Available online: https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik *J. Gizi Dietetik, September, 2026, 5(3):333-341*
E-ISSN 2830-0890 *DOI: doi.org/10.25182/jigd.2026.5.3.664-672*

Faktor yang Memengaruhi Pemilihan dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Tingkat I IPB

Factors Influencing Food Choices and Eating Habits among First-Year Students at IPB

Fadhil Anwar dan Ikeu Tanziha*

Program Studi (PS) S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University, Bogor 16680, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis koresponden: ikeu_jamilah@apps.ipb.ac.id

Diterima: 22 Mei 2026 *Direvisi: 4 September 2026* *Disetujui: 26 September 2026*

ABSTRACT

Adolescents' food choices and eating habits are influenced by various factors, including individual and family characteristics, nutritional knowledge, exposure to social media, and economic factors. Changes in lifestyle and high exposure to food-related content on social media also have the potential to influence adolescents' consumption patterns. The objective of this study was to analyze the relationship and influence of these factors on food choices and eating habits. The method used was a cross-sectional design with 96 dormitory students as the subject, employing questionnaires on demographic characteristics, nutritional knowledge, the Food Choice Questionnaire (FCQ), the Adolescent Food Habits Questionnaire (AFHC), and the Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ), along with correlation analysis, binary logistic regression for eating habits, and multiple linear regression analysis for food choices. The results showed that the majority of female respondents aged 18 had moderate nutritional knowledge, exhibited relatively high food content viewing behavior—particularly on TikTok—and had eating habits classified as healthy; however, many still had deficits in energy and nutrient intake. Regression analysis revealed that gender significantly influenced food selection, while eating habits were influenced by nutritional knowledge and allowance. In conclusion, adolescents' food choices are influenced by gender, while eating habits are more determined by nutritional knowledge and economic access; therefore, efforts to improve healthy eating behaviors should focus on nutrition education and the management of pocket money.

Keywords*: adolescent; allowance; eating habit; food choices; nutritional knowledge*

ABSTRAK

Perilaku pemilihan dan kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, keluarga, pengetahuan gizi, paparan media sosial, serta aspek ekonomi. Perubahan gaya hidup dan tingginya paparan konten makanan di media sosial turut berpotensi memengaruhi pola konsumsi remaja. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan dan pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap pemilihan dan kebiasaan makan. Metode yang digunakan berupa desain cross-sectional dengan 96 mahasiswa/i asrama sebagai subjek, menggunakan kuesioner karakteristik, pengetahuan gizi, FCQ, AFHC, dan SQ-FFQ, serta analisis korelasi, regresi logistik biner untuk kebiasaan makan dan analisis regresi linear berganda untuk pemilihan makan. Hasil menunjukkan mayoritas responden perempuan berusia 18 tahun dengan pengetahuan gizi kategori sedang, perilaku menonton konten makanan cukup tinggi terutama di TikTok, kebiasaan makan tergolong sehat namun kecukupan energi dan zat gizi masih banyak yang defisit. Analisis regresi mengungkap bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan, sedangkan kebiasaan makan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan uang jajan. Kesimpulannya, pemilihan makanan remaja dipengaruhi faktor jenis kelamin, sementara kebiasaan makan lebih ditentukan oleh pengetahuan gizi dan akses ekonomi, sehingga upaya peningkatan perilaku makan sehat perlu difokuskan pada edukasi gizi dan pengelolaan uang jajan.

Kata kunci: kebiasaan makan; pemilihan makan; pengetahuan gizi; remaja; uang jajan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik sekaligus perkembangan psikologis. Pada tahap ini, remaja mulai menaruh perhatian pada berbagai aspek kehidupan, terutama yang berkaitan erat dengan aktivitas dan peran orang dewasa (Haerani dan Daulay 2020). WHO menetapkan bahwa remaja adalah kelompok individu dengan rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan bahwa remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10 hingga 18 tahun (Bancin *et al.* 2022). Menerapkan pola hidup sehat pada masa remaja penting agar berlanjut hingga dewasa. Mahasiswa tahun pertama, yang masih dalam masa transisi, mulai mandiri dalam menentukan pola makan. Namun, pola makan mereka sering kurang sehat, ditandai rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya asupan makanan berkalori, akibat kebiasaan memilih makanan yang kurang tepat. Pemilihan makanan (*food choice*) sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain karakteristik makanan, faktor individu, faktor lingkungan, serta ketersediaan atau akses terhadap makanan (Tanziha 2024).

Tingkat pemahaman seseorang tentang gizi dapat memengaruhi pola makan yang diterapkan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizinya (Lestari 2020). Media sosial berperan penting dalam membentuk pandangan mahasiswa terhadap makanan. Penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada paparan konten makanan di Instagram serta menggabungkan frekuensi dan durasi sebagai satu indikator (Pilar *et al.* 2021), padahal preferensi remaja kini bergeser ke *platform* video pendek seperti TikTok dan kedua aspek tersebut berpotensi berperan berbeda terhadap perilaku makan. Penelitian ini menganalisis frekuensi dan durasi paparan konten makanan secara terpisah pada mahasiswa tingkat I di asrama, kelompok yang berada pada masa transisi kemandirian dalam pengambilan keputusan makan. Penelitian ini menyoroti hubungan karakteristik individu dan keluarga, pengetahuan gizi, konten makanan, serta uang jajan dengan pemilihan dan kebiasaan makan.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian ini adalah *cross-sectional study* dengan lokasi dipilih secara *purposive sampling* di Asrama PPKU IPB. Penelitian telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Aceh (No. DP.04.03/12.7/401/2025). Kriteria inklusi: mahasiswa tingkat I usia 17–20 tahun, tinggal di asrama, sehat, dan bersedia mengikuti penelitian hingga selesai; kriteria eksklusi: memiliki penyakit tertentu, riwayat gangguan makan, atau alergi makanan. Pengambilan data dilakukan November 2025. Variabel dikategorikan sebagai berikut: uang jajan (Handayani dan Khomsan 2023), pengetahuan gizi (Khomsan 2021), frekuensi dan durasi menonton konten makanan (Nababan dan Nurdin 2023), pemilihan makanan berdasarkan FCQ (Tanziha 2024), dan kebiasaan makan berdasarkan AFHC (Johnson *et al.* 2002).

Jenis dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat I IPB University. Sampel dipilih dengan *simple random sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah minimal dihitung dengan rumus Lameshow *et al.* (1990), menghasilkan 96 subjek.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data primer mencakup karakteristik subjek dan keluarga, pengetahuan gizi, perilaku menonton konten makanan, pemilihan serta kebiasaan makan. Data karakteristik, pengetahuan gizi, perilaku menonton konten makanan, pemilihan makanan (FCQ), dan kebiasaan makan (AFHC) dikumpulkan secara online melalui *google forms*, sedangkan data asupan zat gizi (SQ-FFQ) dikumpulkan secara offline melalui wawancara langsung. Karakteristik meliputi jenis kelamin, usia, uang jajan, pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan orang tua. Pengetahuan gizi diukur dengan kuesioner 21 pertanyaan, perilaku menonton dengan 6 pertanyaan. Pemilihan makanan menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ) tervalidasi, sedangkan kebiasaan makan diukur dengan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC).

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, lalu analisis. Analisis menggunakan *google sheets* dan SPSS, meliputi deskriptif, uji normalitas *kolmogorov–smirnov*, korelasi spearman, regresi linear berganda serta regresi logistik biner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Mayoritas responden perempuan (64 orang (66,7%)) dan laki-laki (32 orang (33,3%)). Usia terbanyak 18 tahun (64 orang (66,7%)), diikuti 19 tahun (22 orang (22,9%)), 17 tahun (6 orang (6,3%)), dan 20 tahun (4 orang (4,2%)). Uang jajan/bulan terbanyak Rp1.000.000–Rp1.500.000 (37 orang (38,5%)), lalu Rp750.000–Rp1.000.000 (33 orang (34,4%)), >Rp1.500.000 (17 orang (17,7%)), dan <Rp750.000 (9 orang (9,4%)).

Karakteristik Keluarga. Mayoritas ayah bekerja di sektor informal (wiraswasta 24,0%, lainnya 27,1%), sedangkan ibu sebagian besar tidak bekerja (58,3%). Pendapatan ayah dominan Rp2.100.000–Rp5.000.000 (42,7%), sementara ibu Rp0–<Rp500.000 (60,4%). Pendidikan ayah mayoritas SMA (42,7%) dan perguruan tinggi (37,5%), begitu pula ibu SMA (40,6%) dan perguruan tinggi (38,5%).

Pengetahuan Gizi. Mayoritas subjek memiliki pengetahuan gizi kategori sedang (44,8%), diikuti baik (38,5%), dan kurang (16,7%). Pengetahuan gizi berperan penting dalam pemilihan bahan makanan serta pemenuhan kebutuhan gizi seimbang.

Perilaku Menonton Konten Makanan. Media social saat ini menjadi sarana promosi makanan yang memengaruhi konsumsi remaja (Artadini *et al.* 2022). Sebanyak 50,0% responden sering menonton, 25,0% kadang-kadang, 14,6% jarang, dan 10,4% selalu. Platform utama: TikTok (40,6%), Instagram (31,3%), YouTube (27,1%). Konten terbanyak berupa review jajanan (51,0%) dan mukbang (29,2%), dibanding tips sehat (14,6%) dan iklan (5,2%). Frekuensi menonton seluruhnya sedang–tinggi: 54,2% 1–3 kali/hari, 45,8% >3 kali/hari. Durasi menonton mayoritas rendah (<10 menit, 49,0%) dan cukup (10–40 menit, 45,8%).

Pemilihan Makan (Food Choice). Pemilihan makanan (*food choice*) remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu karakteristik makanan, faktor individu, kondisi fisik, serta akses terhadap makanan (Tanziha 2024). Faktor utama pemilihan makanan remaja menurut FCQ adalah suasana hati (4,26±0,17), diikuti kesehatan (4,17±0,74), harga (4,15±0,72), dan agama/tabu (4,03±0,77). Skor tinggi suasana hati menunjukkan remaja sering menjadikan makanan sebagai respons emosional, seperti menambah kebahagiaan atau meredakan stres.

Kebiasaan Makan. Kebiasaan makan remaja diukur dengan AFHC berisi 19 pernyataan. Hasil menunjukkan mayoritas memiliki kebiasaan makan sehat (54,2%), sedangkan 45,8% tidak sehat. Proporsi lebih tinggi pada kategori sehat mencerminkan kesadaran awal menjaga pola makan. Sejalan dengan penelitian Skolmowska et al. (2021) menunjukkan sebagian remaja mulai menunjukkan kecenderungan memilih makanan yang lebih sehat.

Frekuensi Makan. Hasil SQ-FFQ menunjukkan konsumsi makanan pokok cukup tinggi (2,97±0,83 kali/hari). Asupan lauk hewani baik (1,75±0,85 kali/hari), sedangkan lauk nabati rendah (0,70±0,58 kali/hari). Sayuran dikonsumsi (1,83±1,18 kali/hari), buah (0,97±0,90 kali/hari). Jajanan (0,81±0,65 kali/hari), makanan manis (0,61±0,65), dan minuman paling tinggi (4,58±2,56 kali/hari).

Tingkat Kecukupan. Mayoritas responden mengalami defisit: energi (35,4% defisit berat), protein (51,0% defisit berat), dan lemak (53,1% defisit berat). Sebaliknya, kecukupan karbohidrat cenderung berlebih (31,3%).

Hubungan Karakterstik Subjek dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan. Hasil analisis hubungan tersebut ditampilkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hubungan karakteristik subjek dengan kebiasaan makan

Karakteristik subjek	Kebiasaan makan	
	p-value	R
Jenis kelamin	0,075	0,182
Usia	0,925	0,010

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan usia dengan kebiasaan makan (p>0,05). Sejalan dengan penelitian Puspanditaning dan Nur (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin maupun usia dengan kebiasaan makan. Faktor demografis bukan penentu utama pola konsumsi, kebiasaan makan lebih dipengaruhi gaya hidup, preferensi, dan lingkungan sosial. Karakteristik subjek seperti jenis kelamin dan usia merupakan faktor yang dapat memengaruhi pemilihan makanan. Hasil analisis tersebut ditampilkan pada Tabel 2 berikut.

Jenis kelamin berhubungan signifikan (p<0,05) dengan beberapa dimensi pemilihan makanan: kesehatan, suasana hati, bahan alami, serta agama/tabu. Remaja putri lebih dipengaruhi faktor kesehatan, pengendalian berat badan, suasana hati, dan etika. Remaja lebih tua cenderung dipengaruhi suasana hati dan kemudahan menyiapkan makanan (Daly *et al.* 2023). Sebagian subjek memilih makanan berdasarkan keyakinan agama sebagai ekspresi iman. Agama turut membentuk pola makan melalui aturan dan pantangan

tertentu (Abbey dan Rigg 2024), seperti aturan halal dalam Islam yang melarang konsumsi babi dan alkohol, atau pantangan daging sapi dalam tradisi Hindu Bali.

Dimensi kenyamanan pada pemilihan makan (*food choice*) memiliki hubungan yang signifikan dengan usia (p <0,05). Penelitian Konttinen *et al*. 2021 menemukan bahwa Hubungan paling kuat muncul antara usia dan kenyamanan (R^2=0,095); remaja lebih muda cenderung menempatkan kenyamanan sebagai faktor utama dalam memilih makanan.

Tabel 2. Hubungan karakteristik subjek dengan pemilihan makan

Variabel	Jenis kelamin		Usia	
	p-value	**R**	***p-value***	**R**
Kesehatan/*health*	0,005	0,287	0,417	0,084
Suasana hati/*mood*	0,001	0,324	0,781	0,029
Kenyamanan/*convenience*	0,327	0,101	0,005	0,287
Mengandung bahan alami	0,011	0,259	0,821	0,023
Agama dan tabu/*religion and taboo*	0,015	0,248	0,276	0,112

Hubungan Karakterstik Subjek dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan. Hasil analisis tersebut ditampilkan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hubungan karakteristik keluarga dengan kebiasaan makan

Karakteristik keluarga subjek	Kebiasaan makan	
	p-value	**R**
Pekerjaan ayah; ibu	0,732; 0,737	0,035; 0,035
Pendapatan ayah; ibu	0,367; 0,406	-0,093; 0,086
Pendidikan ayah; ibu	0,848; 0,530	-0,020; 0,065

Hasil uji korelasi menunjukkan karakteristik keluarga tidak berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan (p>0,05). Namun, faktor keluarga tetap berperan melalui praktik pengasuhan, seperti ketersediaan makanan di rumah, kontrol orang tua atas pilihan anak, dan kebiasaan makan bersama (Shahdan dan Sidek 2025). Pekerjaan, pendidikan, atau pendapatan orang tua tidak otomatis membentuk kebiasaan makan remaja tanpa pengawasan, edukasi, dan praktik makan dalam keluarga (Luo *et al.* 2024). Pekerjaan orang tua memengaruhi pemilihan makanan karena terkait dengan kesibukan, akses bahan pangan, dan pola keputusan keluarga. Hasil analisis ditunjukkan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hubungan pekerjaan orang tua dengan pemilihan makan

Variabel	Pekerjaan ayah		Pekerjaan ibu	
	p-value	**R**	***p-value***	**R**
Mengandung bahan alami	0,812	0,025	0,049	0,201
Makanan yang sudah dikenal/*familiarity*	0,040	0,210	0,564	0,060

Berdasarkan hasil analisis didapat untuk pekerjaan ayah, hanya dimensi makanan yang sudah dikenal *(familiarity)* yang menunjukkan hubungan signifikan (p<0,05). Sementara itu, pada pekerjaan ibu, ditemukan bahwa dimensi mengandung bahan alami *(natural content)* memiliki hubungan signifikan (p <0,05). Pekerjaan ayah memengaruhi pola makan melalui rutinitas keluarga. Pola kerja tertentu membentuk kebiasaan makan berulang, sehingga remaja terbiasa dengan jenis makanan yang sama. Meskipun remaja mulai mandiri, keluarga tetap memberi dasar preferensi melalui paparan makanan sehari-hari (Ziegler *et al.* 2021).

Ibu berperan penting sebagai pengelola pangan keluarga dan *gatekeeper* pemilihan bahan makanan. Jenis pekerjaan ibu memengaruhi praktik pemberian makanan, yang terkait erat dengan faktor sosial ekonomi, pengetahuan, dan akses pangan keluarga (Widyaningsih dan Lityaningsih 2024). Pendapatan orang tua merupakan salah satu indikator status sosial ekonomi yang dapat memengaruhi pemilihan makanan. Hasil analisis tersebut ditampilkan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hubungan pendapatan orang tua dengan pemilihan makan

Variabel	Pendapatan ayah		Pendapatan ibu	
	p-value	**R**	***p-value***	**R**
Pengendalian Berat Badan/*weight control*	0,175	-0,140	0,045	0,205

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel tersebut, pendapatan ayah tidak memiliki hubungan yang signifikan (p>0,05) dengan dimensi *food choice*. Sedangkan pendapatan ibu, terdapat satu dimensi yang menunjukkan hubungan signifikan (p<0,05), yaitu pengendalian berat badan *(weight control)*. Pendapatan orang tua berpengaruh positif terhadap konsumsi mahasiswa; semakin tinggi pendapatan, semakin meningkat pula tingkat konsumsi seiring bertambahnya kemampuan ekonomi keluarga (Laila *et al.* 2024). Pendapatan ayah jarang memengaruhi konsumsi harian karena ibu lebih dominan dalam pengelolaan makanan dan peka isu kesehatan. Pendapatan ibu yang lebih tinggi meningkatkan akses informasi gizi, pilihan makanan sehat, serta dukungan sumber daya untuk pengendalian berat badan (Agustina *et al.* 2022). Pendidikan orang tua merupakan faktor yang dapat memengaruhi pemilihan makanan. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hubungan pendidikan orang tua dengan pemilihan makan

Variabel	Pendidikan ayah		Pendidikan ibu	
	p-value	**R**	***p-value***	**R**
Agama dan tabu/*religion and taboo*	0,050	-0,201	0,305	-0,106

Berdasarkan hasil uji korelasi pada Tabel 6, pendidikan ayah memiliki hubungan yang signifikan (p<0,05) dengan dimensi agama dan tabu. Sedangkan pendapatan ibu menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan (p>0,05) untuk semua dimensi pemilihan makan (*food choice*). Religiositas berpengaruh kuat terhadap pilihan makanan; individu sering menjadikannya bentuk kepatuhan ajaran agama, misalnya memastikan kehalalan atau menghindari pangan terlarang (Owais *et al.* 2025).

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan. Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan ditampilkan pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Hubungan pengetahuan gizi dengan pemilihan dan kebiasaan makan makan

Variabel	Pengetahuaan Gizi	
	p-value	**R**
Kebiasaan makan	0,003	0,303
Pemilihan makan		
1. Daya tarik sensorik/*sensory appeal*	0,045	0,205

Berdasarkan hasil uji korelasi pada Tabel 7 pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan (p<0,05) dengan kebiasaan makan. Menurut temuan Utama (2018), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan seseorang. Jauziyah *et al.* (2021) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan. Faktor-faktor seperti cara memperoleh makanan pokok (sumber karbohidrat), sumber protein hewani maupun nabati, serta ketersediaan sayuran dan buah-buahan terbukti berkorelasi dengan pola makan individu (p<0,05).

Pengetahuan gizi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan, karena berkaitan dengan pemahaman individu mengenai nilai gizi, manfaat kesehatan, serta pertimbangan dalam memilih pangan yang sesuai. Berdasarkan hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan berbagai dimensi pemilihan makanan (*food choice*), terdapat satu dimensi yaitu daya tarik sensorik yang memiliki hubungan signifikan (p<0,05). Hasil penelitian Daly *et al*. (2022) menunjukkan bahwa pada remaja Polandia, daya tarik sensorik menjadi faktor utama dalam memilih makanan. Sementara itu, remaja Malaysia dan Indonesia mengaitkannya dengan suasana hati. Namun, pengaruh aspek sensorik relatif lebih rendah dibanding faktor lain, sehingga bukan penentu utama pola konsumsi remaja di kedua negara.

Hubungan Perilaku Menonton Konten Makanan di Media Sosial dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan, Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Hubungan perilaku menonton konten makanan di media sosial dengan pemilihan dan kebiasaan makan

Variabel	Frekuensi		Durasi	
	p-value	**R**	***p-value***	**R**
Kebiasaan makan	0,571	-0,059	0,109	0,164
Pemilihan makan				
1. Suasana hati/*mood*	0,552	0,061	0,012	0,256

Berdasarkan hasil uji korelasi antara frekuensi dan durasi menonton konten makanan dengan kebiasaan makan memiliki hubungan yang tidak signifikan (p>0,05) dengan kebiasaan makan. Paparan konten makanan

di media digital tidak secara langsung memengaruhi perilaku kebiasaan makan responden. Menurut Karini *et al.* (2022), durasi maupun frekuensi penggunaan media sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku makan.

Perilaku menonton konten makanan di media sosial dapat memengaruhi pemilihan makanan, karena paparan visual dan informasi yang ditampilkan berpotensi membentuk persepsi, preferensi, serta minat individu terhadap jenis makanan tertentu.Berdasarkan hasil uji korelasi antara frekuensi dan durasi dengan berbagai dimensi pemilihan makanan (*food choice*). Pada variabel frekuensi, seluruh dimensi pemilihan makanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (p>0,05). Sebaliknya, pada variabel durasi, terdapat satu dimensi yang menunjukkan hubungan signifikan (p<0,05), yaitu suasana hati (*mood*). Frekuensi paparan konten tidak selalu mencerminkan keterlibatan atau pengaruh psikologis. Dampak media sosial pada perilaku makan lebih ditentukan oleh kualitas konten dan cara individu memproses informasi, bukan sekadar seberapa sering terpapar (Amalia *et al.* 2023).

Durasi paparan berkaitan dengan lamanya individu menerima rangsangan visual dari konten makanan, yang dapat memicu respons emosional. Menurut Agustina dan Silaban (2024) menyatakan bahwa paparan konten makanan di media sosial dalam waktu lama dapat merangsang sistem dopamin otak, meningkatkan aktivasi jalur reward yang mendorong keinginan makan. Semakin lama terpapar, semakin besar dorongan tersebut, meski efeknya berbeda tergantung kondisi psikologis dan kebiasaan individu.

Hubungan Uang Jajan dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. Hubungan uang jajan dengan pemilihan dan kebiasaan makan

Variabel	Uang Jajan	
	p-value	**R**
Kebiasaan makan	0,059	-0,194
Pemilihan makan		
1. Mengandung bahan alami	0,022	-0,234
2. Harga/*price*	0,003	-0,304

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara uang jajan dan kebiasaan makan (p>0,05), dengan korelasi negatif lemah (r= −0,194). Peningkatan uang jajan tidak otomatis memperbaiki pola makan. Sejalan dengan Hasba (2024), uang jajan tidak berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan (p=0,173). Kebiasaan makan lebih dipengaruhi pola konsumsi harian, sarapan, dan jenis makanan yang dipilih daripada faktor ekonomi sederhana.

Uang jajan merupakan salah satu faktor ekonomi individu yang dapat memengaruhi pemilihan makanan, karena berhubungan dengan kemampuan membeli serta kebebasan dalam menentukan konsumsi. Berdasarkan hasil uji korelasi antara uang jajan dengan berbagai dimensi pemilihan makanan (*food choice*), terdapat dua dimensi yaitu mengandung bahan alami dan harga yang memiliki hubungan signifikan (p<0,05). Penerimaan uang jajan yang lebih besar cenderung meningkatkan kecenderungan konsumtif seseorang (Rismayanti dan Oktapiani 2020).

Hubungan negatif pada dimensi bahan alami menunjukkan bahwa peningkatan uang jajan tidak selalu mendorong pilihan makanan sehat. Remaja dengan uang jajan lebih besar cenderung membeli makanan cepat saji atau olahan, sehingga makanan alami kurang dominan. Menurut Saleh *et al.* (2020). Perilaku konsumsi *fast food* pada remaja sering dikaitkan dengan besarnya uang jajan, karena akses finansial memberi peluang lebih besar untuk membeli makanan kurang sehat. Semakin tinggi uang jajan, semakin besar kecenderungan remaja memilih fast food dibanding opsi sehat.

Pengaruh Karakterstik Subjek, Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Gizi, Konten Makanan dan Uang Jajan Terhadap Pemilihan Dan Kebiasaan Makan. Analisis logistik biner dilakukan dengan memasukkan sejumlah variabel, yaitu karakteristik subjek, karakteristik keluarga, pengetahuan gizi, paparan konten makanan (frekuensi dan durasi), serta uang jajan. Tujuan analisis ini adalah menilai pengaruh masing-masing variabel secara simultan terhadap pemilihan dan kebiasaan makan serta mengidentifikasi faktor yang paling dominan. Hasil uji regresi tersebut ditampilkan pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Pengaruh karakteristik subjek, keluarga, pengetahuan gizi, konten dan uang jajan terhadap pemilihan makan dan kebiasaan makan

Variabel	Pemilihan makan		Kebiasaan makan	
	B	*p-value**	B	*p-value***
Jenis kelamin	3,386	0,002	0,026	0,965
Pengetahuan gizi	-0,140	0,490	0,317	0,007
Konten (durasi)	0,001	0,977	-0,033	0,029
Pendidikan ibu	-0,604	0,405	1,476	0,002

Keterangan: **Uji regresi linear berganda, ** Uji regresi logistik biner*

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model memiliki nilai R^2 sebesar 0,171, yang berarti variabel independen secara simultan mampu menjelaskan 17,1% variasi pemilihan makan. Model regresi juga signifikan secara simultan (F=3,054; p=0,009). Hasil regresi menunjukkan bahwa hanya variabel jenis kelamin yang berpengaruh signifikan (*p-value*=0,002<0,05) dengan koefisien beta sebesar 3,386. Hasil ini membuktikan bahwa jenis kelamin menjadi faktor paling dominan dalam menentukan pilihan makanan dibandingkan variabel lain dalam model. Penelitian Palupi *et al. (*2025) menunjukkan nilai R=0,814 dan R^2=0,663, menandakan keterkaitan kuat antara faktor individu, sosial, dan ekonomi dengan keputusan memilih makanan sehat. Kombinasi faktor-faktor tersebut berperan penting dalam membentuk preferensi konsumsi sehat.

Hasil regresi pada variabel kebiasaan makan menunjukkan bahwa pengetahuan gizi, durasi menonton konten makanan di media sosial, dan pendidikan ibu merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan mahasiswa. Sementara itu, variabel lain seperti jenis kelamin, usia, uang jajan, frekuensi menonton konten makanan, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, dan pendidikan ayah tidak terbukti berpengaruh (*p*>0,05). Pengetahuan gizi menjadi acuan utama dalam menentukan jenis, porsi, dan frekuensi makanan sehari-hari (Angesti *et al*. 2022). Menurut Hasba (2024) menunjukkan bahwa konten makanan di media sosial dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja melalui perubahan preferensi dan keputusan pemilihan makanan. Faktor keluarga serta lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk pola makan mahasiswa (Ismail *et al*. 2022).

KESIMPULAN

Faktor utama pemilihan makanan menurut FCQ adalah suasana hati. Kebiasaan makan tergolong sehat, namun mayoritas mengalami defisit energi, protein, dan lemak serta kelebihan karbohidrat. Tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin, usia, karakteristik keluarga, paparan konten, maupun uang jajan dengan kebiasaan makan, kecuali pengetahuan gizi. Jenis kelamin berhubungan dengan dimensi kesehatan, suasana hati, bahan alami, dan agama; usia dengan kenyamanan; pekerjaan ayah dengan makanan dikenali; pekerjaan ibu dengan bahan alami; pendapatan ibu dengan pengendalian berat badan; pendidikan ayah dengan agama; pengetahuan gizi dengan daya tarik; durasi konten dengan suasana hati; serta uang jajan dengan bahan alami dan harga. Secara keseluruhan, regresi menunjukkan jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan, sedangkan pengetahuan gizi dan uang jajan berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan intervensi edukasi gizi yang mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin serta memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi, mengingat durasi paparan konten justru berkaitan dengan kebiasaan makan. Selain itu, perlu dikaji lebih lanjut faktor lain di luar model penelitian ini (seperti pengaruh teman sebaya dan tingkat stres) untuk menjelaskan tingginya defisit energi dan protein meski kebiasaan makan tergolong sehat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Abbey EL, Rigg Q. 2024. A qualitative study of the meaning of food and religious identity. Journal of Nutrition Education and Behavior. 56(6):380-391. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.03.003

Agustina CG, Silaban DY L 2024. Perilaku makan dan status gizi mahasiswa kedokteran universitas tarumanagara dalam era media sosial. Tarumanagara Medical Journal. 6(2):215-220. https://doi.org/10.24912/tmj.v6i2.33350

Agustina R, Febriyanti E, Putri M, Martineta M, Hardiany NS, Mustikawati DE, Shankar A H. 2022. Development and preliminary validity of an indonesian mobile application for a balanced and

sustainable diet for obesity management. BMC Public Health. 22(1):1221. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13579-x

Amalia SNI, Octaria YC, Maryusman T, Imrar IF. 2023. The associations between social media use with eating behavior, physical activity, and nutrition status among adolescents in DKI Jakarta. Amerta Nutrition. 7(2SP):193-198. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198

Angesti AN, Manikam RM, Prikhatina RA, Tifani AN. 2022. Analisis pengetahuan gizi dan pendidikan kesehatan pada remaja. Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin. 6(2): 107-115. https://doi.org/10.37012/jipmht.v6i2.1376

Artadini GM, Simanungkalit SF, Wahyuningsih U. 2022. The relationship between eating habits, social media exposure and peers with nutritional status of nutrition students at UPN Veteran Jakarta. Jurnal Gizi dan Kesehatan. 14(2):317-329.

Bancin D, Sitorus F, Anita S. 2022. Edukasi pendidikan kesehatan reporoduksi (kespro) remaja pada kader posyandu remaja lembaga pembinaan khusus kelas i medan. Jurnal Abdimas Mutiara. 3(1):103-110.

Daly AN, O'Sullivan EJ, Walton J, Kehoe L, McNulty BA, Flynn A, Kearney JM. 2023. Determining the food choice motivations of irish teens and their association with dietary intakes, using the food choice questionnaire. Appetite. 189(106981):1-13. https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106981

Haerani N, Daulay N. 2020. Dinamika Perkembangan Remaja. Jakarta: Kencana.

Handayani AD, Khomsan A. 2023. Hubungan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan secara online dan status gizi mahasiswa. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 2(1):1-8. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8

Hasba RMSFS. 2024. Pengaruh konten makanan di media sosial terhadap pemilihan makanan, kebiasaan makan, dan status gizi remaja [skripsi]. Bogor: Instiut Pertanian Bogor.

Ismail LC, Osaili TM, Mohamad MN, Hashim M, Stojanovska L, Al Daour, Nader D, Alrayis H, Alzabi NS, Elbarag L, *et al*. 2022. Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. Heliyon. 8(6):1-7. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09768

Jauziyah SSA, Nuryanto, Tsani AFA, Purwanti R. 2021. Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. Journal Of Nutrition College. 10(1):72-81. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428

Johnson F, Wardle J, Griffith J. 2002. The adolescent food habits checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. Eur J Clin Nutr. 56(7):644-649. https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371

Karini TA, Arranury Z, Ansyar DI, Wijaya DR, Syahrir RA. 2022. Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan mahasiswa di kota makassar. Hig (Jurnal Kesehatan Lingkungan). 8(2):118-124. https://doi.org/10.24252/higiene.v8i2.35092

Khomsan A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: IPB Press.

Konttinen H, Halmesvaara O, Fogelholm M, Saarijärvi, H, Nevalainen J, Erkkola M. 2021. Sociodemographic differences in motives for food selection: results from the locard cross-sectional survey. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 18(1):1-15. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01139-2

Laila N, Agustina T, Hidayanti RN, Yanna WH, Fitri RH. 2024. Analisis pengaruh pendapatan orang tua terhadap prilaku konsumsi mahasiswa universitas aufa royhan. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal). 9(2):1-6. https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1809

Lestari E, Afifah CAN. 2024. Hubungan jumlah uang saku, pengetahuan, dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan konsumsi makanan jajanan pada siswa kelas 4-6 UPT SDN 154 Gresik. Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara. 4(4):794-801.

Luo S, Liao S, Luo B, Xiong A, Ma W, Zhao L. 2024. Dietary patterns of chinese children and adolescents and their associations with family characteristics and functioning: a multicenter cross-sectional study. BMC Public Health. 24(1):1-11. https://doi.org/10.1186/s12889-024-21068-6

Nababan TP, Nurdin NM. 2023. Profil asupan dan status gizi pada responden yang memiliki kebiasaan menonton video mukbang. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 2(2):133-140. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.133-140

Owais U, Patel R, Abbott S. 2025. The influence of religiosity on food choice among British Muslims: A qualitative study. Nutr Health. 31(2):749-756. https://doi.org/10.1177/02601060241244883

Palupi FH, Sulistyorini E, Handayani S. 2025. Pengaruh faktor individu, sosial, ekonomi dan lingkungan terhadap pemilihan makanan sehat pada siswa SMAN 1 Polokarto, Sukoharjo. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. 5(2):150-159.

Pilar L, Stanislavska LK, Kvasnicka R, Hartman R, Ticha I. 2021. Helathy food on instagram social network: vegan, homemade and clean eating. Nutrients. 13(6).1-19. https://doi.org/10.3390/nu13061991

Puspanditaning A, Nur R. 2023. Apresiasi tubuh dan kebiasaan makan pada mahasiswa keperawatan. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. 15(1):98-108. https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2164

Rismayanti T, Oktapiani S. 2020. Pengaruh uang saku dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas teknologi sumbawa. Nusantara Journal of Economics. 2(2):31-37. https://doi.org/10.37673/NJE.V2I02.859

Saleh AJ, Suminah, Astuti DW. 2020. Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi siswa sekolah menengah atas. JIGZI Jurnal Ilmu Gizi Indonesia. 1(2):10-14. https://doi.org/10.57084/jigzi.v1i2.673

Shahdan S, Sidek S. 2025. The influence of family characteristics on food parenting practices among parents with school-age children and adolescents: a systematic review. Appetite. 210:107979. https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107979

Skolmowska D, Głąbska D, Guzek D. 2021. Differences in Adolescents' Food Habits Checklist (AFHC) Scores Before and During Pandemic in a Population-Based Sample: Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. Nutrients. 13(5):1663. https://doi.org/10.3390/nu13051663

Tanziha I. 2024. Pemilihan Makanan (Food Choice): Teori Dan Instrumen Serta Peranannya Dalam Keberlanjutan Sistem Pangan. Bogor: IPB Press.

Utama DIC. 2018. Hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada atlet klub bola basket di Kota Depok [skripsi]. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Widyaningsih A, Listiyaningsih MD. 2024. Pendidikan dan pekerjaan ibu merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap praktik pemberian makanan pada anak (PMBA). Indonesian Journal of Midwifery (IJM).7(2):164-175. https://doi.org/10.35473/ijm.v7i2.2676

Ziegler AM, Kasprzak CM, Mansouri TH, Gregory AM, Barich RA., Hatzinger LA, Leone LA, Temple JL. 2021. An Ecological Perspective of Food Choice and Eating Autonomy Among Adolescents. Frontiers in psychology. 12(654139):1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654139