



Hubungan Antara Literasi Gizi Dengan Perilaku Makan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Vincy C. Monangin^{1*}, Nova H. Kapantouw², Shirley E. S. Kawengian³, Alexander Sam Leonard Bolang⁴

Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

Email: monanginvincy@gmail.com^{1}, novakapantow@gmail.com², seskawengian@gmail.com³, bolangasl@gmail.com⁴

ABSTRAK

Indonesia Emas 2045 merupakan visi besar yang dirancang untuk mewujudkan Indonesia sebagai Negara Nusantara yang Berdaulat, Maju dan Berkelanjutan. Visi Indonesia Emas 2045 menargetkan terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan inovatif. Salah satu kunci untuk mencapainya adalah melalui perbaikan pola makan yang didukung oleh literasi gizi yang memadai. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 sebesar 43,3% penduduk Indonesia tidak tahu bahaya dan resiko dari makanan beresiko. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Metode Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan data primer lewat kuesioner google form. Hasil Dalam penelitian ini sebanyak 356 responden terlibat dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 94,9% responden memiliki literasi gizi baik dan 99,7% responden memiliki perilaku makan baik. Hasil penelitian menggunakan uji statistik Spearman untuk hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan ($p < 0,001$) menunjukkan hubungan yang signifikan pada subskala hunger ($p < 0,001$), food responsive ($p = 0,004$), satiety responsive ($p < 0,001$), food fussiness ($p < 0,001$), enjoyment food ($p < 0,001$), dan slowness in eating ($p < 0,001$). Temuan pada hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara literasi gizi dan kebiasaan makan pada subskala emotional under eating ($p = 0,339$), dan emotional over eating ($p = 0,416$). Kesimpulan Terdapat hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan dan terdapat hubungan pada semua subskala AEBQ, kecuali pada subskala emotional, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara keduanya.

Kata kunci: literasi gizi, perilaku makan, mahasiswa keperawatan.

ABSTRACT

Indonesia Emas 2045 is a grand vision designed to realize Indonesia as a sovereign, advanced, and sustainable archipelagic nation. The vision of Indonesia Emas 2045 aims to create a generation that is healthy, intelligent, and innovative. One of the keys to achieving this is through improving dietary patterns supported by adequate nutrition literacy. According to the 2023 Indonesian Health Survey data, 43.3% of the Indonesian population is unaware of the dangers and risks associated with risky foods (such as sweet foods, sweet drinks, salty foods, fatty/cholesterol-laden/fried foods, grilled foods, processed

meat/chicken/fish with preservatives, flavor enhancers, soft drinks or carbonated beverages, energy drinks, and instant noodles/other instant foods). Objective: To determine the relationship between nutrition literacy and eating behavior among active nursing students at the Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University, Manado. Method: This study is an observational analytical research using primary data collected through a Google Form questionnaire. Results: The study found that 69.4% strongly agree that a balanced diet and proper nutrition are important steps to prevent and control chronic diseases such as diabetes and hypertension. The results of the statistical analysis using the Spearman test for the relationship between nutrition literacy and eating behavior showed a significant relationship in the hunger subscale ($p<0.001$), food responsiveness ($p=0.004$), satiety responsiveness ($p<0.001$), food fussiness ($p<0.001$), enjoyment of food ($p<0.001$), and slowness in eating ($p<0.001$). The statistical test results indicated no significant relationship between nutrition literacy and eating habits in the emotional under-eating subscale ($p=0.339$) and emotional over-eating subscale ($p=0.416$). Conclusion: There is a relationship between nutrition literacy and eating behavior across all AEBQ subscales, except for the emotional subscale, which indicates that there is no significant relationship between the two. Keywords: nutrition literacy, eating behavior, nursing students.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman di era 4.0 telah membawa perubahan yang signifikan dalam aspek kehidupan. Data Laporan *Online Food Delivery Services Global Market 2024* menunjukkan bahwa nilai pasar global layanan pesan-antar makanan tahun 2023 mencapai \$143,05 miliar yang artinya hal ini berpengaruh besar dalam perilaku makan khususnya di kalangan mahasiswa. Perilaku makan mahasiswa di era ini juga dipengaruhi oleh jadwal yang padat, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, dan tren yang dipopulerkan melalui media sosial.² Banyak mahasiswa cenderung memilih makanan yang praktis namun rendah gizi, sehingga sering mengabaikan pentingnya pola makan yang seimbang dan teratur (Martini et al., 2023). Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta mempengaruhi kemampuan akademis dan kualitas hidup mahasiswa sebagai generasi emas.

Indonesia Emas 2045 merupakan visi besar yang dirancang untuk mewujudkan Indonesia sebagai Negara Nusantara yang Berdaulat, Maju dan Berkelanjutan. Visi Indonesia Emas 2045 menargetkan terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan inovatif.⁴ Salah satu kunci untuk mencapainya adalah melalui perbaikan pola makan yang didukung oleh literasi gizi yang memadai. Sebagai bagian dari kelompok mahasiswa merupakan remaja akhir dan dewasa awal yang mayoritasnya berada di rentang usia 18-24 tahun.⁵ Pada rentang usia ini yang optimal untuk menyerap pengetahuan lewat literasi gizi dan mengembangkan potensi diri, termasuk dalam aspek kesehatan dan gizi yang esensial untuk mendukung produktivitas dan kontribusi terhadap pembangunan nasional.

Literasi gizi merupakan kecakapan dalam memperoleh, memproses, memahami, dan menerapkan informasi yang berkaitan dengan gizi. Kecakapan ini melibatkan pemahaman yang komprehensif tentang cara memilih makanan yang sehat, membaca dan menafsirkan label gizi, mengatur asupan makanan, serta menyadari dampak gizi terhadap kesehatan jangka panjang. Literasi gizi sangat penting

dalam memberikan informasi dalam mendorong untuk mengambil tanggung jawab atas kesehatan tubuh.

Literasi gizi secara signifikan mempengaruhi Perilaku makan individu dan masyarakat. Menurut (Wongkar et al., 2021) tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi asupan makanan dari seseorang melalui pemilihan makanan yang bergizi yang akan dikonsumsi agar terciptanya status gizi yang baik. Status gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Dengan pemahaman yang baik tentang gizi, individu dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat, yang pada akhirnya mendukung kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit terkait perilaku makan (Ares et al., 2024).

World Health Organization menyatakan bahwa pada tahun 2022 sekitar 390 juta orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami kekurangan berat badan, sementara 2,5 miliar orang mengalami kelebihan berat badan, termasuk 890 juta orang yang mengalami obesitas. Perilaku makan memainkan peran krusial dalam kesehatan dan kesejahteraan individu. Pola makan yang tidak sehat atau tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kelebihan atau kekurangan nutrisi.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 sebesar 43,3% penduduk Indonesia tidak tahu bahaya dan resiko dari makanan beresiko (makanan manis, minuman manis, makanan asin, makanan berlemak/berkolesterol/gorengan, makanan yang dibakar, makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, *soft drink* atau minuman berkarbonasi, minuman berenergi, dan mi instan/makanan instan lainnya). Dengan adanya keragaman makanan dan perilaku konsumsi yang tinggi, 39,5% penduduk Sulawesi Utara tidak tahu bahaya dari makanan beresiko.¹³

Sebagian besar mahasiswa program studi ilmu keperawatan memilih untuk melewatkan waktu makan, terutama sarapan, karena terburu-buru menghadiri kelas. Berdasarkan survey awal di lingkungan perkuliahan program studi ilmu keperawatan, didapati bahwa mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji yang diakses lewat aplikasi online maupun makanan yang tersedia di kantin. Perilaku makan di lingkungan ini juga dipengaruhi oleh teman-teman, hal ini dikarenakan ketersediaan makanan diskon yang ada pada *platform* makanan pesan-antar seperti grabfood dan gofood.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional (potong lintang). Penelitian observasional analitik merupakan penelitian yang mengkaji dua variabel atau lebih dan peneliti hanya mengamati tanpa melakukan intervensi pada subjek penelitian. Rancangan potong lintang merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam suatu periode waktu tertentu dan setiap subjek studi hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian (Diaz, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku makan merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi secara signifikan oleh literasi gizi, mencakup aspek-aspek kompleks seperti *hunger* (rasa lapar), *food responsive* (respons terhadap makanan), *satiety responsive* (responsif kenyang), *emotional under eating* (kujang makan akibat emosi), *food fussiness* (pemilih makanan), *emotional over eating* (makan berlebih akibat emosi), *enjoyment food* (kenikmatan makanan), dan *slowness in eating* (lambat makan).⁷⁰ Literasi gizi berperan

penting dalam membentuk pemahaman individu tentang nutrisi, mempengaruhi kesadaran akan pilihan makanan, mendorong pengambilan keputusan yang lebih baik dalam konsumsi pangan, dan memberikan kemampuan untuk memahami hubungan antara makanan dan kesehatan, sehingga secara langsung dan tidak langsung memengaruhi berbagai dimensi perilaku makan tersebut.

Pada penelitian ini, didapatkan bahwa dari 356 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, paling banyak terdapat pada kelompok yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 308 responden (86,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diperoleh dari penelitian di Norwegia oleh Svendsen (2021), yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki literasi gizi yang lebih baik dibandingkan laki-laki, dengan adanya korelasi positif ($P < 0,02$) antara skor literasi nutrisi dan jenis kelamin perempuan. Selain itu, penelitian di Norwegia juga mengungkapkan bahwa 92% perempuan mengetahui tentang anjuran konsumsi sayur dan buah.⁷²

Penelitian yang dilakukan oleh (Suri et al., 2023) menekankan bahwa literasi gizi memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai keamanan pangan, khususnya di kalangan perempuan. Peningkatan literasi dapat membantu perempuan dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait makanan dan gizi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil keamanan pangan di tingkat rumah tangga dan komunitas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan program pendidikan dan intervensi yang mendukung literasi pangan dan gizi, terutama di kalangan perempuan, guna mengatasi tantangan ketidakamanan pangan yang kompleks (Gellman, 2020).

Penelitian terkait dengan kebiasaan makan yang dilakukan oleh Kapoor (2022) menunjukkan bahwa 86,1% partisipan memiliki perilaku makan berisiko rendah (*low risk eating behaviour*) dalam konteks penelitian mengenai perilaku makan dan harga diri dengan persepsi citra tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih menjaga perilaku makan mereka, sehingga mereka memiliki perilaku makan yang baik dan berkontribusi pada kesehatan fisik serta mental yang lebih baik. Dengan demikian, perhatian terhadap citra tubuh dan harga diri dapat menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan makan yang positif di kalangan perempuan.⁷⁴

Dari hasil yang diperoleh, mayoritas responden sebanyak 94,9% menunjukkan tingkat literasi gizi yang baik, mencerminkan pemahaman yang tinggi tentang aspek-aspek gizi dan kesehatan. Hanya sejumlah kecil responden yang berada dalam kategori literasi gizi buruk, yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang sangat rendah adalah hal yang jarang terjadi dalam populasi ini. Sebaliknya, meskipun ada beberapa individu yang memiliki literasi gizi cukup, jumlahnya juga relatif kecil dibandingkan dengan mereka yang memiliki literasi gizi baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar populasi memiliki pemahaman yang kuat dan memadai mengenai gizi, sementara hanya sedikit yang memerlukan perhatian lebih dalam hal edukasi gizi.

Sebanyak tiga perempat responden dari populasi menunjukkan perilaku makan yang baik, yang mencerminkan kebiasaan yang sehat dan positif dalam pola makan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas individu dalam kelompok ini telah mengadopsi praktik makan yang mendukung kesehatan, seperti memilih makanan bergizi, mengatur porsi, dan menghindari makanan yang tidak sehat. Perilaku makan yang sehat pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan disebabkan oleh terpaparnya responden akan ilmu pengetahuan tentang gizi yang sudah didapatkan sejak semester awal lewat pembelajaran Ilmu Kedokteran Dasar.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana oleh (Charina et al., 2022), menunjukkan bahwa proporsi terbanyak tingkat pengetahuan responden mengenai gizi adalah tingkat pengetahuan gizi cukup pada mahasiswa kesehatan. Hal ini

disebabkan karena mahasiswa kedokteran telah mendapatkan pendidikan mengenai gizi baik secara teori maupun praktek pada setiap blok sejak semester pertama, sehingga mahasiswa tentu sudah memiliki pengetahuan dasar tentang gizi.

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia 19 tahun, yang secara demografis mewakili generasi Z atau generasi digital yang lahir pada rentang tahun 1997-2013, yang ditandai dengan keunikan cara berpikir, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan teknologi serta informasi (Goyal & Deshmukh, 2018). Generasi Z memiliki ciri khas seperti kemampuan adaptasi tinggi terhadap perubahan teknologi, pemikiran kritis, kesadaran global yang mendalam, serta preferensi terhadap informasi cepat dan mudah diakses, yang secara signifikan dapat memengaruhi perspektif dan perilaku mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks penelitian yang dilakukan.

Penelitian oleh (Shorey et al., 2021) pada mahasiswa kesehatan kalangan Gen Z dicirikan sebagai generasi digital yang sangat bergantung pada teknologi, tetapi memiliki keterampilan sosial yang kurang berkembang dan lebih banyak terlibat dalam pembelajaran visual, sensing, dan aktif secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian ini dibuktikan pada data bahwa, mahasiswa ilmu keperawatan sebagai mahasiswa kesehatan di kalangan generasi Z memiliki literasi gizi yang baik dengan hasil respon yang cenderung setuju pada kuesioner *NL-SF12*, yang artinya bahwa semakin responden setuju dengan pernyataan tersebut maka akan semakin baik literasi gizi yang dimiliki. Hasil analisis data pada distribusi tingkat literasi gizi mahasiswa program studi ilmu keperawatan, menyatakan bahwa hampir seluruh mahasiswa yaitu sebanyak 94,9% memiliki tingkat literasi gizi yang baik. Kemudahan akses belajar melalui media digital telah memperkaya literasi setiap individu.

Hasil analisis pada penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Hanun & Rahmasari, 2022) tingkat literasi tentang gizi dikalangan remaja berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku pola makan sehari-hari yang menyatakan bahwa tingkat literasi tentang gizi dikalangan remaja berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku pola makan sehari-hari. Penelitian yang lain oleh Gibbs (2018) menyatakan bahwa literasi gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi kebiasaan makan sehat seseorang. Literasi gizi yang rendah juga dapat menyebabkan kualitas makanan yang buruk.⁸¹

Hasil analisis menunjukkan bahwa 68% mahasiswa keperawatan tinggal di kost. Hasil pada penelitian ini selaras dengan hasil uji statistik lewat penelitian yang dilakukan oleh Seni (2024), ditemukan bahwa uang saku mahasiswa indekos berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecukupan energi, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara jumlah uang saku yang diterima mahasiswa indekos dan kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan energi melalui konsumsi makanan. Asupan nutrisi yang memadai pada mahasiswa ilmu keperawatan sangat dipengaruhi oleh ketersediaan uang saku, yang berperan penting dalam menentukan pilihan makanan serta kualitas gizi yang mereka konsumsi. Selain itu, data dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 139 mahasiswa keperawatan, atau sekitar 39% dari total responden, menerima bantuan dana berupa beasiswa.

Literasi gizi yang baik berkontribusi pada pengelolaan rasa lapar yang lebih efektif dan respons yang lebih sehat terhadap sinyal tubuh, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subskala *hunger* dan *satiety responsive* memiliki hubungan yang signifikan dengan literasi gizi. Namun, temuan ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Institut Pertanian Bogor serta pada populasi di Cina, Australia, dan Meksiko oleh (Finnane et al., 2017), di mana subskala rasa lapar menunjukkan hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi skor subskala rasa lapar, semakin rendah Indeks Massa Tubuh

(IMT). IMT dan literasi gizi merupakan aspek yang berbeda, IMT lebih berkaitan dengan status fisik dan komposisi tubuh. Sementara literasi gizi berfokus pada pemahaman dan pengetahuan tentang gizi. Individu yang teredukasi tentang gizi cenderung lebih responsif terhadap rasa lapar, sehingga mereka lebih mungkin untuk makan ketika merasa sangat lapar dan lebih mampu memahami kapan tubuh benar-benar membutuhkan makanan dan tahu kapan harus berhenti untuk makan.

Dubois mengatakan pada hasil penelitiannya bahwa respon terhadap makanan dapat menyebabkan asupan energi yang berlebihan (relatif terhadap kebutuhan energi), dan pada akhirnya mengarah pada kelebihan berat badan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian ini, khususnya pada subskala *food responsive* yang memiliki hubungan dengan literasi gizi. Individu dengan literasi gizi yang baik cenderung lebih sadar akan pentingnya pola makan yang sehat. Pemahaman yang baik tentang bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan, sangat mempengaruhi meskipun sering memikirkan makanan, seseorang yang memiliki tingkat literasi gizi dapat membuat pilihan yang lebih baik. Sering merasa lapar ketika bersama orang lain yang sedang makan dapat menunjukkan bahwa individu tersebut mungkin terpengaruh oleh lingkungan sosial. Literasi gizi yang baik membantu untuk mengenali perbedaan antara rasa lapar fisik dan dorongan emosional atau sosial untuk makan. Keinginan makan yang muncul saat melihat atau mencium aroma makanan yang disukai menunjukkan bahwa rangsangan eksternal dapat memicu rasa lapar. Sistem endocannabinoid berperan dalam mengontrol asupan makanan melalui indera penciuman. Reseptor cannabinoid CB1 di otak menghubungkan sistem saraf yang memproses bau dengan struktur otak yang lebih tinggi yang berhubungan dengan bau.⁸⁶ Individu dengan literasi gizi yang baik dapat lebih kritis dalam menilai apakah benar-benar lapar atau hanya terpengaruh oleh aroma dan visual makanan. Makan hampir setiap saat jika memungkinkan dapat mencerminkan pola makan yang tidak teratur. Namun, dengan literasi gizi yang baik, individu dapat mengatur waktu makan mereka dengan lebih baik, memilih makanan yang bergizi, dan menghindari kebiasaan makan berlebihan.

Subskala *food fussiness* dan *slowness in eating* dalam analisis penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif terhadap literasi gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan yang menunjukkan perilaku pemilih dalam makanan (*food fussiness*) dan yang cenderung makan dengan lambat (*slowness in eating*) memiliki tingkat literasi gizi yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Namira (2023) dan Indriati (2020), yang berpendapat bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku makan pada anak-anak, yang diukur menggunakan *Children Eating Behavior Questionnaire (CEBQ)*, yang merupakan acuan dalam pengembangan kuesioner *AEBQ*. Dalam konteks mahasiswa kesehatan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang gizi cenderung lebih selektif dalam memilih makanan dan lebih memperhatikan cara mengonsumsi makanan dan kandungan yang terdapat dalam setiap makanan yang dikonsumsi.

Mahasiswa kesehatan, yang umumnya memiliki pengetahuan lebih tentang nutrisi dan kesehatan, mungkin lebih cenderung untuk menerapkan prinsip-prinsip gizi yang baik dalam kebiasaan makan mereka. Penelitian ini dapat merepresentasikan bahwa mahasiswa yang makan dengan lambat lebih mampu mencerna informasi tentang gizi dan kesehatan, sehingga mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik. Dengan demikian, peningkatan literasi gizi di kalangan mahasiswa aktif ilmu keperawatan dapat berkontribusi pada pengembangan kebiasaan makan yang lebih sehat.

Enjoyment Food sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa aspek kognitif dari literasi gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan lewat perilaku makan. Studi dalam psikologi

kognitif oleh Jean Piagets tentang *cognitive development* yang menunjukkan bahwa seiring orang belajar dan berkembang secara intelektual, mereka mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang situasi yang kompleks, yang berkontribusi pada pengambilan keputusan yang lebih bijak.⁸⁹ Dapat disimpulkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang gizi dan nutrisi tidak hanya meningkatkan kesadaran individu terhadap pilihan makanan yang sehat, tetapi juga mendorong mereka untuk mengadopsi pola makan yang lebih baik dan berkelanjutan.

[Reichenberger](#) (2020) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa regulasi emosional mempengaruhi perilaku makan.⁹⁰ Tidak adanya hubungan yang signifikan pada penelitian ini pada subskala *emotional under eating* dan *emotional over eating*, selaras dengan penelitian oleh Reichenberger dan Robinson yang membuktikan bahwa perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh bagaimana bentuk dari emosi seseorang dan bagaimana suasana yang ada disekitar.^{90,91} Literasi gizi merupakan aspek multifaktorial terhadap kebiasaan makan, dimana literasi gizi tidak mempengaruhi perilaku makan seseorang secara langsung.

Penelitian oleh (Vranckx et al., 2018) menyatakan bahwa *emotional eating* terjadi karena suatu perasaan emosi yang dirasakan. Makan menjadi suatu kebiasaan ketika sedang mengalami banyak masalah, dalam penelitian ini *emotional eating* terjadi akibat efek dari kesulitan yang dialami selama mengerjakan skripsi. Pengaruh hormon juga membuat keinginan makan muncul. Mengenai praktik *emotional eating*, mahasiswa memilih makanan yang bervariasi, namun pada umumnya bukan makanan pokok.⁹²

Karakteristik jawaban pada hasil analisis penelitian ini, khususnya pada subskala *emotional under eating* dan *emotional over eating* didapatkan bahwa jawaban terbanyak itu pada skala netral. Yang artinya bahwa, sebagai mahasiswa aktif ilmu keperawatan yang pada dasarnya juga merupakan generasi z masih memiliki kontrol makan yang masih diambang rata-rata dan tidak berlebihan. Generasi z pada zaman ini, memiliki ciri khas yaitu memiliki sikap mental pragmatis, yakni realistis dan praktis dalam menghadapi tantangan, serta cepat mencari solusi dengan memanfaatkan teknologi.⁷⁶ Meskipun memiliki literasi gizi yang sangat baik, penelitian ini tidak akan terdapat hubungan karena rata-rata responden yang merupakan bagian dari generasi z, dan literasi gizi juga merupakan salah satu dari berbagai faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan.

Penelitian oleh (Lakhdar et al., 2024) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran Generasi Z menghadapi berbagai masalah kesehatan mental yang signifikan, yang sering kali diperburuk oleh ketergantungan mereka pada orang dewasa dan teknologi. Ketergantungan ini menciptakan tantangan tambahan dalam mengelola stres dan kecemasan yang mereka alami. Sementara teknologi dapat memberikan akses ke sumber daya kesehatan mental, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, dukungan dari orang dewasa, seperti orang tua dan pendidik, sangat penting untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini dan mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif.

Generasi z menunjukkan pola koping yang kompleks, di mana mereka seringkali menghadapi dilema internal antara kesadaran akan konsekuensi negatif suatu tindakan dan keputusan untuk tetap melakukannya sebagai mekanisme pertahanan diri atau strategi bertahan dalam menghadapi tekanan sosial, emosional, dan lingkungan. Fenomena ini mencerminkan resistensi psikologis yang unik, di mana pengetahuan akan ketidakbenarannya tidak serta-merta menghentikan perilaku, melainkan menjadi bentuk adaptasi sementara untuk mengatasi stres, ketidakpastian, atau tuntutan sosial yang mereka hadapi, yang pada dasarnya merupakan ekspresi dari upaya untuk bertahan dan mencari

keseimbangan dalam lingkungan yang kompleks dan penuh tantangan. Beberapa individu mungkin menggunakan makanan sebagai pelarian dari masalah emosional, sementara yang lain mungkin lebih memilih untuk mengabaikan kebutuhan gizi mereka dalam situasi stres.

Literasi gizi yang komprehensif memungkinkan individu untuk mengontrol pola makan, memahami sinyal lapar dan kenyang secara lebih akurat, serta mengembangkan hubungan yang lebih seimbang dan bermakna dengan makanan, yang pada akhirnya berkontribusi pada manajemen kesehatan dan gizi yang lebih optimal. Akan tetapi, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dan perilaku makan pada kedua subskala *emotional*, baik pada subskala *emotional under eating* maupun *emotional over eating*.

Hubungan yang signifikan pada penelitian ini menyatakan bahwa literasi gizi dan perilaku makan pada subskala *hunger* (rasa lapar), *food responsive* (respons terhadap makanan), *satiety responsive* (responsif kenyang), *food fussiness* (pemilih makanan), *enjoyment food* (kenikmatan makanan), dan *slowness in eating* (lambat makan). Hal ini menandakan bahwa literasi gizi berpengaruh pada perilaku makan melalui peningkatan kesadaran individu akan pentingnya nutrisi, mendorong pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan tubuh, dan mengembangkan kemampuan dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan cerdas.

Penelitian oleh (Sharma et al., 2019) menyoroti peran potensial kecerdasan emosional (*emotional quotient*) pada mahasiswa kedokteran dalam memahami tidak hanya empati mereka terhadap pasien, tetapi juga respons fisiologis dan kapasitas kognitif mereka. Kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap literasi gizi dan kebiasaan makan individu. Individu dengan IQ yang tinggi cenderung lebih mampu memahami informasi gizi, yang memungkinkan mereka untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan terinformasi. Di sisi lain, EQ yang baik membantu individu dalam mengelola emosi dan stres, sehingga mereka tidak menggunakan makanan sebagai pelarian, melainkan dapat mengembangkan kebiasaan makan yang lebih positif dan sehat. Oleh karena itu, pengembangan kedua aspek kecerdasan ini sangat penting dalam upaya meningkatkan literasi gizi dan membentuk kebiasaan makan yang baik khususnya pada mahasiswa aktif ilmu keperawatan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut Gambaran literasi gizi pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado berdasarkan tingkat literasi gizi sebesar 94,9% mahasiswa memiliki literasi gizi baik. Sementara itu, hanya 4,2% mahasiswa yang memiliki literasi gizi cukup dan 0,8% yang tergolong memiliki literasi gizi kurang. Gambaran perilaku makan pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado berdasarkan tingkat perilaku makan sebesar 99,7% mahasiswa memiliki perilaku makan baik, sedangkan mahasiswa yang tergolong memiliki perilaku makan buruk 0,3%. Terdapat hubungan positif lemah antara literasi gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dengan nilai. Terdapat hubungan positif sangat lemah antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala rasa lapar (*Hunger*) mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Terdapat hubungan positif sangat lemah antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala respons terhadap makanan (*Food Responsive*) mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Terdapat

hubungan positif sangat lemah antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala sponsif kenyang (Satiety Responsive) mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Tidak terdapat hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala kurang makan karena pengaruh emosional (Emotional Under Eating) mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Terdapat hubungan positif lemah antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala pemilih makanan (Food Fussiness) mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Tidak terdapat hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala makan berlebihan karena pengaruh emosional (Emotional Over Eating) program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Terdapat hubungan positif lemah antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala kenikmatan makanan (Enjoyment Food) mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Terdapat hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan subskala kelambatan makan (Slowness in Eating) mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Ares, G., De Rosso, S., Mueller, C., Philippe, K., Pickard, A., Nicklaus, S., van Kleef, E., & Varela, P. (2024). Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutrition Reviews*, 82(4), 536–552.
- Charina, A., Kurnia, G., Mulyana, A., & Mizuno, K. (2022). Sustainable education and open innovation for small industry sustainability post covid-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 8(4), 215.
- Diaz, H. R. (2019). Abraham, C. & Shanley E. 1997. *Psikologi Sosial untuk Perawat*. Jakarta: Buku kedokteran EGC. Adnani, H. 2011. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Finnane, J. M., Jansen, E., Mallan, K. M., & Daniels, L. A. (2017). Mealtime structure and responsive feeding practices are associated with less food fussiness and more food enjoyment in children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(1), 11–18.
- Gellman, M. D. (2020). *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer.
- Goyal, R., & Deshmukh, N. (2018). Food label reading: Read before you eat. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(1), 56.
- Hanun, A., & Rahmasari, D. (2022). Manajemen konflik pernikahan pada perempuan yang menikah di usia muda. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 56–68.
- Lakhdar, B., Anissa, B., Radouan, D., Al Bouzieh, N., & Amrane, N. (2024). Structural, electronic, elastic, optical and thermoelectric properties of ASiCl₃ (A= Li, Rb and Cs) chloroperovskites: a DFT study. *Optical and Quantum Electronics*, 56(3), 313.
- Martini, D., Salas-Salvadó, J., & Serafini, M. (2023). The role of front-of-pack labeling in making informed and healthy food choices. In *Frontiers in Nutrition* (Vol. 10, p. 1231977). Frontiers Media SA.
- Sharma, G., Kumar, A., Sharma, S., Naushad, M., Dwivedi, R. P., ALOthman, Z. A., & Mola, G. T. (2019). Novel development of nanoparticles to bimetallic nanoparticles and their composites: A review. *Journal of King Saud University-Science*, 31(2), 257–269.
- Shorey, S., Chan, V., Rajendran, P., & Ang, E. (2021). Learning styles, preferences and needs of generation Z healthcare students: Scoping review. *Nurse Education in Practice*, 57, 103247.
- Suri, D., Zanni, G., Mahadevia, D., Chuhma, N., Saha, R., Spivack, S., Pini, N., Stevens, G. S., Ziolkowski-Blake, A., & Simpson, E. H. (2023). Dopamine transporter blockade during adolescence increases adult dopamine function, impulsivity, and aggression. *Molecular Psychiatry*, 28(8), 3512–3523.
- Vranckx, P., Valgimigli, M., Jüni, P., Hamm, C., Steg, P. G., Heg, D., van Es, G. A., McFadden, E. P., Onuma, Y., & van Meijeren, C. (2018).

ticagrelor monotherapy for 23 months vs aspirin plus clopidogrel or ticagrelor for 12 months, followed by aspirin monotherapy for 12 months after implantation of a drug-eluting stent: a multicentre, open-label, randomised superiority trial. *The Lancet*, 392(10151), 940–949.

Wongkar, C. G., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).