tinggi lemak setiap harinya (Schroeter, House, dan Lorence, 2007).

2.3 Survei Konsumsi Makanan

Secara umum survei konsumsi makanan dilakukan untuk mengetahui kebiasaan makan, gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat-zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, perorangan, serta faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan (Supariasa, 2002). Berdasarkan jenis data yang didapat, metode survey konsumsi makanan dibagi menjadi dua, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Metode pengukuran makanan yang bersifat kualitatif antara lain:

- a. Metode frekuensi makanan (*food frequency*)
- b. Metode *dietary history*
- c. Metode telepon

d. Metode pendaftaran makanan (*food list*)

Sedangkan untuk metode kuantitatif adalah sebagai berikut:

- a. Metode *food recall* 24 jam
- b. Perkiraan makanan (*estimated food records*)
- c. Penimbangan makanan (*food weighing*)
- d. Metode *food account*
- e. Metode inventaris (*inventory method*)
- f. Pencatatan (*food records*)

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah melalui *food frequency questionnaire* (FFQ) yang bertujuan untuk menilai frekuensi makanan dan berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Daftar pertanyaan berisi tentang dua komponen, yaitu daftar makanan dan frekuensi makan dalam periode waktu tertentu, seperti hari, minggu, bulan, dan tahun. Menurut Gibson (2005), metode ini dapat menjelaskan informasi kualitatif mengenai pola konsumsi makan seseorang. Kelebihan dari metode ini adalah biaya relatif murah dan lebih representative untuk kebiasaan makan. Akan tetapi, kekurangan dari metode ini adalah tidak ada porsi makanan sehingga tidak dapat menilai konsumsi zat gizi sebenarnya.

2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan

2.4.1 Stress

2.4.1.1 Definisi Stress

Coyne & Holroyd (1982) telah mengonsepan stress dalam 3 cara. Yang pertama adalah stress sebagai stimulus yang menjadi sumber dari ketidaknyamanan dan tekanan yang dialami seseorang baik berupa suatu kejadian atau situasi. Kejadian atau situasi ini dirasa mengancam dan membahayakan ini menyebabkan suatu tekanan yang disebut sebagai *stressors*. Pendekatan kedua menjelaskan stress sebagai respon seseorang terhadap *stressor*. Respon ini memiliki dua komponen, yaitu komponen psikologis (perilaku, pola pikir, dan emosi) dan komponen fisiologis (jantung berdebar, mulut kering, berkeringan, dsb). Baik respon psikologis maupun respon fisiologi ini disebut *strain*. Pendekatan ketiga mendeskripsikan stress sebagai proses yang melibatkan

Universitas Indonesia

stressors, *strain*, serta hubungan seseorang dengan lingkungan. Proses ini membutuhkan interaksi dan penyesuaian yang berkelanjutan yang disebut sebagai transaksi antara seseorang dan lingkungan yang saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan pandangan ini dapat dilihat bahwa stress tidak hanya berupa stimulus atau respon, tetapi sebagai proses dimana seseorang bertindak secara aktif untuk mengatasi efek *stressor* melalui perilaku, kognitif, dan strategi emosi.

2.4.1.2 Sumber Stress

Turner dan Helms (1995) mengklasifikasikan sumber-sumber stress ke dalam empat kategori, yaitu:

a. *Social Stressor*

Stress yang menggambarkan refleksi hubungan antar individu.

b. *Psychological Stressor*

Stress yang menciptakan tekanan mental bagi individu.

c. *Physical Stressor*

Stress yang menyebabkan munculnya perubahan fisiologis pada tubuh

d. *Endemic Stressor*

Situasi yang menyebabkan stress karena sifatnya yang tidak dapat dikontrol.

Sarafino (2007) membagi *stressor* berdasarkan sistem dimana stress dapat timbul, yaitu:

a. Sumber stress di dalam diri seseorang

Stress bersumber dari diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan saat seseorang mengalami konflik (Smet, 1994).

b. Sumber stress di dalam keluarga

Stress dapat timbul dari interaksi antar anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, tujuan yang berbeda, dsb (Smet, 1994).

c. Sumber stress dalam masyarakat dan komunitas

Universitas Indonesia

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stress, seperti pengalaman stress anak di sekolah dan di beberapa kejadian kompetitif dan pengalaman stress yang didapat orangtua dari lingkungan kerja.

Stress juga dapat berasal dari lingkungan fisik, seperti kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dsb. Stressor lingkungan juga dapat meliputi stressor secara makro, seperti migrasi, kecelakaan lalu lintas, bencana nuklir, dan faktor sekolah. (Peterson dkk, 1991; Graham, 1989 dalam Smet (1994)

Menurut Greenberg (2002), hal-hal yang dapat menyebabkan stress di kalangan mahasiswa adalah gaya hidup, nilai, jumlah kelas yang diambil, hubungan pertemanan, cinta, aktivitas sosial, pemerkosaan, malu, kecemburuan, dan putus cinta.

2.4.1.3 Respon Tubuh terhadap Stress

Walter Cannon (1929) dalam Sarafino (2007) memberikan penjelasan dasar tentang bagaimana tubuh bereaksi terhadap stress. Reaksi ini disebut dengan respon *fight-or-flight* karena tubuh mempersiapkan diri untuk melawan ancaman atau menghindar. Persepsi terhadap adanya ancaman membuat sistem syaraf simpatetik menstimulasi kelenjar adrenal dari sistem endokrin untuk mensekresikan epinefrin, yang menstimulus tubuh. Cannon mengatakan bahwa stimulus ini dapat memiliki efek positif dan negatif. Respon *fight-or-flight* bersifat adaptif karena menyebabkan organisme merespon cepat terhadap bahaya, tetapi perlawanan yang tinggi dapat berbahaya bagi kesehatan apabila berlangsung dalam waktu yang lama.

Saat tubuh menghadapi stress dalam waktu yang lama, respon *fight-or-flight* hanyalah tahap pertama dari rangkaian reaksi tubuh dalam melawan stress tersebut (Sarafino, 2007). Serangkaian reaksi fisiologi dalam melawan stres ini dikenal sebagai *general adaptation syndrome* (GAS). GAS terdiri dari 3 tahap, yaitu:

a. Tahap Peringatan

Tubuh mulai terdorong untuk bertahan melawan *stressor*.

Universitas Indonesia

b. Tahap Resistansi

Di saat *stressor* sangat kuat, tetapi tidak cukup kuat untuk menyebabkan kematian, tubuh akan memasuki tahap resistansi ini. Menurut Selye (1985), pada tahap ini tubuh akan lebih mudah terkena penyakit yang terjadi karena penurunan imunitas tubuh.

c. Tahap Kelelahan

Pada tahap ini, tubuh telah mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tekanan yang berkepanjangan sehingga kemampuan tubuh untuk melawan *stressor* menurun dengan drastis

2.4.1.4 Jenis-jenis Stress

Hans Selye (1991) dalam Hancock & Desmond (2001) mengklasifikasikan jenis-jenis stress ke dalam empat kategori, yaitu:

- a. *Eustress*, yang bersifat menguntungkan dan menghasilkan pertumbuhan pribadi
- b. *Distress*, memiliki efek membahayakan dan tidak menyenangkan
- c. *Hyperstres*, terjadi pada berbagai peristiwa dan melampaui batas penyesuaian diri.
- d. *Hypostres*

Kekurangan stres dan merupakan tanda kekurangan stimulus

2.4.1.5 Perbedaan Individu terhadap Stress

Coleman (1984) dalam Sarafino (2007) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan individu memiliki reaksi yang berbeda meskipun dihadapkan pada *stressor* yang sama.

- a. Persepsi terhadap ancaman

Suatu keadaan yang dianggap bersifat mengancam dapat menyebabkan stress tingkat tinggi apabila diyakini sumber daya yang ada tidak mendukung

b. Toleransi stress

Toleransi stress adalah kemampuan individu dalam menghadapi stress tanpa mengalami kerusakan fungsi tubuh yang serius secara menyeluruh. Pengalaman trauma dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap stressor tertentu.

c. Sumber daya dan dukungan eksternal

Rendahnya dukungan eksternal dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan kemampuan individu untuk menghadapi *stressor* tertentu.

2.4.1.6 Pengelolaan Stress

Cara mengatasi stress dapat dijelaskan dengan konsep *coping*. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan *coping* sebagai suatu proses yang terjadi di saat seseorang berusaha untuk mengelola tuntutan-tuntutan dialami menggunakan segala kemampuan yang dimiliki (Smet, 1994). Lazarus dan Cohen (1984) menjelaskan bahwa *coping* memiliki dua macam fungsi, yaitu:

a. *Emotion-focused coping*

Coping digunakan untuk mengontrol respon emosional terhadap stress. Pengontrolan respon emosional ini dilakukan melalui seperti penggunaan alcohol dan obat-obatan, pencarian dukungan sosial dari teman atau relatif, atau kegiatan-kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatian seseorang dari masalahnya. Selain itu pengontrolan respon emosional juga dapat dilakukan melalui strategi kognitif berupa penyangkalan suatu fakta yang tidak menyenangkan. Seseorang cenderung menggunakan *emotion-focused coping* ini ketika mereka merasa tidak dapat mengubah situasi penuh stress tersebut.

b. *Problem-focused coping*

Coping digunakan untuk mengurangi *stressor* atau mencari sumber daya yang dapat membantu mengatasi stress. Seseorang cenderung menggunakan *coping* ini ketika sumber daya ataupun situasi yang menekan dapat diubah.

2.4.2 Pengukuran Tingkat Stress

Pada penelitian ini, tingkat stress responden diukur menggunakan *The Perceived Stress Scale* (PSS) yang merupakan instrumen psikologis yang paling umum digunakan untuk mengukur stress. Tiap pertanyaan pada PSS didesain untuk dapat mengetahui sejauh mana responden merasa kehidupan mereka berjalan secara tidak terprediksi atau tidak terkontrol (Cohen, Kamarck, & Mermelstein 1983). Skala yang terdapat pada PSS meliputi angka yang dapat mewakili level stress yang sedang dialami. PSS didesain untuk sampel yang setidaknya berada pada tingkat pendidikan SMP. Tiap pertanyaan pada PSS cukup mudah untuk dimengerti. Terlebih lagi, pertanyaan meliputi hal-hal yang umum dan relatif tidak spesifik pada grup subpopulasi manapun.

2.4.3 Pengaruh Stress terhadap Pemilihan Makanan

Berbagai penelitian membuktikan bahwa stress dapat mempengaruhi kesehatan tidak hanya melalui efek biologis langsung, tetapi juga melalui perubahan perilaku (Adler dan Matthews, 1994). Salah satu perubahan perilaku tersebut adalah pemilihan makanan. Stress dapat menimbulkan penyakit melalui perubahan perilaku makan serta selera makan (Stepito, Lipsey, dan Wardle, 1998).

Oliver dan Wardle (1999) mengungkapkan bahwa terjadi perubahan pola makan pada seseorang yang mengalami stress, baik pada orang yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak maupun yang lebih sedikit. Oliver, Walder, dan Gibson (2000) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara apa yang seseorang makan dengan apa yang seseorang rasakan. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan konsumsi makanan yang tidak sehat. Makanan manis dan coklat dilaporkan lebih banyak dikonsumsi pada saat stress bahkan pada kelompok yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih sedikit pada saat stress. Sebaliknya, konsumsi buah, sayur, daging, dan ikan dilaporkan lebih sedikit atau tidak mengalami perubahan jumlah konsumsinya pada saat seseorang mengalami stress (Mikolajczyk, Ansari, dan Maxwell, 2009).

2.5 Jenis Kelamin

Pengaruh jenis kelamin dalam perilaku konsumsi makanan telah banyak diselidiki dalam berbagai studi. Penelitian Wardle, Haase, Nillapun, Jonwutiwes dan Bellisle (2004) di 23 negara menemukan bahwa wanita lebih menghindari makanan tinggi lemak dan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur. Dalam penelitian tersebut juga dilaporkan bahwa wanita lebih peduli akan pentingnya konsumsi makanan yang sehat. Dalam berbagai penelitian di Inggris ditemukan bahwa wanita lebih banyak yang menghindari makanan tinggi lemak dibandingkan pria (Sheperd & Stockley, 1985; Towler & Sheperd, 1992 dalam Roininen, 2001). Hasil review dari berbagai studi juga menemukan perbedaan konsumsi makanan yang signifikan antara pria dan wanita (Westenhoefer, 2005). Westenhoefer menemukan bahwa secara konsisten wanita dilaporkan lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah, tetapi lebih rendah dalam konsumsi lemak. Fenny (1997) dalam Amran (2003) juga mengemukakan bahwa wanita memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan selingan dibandingkan pria.

2.6 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. (Notoatmodjo, 1993: 152).

Berbagai studi menemukan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan (Kearney et al., 2000). Sedioetama (2000) juga mengemukakan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi konsumsi makanan karena pengetahuan dapat menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat dan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat menyebabkan konsumsi makanan yang lebih sehat. Akan tetapi, menurut De Almeida et al. (1997), pengetahuan gizi

mempengaruhi konsumsi makanan secara langsung ketika seseorang tidak yakin bagaimana cara mengimplementasikan pengetahuan yang dimiliki.

2.7 Uang Saku per Bulan

Sebanyak 20 studi di Eropa dari tahun 1949 – 1988 pada wanita menunjukkan 16 studi di antaranya terdapat hubungan antara tingkat ekonomi dengan gizi lebih, sedangkan dalam 30 studi pada pria, 7 di antaranya menunjukkan hubungan positif antara gizi lebih dengan tingkat ekonomi, 21 di antaranya menunjukkan hubungan terbalik, dan 5 studi menunjukkan tidak ada hubungan (WHO, 1995). Menurut Berg dan Muscat (1987), pendapatan mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan. Semakin besar pendapatan seseorang, semakin besar pula presentasi dari pendapatan tersebut untuk membeli makanan yang berkualitas dan bernilai gizi tinggi. Azwar (1999) dalam Amran (2003) mengemukakan bahwa tingkat pendapatan berkaitan erat dengan konsumsi makanan.

Pembentukan kebiasaan makan seseorang bergantung pada kemampuan dan taraf hidupnya. Pada umumnya, semakin baik taraf hidup seseorang makan daya beli dan mutu makanan yang dikonsumsi akan semakin baik (Suhardjo, 1989). Berbagai bukti juga menunjukkan meningkatnya pendapatan seseorang menyebabkan perubahan dalam konsumsi makanan. Akan tetapi, pengeluaran yang lebih banyak dalam makanan tidak menjamin meningkatnya keberagaman makanan yang dikonsumsi. Perubahan utama yang biasanya terjadi adalah harga makanan yang dikonsumsi cenderung lebih mahal (Suhardjo, 1989). Namun, sekalipun pengeluaran untuk makan bertambah, tapi penambahan pendapatan tidak selalu membawa perbaikan pada pemilihan makanan yang dikonsumsi. Pengeluaran untuk membeli makanan mungkin akan meningkat, tetapi tidak menjadi mutu makanannya akan lebih baik (Berg & Muscat, 1987).

2.8 Media Massa dan Teman Sebaya

Makanan merupakan suatu fokus utama dalam interaksi sosial (Pollard et al., 2002). Dalam sebuah studi di Swedia ditemukan bahwa interaksi sosial dapat menjelaskan perbedaan konsumsi buah dan sayur (Lindstrom et al., 2001). Studi

Universitas Indonesia

di Inggris juga menemukan bahwa seseorang yang lebih sering berinteraksi dengan sekitarnya cenderung untuk lebih sering mengonsumsi buah dan sayur (Lechner et al., 1997).

Media massa seringkali memberikan informasi tentang makanan yang diproduksi di pabrik yang kemungkinan memiliki nilai gizi yang buruk karena kandungan lemak, garam, dan gulanya yang tinggi. Semakin sering suatu produk makanan diiklankan maka akan semakin banyak pula permintaan akan produk tersebut (Barasi, 2007). Pollard et al (2002) mengemukakan kurangnya promosi buah dan sayur berkaitan dengan rendahnya konsumsi.

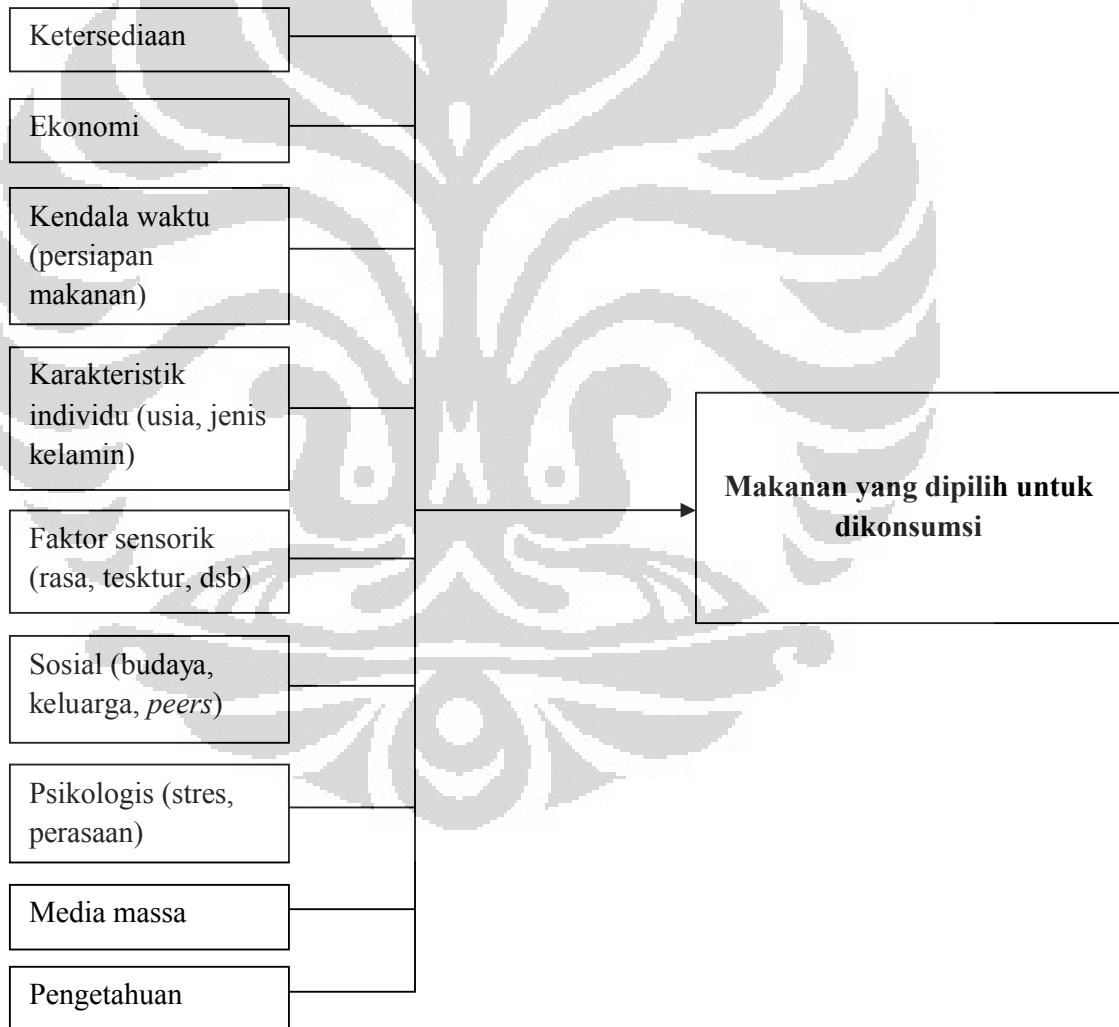


BAB 3
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL,
DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Teori

Dari tinjauan kepustakaan telah diketahui berbagai faktor yang dapat mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Kerangka teorinya adalah sebagai berikut:

Gambar 3.1 Kerangka Teori

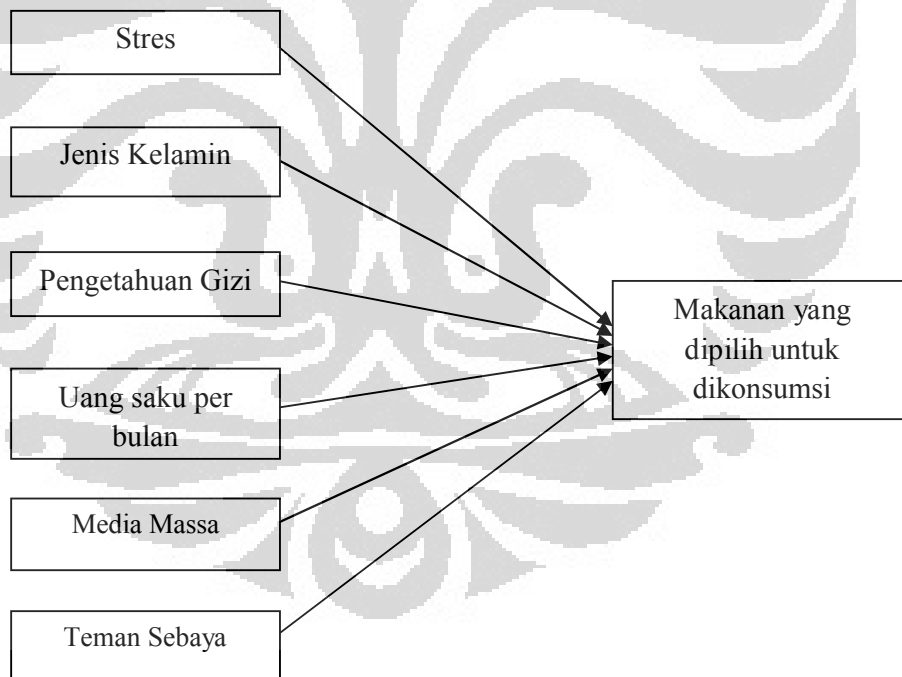


Sumber: Modifikasi Pollard et al. (2002), Wardle et al. (2004), dan Kearney et al. (2000)

3.2 Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori yang telah ada, variabel dependen yang akan diteliti adalah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi oleh mahasiswa yang meliputi buah dan sayur atau *fast food*, makanan tinggi lemak, dan tinggi gula, seperti *fried chicken*, *french fries*, gorengan, coklat, permen, dsb, sedangkan variabel independennya adalah stres, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku per bulan, pengaruh media massa, dan teman sebaya. Faktor biologis seperti rasa lapar dan karakteristik makanan tidak diikutsertakan dalam penelitian ini karena melibatkan faktor genetik, fisiologis, dan metabolik yang sulit diukur. Kendala waktu dalam persiapan makanan juga tidak diikutsertakan karena target penelitian tidak menyiapkan makanannya sendiri. Oleh karena itu, kerangka konsep penelitian ini adalah:

Gambar 3.2 Kerangka Konsep



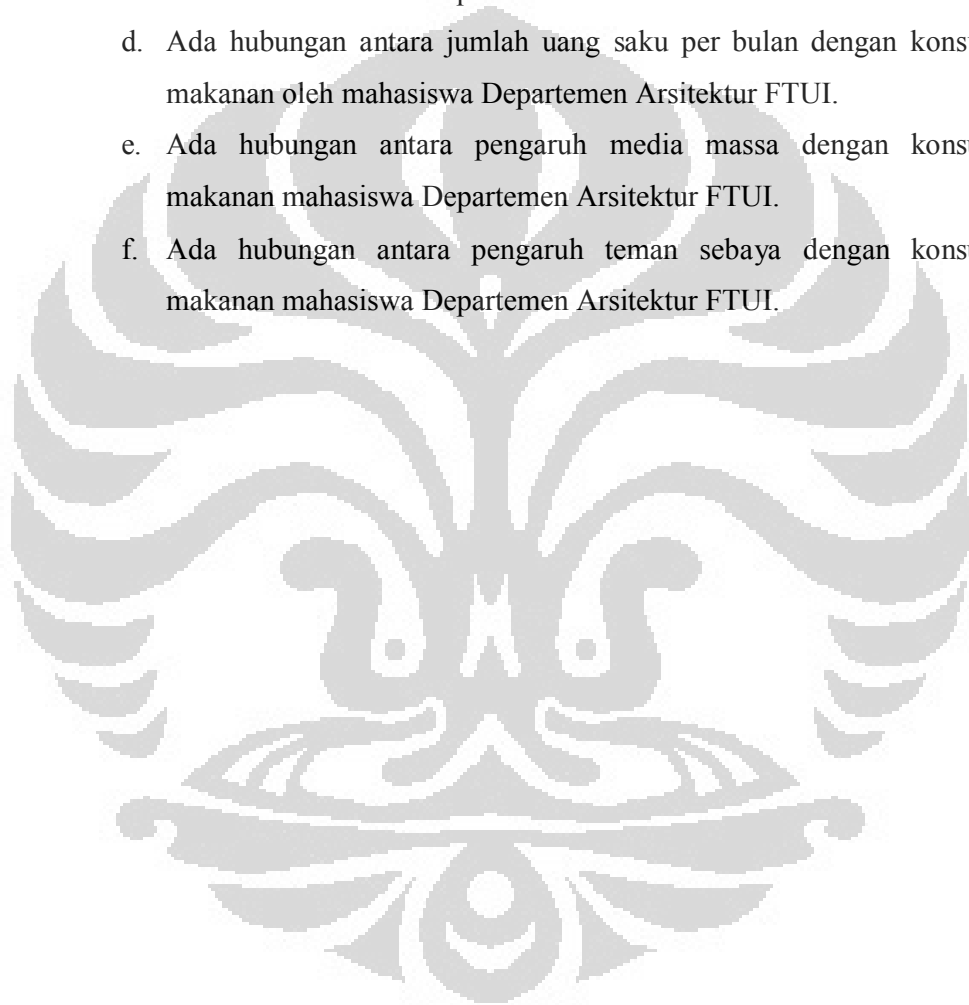
3.3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur	Pustaka
1.	Konsumsi Buah dan Sayur	Seberapa sering buah dan sayur dikonsumsi.	Pengisian Kuesioner	<i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	1 = Frekuensi Konsumsi Rendah (skor FFQ < mean) 2 = Frekuensi Konsumsi Sering (skor FFQ ≥ mean)	Ordinal	Modifikasi Willet, 1998 dan Heitmann, 1996
2.	Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula	Seberapa sering makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula, seperti <i>fried chicken</i> , coklat, permen, gorengan, dsb, dikonsumsi.	Pengisian Kuesioner	<i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	1 = Frekuensi Konsumsi Rendah (skor FFQ < median) 2 = Frekuensi Konsumsi Sering (skor FFQ ≥ median)	Ordinal	Modifikasi Willet, 1998 dan Heitmann, 1996
3.	Stres	Keadaan yang terjadi karena tuntutan dari dari tubuh, lingkungan, dan sosial yang dinilai membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan seseorang untuk melakukan <i>coping</i> (Lazarus dan Folkam, 1986).	Pengisian Kuesioner	<i>Perceived Stress Scale</i>	1 = Tingkat stres tinggi (skor > 14.2) 2 = Tingkat stres rendah (skor ≤ 14.2)	Ordinal	Cohen dan Williamson (1988)
4.	Jenis Kelamin	Status gender yang diketahui dari fisik seseorang.	Pengisian Kuesioner	Kuesioner	1 = Pria 2 = Wanita	Ordinal	Mangosta, D.V. (2011)
5.	Pengetahuan	Total skor pengetahuan	Pengisian Kuesioner	Kuesioner	1 = Kurang (total skor <	Ordinal	Modifikasi

	Gizi	tentang makanan, jenis, kandungan gizi, dan kaitannya dengan kesehatan.	Kuesioner		80) 2 = Baik (total skor \geq 80)		Mangosta D.V. (2011)
6.	Uang saku per bulan	Jumlah rata-rata uang yang diterima per bulan untuk membeli kebutuhan.	Pengisian Kuesioner	Kuesioner	1 = Rendah (uang bulanan < median) 2 = Tinggi (uang bulanan \geq median)	Ordinal	Suhartini, 2004
7.	Media massa	Pengaruh media cetak atau elektronik terhadap pemilihan makanan	Pengisian Kuesioner	Kuesioner	1 = Ada pengaruh, jika pemilihan makanan karena pengaruh media massa 2 = Tidak ada terpengaruh, jika pemilihan makanan bukan karena media massa	Ordinal	Modifikasi Mangosta D.V., 2011
8.	Teman sebaya	Pengaruh teman dekat dalam memilih makanan.	Pengisian Kuesioner	Kuesioner	1 = Ada pengaruh, jika pemilihan makanan karena pengaruh teman sebaya 2 = Tidak ada pengaruh, jika pemilihan makanan bukan karena teman sebaya	Ordinal	Modifikasi Mumtahanah, 2002

3.4 Hipotesis

- a. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI.
- b. Ada hubungan antara tingkat stres dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI.
- c. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI.
- d. Ada hubungan antara jumlah uang saku per bulan dengan konsumsi makanan oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI.
- e. Ada hubungan antara pengaruh media massa dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI.
- f. Ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI.



BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan studi yang bersifat deskriptif analitik, yaitu menggambarkan hubungan antara tingkat stres, jenis kelamin, pengetahuan gizi dan uang saku per bulan dengan konsumsi makanan. Penelitian kuantitatif ini dilakukan dengan menggunakan desain studi *cross sectional*, yaitu variabel dependen (pemilihan jenis makanan) dan variabel independen (tingkat stres, jenis kelamin, pengetahuan gizi, dan uang saku per bulan) diamati secara bersamaan.

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Teknik Universitas Indonesia pada bulan April s.d. Mei 2012.

4.3 Populasi dan Sampel Penelitian

4.3.1 Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia.

4.3.2 Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan teknik pemilihan secara *purposive* yaitu seluruh mahasiswa program sarjana jurusan teknik arsitektur Universitas Indonesia angkatan 2010 yang berjumlah 117 orang. Pemilihan sampel ini adalah atas hasil survey bahwa mahasiswa arsitektur 2010 sedang memiliki jadwal yang paling padat dibandingkan jurusan dan angkatan lainnya. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel adalah sebagai berikut:

4.3.2.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian

Kriteria inklusi antara lain, mahasiswa program sarjana jurusan arsitektur Universitas Indonesia angkatan 2010, bersedia menjadi responden, sehat jasmani dan dapat berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria eksklusi

adalah mahasiswa program sarjana jurusan arsitektur Universitas Indonesia angkatan 2010 yang tidak bertatus aktif pada semester genap.

4.3.2.2 Besar Sampel Minimal

Jumlah sampel dihitung berdasarkan rumus untuk uji hipotesis beda 2 proporsi (Lameshow et al, 1990 dalam Notoadmodjo, 2010)

$$n = \frac{\left\{ Z_{1-\frac{\alpha}{2}}\sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta}\sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right\}^2}{(P_1 - P_2)}$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel
- $Z_{1-\frac{\alpha}{2}}$ = nilai z pada derajat kepercayaan (CI) 80% atau $\alpha = 0.05$
- $Z_{1-\beta}$ = nilai z pada kekuatan uji (power test), $1-\beta$ sebesar 80%
- P_1 = proporsi kejadian pada salah satu partisipasi pada kelompok tertentu
- P_2 = proporsi kejadian pada salah satu partisipasi pada kelompok tertentu
- p = $(P_1 + P_2) / 2$

Berdasarkan rumus di atas, jumlah sampel minimal dihitung berdasarkan proporsi masing-masing variabel, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Proporsi Variabel Independen

Variabel	P ₁	P ₂	Jumlah Sampel	Pustaka
Tingkat Pengetahuan				
Uang Saku	0,477	0,083	20	Mumtahanah, 2002
Media	0,483	0,100	21	Feubner, 2003
Teman Sebaya	0,915	1,000	5	Bahria, 2009
	0,585	0,261	47	Estetika, 2007

Berdasarkan proporsi masing-masing variabel independen di atas didapatkan bahwa jumlah sampel minimal adalah 47 orang, kemudian dikalikan 2 menjadi 94. Jumlah sampel tersebut ditambah 10% untuk mengantisipasi besarnya *missing data* yang kemungkinan terjadi sehingga jumlah sampel minimal menjadi 103 orang.

4.4 Variabel Penelitian

4.4.1 Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang diduga nilainya akan berubah karena pengaruh dari variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa yaitu konsumsi buah dan sayur dan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula

4.4.2 Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang berpengaruh atau yang menyebabkan berubahnya nilai dari variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres mahasiswa, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku per bulan, pengaruh media, dan pengaruh teman sebaya

4.5 Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder:

4.5.1 Data Primer

- a. Data identitas mahasiswa meliputi nama, umur, jenis kelamin, fakultas, jurusan, nomor telepon, dan alamat rumah,
- b. Data mengenai jenis makanan yang biasa dikonsumsi oleh mahasiswa yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa,
- c. Data mengenai tingkat stres mahasiswa yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa,
- d. Data mengenai pengetahuan gizi mahasiswa yang diperoleh dengan menjawab pertanyaan dalam kuesioner yang diisi oleh mahasiswa,

Universitas Indonesia

- e. Data mengenai uang saku per bulan mahasiswa yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa,
- f. Data mengenai keterpaparan mahasiswa terhadap media massa yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa,

4.5.2 Data Sekunder

Data sekunder didapat dengan mengunjungi Fakultas Teknik Universitas Indonesia untuk menemui Manajer Mahalum dan koordinator kelas Fakultas Teknik sehingga didapatkan data sekunder berupa profil fakultas, jumlah mahasiswa, dan gambaran jadwal kuliah mahasiswa teknik,

4.6 Alat dan Instrumen Penelitian

4.6.1 Alat Penelitian

Komputer dengan program EpiData dan SPSS,

4.6.2 Instrumen Penelitian

- a. Kuesioner penelitian yang berisi pendahuluan, data diri responden, pengetahuan gizi, jumlah uang saku per bulan, keterpaparan terhadap media massa, dan teman sebaya,
- b. *Food Frequency Questionnaire*
- c. *Perceived Stress Scale*

4.7 Proses Penelitian

4.7.1 Proses Perizinan

Proses perizinan pertama kali yang dilakukan adalah mengurus surat izin penelitian ke Fakultas Teknik Universitas Indonesia,

4.7.2 Penyusunan Kuesioner

Penyusunan instrumen meliputi pembuatan form karakteristik mahasiswa, kuesioner jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa, pengetahuan gizi, uang saku per bulan, pengaruh media massa, dan teman sebaya. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba kuesioner yang dilakukan terhadap 20 orang mahasiswa teknik. Uji coba kuesioner dilakukan untuk mengetahui kekurangan dari kuesioner sehingga kuesioner dapat diperbaiki apabila terjadi kesalahan

Universitas Indonesia

interpretasi dan ada pertanyaan yang kurang dimengerti responden, Uji validitas juga dilakukan untuk mengecek apakah kuesioner benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoadmodjo, 2010), Selain itu, uji reliabilitas juga dilakukan untuk mengetahui adanya kesamaan hasil apabila pengukuran dilakukan pada orang yang berbeda ataupun waktu yang berbeda, Setelah melakukan kedua uji tersebut, didapatkan hasil bahwa kuesioner yang digunakan pada penelitian ini valid dan reliabel,

4.8 Cara Pengolahan Data

Dari data yang telah didapat kemudian dilakukan proses pengolahan dengan cara sebagai berikut:

a. Data Identitas Responden

Data identitas responden diperoleh melalui pengisian kuesioner A1-A6,

b. Konsumsi Makanan

Data untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner E yaitu *Food Frequency Questionnaire*, Kuesioner terdiri dari 4 kelompok makanan berupa buah, sayur, makanan cepat saji, dan makanan tinggi gula dan lemak, Penilaian konsumsi makanan ditentukan berdasarkan modifikasi Willet (1998) dan Heitmann (1996) yaitu dengan pemberian 0 jika tidak pernah, 1 jika 1 kali/ bulan, 2 jika 2-4 kali/ bulan, 3 jika 2-3 kali/ minggu, 4 jika 4-6 kali/ minggu, 5 jika 1 kali/ hari, 6 jika 2 kali/ hari, dan 7 jika ≥ 3 kali/ hari,

c. Stres

Pengukuran tingkat stres responden dilakukan melalui pengisian kuesioner D yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS), Penilaian dilakukan berdasarkan Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yaitu melalui pemberian skor 0 jika tidak pernah, 1 jika hampir tidak pernah, 2 jika kadang-kadang, 3 jika agak sering, 4 jika sangat sering, Pengecualian sistem skor dilakukan pada pertanyaan nomor 4, 5,7 dan 8, Pada pertanyaan-pertanyaan tersebut, pemberian skor dibalik menjadi 0 jika sangat sering, 1 jika agak sering, 2 jika kadang-kadang, 3 jika hampir tidak pernah, dan 4 jika tidak pernah, Tingkat

stres dikategorikan menjadi tinggi dan rendah berdasarkan *cut off point* yang digunakan pada PSS untuk responden usia 18-29 tahun yaitu 14,2,

d. Pengetahuan Gizi

Pengukuran tingkat pengetahuan gizi responden dilakukan melalui pengisian kuesioner C1-C20, Pemberian skor 1 jika jawaban benar dan 0 jika jawaban salah,

e. Uang Saku per Bulan

Data uang saku per bulan responden diketahui melalui pengisian kuesioner A1 dan A2,

f. Media Massa dan Teman Sebaya

Data mengenai pengaruh media massa didapatkan melalui pengisian kuesioner B2 dan B3, sedangkan data mengenai pengaruh teman sebaya melalui kuesioner B4,B5, dan B6, Pemberian skor dilakukan berdasarkan nomor jawaban yang kemudian akan dijumlahkan dan dilakukan uji distribusi, Jika distribusi normal, ada atau tidaknya pengaruh didasarkan pada nilai mean, sedangkan jika distribusi tidak normal, didasarkan pada nilai median,

4.9 Manajemen Data

Menurut Notoatmodjo (2010), tahapan yang dilakukan pada pengolahan data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

a. *Editing*

Memeriksa data dengan cara melihat kembali hasil pengumpulan data, seperti jumlah lembar kuesioner, kelengkapan identitas responden, serta kelengkapan isian data,

b. *Coding*

Mengklasifikasikan data dengan pemberian kode pada data menurut jenisnya,

c. *Entry Data*

Proses pemasukan data dalam suatu program komputer,

d. *Cleaning*

Memeriksa kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode atau ketidaklengkapan sehingga dapat dilakukan

Universitas Indonesia

koreksi, Proses *cleaning* dilakukan untuk mengetahui *missing data*, variasi data, dan konsistensi data,

4.10 Analisis Data

Pembuktian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik menggunakan program SPSS, Analisis data dalam penelitian ini meliputi:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi responden dalam bentuk tabel yang digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dengan presentase, Di sini akan terlihat nilai kecenderungan (*central tendency*) yang dapat digunakan dalam membuat kategorisasi variabel untuk analisis bivariat selanjutnya,

b. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat adanya hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen (jenis kelamin, stress, pengetahuan gizi, uang saku, media, dan teman sebaya) dan variabel dependen (konsumsi buah sayur dan konsumsi makanan cepat saji, tinggi gula, dan tinggi lemak), Analisis bivariat ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik Chi-square berupa tabel silang 2 x 2, Uji square ini dilakukan untuk melihat apakah hubungan variabel dan variabel dependen tersebut bermakna pada $p < 0,05$,

Rumus Chi Square adalah sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

X^2 = Nilai Chi Square

E = Banyaknya kasus observasi

O = Banyaknya kasus yang diharapkan

\sum = Penjumlahan semua sel

BAB 5 HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Fakultas Teknik Universitas Indonesia

Fakultas Teknik Universitas Indonesia (FT UI) berdiri secara resmi pada tanggal 17 Juli 1964 melalui diterbitkannya Surat Keputusan Nomor 76 oleh dr. Syarief Thayeb yang saat itu menjabat sebagai Menteri Pendidikan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan. Pada awal terbentuknya fakultas ini, Jurusan Sipil, Jurusan Mesin dan Jurusan Elektro merupakan jurusan yang pertama kali dibuka. Kemudian pada tahun berikutnya dibuka Jurusan Metalurgi dan Arsitektur. Selanjutnya 1985, program studi Teknik Gas dari Jurusan Metalurgi digabung dengan program studi Teknik Kimia dari Jurusan Mesin menjadi Jurusan Teknik Gas dan Petrokimia. Pada tahun 1999, dibuka Jurusan Teknik Industri. Istilah Jurusan kemudian diganti menjadi Departemen hingga saat ini.

FT UI memiliki visi untuk menjadi institusi pendidikan keteknikan yang unggul dan mampu bersaing di dunia internasional. Sementara misi FT UI adalah:

- a. menyiapkan lulusan FT UI yang mampu belajar sepanjang-hayat, mampu beradaptasi dengan dunia kerja, bermoral dan berjiwa kepemimpinan
- b. menjadikan kampus FT UI sebagai pusat unggulan kegiatan pendidikan dan riset dengan mengedepankan aspirasi pemegang-kepentingan (stakeholders) melalui lingkungan kerja yang mendorong peningkatan kinerja sivitas akademika
- c. menjadikan FT UI institusi yang terkemuka, berinisiatif, dan responsif terhadap lingkungan masyarakat, lokal, nasional dan global.

FTUI saat ini memiliki 12.839 mahasiswa dengan rincian sebagai berikut:

- a. 3.023 mahasiswa angkatan 2008-2009,
- b. 3.300 mahasiswa angkatan 2009-2010,
- c. 3.276 mahasiswa angkatan 2010-2011, dan
- d. 3.240 mahasiswa angkatan 2011-2012.

Sementara untuk jumlah mahasiswa S1 reguler angkatan 2008-2011 pada tahun akademik 2011-2012 semester gasal adalah sebagai berikut:

- a. Teknik Sipil: 283 (204 laki-laki dan 79 perempuan)
- b. Teknik Mesin: 307 (289 laki-laki dan 18 perempuan)
- c. Teknik Elektro: 297 (243 laki-laki dan 54 perempuan)
- d. Teknik Metalurgi & Material: 292 (224 laki-laki dan 68 perempuan)
- e. Arsitektur: 257 (104 laki-laki dan 153 perempuan)
- f. Teknik Kimia: 303 (190 laki-laki dan 113 perempuan)
- g. Teknik Industri: 292 (136 laki-laki dan 156 perempuan)
- h. Teknik Lingkungan: 225 (66 laki-laki dan 159 perempuan)
- i. Teknik Perkapalan: 165 (144 laki-laki dan 21 perempuan)
- j. Teknik Komputer: 185 (150 laki-laki dan 35 perempuan)
- k. Arsitektur Interior: 173 (30 laki-laki dan 143 perempuan)
- l. Teknologi Bioproses: 186 (80 laki-laki dan 105 perempuan)

5.2 Analisis Univariat

5.2.1 Distribusi Konsumsi Makanan

Berdasarkan hasil analisis *food frequency questionnaire*, didapatkan gambaran konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur UI. Dari data tersebut, skor responden kemudian dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu frekuensi konsumsi sayur dan buah jarang dan sering. Data dikelompokkan berdasarkan nilai mean karena distribusinya yang normal. Berikut ini adalah distribusinya:

Tabel 5.1 Distribusi Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Konsumsi Sayur dan Buah	Jumlah (n)	%
Jarang	59	55,7
Sering	47	44,3
Total	106	100

Dari tabel 5.1 dapat diketahui bahwa lebih banyak responden yang jarang mengonsumsi sayur dan buah (55,7%) dibandingkan yang sering (44,3%). Sementara untuk konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula, pengkategorianya berdasarkan nilai median, yaitu 20 karena distribusi skor yang tidak normal. Berikut ini adalah distribusinya:

Tabel 5.2 Distribusi Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula	Jumlah (n)	%
Sering	57	53,8
Jarang	49	46,2
Total	106	100

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden yang tergolong sering mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula lebih banyak (53,8%) daripada yang tergolong jarang (46,2).

Skor frekuensi konsumsi sayur buah dan skor frekuensi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak dan gula yang telah dikelompokkan menjadi masing-masing 2 kategori ini akan diuji pada variabel dependen analisis bivariat untuk mengetahui kemaknaan hubungan antara variabel independen dan dependen.

5.2.2 Distribusi Jenis Kelamin

Dari data yang telah dikumpulkan, distribusi jenis kelamin mahasiswa Teknik Arsitektur UI adalah sebagai berikut:

Tabel 5.3 Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	%
Wanita	77	72,6
Pria	29	27,4
Total	106	100

Dari tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 106 responden, sebagian besar responden adalah wanita (72,6%) dan 27,40% adalah pria.

5.2.3 Distribusi Tingkat Stres

Gambaran tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Teknik Arsitektur UI tahun 2012 diukur menggunakan *Sheldon Cohen Perceived Stress Scale*. Data skor dari hasil test tersebut dikategorikan menjadi 2 yaitu tingkat stres rendah dan tingkat stres tinggi berdasarkan pada *cut-off point*, yaitu 14,2. Oleh karena itu didapatkan distribusi tingkat stres responden sebagai berikut:

Tabel 5.4 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI Tahun 2012

Tingkat Stres	Jumlah (n)	%
Tinggi	76	71,7
Rendah	30	28,3
Total	106	100

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 106 responden, lebih banyak responden mengalami stres yang tinggi (71,7%) dibandingkan responden yang mengalami stres rendah (28,3%).

5.2.4 Distribusi Pengetahuan Gizi

Dari data yang telah dikumpulkan, skor pengetahuan gizi responden akan dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu pengetahuan gizi yang tergolong baik (skor ≥ 80) dan pengetahuan gizi yang tergolong kurang (skor < 80). Berikut ini adalah distribusi pengetahuan gizi responden:

Tabel 5.5 Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Tingkat Pengetahuan Gizi	Jumlah (n)	%
Kurang	50	47,2
Baik	56	52,8
Total	106	100

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 106 responden, responden yang berpengetahuan kurang dan baik tidak jauh berbeda, yaitu sebanyak 47,2% dan 52,8%.

5.2.5 Distribusi Uang Saku Per Bulan

Data uang saku per bulan responden dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu tinggi dan rendah berdasarkan nilai median, yaitu 1.000.000. Data dikelompokkan berdasarkan nilai median karena distribusinya yang tidak normal. Berikut ini adalah distribusi uang saku responden:

Tabel 5.6 Distribusi Uang Saku per Bulan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Uang Saku per Bulan	Jumlah (n)	%
Rendah	50	47,2
Tinggi	56	52,8
Total	106	100

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui bahwa jumlah responden yang memiliki uang per bulan tergolong tinggi dan rendah tidak jauh berbeda, yaitu 47,2% yang termasuk tinggi dan 52,8% yang termasuk rendah.

5.2.6 Distribusi Pengaruh Media Massa

Keterpaparan terhadap media massa pada penelitian ini dilihat melalui frekuensi melihat iklan makanan dan ketertarikan terhadap makanan di iklan tersebut. Jawaban responden diberikan skor lalu dijumlahkan dan dilakukan uji distribusi normal. Hasil uji dinyatakan skor terdistribusi dengan tidak normal sehingga data dikategorikan berdasarkan nilai median. Distribusi pengaruh media massa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5.7 Distribusi Media Massa Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Media Massa	Jumlah (n)	%
Ada Pengaruh	50	47,2
Tidak Ada Pengaruh	56	52,8
Total	106	100

Dari tabel 5.7 dapat diketahui bahwa dari 106 responden, jumlah responden yang terpengaruh dan tidak terpengaruh pada media massa tidak terlalu jauh berbeda. Sebanyak 47,2% responden termasuk dalam kategori ada pengaruh dan 52,8% tidak ada pengaruh.

5.2.7 Distribusi Pengaruh Teman Sebaya

Dari hasil data yang telah dikumpulkan, pengaruh teman sebaya dikategorikan menjadi dua yaitu ada pengaruh dan tidak ada pengaruh berdasarkan nilai median karena hasil uji distribusinya yang tidak normal. Berikut ini adalah distribusinya:

Tabel 5.8 Distribusi Pengaruh Teman Sebaya pada Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Teman Sebaya	Jumlah (n)	%
Ada Pengaruh	93	87,7
Tidak Ada Pengaruh	13	12,3
Total	106	100

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 106 responden, sebagian besar memiliki pengaruh teman sebaya yaitu sebanyak 87,7%. Hanya sedikit responden yang termasuk ke dalam kategori tidak ada pengaruh teman sebaya, yaitu 12,3%.

5.3 Analisis Bivariat

5.3.1 Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Makanan

Hubungan antara kedua variabel diketahui melalui analisis bivariat yang dilakukan dengan uji *chi square* antar kategori pada masing-masing variabel. Berikut

ini merupakan hasil analisis hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi makanan responden:

Tabel 5.9 Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Jenis Kelamin	Konsumsi Sayur dan Buah					Nilai-p	Odds Ratio
	Jarang		Sering		Total		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>		
Pria	23	79,3	6	20,7	29	0,005	4,366
Wanita	36	46,8	41	53,2	77		
Jumlah	59	55,7	47	44,3	106		

Tabel 5.9 menunjukkan hasil uji *chi square* pada variabel jenis kelamin dan frekuensi konsumsi sayur dan buah. Terlihat bahwa pria lebih jarang mengonsumsi sayur dan buah (79,3%) dibandingkan wanita (46,8%). Nilai-p sebesar 0,005 menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kedua variabel ini. Rasio hubungan kedua variabel ini adalah 4,366 (95% CI: 1,600 – 11,913) menunjukkan bahwa pria memiliki peluang untuk mengonsumsi sayur dan buah lebih jarang sebesar 4,366 kali dibandingkan wanita.

Tabel 5.10 Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggil Gula Mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI Tahun 2012

Jenis Kelamin	Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggil Gula Mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI Tahun 2012					Nilai-p	Odds Ratio
	Sering		Jarang		Total		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>		
Wanita	47	61,0	30	39,0	77	0,026	2,997
Pria	10	34,5	19	65,5	29		
Jumlah	57	53,8	49	46,2	106		

Sementara untuk konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula, wanita cenderung lebih sering untuk mengonsumsi jenis makanan ini (61%) dibandingkan pria (34,5%). Hasil uji *chi square* juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula dengan nilai $p = 0.026$. Hubungan tersebut memiliki rasio 2,977 (95% CI: 1,220 – 7,265) yang menunjukkan bahwa wanita memiliki peluang 2,977 kali untuk lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula dibandingkan pria.

5.3.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makanan

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi square* pada variabel tingkat stres dengan konsumsi makanan adalah sebagai berikut:

Tabel 5.11 Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Tingkat Stres	Konsumsi Sayur dan Buah					Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula				
	Jarang		Sering		Total	Sering		Jarang		Total
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Tinggi	42	55,3	34	44,7	76	46	60,5	30	39,5	76
Rendah	17	56,7	13	43,3	30	11	36,7	19	63,3	30
Jumlah	59	55,7	47	44,3	106	57	53,8	49	46,2	106
Nilai-p	1,000					0,045				
Odds Ratio						2,648				

Hasil uji *chi square* pada tabel 5.11 menunjukkan nilai-p 1,000 pada analisis hubungan konsumsi sayur dan buah dengan tingkat stres yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna antara kedua variabel ini. Sementara untuk hasil analisis hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula, 60,5% responden yang memiliki tingkat stres tinggi lebih sering untuk mengonsumsi makanan jenis ini dibandingkan dengan responden yang memiliki

tingkat stres rendah (36,7%). Dari tabel 5.11 juga dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula.. Hal tersebut didapatkan dari hasil uji *chi square* yang memiliki nilai-p 0,045. Hubungan kedua variabel ini memiliki rasio individu dengan tingkat stres tinggi 2,648 kali lebih mungkin mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula lebih sering daripada individu yang memiliki tingkat stres rendah.

5.3.3 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Jenis Makanan yang Dikonsumsi

Hasil analisis uji *chi square* antara tingkat pengetahuan gizi dan makanan responden adalah sebagai berikut:

Tabel 5.12 Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Pengetahuan Gizi	Konsumsi Sayur dan Buah			Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula						
	Jarang		Sering		Total	Sering		Jarang		Total
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Kurang	28	56,0	22	44,0	50	27	54,0	23	46,0	50
Baik	31	55,4	25	44,6	46	30	53,6	26	46,4	56
Jumlah	59	55,7	47	44,3	106	57	53,8	49	46,2	106
Nilai-p	1,000					1,000				

Tabel 5.12 menunjukkan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden yang berpengetahuan baik dan kurang tidak jauh berbeda, yaitu 56% dan 55,4%. Hasil uji *chi square* ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut dengan nilai-p 1,000.

Hasil analisis bivariat yang hampir sama juga terjadi pada hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi tinggi pada makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Responden berpengetahuan baik dan kurang yang tergolong sering mengonsumsi jenis makanan tidak jauh berbeda, yaitu masing-masing 54% dan

53,6%. Nilai-p sebesar 1,000 juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kedua variabel ini.

5.3.4 Hubungan Uang Saku per Bulan dengan Konsumsi Makanan

Hubungan antara uang saku per bulan yang diterima dengan konsumsi makanan dianalisis dengan uji statistic *chi-square*. Hasil analisis kedua variabel ini sebagai berikut:

Tabel 5.13 Analisis Hubungan Uang Saku per Bulan dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Uang Saku per Bulan	Konsumsi Sayur dan Buah					Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula				
	Jarang		Sering		Total	Jarang		Sering		Total
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Rendah	29	51,8	27	48,2	50	27	27,0	29	51,8	56
Tinggi	30	60,0	20	40,0	56	22	44,0	28	56,0	50
Jumlah	59	55,7	47	44,3	106	49	46,2	57	53,8	106
Nilai-p	0,513					0,811				

Tabel 5.13 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara jumlah uang saku per bulan dengan frekuensi konsumsi sayur dan buah mahasiswa Departemen Arsitektur UI. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai-p adalah 0,513. Konsumsi buah dan sayur yang jarang baik pada responden yang memiliki uang saku tinggi maupun rendah tidak jauh berbeda, yaitu berturut-turut 60% dan 51,8%.

Sementara untuk hubungan uang saku per bulan dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula juga tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai-p 0,811. Responden yang sering mengonsumsi jenis makanan ini dan memiliki uang saku per bulan tinggi sebesar 56%, sedangkan responden yang sering mengonsumsi jenis makanan ini dan memiliki uang saku yang tergolong rendah sebesar 51,8%.

5.3.5 Hubungan Pengaruh Media dengan Konsumsi Makanan

Hubungan media massa dengan konsumsi makanan responden telah dianalisis dengan hasil berikut ini:

Tabel 5.14 Analisis Hubungan Pengaruh Media Massa dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Pengaruh Media	Konsumsi Sayur dan Buah					Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula				
	Jarang		Sering		Total	Sering		Jarang		Total
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Ada Pengaruh	27	54,0	23	46,0	50	32	64	18	36,0	50
Tidak Ada Pengaruh	32	57,1	24	42,9	56	25	44,6	31	55,4	56
Jumlah	59	55,7	47	44,3	106	57	83,8	49	46,2	106
Nilai-p	0,897					0,072				

Tabel 5.14 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara kedua variabel dengan nilai-p 0,897. Dari 106 responden, 54% yang memiliki pengaruh terhadap media massa dengan konsumsi sayur dan buah jarang, sedangkan sebanyak 57% responden yang tidak memiliki pengaruh terhadap media massa dengan konsumsi sayur dan buah jarang.

Sementara itu untuk analisis hubungan pengaruh media massa dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula diketahui bahwa 64% responden yang memiliki pengaruh media massa dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gulanya termasuk sering. Sementara itu, responden yang tidak memiliki pengaruh media massa dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gulanya sebanyak 44,6%. Dari hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai-p 0,072 dengan *Odds Ratio* 2,204 (CI 1,009 – 4,817). Analisis ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antar kedua variabel ini.

5.3.6 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Makanan

Hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan frekuensi konsumsi makanan responden dianalisis dengan uji statistic *chi-square*. Hasil analisisnya ditunjukkan dengan tabel di bawah ini:

Tabel 5.15 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur FT UI Tahun 2012

Pengaruh Teman Sebaya	Konsumsi Sayur dan Buah					Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula				
	Jarang		Sering		Total	Sering		Jarang		Total
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Ada Pengaruh	51	54,8	42	45,2	93	49	52,7	44	47,3	93
Tidak Ada Pengaruh	8	61,5	5	38,5	13	8	61,5	5	38,5	13
Jumlah	57	83,8	49	46,2	106	57	83,8	49	46,2	106
Nilai-p	0,875					0,762				

Tabel 5.15 menunjukkan bahwa jumlah responden yang terpengaruh teman sebaya dengan konsumsi sayur buahnya jarang dan responden yang terpengaruh teman sebaya dengan konsumsi sayur buah sering tidak jauh berbeda yaitu berturut-turut sebanyak 54,8% dan 45,2. Hasil uji statistic *chi-square* juga menunjukkan nilai-p sebesar 0,875 sehingga hubungan antara kedua variabel ini tidak bermakna.

Sementara itu, untuk hasil analisis hubungan pengaruh teman sebaya dan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula juga diperlihatkan pada tabel bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel ini dengan nilai-p 0,762. Dari tabel 5.15 dapat dilihat bahwa 52,7% responden yang terpengaruh teman sebaya dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula sering dan 61,5% responden yang yang tidak memiliki pengaruh teman sebaya dengan konsumsi jarang.

5.3.7 Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat

Rekapitulasi hasil analisis bivariat penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.16 Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Sayur dan Buah		Makanan Cepat Saji, Tinggi Lemak, dan Tinggi Gula	
	Nilai-p	Odds Ratio (95% CI)	Nilai-p	Odds Ratio 95% CI
Jenis Kelamin	0,005	4,366 (1,600 – 11,913)	0,026	2,977 (1,220 – 7,265)
Tingkat Stres	1,000	0,945 (0,403 – 2,215)	0,045	2,648 (1,106 – 6,344)
Pengetahuan Gizi	1,000	1,026 (0,476 – 2,212)	1,000	1,017 (0,473 – 2,186)
Uang Saku per Bulan	0,513	1,397 (0,646 – 3,020)	0,811	1,185 (0,551 – 2,549)
Pengaruh Media Massa	0,897	0,880 (0,409 – 1,897)	0,072	2,204 (1,009 – 4,817)
Pengaruh Teman Sebaya	0,875	0,759 (0,231 – 2,494)	0,762	0,696 (0,212 – 2,286)

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan, salah satunya adalah pada desain penelitian yang dilakukan dengan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan independen. Pada jenis penelitian ini tidak dapat diketahui hubungan sebab akibat karena pengumpulan data baik untuk variabel dependen maupun variabel independen dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus.

Keterbatasan lainnya pada penelitian ini adalah pada variabel yang diteliti. Tidak semua variabel yang terdapat pada teori dapat diteliti karena keterbatasan peneliti sehingga hasil penelitian belum dapat menjelaskan secara menyeluruh tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur FTUI.

6.2 Konsumsi Makanan Mahasiswa

Pada penelitian ini ditemukan bahwa lebih banyak responden yang memiliki frekuensi konsumsi buah dan sayur tergolong jarang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula sering. Berbagai studi juga menunjukkan bahwa mahasiswa seringkali memiliki perilaku makan yang buruk. Mahasiswa cenderung untuk mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran sehari-harinya dan juga dilaporkan banyak mengonsumsi makanan-makanan yang tinggi lemak dan tinggi kalori (Driskell, Kim, & Goebel, 2005).

Menurut Grace (1997), transisi menuju kehidupan kuliah seringkali memperburuk kebiasaan makan mahasiswa. Perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat ini dapat menjadi masalah sejak tahun pertama kuliah dan terus berlanjut selama hidupnya (Andersen et al., 2003; Racette et al., 2005). Penurunan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa ini telah ditemukan sejak awal mulai kuliah dan terus menurun secara progresif tiap semesternya. Penurunan konsumsi buah dan sayur

yang paling signifikan terlihat pada mahasiswa yang mayoritas makanannya adalah makanan cepat saji (Yeh et al., 2010).

Hasil yang serupa dengan penelitian ini juga ditemukan oleh studi yang dilakukan oleh Racette et al. di Washington University di St. Louis, Missouri, Amerika Serikat. Pada penelitian yang dilakukan pada 764 mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua ini ditemukan bahwa 70% tidak mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup dan lebih dari 50% mengonsumsi makanan cepat saji paling tidak 3 kali pada minggu sebelumnya (Racette et al., 2005). Penelitian Stefanikova dan Sevcikova (2006) juga mendapatkan hasil serupa. Hasil *food recall* 24 jam dan *food frequency questionnaire* menunjukkan bahwa dari 1257 mahasiswa pria dan 2160 mahasiswa wanita ditemukan konsumsi buah dan sayur tidak cukup sementara konsumsi makanan tinggi lemak tergolong sering.

6.3 Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Makanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah, sayur, dan makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Hasil analisis bivariat yang menunjukkan bahwa wanita lebih berpeluang 4,366 kali untuk mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah dibandingkan pria konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Hanlon (2010). Penelitian Beerman, Kennings, Crawford (1990) dan Bandoni, Bombem, Marchioni, dan Jaime (2010) juga memperlihatkan hal serupa yaitu wanita cenderung lebih banyak mengonsumsi sayur dibandingkan pria. Akan tetapi, dalam laporan Riskesdas (2007) disebutkan bahwa prevalensi kurang makan sayur dan buah (<5 kali/ hari) pada laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, yaitu 93,5% dan 93,7%. Hasil ini berbeda dikarenakan penelitian Riskesdas dilakukan pada penduduk usia 10 tahun ke atas, sedangkan penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa yang berusia 17-22 tahun.

Hasil penelitian juga menemukan bahwa wanita cenderung untuk lebih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dibandingkan pria. Wanita lebih berpeluang 2,997 kali untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi gula dibandingkan pria. Penelitian Racette et al. (2005) pada mahasiswa di Missouri,

Universitas Indonesia

Amerika Serikat juga menemukan hal serupa. Akan tetapi, pada sebuah studi yang dilakukan di University of Nebraska pada 113 pria dan 113 wanita ditemukan bahwa makanan cepat saji lebih sering dikonsumsi oleh pria dibandingkan wanita (Judy, Driskell, & Meckna, et al., 2006). Perbedaan hasil ini kemungkinan terjadi karena pada penelitian ini tidak hanya frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang dianalisis, tetapi juga meliputi makanan-makanan tinggi lemak dan gula, seperti coklat, *cake*, permen, donat, martabak, dan sebagainya.

6.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makanan

Hasil pengukuran tingkat stres pada penelitian ini yang menggunakan Sheldon Cohen *Perceived Stress Scale* menunjukkan bahwa 71,7% responden memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi dan hanya 28,3% yang termasuk ke dalam kategori stres rendah. Frekuensi konsumsi buah dan sayur yang jarang lebih banyak terjadi pada responden dengan tingkat stres yang tergolong tinggi, sementara untuk konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula juga paling banyak dijumpai pada responden dengan tingkat stres tinggi.

Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi buah dan sayur, tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula dengan nilai-p 0,045. Seseorang dengan tingkat stres tinggi memiliki peluang 2,648 kali untuk mengonsumsi makanan-makanan tidak sehat dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat stres rendah.

Hasil serupa ditunjukkan oleh studi *cross sectional* yang dilakukan Mikalajczyk, Ansari, dan Maxwell (2009). Pada penelitian yang dilakukan pada 696 mahasiswa di Jerman, 489 mahasiswa di Polandia, dan 654 mahasiswa di Bulgaria ini ditemukan hubungan yang signifikan antara stres dengan konsumsi makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. pada 2579 mahasiswa di tujuh kota di Cina juga menemukan hasil yang sejalan dengan penelitian ini. Studi Epel, Lapidus, McEwen, dan Brownell (2000) di San Fransisco, Amerika Serikat juga menemukan peningkatan konsumsi makanan manis dan tinggi lemak pada seseorang yang

memiliki level kortisol tinggi yang merupakan respons dari stres. Penelitian Shapiro dan Anderson (2005) juga menemukan responden memiliki stres rendah memilih untuk mengonsumsi anggur, sedangkan responden yang memiliki stres tinggi memilih untuk mengonsumsi keripik kentang saat dihadapkan pada berbagai macam makanan. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Hanlon (2010) yang dilakukan pada 406 mahasiswa di California State University, Fullerton (CSUF)

Dalam keadaan stres seseorang lebih cenderung untuk mengonsumsi makanan-makanan manis, coklat, kue, biskuit, begitu juga dengan makanan lainnya yang tinggi lemak. Cartwright, Wardle, Steggle, Simon, Crokers, dan Jarvis (2003) juga menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi makanan yang tidak sehat pada mahasiswa di London, Inggris. Stres dapat memicu terjadinya hilangnya mekanisme kontrol seseorang dalam menghindari makanan-makanan tinggi lemak dan gula tersebut (Zellner, Loaiza, Gonzales, Pira, Morales, dan Pecore, 2006).

Studi yang dilakukan oleh Kandiah, Yake, Jones, dan Meyer (2006) di Indiana, Amerika Serikat menemukan bahwa 80% mahasiswa wanita mencoba untuk memilih mengonsumsi makanan-makanan yang sehat. Akan tetapi, di saat mereka mengalami stres, hanya 34% yang dilaporkan dapat tetap melakukan hal ini. Pria juga dilaporkan cenderung untuk lebih banyak mengonsumsi makanan yang berlemak di saat mengalami stres (Weaver dan Brittin, 2001).

Perubahan konsumsi makanan di saat stres ini kemungkinan terjadi sebagai mekanisme *coping*. Oliver et al. (2000) menjelaskan bahwa stres yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan dapat dikurangi dengan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula. Berbagai penelitian mengemukakan bahwa stres, emosi, suasana hati (*mood*), dan pemilihan makanan mempengaruhi satu sama lain. Sebagai contoh, emosi dan suasana hati dapat berpengaruh pada pemilihan makanan melalui efek fisiologi yang dapat mengubah selera makan ataupun melalui perubahan perilaku. Akan tetapi, perubahan suasana hati juga dapat terjadi karena makanan yang dikonsumsi (Gibson, 2006).

6.5 Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan

Pengetahuan sebagai salah satu determinan konsumsi buah dan sayur telah banyak diteliti walaupun hasilnya masih beragam. Menurut Haleem, Barton, Borges, dan Crozier (2008) pengetahuan tentang pentingnya buah dan sayur dapat menyebabkan terjadinya peningkatan konsumsinya. Hal ini juga didukung oleh Guillaumie et al. (2010) yang mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu determinan yang penting dalam usaha peningkatan konsumsi buah dan sayur.

Akan tetapi, dalam penelitian ini ditemukan hubungan yang tidak signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. Frekuensi konsumsi buah dan sayur pada responden dengan pengetahuan baik dan kurang tidak jauh berbeda. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Ransley et al. (2010) di Inggris yang mengemukakan bahwa pengetahuan gizi tidak berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur. Tinjauan bukti-bukti dalam perubahan pola konsumsi makanan jangka panjang pada populasi umum yang dilakukan oleh Chapman (2010) juga menemukan bahwa keefektifan pengetahuan dalam mempengaruhi konsumsi makanan juga terbatas. Penelitian Wagner (2012) di North Dakota, Amerika Serikat juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan konsumsi buah dan sayur yang signifikan antara seseorang yang berpengetahuan gizi baik dan kurang. Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Bahria (2009) pada 214 responden juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini.

Hasil serupa juga ditemukan Kolodonsky et al. (2007) pada 200 mahasiswa di Amerika. Kolodonsky et al. mengemukakan bahwa walaupun pengetahuan gizi dapat memprediksi konsumsi buah dan sayur, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Setelah melakukan tinjauan literatur antara hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi buah dan sayur, Worsley (2002) juga menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi memang penting, tetapi tidak cukup untuk mengubah perilaku konsumsi seseorang. Worsley juga mengemukakan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi sangat kecil. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sudah ditujukan untuk mendeteksi adanya hubungan antara kedua variabel ini, namun mungkin belum cukup untuk mendeteksi adanya hubungan yang

sangat kecil. Oleh karena itu, pada penelitian tidak ditemukan hubungan yang bermakna pada pengetahuan gizi dan konsumsi buah dan sayur.

Seperti halnya dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur, pengetahuan gizi juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula meskipun frekuensi konsumsi yang tergolong sering lebih banyak ditemukan pada responden berpengetahuan kurang. Hasil serupa juga ditemukan pada sebuah studi yang dilakukan di supermarket. Studi dilakukan oleh The National Cancer Institute di Rockville, Amerika Serikat dengan memasang label petunjuk informasi makanan yang meliputi energi, lemak, kolestrol, sodium, dan serat pada semua makanan di rak. Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeteksi adanya perubahan konsumen dalam membeli makanan yang direkomendasikan dan yang tidak direkomendasikan. Peneliti berharap bahwa pembelian dan konsumsi makanan yang tinggi serat dan rendah lemak akan bertambah, serta pembelian makanan yang tinggi lemak akan berkurang. Akan tetapi, hasil analisis data menemukan bahwa tidak adanya perubahan yang signifikan (Rodgers, 1994). Penelitian Packman dan Kirk (2008) pada 56 responden pria di Leeds Metropolitan University juga tidak menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan tinggi lemak. Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Stafleu, Van Staveren, De Graaf, Burema, dan Hautvast di Belanda pada 97 responden, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan tinggi lemak.

Ketidakterkaitan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di Indonesia. Penelitian Estetika (2007) yang dilakukan pada 407 mahasiswa program studi sarjana reguler di Universitas Indonesia dan penelitian Suhartini (2004) pada 171 remaja di kota Bogor juga menemukan hasil yang serupa.

Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian Wardle et al. pada 1040 responden usia 18-75. Pada penelitian tersebut ditemukan hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi makanan. Pada hasil analisis data penelitian tersebut ditemukan bahwa responden dengan pengetahuan gizi baik, 25% lebih sering

untuk mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian eksperimental yang dilakukan pada 30 mahasiswa atlet wanita juga menemukan hubungan yang signifikan.

Benjamin et al. (2004) juga mengemukakan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi pemilihan makanan. Akan tetapi, para psikolog menjelaskan bahwa terdapat dua macam pengetahuan, yaitu deklaratif dan procedural (Worsley, 2002). Pengetahuan deklaratif adalah pengetahuan tentang sesuatu dan prosesnya. Contoh dari pengetahuan ini adalah seseorang dapat mengetahui bahwa vitamin penting dalam diet atau terlalu banyak konsumsi lemak tidak baik. Sementara pengetahuan procedural adalah pengetahuan yang melibatkan bagaimana melakukan sesuatu. Contohnya adalah dalam memilih makanan yang sehat. Banyak orang mengetahui akan pentingnya buah dan sayur dan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula tidak baik untuk kesehatan. Akan tetapi, mengetahui saja tidak cukup. Diperlukan pengetahuan deklaratif dan procedural dalam membuat keputusan makanan apa yang akan dikonsumsi

6.6 Hubungan Uang Saku per Bulan dan Konsumsi Makanan

Pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pendapatan, yaitu dalam hal ini uang saku per bulan mahasiswa karena mereka masih belum berpenghasilan sendiri, dengan konsumsi buah sayur, makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Begitu juga pada penelitian Agostini (2005) yang dilakukan pada remaja di Inggris juga tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara uang saku dengan makanan yang dikonsumsi. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di Indonesia, yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Estetika (2007), Suhartini (2004), dan Feubner (2003).

Berbagai bukti baik di negara maju maupun di negara berkembang menunjukkan bahwa pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi berkaitan dengan pendapatan (McKenzie, 1974). Dengan kata lain, seseorang dengan pendapatan lebih tinggi lebih cenderung memiliki diet yang lebih adekuat dan bervariasi. Penelitian Lutz, Smallwood, dan Blaylock (1995) pada penduduk di Amerika mengemukakan bahwa pendapatan tidak hanya mempengaruhi seberapa banyak jumlah makanan

yang dibeli, tetapi juga jenis makanan. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa pendapatan mempengaruhi konsumsi buah dan sayur penduduk Amerika. Penduduk dengan pendapatan rendah menghabiskan 25% lebih sedikit uangnya untuk membeli buah segar dan 30% lebih sedikit dalam membeli sayuran segar dibandingkan rata-rata nasional. Akan tetapi, makanan-makanan manis 12% lebih banyak dikonsumsi oleh penduduk berpendapatan rendah.

Akan tetapi, terdapat hasil yang berbeda ditemukan oleh Worsley, Blasche, Ball, & Crawford (2003). Dalam studi *cross-sectional* pada 5503 pria dan 5701 wanita berumur di atas 18 tahun di Australia tersebut menemukan hubungan yang signifikan antara pendapatan dengan variasi jenis makanan yang dikonsumsi. Uang saku per bulan diasumsikan dapat mencerminkan pendapatan orangtua. Peluang meningkatnya uang saku yang diterima dari orangtua diduga semakin besar dengan semakin meningkatnya daya beli dan pendapatan masyarakat di perkotaan (Mudjiyanto, 1994). Secara ekonomi, buah dan sayur termasuk dalam kategori barang normal dengan nilai elastisitas pengeluaran (pendapatan) bertanda positif yang berarti meningkatnya pendapatan berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur (Hartoyo dan Harianto, 1997 dalam Bahria 2009). Oleh karena itu, konsumsi buah dan sayur yang cukup lebih banyak pada responden dengan uang saku per bulan yang tergolong tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Giskes et al. (2002) pada remaja dan orang dewasa Australia yang menemukan bahwa ada hubungan positif antara pendapatan dengan konsumsi buah dan sayur.

Pada penelitian ini ditemukan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula lebih sering pada responden yang memiliki uang saku tinggi. Penelitian Lutfah (2004) juga menemukan bahwa remaja yang memiliki uang yang tergolong tinggi, frekuensi konsumsi fast food juga cukup tinggi (53%), sebaliknya remaja yang memiliki uang saku rendah, frekuensi konsumsi *fast food*nya juga tergolong rendah (35%).

Tidak bermaknanya hubungan antara uang saku per bulan dengan konsumsi makanan yang ditemukan pada penelitian ini kemungkinan terjadi karena responden menghabiskan sebagian besar waktunya di kampus dimana harga makanannya cukup

terjangkau. Oleh karena itu, pemilihan makanan yang dikonsumsi oleh responden dengan uang saku tinggi maupun rendah tidak jauh berbeda.

6.7 Hubungan Pengaruh Media dan Konsumsi Makanan

Pada hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh media dengan konsumsi makanan responden baik pada konsumsi buah dan sayur maupun konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Akan tetapi, terlihat bahwa responden yang ada pengaruh media cenderung untuk lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Scully, Dixon, dan Wakefield (2009) pada 1495 responden berusia 18 tahun dan lebih di Victoria, Australia. Pada penelitian tersebut tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengaruh media massa dengan konsumsi makanan cepat saji. Hasil serupa di Indonesia juga ditemukan pada penelitian Estetika (2007) dan Suhartini (2004).

Akan tetapi, hasil yang berbeda ditemukan pada studi yang dilakukan oleh Harris, Bargh, dan Brownell (2009). Pada penelitian eksperimental yang dilakukan pada anak-anak ini ditemukan bahwa responden yang terekspos iklan makanan 45% lebih banyak mengonsumsi makanan. Studi yang dilakukan di Liverpool, UK juga menemukan hubungan yang signifikan (Halford, Boyland, Hughes, Stacey, McKean, & Dovey, 2007).

Iklan makanan berpotensi untuk menyampaikan pengaruh yang kuat dalam konsumsi makanan, termasuk konsumsi snack di saat yang bukan waktu makan dan emosi positif terhadap konsumsi makanan (Folta et al., 2006). Pesan dari iklan makanan yang ditampilkan baik melalui media elektronik maupun cetak seringkali mempengaruhi konsumsi makan. Akan tetapi, yang biasa dipromosikan dalam iklan-iklan tersebut adalah makanan-makanan yang tidak sehat (Harrison & Marske, 2005; Powel et al., 2007). Menurut Hastings et al. (2003), industri makanan merupakan pemasang iklan terbesar di Inggris. Iklan makanan di televisi didominasi oleh sereal, makanan-makanan manis, snack-snack gurih, minuman berkarbonasi, dan makanan cepat saji.

Penelitian Heather Morton dalam buku *The Food System* menemukan adanya ketidaksesuaian antara iklan-iklan makanan yang ditampilkan dengan pola makan yang seharusnya terutama pada nihilnya iklan buah dan sayur (Tansey & Worsley, 1995). Robert dan Williams (2000) juga menemukan bahwa 44% iklan makanan adalah mengenai makanan yang tinggi lemak, minyak, dan gula. Meskipun tidak ada hubungan bermakna antara pengaruh media massa dengan konsumsi makanan, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengaruh media massa memang cenderung untuk lebih jarang mengonsumsi buah dan sayur serta lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula.

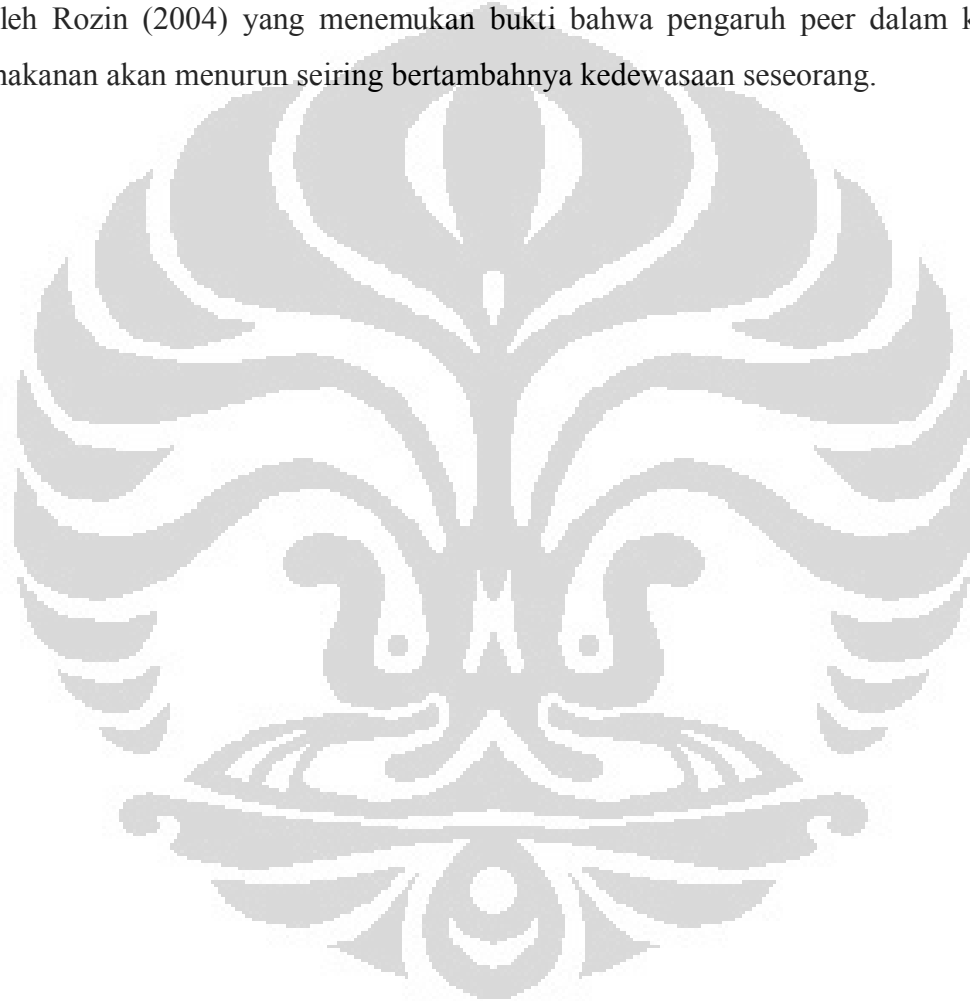
6.8 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dan Konsumsi Makanan

Pada penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya baik pada konsumsi buah dan sayur maupun pada konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunsam dan Dookun (2010). Penelitian yang dilakukan pada 30 responden usia 11-14 tahun, 30 responden 15-18 tahun, dan 30 responden 19-24 tahun ini tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi makanan. Penelitian Zhylyevskyy, Jensen, Garasky, Cutrona, dan Gibbons (2011) pada remaja Afrika Amerika juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian yang dilakukan Bahria (2009) pada 214 remaja di Jakarta juga menemukan hasil yang serupa. Begitu juga dengan penelitian Suhartini (2004) pada 171 remaja di Bogor.

Akan tetapi, penelitian yang dilakukan Fortin dan Yazbeck (2009) menemukan hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Begitu juga dengan penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Birch (1980) dan Salvy, Kieffer, dan Epstein (2008). Makanan adalah sebuah simbol dari penerimaan, kehangatan, dan pertemanan dalam hubungan sosial. Remaja

cenderung untuk menerima makanan atau nasihat mengenai makanan dari teman-teman mereka atau dari orang yang mereka percaya (Nix, 2005).

Tidak bermaknanya hubungan antara pengaruh teman sebaya dan konsumsi buah, sayur, makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula ini kemungkinan terjadi karena karakteristik responden yang berusia 17-22 tahun ini sudah terbiasa untuk menentukan makanannya sendiri. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Rozin (2004) yang menemukan bukti bahwa pengaruh peer dalam konsumsi makanan akan menurun seiring bertambahnya kedewasaan seseorang.



BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Dalam penelitian mengenai hubungan stress dan faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih banyak responden yang jarang mengonsumsi buah dan sayur, yaitu 55,7%, dan yang tergolong sering mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula sebesar 53,8%.
2. Jenis kelamin berhubungan signifikan dengan konsumsi sayur dan buah (OR = 4,366).
3. Jenis kelamin (OR = 2,977) dan tingkat stress (OR = 2,648) berhubungan signifikan dengan konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan konsumsi sayur dan buah, antara pengetahuan gizi, uang saku per bulan, pengaruh media massa, dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi sayur, buah, makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Fakultas Teknik Universitas Indonesia

Sebaiknya pihak kampus dengan pengelola kantin bekerja sama untuk memperhatikan jenis makanan apa dijual karena mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya di kampus sehingga banyak mengonsumsi makanan di kantin.

7.2.2 Bagi Mahasiswa

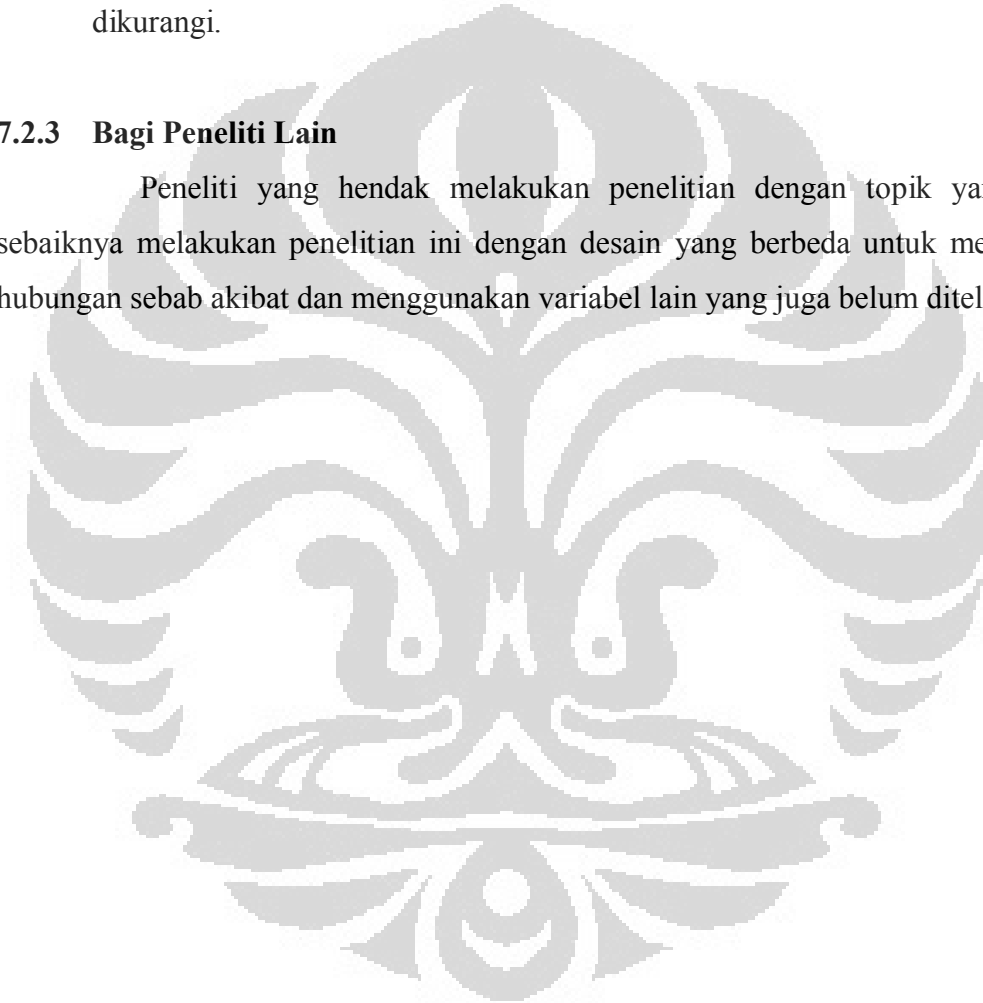
1. Mengingat hasil berbagai penelitian yang menemukan peningkatan kejadian berbagai penyakit salah satunya diakibatkan oleh konsumsi buah dan sayur yang banyak digantikan oleh konsumsi makanan-makanan cepat saji, tinggi

lemak, dan tinggi gula, mahasiswa diharapkan untuk tidak sekedar asal mengonsumsi makanan yang diinginkan, tetapi juga lebih memperhatikan variasi makanan dan keseimbangan nilai gizinya.

2. Mahasiswa diharapkan dapat mengatur keseimbangan antara kegiatan kuliah dan hiburan agar tingkat stress yang dialami dapat menurun sehingga frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan tinggi gula dapat dikurangi.

7.2.3 Bagi Peneliti Lain

Peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan topik yang sama sebaiknya melakukan penelitian ini dengan desain yang berbeda untuk mengetahui hubungan sebab akibat dan menggunakan variabel lain yang juga belum diteliti.



DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, Sunita. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Amran, Yuli. (2003). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan mahasiswa di asrama mahasiswa UI Depok tahun 2003*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia..
- Bahria. (2009). *Hubungan pengetahuan gizi, gesukaan, dan faktor-faktor lain dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 SMA di Jakarta Barat tahun 2009*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Barasi, Mary E. (2007). *At a Glance Nutrition*. UK : Blackwell Pub.
- Bart, Smet. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Beezhold, B.L., Johnston C.S., & Daigle D.R. (2010). Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. *Nutrition Journal*, 9, 26. February 14, 2012. www.nutritionj.com/.../1475-2891-9-26.pdf
- Berg, Alan, & Muscat, Robert J. (1987). *Faktor gizi*. Jakarta: PT Bharata Karya Aksara.
- Blanchard, C. et al. (2009). Understanding adherence to 5 servings of fruits and vegetables per day: a theory of planned behavior perspective. *Journal of Nutrition Education*, 33, 72-82.
- Block, Gladys. (1991). Dietary guidelines and the results of food consumption surveys. *American Journal Clinical Nutrition*, 53, 356S-7S. March 8, 2012. www.ajcn.org
- Booth, D.A. (1994). *Psychology of nutrition*. Great Britain: Burgess Science Press.
- Brownell, K. D. (2004). Fast food and obesity. *Pediatrics*, 113 (1), 132.

- Butcher, J.N., Mineka, S., & Hooley, J.M. (2008). *Abnormal psychology*. USA: Pearson Education, Inc.
- Butler, S. M., Black, D. R., Blue, C. L., & Gretebeck, R. J. (2004). Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. *American Journal of Health Behavior*, 28(1), 24-32. May 20, 2012. www.nutritionj.com/content/8/1/32
- Cartwright, M., et al. (2003). Stress and dietary practices in adolescents. *Health Psychology*, 22(4): 362-9. May 20, 2012. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12940392>
- Chapman, K. (2010). Can people make healthy changes to their diet and maintain them in the long term? A review of the evidence. *Appetite*, 54, 433-441. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20138941
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396. February 14, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6668417
- Cousineau, T.M., Goldstein, M., Franko, D.L. (2004). A collaborative approach to nutrition education for college students. *Journal of American College Health*, 53(2), 79-84.
- Coyne, J., & Holroyd, K. (1982). *Handbook of Clinical Health Psychology*. New York: Penguin Books.
- Departemen Kesehatan RI. (1995). *Panduan 13 pesan dasar gizi seimbang*. Jakarta: Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Epel, E. (2001). Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 26(1): 37-49.
- Feubner, R.T. (2003). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi fast food di Sekolah Dasar Islam (SDI) Al Azhar Syifa Budhi, Kemang, Jakarta tahun 2003*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Folta, S. C., Goldberg, J. P., Economos, C., Bell, R., & Meltzer, R. (2006). Food advertising targeted at school-age children: A content analysis. *Journal of*

- Nutrition Education and Behavior*, 38, 244–248. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16785094
- Gerend, M.A. (2009). Does calorie information promote lower calorie fast food choices among college students? *Journal of Adolescent Health*, 44, 84-86.
- Gibney, M.J., Margetts B.M., Kearney, J.M., & Arab, L. (2005). *Gizi kesehatan masyarakat* (Andry Hartono, Penerjemah). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gibson, R.S. (1990). *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Gomez, Alma X.O. (2011). *Gender differences in food habits, beliefs, and fast food consumption among a predominantly hispanic college student population*. February 29, 2012. The University of Texas at El Paso. ABI/INFORM Global (Proquest) database.
- Greenberg, J. (2002). *Comprehensive Stress Management*. Boston: McGraw-Hill.
- Gruber, Kenneth. (2008). Social support for exercise and dietary habits among college students. *Adolescence*, 43.171, 557-75. February 29, 2012. <http://search.proquest.com/docview/195946959?accountid=17242>
- Guillaumie, L., Godin, G., & Vezina-Im, L. (2010). Psychosocial determinants of fruit and vegetable intake in adult population: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 12-23. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20181070
- Hahn, D.B., Payne, W.A., Lucas, E.B. (2009). *Focus on Health*. New York: McFraw-Hill.
- Haleem, M. A., Barton, K. L., Borges, G., Crozier, A., & Anderson, A. S. (2008). Increasing antioxidant intake from fruits and vegetables: practical strategies for the Scottish population. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 21, 539-546. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18759955
- Halford J. et al. (2007). Beyond-brand effect of television food advertisements on food choice in children: the effects of weight status. *Public Health Nutrition*, 11(9), 897-904. May 28, 2012. <http://www.mendeley.com/research/beyondbrand->

effect-of-television-food-advertisements-on-food-choice-in-children-the-effects-of-weight-status/

- Hall, Justin N., et al. (2009). Global variability in fruit and vegetable consumption. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(5), 402-409. March 9, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19362694
- Hancock, P.A., & Desmond, P.A. (2001). *Stress, Workload, and Fatigue*. Boston: McGraw-Hill
- Hanlon, Anna Stiles. (2010). *Food choice: using the multi-attribute utility model to understand eating behaviors among college students*. February 23, 2012. California State University, Fullerton. <http://gradworks.umi.com/14/87/1487420.html>.
- Harris, J.L., Bargh, J.A., Brownell, K.D. (2009). Priming effects on television food advertising on eating behavior. *Health Psychology*, 28 (4): 404-413. May 28, 2012. http://www.yale.edu/acmelab/articles/Harris_Bargh_Brownell_Health_Psych.pdf
- Harrison, K., & Marske, A. L. (2005). Nutritional content of foods advertised during the television programs children watch most. *American Journal of Public Health*, 95, 1568–1574. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16118368
- Hayati. (2000). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi fast food waralaba modern dan tradisional pada remaja siswa SMU Negeri di Jakarta Selatan*. Skripsi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Judy, A., Driskell, J.A., Meckna, B.R., & Scales, N.E. (2006). Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants. *Science Direct – Nutrition Research*, 26(1) 0: 524-530.
- Kandiah J., et al. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*; 26: 118-23.
- Khomsan, Ali. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Knutson, B.J. (2000). College students and fast food- how students perceive restaurant brands. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, 41(4), 68-74).

- Koesmardini, A.S. (1999). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siswa SMEA Yapan Indonesia di Kecamatan Sawangan, Kabupaten Bogor*. Tesis. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Kolodinsky, J., Harvey-Berino, J. R., Berlin, L., Johnson, R. K., & Reynolds, T. W. (2007). Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: Better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 1409-1413. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17659910
- Korinth, A., Schiess, S., Westenhofer, J. (2009, May 12). Eating behavior and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public Health Nutrition*. 13(1), 32-37. March 1, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19433007
- Koszewski, Wanda M., Kuo, Mary. (1996, December). Factors that influence the food consumption behavior and nutritional adequacy of college women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 96.12, 1286-1288. February 29, 2012. ABI/INFORM Global (Proquest) database.
- Lin B-H, Guthrie J, Frazao E. Quality of children's diets at and away from home: 1994-96. *Food Rev.* 1999;22:issue 1, January-April:2-10.
- Lutfah, Mulki. (2004). *Hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji modern dengan status gizi pada remaja SMA terpilih di Kota Bandung*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Lutz, Steven M., Smallwood, David M., Blaylock, James R. (1995). Limited financial resources constrain food choices. *Food Review*. 18, 1; ProQuest pg. 13
- Ma, J., et al. (2001). Assessing stages of change for fruit and vegetable intake in young adults: a combination of traditional staging algorithms and food frequency questionnaires. *Health Educ. Res.* 18 (2):224-236. June 4, 2012. <http://her.oxfordjournals.org/content/18/2/224.full>
- Mangosta DV, Garnecia. (2011). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku memilih jajanan pada siswa kelas 4 dan 5 sekolah dasar di SDN Pondok Cina 2 Kecamatan Beji, Kota Depok tahun 2011*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

- Marsetyo, G. (1991). *Ilmu gizi (korelasi gizi, kesehatan, dan produktivitas kerja)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Martin, Amelia R., et al. (1999, August). Unhealthy Eating Behavior in adolescents. *European Journal of Epidemiology*, 15, 7. March 1, 2012. ABI/INFORM Global (Proquest) database
- Mikolajczyk, R.T., Ansari, W.E., & Maxwell, A.E. (2009, July 15). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8, 31. February 14, 2012. www.nutritionj.com/content/8/1/31
- Mudiianto, Trintin T. dkk. (1994). Kebiasaan makan golongan remaja di enam kota besar di Indonesia. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan Depkes RI*. Jilid 17.
- Mumtahanah, Siti. (2002). *Gambaran frekuensi konsumsi makanan siap saji dan modern serta faktor-faktor yang berhubungan pada remaja sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP) di wilayah Jakarta Selatan tahun 2002*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Murniawan, Heny Herdiyati. (2006). *Gambaran pola konsumsi makanan jajanan dan status gizi pada remaja di SMA negeri 3 Kota Bogor tahun 2006*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Nix, Stacy. (2005). *Basic Nutrition and Diet Therapy*. USA: Elsevier Mosby.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Oppenheim, A.N. (1973). *Questionnaire design and attitude measurement*. UK: Heinemann Educational Books Ltd.
- Osler, M., Heitmann, B. L. (1996). The validity of a short food frequency questionnaire and its ability to measure changes in food intake: a longitudinal study. *International Journal of Epidemiology*, 25, 5. March 7, 2012. <http://ije.oxfordjournals.org>

- Packman, J., Kirk, S.F.L. (2008). The relationship between nutritional knowledge, attitudes, and dietary consumption in male students. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 13(6), 389-395. June 1, 2012. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-277x.2000.00260.x/abstract>
- Paeratakul, Sahasorn, et al. (2003, October). Fast-food consumption among US adults and children: Dietary and nutrient intake profile. *The Journal of American Dietetics Association*, 103, 1332-1338. March 8, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14520253
- Payne, W.A., et al. (2004). *Understanding your health*. UK: McGraw-Hill.
- Pelchat, Marcia L. (2009, January 28). Food addiction in humans. *The Journal of Nutrition*, 139, 620-622. February 14, 2012. <http://jn.nutrition.org/content/early/2009/01/28/jn.108.097816>
- Pilgrim, F. (1957). The components of food acceptance and their measurement. *American Journal Clinical Nutrition*, 5: 171-175.
- Pollard, J., Kirk, S.F.L., & Cade, J.E. (2002). Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutrition Research Reviews*, 15, 373-387. February 23, 2012. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19087412>
- Powell, L. M., Szczpka, G., Chaloupka, F. J., & Braunschweig, C. L. (2007). Nutritional content of television food advertisements seen by children and adolescents. *Pediatrics*, 120, 576-583. May 21, 2012. http://www.yale.edu/acmelab/articles/Harris_Bargh_Brownell_Health_Psych.pdf
- Racette, S. B., Deusinger, S. S., Strube, M. J., Highstein, G. R., & Deusinger, R. H. (2005). Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *Journal of American College Health*, 53, 245-251. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15900988
- Racette, S.B., Deusinger, S.S., Strube, M.J., Highstein, G.R., & Deusinger. R.H. (2005). Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *J Am Coll Health*, 53(6), 245-51. June 1, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15900988

- Racette, Susan B., et al. (2005, June). Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *Journal of American College Health*, 53, 6. February 29, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15900988
- Ransley, J. K., Taylor, E. F., Radwan, Y., Kitchen, M. S., Greenwood, D. C., & Cade, J. E. (2010). Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption? *Public Health Nutrition*, 13(11), 1898-1904. May 20, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20338089
- Ree, M., Riediger, N., & Moghadasian, M.H. (2008). Factors affecting food selection in Canada population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62, 1255-1262. February 23, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17671441
- Rodgers A. et al. (1994). Eat for health: A supermarket intervention for nutrition and cancer risk reduction. *American Journal of Public Health*, 84, 72-72. May 28, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8279615
- Roininen, Katariina. (2001). *Evaluation of food choice behavior: development and validation of health and taste attitude scales*. March 1, 2012. University of Helsinki. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/elint/vk/roininen/>
- Sanjur, Diva. (1982). *Social and cultural and perspective in nutrition*. New York: Prentice-Hall Inc.
- Sarafino, Edward P. (2007). *Health psychology: Biosocial interaction*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Schneider, Lisa. (2005). *Perceived stress among engineering students*. March 8, 2012. Cornell University. <http://asee.morrisville.edu/pdf/Schneider%202007-%20Student%20perceived%20stress.pdf>
- Scully, M., Dixon, H., Wakefield, M. (2009). Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults. *Public Health Nutrition*, 12(1):105-10. May 28, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18339226
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (1991). *Ilmu gizi untuk profesi dan mahasiswa*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Shepherd, R. (1989). *Handbook of the Psychobiology of Human Eating*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

- Shepherd, R., & Raats, M. (2006). *The psychology of food choices*. UK: Biddles Ltd, King's Lynn.
- Stafleu, A. et al. (1996). Nutrition knowledge and attitudes towards high-fat foods and low-fat alternatives in three generations of women. *European Journal of Clinical Nutrition*, 50(1): 33-41. May 28, 2012. scholar.qsensei.com/content/wsvkv
- Stefanikova, Z., Sevcikova, L., Jurkovicova, J., Sobotova, L., & Aghova, L. (2006), Positive and negative trends in university students' food intake. *Bratisl Lek Listy*, 107(5), 217-20. June 1, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16913085
- Suhardjo. (1989). *Sosio budaya gizi*. Bogor: IPB PAU Pangan & Gizi.
- Suhartini. (2004). *Perbedaan proporsi preferensi, uang saku, pengetahuan gizi, dan sumber informasi dalam menentukan frekuensi konsumsi fast food pada remaja SMA Negeri di Kota Bogor, 2004*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Ten Eycke, Kayla D. (2010). The effects of stress and individual differences on food choices. February 28, 2012. Laurentian University Sudbury, Ontario. gradworks.umi.com/MR/65/MR65832.html
- Turner, J.S., & Helms, D.B. (1995). *Life-span Development* (5th ed.). Fort-Worth, TX: Harcourt Brace.
- Ulfa, Laila. (1998). *Pola konsumsi makanan dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswa di SMP Islam Harapan Ibu dan SMP negeri 87, Jakarta Selatan*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Van Duyn MAS, Pivonka E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: Selected literature. *J Am Diet Assoc*. 2000;100:1511-1521. May 28, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11138444
- Vereecken, C.A., Maes, L. (2006). Television viewing and food consumption in Flemish adolescents in Belgium. *Soz Praventivmed*, 51(5), 311-317.
- Wagner, M.G. (2012). *Effects of nutrition education and fruit and vegetable consumption on knowledge of antioxidants and biomarkers of inflammation and*

- chronic disease*. Dissertation. North Dakota: Graduate Faculty of the North Dakota State University of Agriculture and Applied Science.
- Wainer, Jaclyn S. (2010). *Perceived stress, perceived social support, depression and food consumption frequency in college students*. March 8, 2012. Carnegie Mellon University Research Showcase, Honors Theses, Paper 49. <http://repository.cmu.edu/hsshonors/49>
- Walter, J. (1973). Internal-external poverty and nutritional determinants of urban slum youth. *Ecology of Food and Nutrition*. 2:3.
- Wardle, J., et al. (2004). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *The Society of Behavioral Medicine*, 27(2), 107-116. March 1, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15053018
- WHO. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables. February 1, 2012. www.who.int
- Widiasari, Kartina. (2001). *Hubungan pengetahuan gizi, besar uang jajan, dan kebiasaan jajan dengan pemilihan makanan jajanan di SDN Kayu Putih 09 pagi kecamatan Pulogadung Jakarta Timur tahun 2001*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Willet, W.C. (1998). *Nutritional epidemiology, monograph in epidemiology and biostatistic* (Vol 30.2). Newyork-Oxford: Oxford University Press.
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behavior? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11, S579-585.
- Worsley, A., Blasche, R., Ball, K., Crawford D. (2003). Income differences in food consumption in the 1995 Australian National Nutrition Survey. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57: 1198-1211. May 28, 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14506479



**DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

KUESIONER PENELITIAN SKRIPSI

Teman-teman Departemen Arsitektur FTUI, Saya Nadya Megawindah Paramitha mahasiswa Program Studi Gizi FKM UI semester akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi dengan judul **Hubungan Stress dan Faktor-Faktor Lain Terhadap Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia.**

Berkaitan dengan hal tersebut, saya mengharapkan bantuan dari teman-teman untuk menjalani proses penelitian melalui pengisian kuesioner, serta wawancara. Hasil akan dijaga kerahasiaannya dan atas kesediaan teman-teman untuk mengikuti penelitian ini, Saya ucapkan banyak terimakasih.

Nadya Megawindah Paramitha (0806460881)

A. DATA PRIBADI RESPONDEN

- A1 No. Responden** : _____
A2 Nama : _____
A3 NPM : _____
A4 Usia : _____ tahun, TTL: _____
A5 Jenis Kelamin : P/L
A6 No. Handphone : _____

Saya bersedia untuk menjadi responden penelitian dengan mengisi kuesioner serta mengikuti prosedur penelitian.

Responden

()

A. Uang Saku		Koding
A1	Setiap berapa lama anda menerima uang saku? 1. Setiap hari 2. Setiap minggu 3. Setiap bulan	
A2	Berapa uang saku yang anda terima?	
B. Media Massa dan Teman		
B1	Darimana anda biasanya mengetahui tentang suatu makanan? (Jawaban boleh lebih dari satu)	
	1. Televisi	5. Papan iklan di jalan
	2. Radio	6. Teman
	3. Majalah	7. Keluarga
	4. Koran	
B2	Setelah mengetahui suatu makanan dari media, apakah anda akan langsung membeli makanan tersebut?	
	1. Selalu	2. Kadang-kadang
	3. Tidak	
B3	Seberapa sering anda melihat iklan makanan di tv? 1. >3x sehari 2. <3x sehari	
B4	Bersama siapa biasanya anda makan?	
	1. Sendiri	2. Teman
B5	Siapa yang biasanya memberi usul tempat anda makan?	
	1. Sendiri	2. Teman
B6	Apakah makanan yang anda konsumsi sering sama dengan teman-teman anda?	
	1. Tidak	2. Teman
C. Pengetahuan Gizi		
C1	Apakah kegunaan dari makanan? 1. Sumber zat tenaga untuk pertumbuhan dan pengaturan proses tubuh 2. Supaya sehat 3. Penghilang rasa lapar	
C2	Di bawah ini zat makro yang dibutuhkan oleh tubuh: 1. Protein 2. Vitamin 3. Enzim	
C3	Jenis makanan yang mengandung karbohidrat:	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Umbi-umbian 2. Buah-buahan 3. Sayur-sayuran 	
C4	<p>Jenis makanan yang mengandung lemak:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wortel 2. Daging 3. Tempe 	
C5	<p>Contoh makanan sumber protein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeruk 2. Tempe 3. Ubi 	
C6	<p>Di bawah ini makanan yang banyak mengandung vitamin dan mineral:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apel 2. Tahu 3. Mie 	
C7	<p>Bahan makanan yang termasuk makanan pokok adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gandum, ubi, tempe, nasi 2. Mie, roti, nasi, kentang 3. Nasi, lobak, kentang, gandum 	
C8	<p>Contoh makanan sumber protein nabati adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bayam 2. Telur 3. Tahu 	
C9	<p>Contoh makanan sumber protein hewani adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bayam 2. Telur 3. Tahu 	
C10	<p>Di bawah ini makanan yang banyak mengandung serat adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nasi dan ikan 2. Kangkung dan pepaya 3. Pepaya dan ikan 	
C11	<p>Keuntungan dari mengonsumsi makanan yang mengandung serat adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan menjadi lebih mudah dicerna 2. Memudahkan kita untuk buang air besar 3. Rasa makanan lebih nikmat 	
C12	<p>Penyakit yang sering timbul karena mengonsumsi makanan yang kurang bersih adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diare 2. Nyeri otot 3. Batuk 	
C13	<p>Di bawah ini merupakan fungsi lemak, kecuali:</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai sumber energi 2. Pelarut vitamin A, D, E, K 3. Pelarut vitamin B kompleks dan C 	
C14	<p>Fungsi dari protein adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai penghasil energi 2. Sebagai zat pembangun 3. Sebagai sumber kalori 	
C15	<p>Zat gizi yang terdapat dalam <i>fried chicken</i> dan <i>french fries</i> adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mineral 2. Lemak 3. Vitamin 	
C16	<p>Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Protein 2. Lemak 3. Kolesterol 	
C17	<p>Fungsi kalsium (Ca) dalam tubuh manusia penting untuk pembentukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Darah 2. Kulit 3. Gigi 	
C18	<p>Mineral yang dapat mencegah kerusakan gigi adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapur 2. Flour 3. Besi 	
C19	<p>Berikut ini makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh seseorang yang menderita anemia, adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nasi dan telur 2. Ati ayam dan bayam 3. Telur dan daun singkong 	
C20	<p>Sayur dan buah berfungsi sebagai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sumber tenaga 2. Zat pembangun 3. Zat pengatur 	

D. Perceived Stress Scale

Pertanyaan di bawah ini dilakukan untuk mengetahui pikiran dan perasaan anda selama bulan lalu. Anda diminta untuk melingkari seberapa sering anda merasakan hal-hal tersebut.

0 = Tidak Pernah

1 = Hampir tidak pernah

2 = Kadang-kadang

3 = Agak Sering

4 = Sangat Sering

1	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa kesal karena terjadi sesuatu yang tidak anda harapkan?	0	1	2	3	4
2	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengontrol hal-hal penting dalam hidup anda?	0	1	2	3	4
3	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa grogi dan tertekan?	0	1	2	3	4
4	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menghadapi masalah personal anda?	0	1	2	3	4
5	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa hal-hal terjadi sesuai rencana anda?	0	1	2	3	4
6	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus anda lakukan?	0	1	2	3	4
7	Selama bulan lalu, seberapa sering anda dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidup anda?	0	1	2	3	4
8	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa bahwa anda dapat mengontrol segala hal dengan sangat baik?	0	1	2	3	4
9	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa marah karena karena hal-hal yang terjadi di luar kontrol anda?	0	1	2	3	4
10	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	0	1	2	3	4

E. FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE

No.	Bahan Makanan	3-4 kali/hari	2 kali/hari	1 kali/hari	4-6 kali/minggu	2-3 kali/minggu	2-4 kali/bulan	1 kali/bulan	Tidak pernah
A. Sayur-sayuran									
1.	Bayam								
2.	Kangkung								
3.	Daun Singkong								
4.	Tauge								
5.	Brokoli								
6.	Wortel								
7.	Timun								
8.	Lainnya, sebutkan:								
9.								
10.								
B. Buah-buahan									
1.	Jeruk								
2.	Pisang								
3.	Apel								
4.	Semangka								
5.	Pepaya								
6.	Melon								
7.	Lainnya, sebutkan:								
8.								
9.								
10.								
C. Fast Food									
1.	<i>Fried Chicken</i>								
2.	<i>French Fries</i>								
3.	Burger								
4.	Mie instan								
5.	Lainnya, sebutkan:								
6.								

No.	Bahan Makanan	3-4 kali/hari	2 kali/hari	1 kali/hari	4-6 kali/minggu	2-3 kali/minggu	2-4 kali/bulan	1 kali/bulan	Tidak pernah
7.								
8.								
9.								
10								
D. Fats & Sweets									
1.	Permen								
2.	Coklat								
3.	Donat								
4.	Martabak								
5.	Keju								
6.	Gorengan								
7.	Lainnya, sebutkan:								
8.								
9.								
10.								