

## PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA 2017

**Milla Farah Azizah, Ellis Endang Nikmawati<sup>1</sup>, Cica Yulia<sup>2</sup>**

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia  
[millafa.zah29@gmail.com](mailto:millafa.zah29@gmail.com)*

### ABSTRAK

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam periode remaja dan dewasa. Remaja merasa bebas dalam memilih makanan sesuai dengan keinginannya. Selain itu konsumsi makanan yang rendah serat, mengandung kalori tinggi, dan melewatkan sarapan. Makanan rendah serat dan tinggi kalori biasanya terdapat pada *fast food*. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi kebiasaan dalam pemilihan makanan. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran pengetahuan gizi dan kebiasaan makan mahasiswa Program studi Pendidikan Tata Boga 2017. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling jenuh* dengan jumlah sampel 47 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen berupa tes dan *FFQ (Food Frequency Questionnaire)*. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan gizi yang dimiliki responden termasuk dalam katagori cukup (47%). Kebiasaan sarapan berada pada kategori jarang (34%). Kurang dari setengahnya responden memiliki kebiasaan makan siang dirumah (32%). Frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* berada pada kategori sering (98%). Frekuensi jenis makanan *fast food* modern berada pada kategori jarang (94%). Jenis makanan *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah *fried chicken* (15%). Frekuensi kebiasaan responden mengonsumsi *fast food* lokal sebagian besar berada pada kategori jarang (87%) dan sebagian kecil berada pada kategori sering (91%) baik untuk jenis makanan maupun minuman.

Kata kunci : *Fast Food*, Kebiasaan makan, Mahasiswa, Pengetahuan gizi, Remaja.

---

<sup>1</sup> Penulis Penanggung Jawab

<sup>2</sup> Penulis Penanggung Jawab

# NUTRITION KNOWLADGE AND EATING OF COLLAGE STUDENTS IN CULINARY EDUCATION 2017

**Milla Farah Azizah, Ellis Endang Nikmawati<sup>1</sup>, Cica Yulia<sup>2</sup>**

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia  
[millafa.zah29@gmail.com](mailto:millafa.zah29@gmail.com)*

## ABSTRACT

Collage students are categorize in adult and teenager. They eating habit usually choose low-fiber and high calories, skip breakfast, and consume fast food. Low-fiber and high calories food usually found at fast food. Levels of knowledge on nutrition in these individuals will affect their food choice of nourishment. The aim of the research is to obtain an information about nutrition knowledge and eating habit in culinary education collage student 2017. Research method is descriptive with cross-sectional design. Sample is taken by saturation sampling and result in 47 respondent. Data collecting using in nutrition knowledge objective and Food Frequency Questionnaire (FFQ). The result shows that respondent have good knowledge of nutrition (47%). Breakfast habit are in the rare category (34%). Less than half of the respondent have a habit of eating lunch at home (32%). Frequency consumption of fast food is in the often category (98%). The frequency of modern fast food in rare category (94%) with the type of food most often consumed is fried chicken (15%). The frequency of the respondents habit of consuming local fast food is mostly in the rare category (87%) and small portion in the category is often (91%) for food and drink.

Keyword : Collage student, Eating Habit, Fast Food, Nutrition Knowledge, Teenager

---

<sup>1</sup> Penulis Penanggung Jawab

<sup>2</sup> Penulis Penanggung Jawab