

Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Persepsi Diri terhadap Keputusan Membeli Makanan Bergizi bagi Mahasiswa

Roisu Eny Mudawaroch¹⁾

¹⁾ Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Purworejo
Jl K.H.A Dahlan 3a Purworejo Jawa Tengah 54151
Email : roisu.eny.m@gmail.com

Diterima 5 Nopember 2019; layak diterbitkan 31 Desember 2019

Ringkasan

Penelitian ini bertujuan mengetahui berapa besar hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap keputusan membeli makanan bergizi dan persepsi diri terhadap keputusan membeli makanan bergizi. Metode pada penelitian ini digunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Purworejo tingkat I dan II sejumlah 90 responden. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Uji yang dilakukan adalah deskripsi, linear berganda dan uji F. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 52,2 % dengan jumlah terbanyak berumur 19 tahun sebesar 41,1%. Sebagian besar responden tinggal dengan orang tua yaitu sebesar 64,4 %. Sebagian besar responden mendapatkan uang saku bulanan sebesar 255 – 500 ribu rupiah yaitu sebesar 42,2 persen. Biaya yang dikeluarkan untuk membeli makanan bulanan sebesar 255 – 500 ribu rupiah yaitu sebesar 47,8 persen. Uji validitas dilakukan pada tiga variabel menunjukkan semua data adalah valid. Uji regresi linear menunjukkan hubungan yang positif dengan model persamaan regresi yaitu: $Y = 9,93 + 0,272X_1 + 0,121X_2$. Hasil uji F menunjukkan hasil yang signifikan yang berarti persepsi diri dan pengetahuan tentang gizi terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap keputusan mengonsumsi makanan bergizi. Kesimpulan pada penelitian ini adalah 1) pengetahuan tentang gizi mempunyai pengaruh signifikan terhadap keputusan membeli makanan bergizi, 2) persepsi diri berpengaruh signifikan terhadap keputusan membeli makanan bergizi dan 3) pengetahuan tentang gizi dan persepsi diri mempunyai pengaruh signifikan secara simultan terhadap keputusan membeli makanan bergizi.

Kata kunci : Pengetahuan, Persepsi, Keputusan, Gizi

Abstract

This study aims to determine how much the relationship between knowledge of nutrition on decisions to buy nutritious food and self-perception of decisions to buy nutritious food. The method in this study used descriptive quantitative research methods. Respondents in this study were students of the Faculty of Agriculture, Muhammadiyah University of Purworejo level I and II with a total of 90 respondents. This research data collection using a questionnaire method. The scale used in this study is a Likert scale. The tests conducted were descriptive, multiple linear and F test. The results of this study showed that most of the samples were female, namely 52.2% with the largest number aged 19 years at 41.1%. Most of the respondents live with their parents, which is 64.4%. Most of the respondents received a monthly allowance of 255-500 thousand rupiah, which is 42.2 percent. The costs incurred to buy monthly food are 255-500 thousand rupiah, which is 47.8 percent. The validity test was carried out on three variables showing all data were valid. The linear regression test shows a positive relationship with the regression equation model, namely: $Y = 9.93 + 0.272X_1 + 0.121X_2$. The results of the F test show significant results, which means that self-perception

and knowledge of nutrition are proven to have a significant effect on the decision to consume nutritious food. The conclusions in this study are 1) knowledge about nutrition has a significant effect on the decision to buy nutritious food, 2) self-perception has a significant effect on the decision to buy nutritious food, and 3) knowledge about nutrition and self-perception have a significant effect simultaneously on the decision to buy nutritious food.

Keywords: Knowledge, Perception, Decision, Nutrition

1. PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan primer bagi kehidupan manusia, selain pakaian dan tempat tinggal. Mengonsumsi makanan tidak hanya sekedar rasa kenyang akan tetapi juga berpengaruh pada metabolisme tubuh. Ketika makanan hanya memenuhi rasa kenyang suplai gizi dalam tubuh akan berkurang. Makanan dengan karbohidrat tinggi menyebabkan timbulnya rasa kenyang, sehingga hasil yang didapatkan badan menjadi gemuk, kurang darah, dan daya tahan tubuh yang rendah.

Kebutuhan akan pangan perlu suatu keseimbangan antara energi dan protein, selain itu juga dibutuhkan vitamin. Makanan yang bergizi adalah makanan yang memenuhi keseimbangan antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh [1]. Kekurangan atau kelebihan pangan dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk terhadap kesehatan [2]. Komposisi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh perlu seimbang baik secara kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya [3].

Pentingnya makanan bergizi tidak hanya untuk anak-anak sebagai masa pertumbuhan akan tetapi juga makanan bergizi penting bagi remaja. Remaja merupakan salah satu periode dalam

kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Remaja menjadi kelompok usia yang sangat rentan jika mereka kurang gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja adalah periode yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada masa remaja merupakan saat yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangannya dalam menanamkan kebiasaan makan yang sehat. Jika pada masa remaja pola makannya sudah tidak sehat maka bisa berdampak pada kesehatan di masa depannya [4]. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi [5].

Mahasiswa merupakan kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menjadi dewasa awal yang lebih mandiri dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi. Masa remaja akhir dapat dilihat dengan pertumbuhan yang melambat [6]. Pada masa remaja mempunyai idealisme dan semangat kerja yang tinggi untuk mencapai cita-cita sehingga diperlukan kecukupan kebutuhan pangan yang seimbang. Mahasiswa yang sebagian besar merupakan kelompok remaja akhir mempunyai aktifitas yang padat, dikarenakan mahasiswa menghabiskan waktu di kampus untuk kuliah, praktikum dan tugas terstruktur, disamping itu mahasiswa juga aktif di

unit inka kampus dan ekstra kampus. Kegiatan mahasiswa ini memerlukan makanan yang bergizi dan yang seimbang.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap keputusan membeli makanan bergizi dan persepsi diri terhadap keputusan membeli makanan bergizi.

2. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Pada penelitian ini digunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum [7]. Metode survei dipilih sebagai sumber data primer. Metode survei fokus pada pengumpulan data responden yang memiliki informasi tertentu sehingga memungkinkan peneliti untuk menyelesaikan masalah. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner atau angket.

Subjek Penelitian

b. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan [7]. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat 1 dan II Fakultas Pertanian Univesitas Muhammadiyah Purworejo.

c. Sampel

Sampel yang diambil pada mahasiswa Tingkat 1 dan II Fakultas Pertanian Univesitas Muhammadiyah Purworejo. Untuk menentukan jumlah sampel dari populasi tersebut menggunakan pendapat [7], yaitu ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30-500. Maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 90 responden dari mahasiswa Tingkat 1 dan II Fakultas Pertanian Univesitas Muhammadiyah Purworejo.

d. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Data adalah segala keterangan atau informasi mengenai semua hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung dari sumber pertama. Data primer penelitian dilakukan melalui penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa Tingkat 1 dan II Fakultas Pertanian Univesitas Muhammadiyah Purworejo.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert berhubungan dengan pertanyaan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu. Skala likert dengan rentang skore 1-5.

e. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen angket atau kuesioner yang berisi sejumlah pernyataan secara tertulis guna memperoleh data dari responden. Data dikumpulkan dari para

responden dengan menggunakan kuesioner dengan skala likert yang nantinya digunakan untuk mengukur keputusan membeli makanan bergizi.

f. Teknik Analisis Data

Statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif non parametris. Analisis statistik deskriptif yaitu analisis yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dari subjek yang diteliti [7]. Untuk melihat tingkat kevalidan data dilakukan uji validitas dan reabilitas. Untuk melihat hubungan Antara pengetahuan tentang gizi dan persepsi diri terhadap keputusan membeli makanan bergizi dilakukan uji regresi berganda. Untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu pengetahuan tentang gizi dan persepsi diri terhadap keputusan membeli dilakukan uji F.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Purworejo sebanyak 90 orang. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1. sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 52,2 persen dibandingkan laki-laki 47,8 persen. Sebagian besar mahasiswa yang Kuliah di Fakultas Pertanian berjenis kelamin perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan mempunyai sifat yang tekun alam hal belajar, sedangkan lelaki lebih cenderung untuk langsung bekerja dan menghasilkan uang.

Umur terendah responden yaitu 18 tahun dan umur tertinggi 24 tahun dengan jumlah terbanyak berumur 19

tahun sebesar 41,1%. Mahasiswa digolongkan pada umur remaja. Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. [8] menyatakan bahwa perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).³ Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja, dengan kisaran umur antara 17-22 tahun. Usia mahasiswa ini termasuk ke dalam periode remaja dan dewasa muda [9].

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Variabel	n	%
Jenis kelamin	laki-laki	47	47.8
	perempuan	43	52.2
Umur	18	16	17.8
	19	37	41.1
	20	29	32.2
	21	3	3.3
	22	3	3.3
	23	1	1.1
	24	1	1.1
Tempat tinggal	rumah sendiri	58	64.4
	Indekos	32	35.6
Uang saku (Rp)	<250	29	32.2
	255-500	38	42.2
	505- 700	17	18.9
	>700	6	6.7
Biaya membeli makanan	<250	36	40.0
	255-500	43	47.8
	505- 700	7	7.8
	>700	4	4.4

Sebagian besar responden tinggal dengan orang tua yaitu sebesar 64.4 persen dan hanya 35,6 persen yang indekost. Hal ini diduga bahwa wilayah Purworejo merupakan wilayah yang pendapatan utamanya berasal dari sektor pertanian, sehingga sebagian besar remajanya menginginkan kuliah di Fakultas Pertanian untuk menunjang potensi wilayahnya.

Sebagian besar responden mendapatkan uang saku bulanan sebesar 255 – 500 ribu rupiah yaitu sebesar 42.2 persen. Uang saku yang mahasiswa ini lebih kecil jika dibandingkan dengan uang saku mahasiswa Institut Pertanian Bogor yaitu sebagian besar 64,2 persen sejumlah 500 ribu – 1 juta [10]. Biaya yang dikeluarkan untuk membeli makanan bulanan sebesar 255 – 500 ribu rupiah yaitu sebesar 47.8 persen. Hal ini menunjukkan bahwa uang saku yang diberikan orangtua digunakan sebagian besar untuk membeli makanan. Uang saku yang diberikan tiap bualan relative rendah karena Purworejo merupakan wilayah dengan upah minimum regional tahun 2019 sebesar Rp 1.845.000 jika dibanding dengan Semarang sebesar Rp 2,71 juta [11].

a. Validitas data dan realibilitas data

Pengujian validitas dilakukan pada tiga variabel utama yaitu pengetahuan tentang gizi, Persepsi diri dan Keputusan membeli makanan bergizi. Teknik yang dipakai yaitu melakukan korelasi antar skor butir pernyataan dengan total skor konstruk atau variabel. Dari hasil validitas data disajikan Pada Tabel 2. validitas dilakukan pada tiga variabel utama

yaitu pengetahuan tentang gizi, Persepsi diri dan Keputusan membeli makanan bergizi semua R hitung lebih besar dari R tabel, yang berarti semua pertanyaan dalam penelitian ini valid.

Uji Reabilitas menggambarkan pada kemandapan dan keajegan alat ukur yang digunakan. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reabilitas atau keajegan yang tinggi atau dapat dipercaya, apabila alat ukur tersebut stabil (ajeg) sehingga dapat diandalkan (dependability) dan dapat digunakan untuk meramalkan (*predictability*). Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah pernyataan-pernyataan dalam kuesioner konsisten atau tidak. Suatu variabel dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien Alpha lebih besar dari 0,60. Dalam hal ini uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Croanbach's Alpha. Hasil reabilitas disajikan pada Tabel 3.

Dari Tabel 3 menunjukkan Pengetahuan tentang gizi dan Keputusan membeli makanan bergizi sebesar 0,697 dan 0,73 menunjukkan reliabilitas moderat. variable persepsi diri nilai reabilitas sebesar 0,467 menunjukkan reliabilitas rendah. [12] menyarankan bahwa nilai reliabilitas terdapat 4 penggolongan yaitu : sangat baik (*excellent*) adalah >0,90, reliabilitas tinggi (*high*) 0,70-0,90, reliabilitas moderat (*moderate*) 0,50-0,70 dan reliabilitas rendah (*low reliability*) <0,50. Maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah data kuisisioner penelitian bersifat dapat dipercaya atau reliabel.

Tabel 2. Validitas Data

Variabel	Indikator	(r hitung)	keterangan
Pengetahuan tentang gizi	Makanan yang bergizi adalah berkarbohidrat tinggi.	.391**	Valid
	Makanan yang bergizi adalah yang berlemak tinggi.	.656**	Valid
	Makanan yang bergizi adalah seimbang untuk tubuh.	.519**	Valid
	mengetahui bahwa makanan bergizi untuk kesehatan tubuh.	.704**	Valid
	Selalu memperhatikan makanan bergizi.	.450**	Valid
	Apabila kurang gizi saya akan sakit	.481**	Valid
Persepsi diri	Mencari informasi untuk membeli makanan bergizi	.614**	Valid
	Mempertimbangkan untuk membeli makanan bergizi	.615**	Valid
	Saya berniat untuk membeli makanan bergizi	.620**	Valid
	Mendapat rekomendasi untuk membeli makanan bergizi	.744**	Valid
	Saya tidak mengkonsumsi makanan jika tidak bergizi	.487**	Valid
Keputusan membeli makanan bergizi	memberikan manfaat kesehatan	.708**	Valid
	Harga terjangkau Kalangan Masyarakat	.754**	Valid
	Up to date Di Lingkungan Responden	.417**	Valid
	Promosi yang baik	.735**	Valid
	Rasa yang enak	.740**	Valid

Keterangan ** berpengaruh sangat nyata

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items
Pengetahuan tentang gizi	0.697	0.708
Persepsi diri	0.467	0.507
Keputusan membeli makanan bergizi	0.736	0.776

b. Analisis Regresi dan Uji F

Regresi adalah alat analisis statistik yang bertujuan untuk prediksi. Regresi akan menghasilkan parameter estimasi yang menunjukkan berapa

nilai rata-rata Y pada nilai X yang terjadi. Dari hasil analisis data diperoleh hasil *Ordinary Least Square* disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. OLS (*Ordinary Least Square*)

Model	Unstandardized Coefficients
Konstanta	9,930
Pengetahuan tentang gizi	0,272
Persepsi diri	0,121

Dari Tabel 4. maka dapat disusun model persamaan regresi yaitu: $Y = 9,93 + 0,272X_1 + 0,121X_2$. Hasil persamaan ini menunjukkan bahwa variabel pengetahuan tentang gizi bernilai positif sebesar 0,272 dan nilai variabel Persepsi diri juga bernilai positif sebesar 0,121

terhadap keputusan untuk membeli makanan yang bergizi.

c. Hasil Uji F.

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel terikat. Hasil uji F disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	52.309	2	26.154	5.272	.007
Residual	431.647	87	4.961		
Total	483.956	89			

Hasil uji F menunjukkan hasil yang signifikan yang berarti persepsi diri dan pengetahuan tentang gizi terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap keputusan mengkonsumsi makanan bergizi.

d. Pengetahuan tentang gizi terhadap keputusan membeli makanan bergizi

Pengetahuan adalah kemampuan untuk menjawab pertanyaan mengenai konsep gizi seimbang dan makanan bergizi. Hasil regresi menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi bernilai positif sebesar 0,272 terhadap keputusan membeli makanan bergizi. Mahasiswa mengetahui tentang komposisi makanan bergizi. Keseimbangan gizi bagi tubuh, manfaat makanan bergizi dan akibat mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi. Sejalan dengan pendapat [13] pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dengan adanya pemberian materi dalam proses belajar mengajar di kelas, ditambah dengan pengetahuan ini dapat diperoleh

melalui berbagai media seperti bahan bacaan, televisi, internet atau informasi yang didapat dari seminar-seminar kesehatan. Hal ini didukung oleh pendapat [14] yaitu sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Apabila konsumsi energi terbatas atau kurang, maka protein akan dipergunakan sebagai energi. Kebutuhan akan protein sangat penting pada kelompok remaja karena protein ini terutama dibutuhkan untuk pembentukan jaringan baru atau untuk memperbaiki jaringan yang rusak. Protein sangat penting untuk remaja karena pada masa ini terjadi laju pertumbuhan dan penurunan massa otot tubuh.

e. Persepsi diri terhadap keputusan membeli makanan bergizi

Persepsi merupakan proses yang dilakukan individu untuk memilih, mengatur, dan menafsirkan

stimulus kedalam gambar yang berarti dan masuk akal mengenai dunia [15]. Persepsi setiap orang terhadap suatu objek akan berbeda-beda. persepsi memiliki sifat subjektif, persepsi yang dibentuk oleh seorang kan dipengaruhi oleh pemikiran dan lingkungan sekitarnya. Selain itu satu hal yang perlu diperhatikan dari persepsi ialah bahwa persepsi secara substansial bisa sangat berbeda dengan realitas [16].

Persepsi ini merupakan proses informasi dalam diri kita untuk mengenali atau membuat kita menjadi tahu dan mengerti hal-hal yang kita hadapi. Seseorang dapat saja melakukan persepsi yang keliru atau berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, sehingga menimbulkan kesulitan bagi yang bersangkutan. Persepsi juga dapat membantu kita dalam menghadapi berbagai macam situasi yang kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Karena sebenarnya pada diri manusia terdapat suatu kebutuhan yang kuat untuk mengenali dan memperoleh kepastian mengenai hal-hal yang ditemui atau dihadapi. Persepsi diri adalah persepsi individu untuk mempersepsikan diri sendiri serta menilainya, serta persepsi terhadap pengalamannya akan situasi tertentu. Persepsi diri tentang makanan bergizi yaitu mencari informasi tentang gizi, mempertimbangkan makanan yang dikonsumsi selalu bergizi, ada niat untuk membeli makanan bergizi, memilih untuk membeli makanan bergizi serta tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi. Hasil regresi menunjukkan bahwa persepsi diri tentang makanan bergizi bernilai positif sebesar 0,121 terhadap keputusan membeli makanan

bergizi. Mahasiswa mengetahui tentang komposisi makanan bergizi Mahasiswa dapat mempersepsikan diri untuk membeli makanan bergizi. Hal ini disebabkan karena keyakinan pada diri sendiri untuk memberikan pangan yang memberikan manfaat bagi tubuh terutama pada saat pertumbuhan tubuh meambat dan aktifitas fisik yang tinggi.

f. Pengetahuan tentang gizi dan persepsi diri terhadap keputusan membeli makanan bergizi

Pengetahuan tentang gizi dan persepsi diri terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap keputusan mengkonsumsi makanan bergizi. Berdasarkan uji F menunjukkan sig 0,007. Kedua faktor tersebut bersama saling mendukung terhadap keputusan dalam membeli makanan bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengetahuan tentang gizi dan kekuatan tentang persepsi diri pada makanan bergizi mendorong mahasiswa untuk mengkonsumsi makanan bergizi. Walaupun dengan uang saku yang relatif kecil tidak menghambat keinginan untuk sadar akan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi. Langkah yang diambil adalah sebulan besar uang saku dibelikan makanan yang bergizi dan meniadakan makanan yang tidak bergizi ataupun kebutuhan untuk gaya hidup.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Pengetahuan tentang gizi mempunyai pengaruh signifikan terhadap keputusan membeli makanan bergizi.

2. Persepsi diri pengaruh signifikan terhadap keputusan membeli makanan bergizi.
3. Pengetahuan tentang gizi dan persepsi diri mempunyai pengaruh signifikan secara simultan terhadap keputusan membeli makanan bergizi.

Saran pada penelitian adalah perlu ada penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode lain dalam meneliti keputusan membeli makanan bergizi dan juga diharapkan bisa mencakup wilayah yang lebih luas dan kedalaman materi dengan sampel responden yang lebih banyak, agar generalisasi terhadap responden semakin valid

5. REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang," Jakarta, 2014.
- [2] D. Muchtadi, *Pencegahan gizi lebih dan penyakit kronis melalui perbaikan pola konsumsi pangan*. Bogor: Institut Pertanian Bogor, 2001.
- [3] Sediaoetama, *Ilmu Gizi Untuk Profesi Dan Mahasiswa*, II. Jakarta: Dian Rakyat, 2006.
- [4] L. Wulansari, "Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mahasiswa PSPD UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) Tahun 2009," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009.
- [5] Y. Dwi Jayanti and N. Elsa Novananda, "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri)," *J. Kebidanan*, vol. 6, no. 2, pp. 100–108, 2019, doi: 10.35890/jkdh.v6i2.38.
- [6] D. P. Dhaneswara, "Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga," *J. Promkes*, vol. 4, no. 1, pp. 134–147, 2016.
- [7] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- [8] I Indrawigata, "Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran Mahasiswa," Universitas Indonesia. Jakarta, 2009.
- [9] D. E. Papalia, S. W. Olds, and R. D. Feldman, *Human Development*, Tenth Edit. New York: McGraw Hill Companies, Inc., 2008.
- [10] A. Saufika, "Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa," Skripsi. Intsitut Pertanian Bogor, 2012.
- [11] CNBC, "Daftar UMK 2020 Jateng: Tertinggi di Semarang Rp 2,71 Juta.," 2019.
- [12] P. R. Hinton, *Statistics explained*, 2nd ed. London: Routledge, 2004.
- [13] D. F. Pakpaha, "Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Masyarakat Pada Bank Syariah Di Wilayah Kelurahan Sei Sikaming D.," *At-Tawassuth*, vol. 3, no. 3, pp. 345 – 367, 2017.
- [14] S. Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- [15] T. E. Balqiah and H. Setyowardani, *Prilaku Konsumen*, 6th ed. Yogyakarta: Andi. Yogyakarta., 2014.
- [16] K. U. Muhammad, *Pengaruh Pengetahuan Santri Tentang Perbankan Syariah Terhadap Minat Memilih Produk Bank Syariah*. Fakultas Syariah dan

Hukum. UIN Syarif
Hidayatullah, Jakarta., 2014.