

Pengaruh frekuensi menonton drama korea, kebiasaan makan, dan pendidikan terhadap kualitas diet dan status gizi mahasiswa

Politeknik Negeri Balikpapan

The influence of Korean drama watching frequency, eating habits, and education on diet quality and nutritional status of Politeknik Negeri Balikpapan students

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2024, Vol. 5(2) 409-418
© The Author(s) 2024



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1568>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Praseptia Gardiarini^{1*}, Chardina Dianovita², Farida³

Abstract

Background: Korean drama is a type of entertainment that is popular with many groups, one of which is students. The quality of a student's diet is related to what they consume, the frequency and adequacy of the food consumed. The nutritional status of students can vary due to their eating habits and daily patterns. It is necessary to know how much influence these factors have on students' nutritional status.

Objective: This study aims to determine the influence of frequency of watching Korean dramas, eating habits, level of education on diet quality and nutritional status using path analysis.

Method: This research used a quantitative descriptive design with a cross-sectional method, carried out for three months (July-September) 2022 at the Poltekba campus, involving 81 respondents, first-level and second-level culinary arts students, with samples taken using a purposive sampling technique. Data were analyzed using univariate tests to describe descriptive data and multivariate using path analysis to see the influence between variables.

Results: The results stated that eating habits affect the quality of diet and nutritional status of students ($p=0.03$). While Korean dramas, and education significantly have no effect.

Conclusion: Eating habits can directly influence diet quality, but korean dramas, education level and diet quality do not affect the nutritional status of students.

Keywords

Korean Drama, Diet Quality, Path Analysis

Abstrak

Latar Belakang: Drama Korea merupakan salah satu hiburan yang diminati oleh banyak kalangan salah satunya adalah mahasiswa. Kualitas diet mahasiswa berkaitan dengan apa yang diasup, frekuensi dan kecukupan dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi mahasiswa dapat beragam dikarenakan kebiasaan makan dan pola keseharian yang dijalani perlu diketahui seberapa besar pengaruh dari beberapa faktor tersebut pada status gizi mahasiswa.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh frekuensi menonton drama korea, kebiasaan makan, tingkat pendidikan pada kualitas diet dan status gizi dengan analisis jalur.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode *cross-sectional*, dilaksanakan selama tiga bulan (Juli-September) 2022 di kampus Politeknik Negeri Balikpapan, melibatkan 81 mahasiswa tata boga tingkat pertama dan tingkat kedua dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan uji univariat untuk menggambarkan data deskriptif dan multivariat dengan menggunakan analisis jalur untuk melihat pengaruh antar variabel.

Hasil: Hasil penelitian menyatakan bahwa kebiasaan makan berpengaruh terhadap kualitas diet dan status gizi mahasiswa ($p=0,03$). Sedangkan drama korea, dan pendidikan secara signifikan tidak ada pengaruh.

¹ Prodi Tata Boga, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Balikpapan, Balikpapan, Indonesia. E-mail: praseptia.gardiarini@poltekba.ac.id

² Prodi Tata Boga, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Balikpapan, Balikpapan, Indonesia. E-mail: chardina.dianovita@poltekba.ac.id

³ Prodi Tata Boga, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Balikpapan, Balikpapan, Indonesia. E-mail: Farida@poltekba.ac.id

Penulis Koresponding:

Praseptia Gardiarini: Prodi Tata Boga, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Balikpapan. Jl. Soekarno Hatta Kilometer 8 Kelurahan Graha Indah, Kecamatan Balikpapan Utara, Kota Balikpapan Kalimantan Timur 76129, Indonesia. E-mail: praseptia.gardiarini@poltekba.ac.id

Kesimpulan: Kebiasaan makan dapat mempengaruhi kualitas diet secara langsung, namun drama korea, tingkat pendidikan dan kualitas diet tidak mempengaruhi status gizi pada mahasiswa.

Kata Kunci

Drama Korea, Kualitas Diet, Analisis Jalur

Pendahuluan

Korean Wave merupakan kondisi dimana budaya Korea masuk dan mempengaruhi budaya-budaya di negara lain. Budaya Korea yang dapat masuk antara lain dari segi busana, makanan, lagu, kebudayaan tradisional dan hiburan lainnya (Lupitasari et al., 2020). Salah satu hiburan yang saat ini sedang disenangi oleh mayoritas remaja adalah Drama Korea. Drama Korea masuk ke Indonesia sejak tahun 2002 dan peminatnya terus mengalami peningkatan hingga saat ini. Saat Covid-19 melanda, peminat drama Korea naik sebanyak 3,3% dibandingkan sebelum pandemi hal tersebut di kemukaan berdasarkan hasil survey LIPI pada bulan April 2020 (Hardiyanti, 2021).

Kebanyakan penggemar drama Korea kebanyakan adalah kalangan remaja, namun tidak hanya remaja, saat ini semua kalangan juga menikmati drama korea terutama ibu-ibu pekerja maupun ibu Rumah tangga karena dapat menghibur saat waktu waktu istirahat (Topan & Ernungtyas, 2020). Dalam tahapan daur kehidupan fase remaja yaitu fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Hal ini mengakibatkan beberapa perubahan baik fisik dan psikologis. Rentang usia remaja adalah 18-24 tahun dimana usia ini adalah usia mahasiswa. Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir yang akan menuju pada tahap dewasa awal. Pada usia remaja pada umumnya sudah dapat menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan dan tidak tanpa dan atau dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, baik dari keluarga, teman maupun media yang mereka membaca, melihat dan mendengar (Septiyani et al., 2017).

Remaja di Indonesia memiliki beberapa masalah gizi sering disebut *triple burden* yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyak

remaja setelah tahun 2017 mengalami perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Terdapat perubahan gaya hidup dengan adanya koneksi internet yang semakin mudah dan penurunan aktivitas fisik dikarenakan waktu mereka banyak digunakan dengan penggunaan internet tersebut. Indonesia membutuhkan remaja yang produktif, kreatif, serta kritis demi kemajuan bangsa dan semua hal tersebut menuntut remaja harus memiliki status gizi yang baik (Kemenkes, 2022).

Kebiasaan makan remaja kini dengan remaja yang lalu sangat berbeda karena adanya perkembangan pada dunia kuliner dan pesatnya informasi yang berasal dari belahan dunia. Remaja saat ini yang tergolong kedalam Gen Z yang memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan yang sedang trend seperti cepat saji dan tergolong ke dalam makanan yang tidak sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah dkk, di SMP 18 Semarang didapatkan data bahwa sebesar 72% dari total sampel masuk dalam kategori tidak baik (Widawati, 2018). Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya adalah pemilihan makanan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan apakah sering terpapar oleh penyakit atau tidak. Kualitas diet mempengaruhi komposisi zat makanan yang diasup oleh individu (Ferari & Nadhiroh, 2023), hasil penelitian telah menjelaskan bahwa kualitas diet pada remaja di kota Bogor masuk kedalam kategori cukup (Briawan & Miskiyah, 2022).

Mahasiswa pada program studi tata boga memperoleh mata kuliah gizi selama setahun penuh ditingkat pertama. Berdasarkan surveyi pendahuluan kebanyakan mahasiswa sering menonton drama korea (67%). Berdasarkan data data tersebut penulis tertarik untuk meneliti pengaruh menonton drama korea, kebiasaan makan dan kualitas diet dengan status gizi menggunakan analisis jalur.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Juli s/d Agustus 2022. Penelitian teah dilaksanakan di Politeknik Negeri Balikpapan,

Kalimantan Timur. Populasi target penelitian ini adalah remaja dengan usia 18-21 tahun. Sementara populasi terjangkau adalah mahasiswa tata boga berusia 18-20 tahun yang berada di tingkat I dan II. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, besar sampel untuk penelitian ini sebanyak 78 subjek dan untuk mengantisipasi adanya dropout maka perlu dilakukan koreksi sebesar 10% sehingga sampel minimum menjadi 81 subjek.

Cara pemilihan sampel atau metode sampling dilakukan dengan *consecutive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia 18-21 tahun, merupakan mahasiswa aktif yang menyukai menonton drama korea minimal satu kali dalam sepekan dan pernyataan kesediaan menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi yaitu mengundurkan diri dalam penelitian atau pindah keluar kampus Poltekba. Sampel yang didapatkan setelah menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 81 subjek.

Variabel bebas/variabel endogen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitas diet yang dinilai dari 4 aspek yaitu variasi, kecukupan, ukuran dan keseimbangan keseluruhan dengan skor total berkisar 0-100 poin. Nilai skor kualitas diet dihitung dengan menggunakan indikator DQI- I. Kategori kurang apabila total skor <60, cukup 60-80 dan baik >80-100. Data konsumsi makanan diperoleh dari *semy quantitative food frequency* (SQ-FFQ) kemudian dilakukan analisis dengan DQI-I untuk mengklasifikasikan kategori kualitas dietnya. SQ-FFQ yang digunakan telah dimodifikasi dengan menambahkan makanan khas Korea baik yang berupa jajanan maupun menu makanan utama.

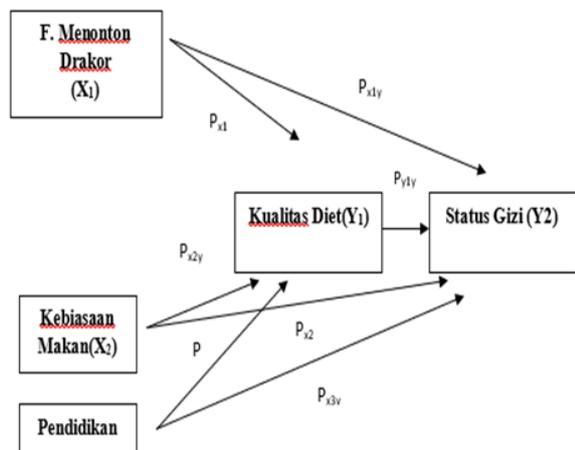
Variabel kebiasaan makanan didapatkan melalui kuesioner yang telah disusun dan diuji validitas dan realibilitasnya pada 20 responden. Jumlah seluruh kusioner adalah 20 menggunakan skala likert dengan klasifikasi selalu (4), sering (3), kadang kadang (2) dan jarang (1). Setelah dilakukan pengisian kuesioner dilanjutkan dengan mengisi kuesioner SQ-FFQ yang telah disesuaikan dengan menambahkan item makanan Korea baik dalam menu makanan pokok dan makanan jajanan pada kuesioner tersebut. Menentukan kebiasaan makan dikatakan baik apabila nilai dari total skor lebih besar dari medianya dan

dikatakan kurang baik apabila nilainya di bawah medianya. Hasil analisis ujicoba pertanyaan kebiasaan makan diperoleh bahwa 20 butir kuesioner yang disusun valid berdasarkan dua kali ujicoba dengan mengganti konten pertanyaan karena nilai hitungnya lebih besar dari R tabelnya yaitu 0,44. Sedangkan realibilitasnya adalah sebanyak 20 pertanyaan realibel karena memiliki nilai kritis melampaui alpha Cornbach di atas 0,6 (Briawan & Miskiyah, 2022).

Penilaian status gizi dilakukan dengan penimbangan berat badan dalam kilogram (kg) dan pengukuran tinggi badan dalam sentimeter (cm) oleh peneliti. Alat yang digunakan untuk menimbang sudah dikalibrasi dengan ketelitian 0,1 kg dan alat untuk mengukur tinggi badan berupa microtoise yang memiliki ketelitian 0,1 cm. Setelah pengukuran selesai dilakukan klasifikasi status gizi dengan menggunakan rumus IMT dan dikategorikan ke dalam empat kategori yaitu sangat kurus (<17), kurus (17-18,4), normal (18,5-24,9), gemuk (25-27), dan sangat gemuk (>27) (Kemenkes RI, 2014).

Analisis data yaitu menggunakan regresi jalur untuk mengetahui pengaruh pada setiap variabel eksogenus terhadap variabel endogenus. Analisis jalur merupakan analisis yang dikembangkan oleh Sewall Wright tahun 1983. Path analisis digunakan apabila secara teori terdapat hubungan antar variabel yang diteliti. Tujuannya adalah untuk menerangkan akibat langsung dan tidak langsung seperangkat variabel sebagai variabel penyebab, terhadap variabel lainnya yang merupakan variabel akibat. Istilah variabel yang digunakan pada analisis jalur ada 3 macam, yaitu variabel eksogenus, endogenus dan variabel luar/ residu.

Variabel residu adalah variabel yang secara teoritis memiliki hubungan namun dalam penelitian ini tidak dimasukkan dalam analisis. Sebelum melakukan analisis, hendaknya diperhatikan beberapa asumsi sebagai berikut yaitu: hubungan antara variabel harus linier dan aditif, variabel residu tidak memiliki hubungan korelasi satu sama lain, tidak memiliki hubungan rekrusif atau timbal balik dan tingkat pengukuran minimal interval. Langkah awal dalam membuat analisis jalur adalah merancang diagram jalur dan persamaan struktural. Pada penelitian ini diagram jalur disesuaikan dengan kerangka konsep yang telah dibuat yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Analisis jalur drama korea, kebiasaan makanan, pendidikan, kualitas diet, dan status gizi

Keterangan :

Variabel X antara lain :

X1 = Frekuensi Menonton Drama Korea

X2 = Kebiasaan Makan

X3 = Pendidikan

Variabel Y antara lain :

Y1 = Kebiasaan Makan

Y2 = Status Gizi

Variabel Luar :

Umur

Edukasi

Jenis Kelamin

Setelah menentukan variabel, langkah berikutnya adalah menentukan persamaan agar dapat mengetahui dengan jelas hubungan langsung maupun tidak langsung dari masing-masing variabel. Berikut merupakan persamaan analisis jalur:

- $Y1 = P_{x1y1}Y1X1 + P_{x2y1}Y1X2 + P_{x3y1}Y1X3 + e1$
- $Y2 = P_{x1y2}Y2X1 + P_{y1y2}Y2Y1 + P_{x2y2}Y2X2 + P_{x3y2}Y2X3 + e2$

Persamaan yang telah dibuat nantinya digunakan untuk menilai seberapa besar prediksi yang dapat dibuat oleh variabel X terhadap variabel Y (Sarwono, 2011).

Hasil

Subjek penelitian ini terdiri dari 81 mahasiswa aktif, sebanyak 71% subjek memiliki rentang usia 18-20 tahun, selebihnya berusia 21-23 tahun.

Mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini yang dominan adalah perempuan yaitu sebesar 67%, sedangkan laki-laki sebesar 23%. Tingkat pendidikan subjek yang paling banyak mengikuti penelitian ini adalah tingkat kedua yaitu sebesar 67,9%, pada tingkat kedua mata kuliah ilmu gizi sudah ditempuh selama setahun penuh, sedangkan pada tingkat pertama mata kuliah ilmu gizi baru berjalan satu semester.

Tabel 1. Profil frekuensi menonton drama korea, kebiasaan makan dan status gizi subjek penelitian

Variabel	f	%
Frekuensi Menonton Drakor		
Jarang	33	38,82
Sering	42	49,41
Selalu	10	11,76
Kebiasaan Makan		
Baik	55	67,9
Kurang Baik	26	32,1
IMT		
<18,5	7	8,6
18,5-22,9	47	58,02
23-24,9	22	27,16
25-30	5	6,1

Frekuensi menonton drakor pada mahasiswa prodi tata boga yang paling banyak masuk pada kategori sering yaitu sebesar 42 orang (49%) sedangkan dengan kategori selalu hanya sebesar 10%. Mahasiswa dengan kebiasaan makan baik lebih banyak dibandingkan yang memiliki kebiasaan kurang baik yaitu sebesar 55 orang (67,9%) selebihnya memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu sejumlah 26 orang (32,8%). Status gizi mahasiswa yang paling banyak adalah memiliki status gizi kurang sebanyak 7 orang, dengan status gizi normal yaitu 47 orang (58,02%), sejumlah 22 orang bertstatus gizi lebih (overweigh), dan 5 orang dengan status gizi obesitas. Keragaman status gizi yang dimiliki oleh mahasiswa berkaitan dengan pola makan, aktifitas fisik, uang saku, body image, jenis kelamin dan usia (Briawan & Miskiyah, 2022).

Pada tabel 3 berikut ini menunjukkan kualitas diet subjek penelitian. Acuan yang digunakan untuk menghitung asupan energi dan zat gizi makro didasarkan pada kebutuhan masing masing individu sedangkan asupan zat gizi mikro acuan yang digunakan adalah AKG.

Tabel 3. Kualitas diet subjek penelitian

Komponen	Skor	Kriteria Skor	(f = 81)
Total DQI-I	0-100		49,6 ± 7,1
Variasi	0-20		13,35 ± 2,54
Semua Variasi Makanan:	0-15	≥ 1 sajian dalam grup makanan/hr = 15	10,48 ± 1,86
		1 grup makanan tidak tersaji/ hr = 12	
		2 grup makanan tidak tersaji/hr= 9	
		3 grup makanan tidak tersaji/hr= 6	
		≥4 grup makanan tidak tersaji/hr=0	
Variasi antar grup untuk sumber protein	0-5	≥3 sumber yang berbeda/hr =5; 2 sumber yang berbeda/hr =3 dari 1 sumber protein/hr =1; tidak ada sumber protein= 0	2,8 ± 0,6
Kecukupan	0-30		19,53 ± 2,76
Grup serelia	0-5	≥6-11 sajian/hr=5;0 sajian/hr=0	3,1 ± 0,56
Grup buah	0-5	≥2-4 sajian/hr=5;0 sajian/hr=0	2,1 ± 0,52
Grup sayur	0-5	≥3-5 sajian/hr=5;0 sajian/hr=0	1,9 ± 0,51
Serat	0-5	≥20-30 g/hr=5; 0 g/hr=0	1,6 ± 0,61
Protein	0-5	≥10% energi/hr =5; 0% energi/hr =0	2,35 ± 0,69
Besi	0-5	≥100% AI/hr=5; 0%AI/hr=0	3,17 ± 0,68
Calsium	0-5	≥10% AI/hr =5; 0% AI/hr =0	2,05 ± 0,69
Vitamin C	0-5	≥100% AKG/hr=5; 0%AKG/hr=0	3,2 ± 1,5
Ukuran	0-30		13,90 ± 2,57
Total Lemak	0-6	≤ 20% dari total energi/hr = 6, > 20-30% dari total energi/hr = 3, >30% dari total energi/hr = 0	1,87 ± 1,79
Lemak Jenuh	0-6	≤ 7% dari total energi/hr = 6, > 7-10% dari total energi/hr = 3, >10% dari total energi/hr = 0	0,38 ± 1,37
Kolesterol	0-6	≤ 300 mg/hr = 6, > 300-400 mg/hr = 3, >400 mg/hr = 0	3,2 ± 1,8
Natrium	0-6	≤ 2400 mg/hr = 6, > 2400-3400 mg/hr = 3, >3400 mg/hr = 0	5,25 ± 1,84
Kalori dari gula/alcohol	0-6	≤ 3% dari total energi/hr = 6	0,45 ± 1,35
Keseimbangan Keseluruhan	0-10		2,12 ± 2,07
Rasio makronutrien (KH: P:L)	0-6	55-65 :10-15 : 15-25 = 6, 52-68:9-16: 13-27 = 4, 50-70 : 8-17 :12-30 =2, perbandingan yang lain =0	1,81 ± 0,58
Rasio asam lemak (PUFA:MUFA:SFA)	0-4	P/S =1-1,5 dan M/S=1-1,5 =4, lainnya jika P/S = 0,8-1,7 dan M/S = 0,8-1,7 = 2, perbandingan yang lain =0	0,06 ± 0,35

Hal ini sesuai dengan petunjuk yang ada pada cara menghitung kualitas diet dengan menggunakan instrumen *DQI-International* (Guerrero & Rodrigez, 2017). Instrumen DQI-I meliputi empat aspek utama yaitu variasi, kecukupan, ukuran dan keseimbangan keseluruhan. Keempat aspek tersebut memiliki pengukuran terperinci sehingga dapat menggambarkan profil diet yang sebenarnya dari individu yang diobservasi. Penggunaan instrumen ini tidak terikat dengan piramida makanan di suatu negara, sehingga dapat digunakan secara global.

Dalam satu hari rata-rata jenis makanan yang dikonsumsi berupa nasi, lauk nabati, lauk hewani, sayur dan buah dengan pola makan 3 kali makan pokok dan dua kali selingan. Ada dua sub aspek yang dinilai dari aspek variasi yaitu jumlah variasi sajian dalam satu hari dan macam jenis protein yang disajikan dalam waktu satu hari. Subjek penelitian rata-rata mengkonsumsi 3 macam variasi makanan dalam sehari antara lain: nasi, lauk nabati/hewani dan sayur. Konsumsi protein hanya terdiri dari dua jenis, satu dari sumber protein hewani dan satu dari nabati sehingga rata-rata subjek penelitian memiliki skor

2 untuk pengukuran sub aspek ini. Pengukuran rata-rata skor variasi mencapai 13,35 dari total skor maksimal yaitu 30 poin. Aspek kecukupan meliputi 8 sub aspek yang dinilai yaitu : frekuensi sajian grup serelia, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan dinilai juga kecukupan asupan serat, protein, vitamin C, dan kalsium. Setelah dilakukan skoring rata-rata subjek penelitian menyajikan 3 kali sajian serelia, 3 kali sajian sayur, 3 kali sajian lauk pauk dan satu kali sajian buah. Kecukupan asupan protein seluruh subjek telah mencapai skor maksimal, namun kecukupan serat, kalsium dan vitamin C masih belum dapat mencapai skor maksimal.

Aspek ukuran meliputi 5 sub aspek pengukuran yaitu ukuran total lemak, asupan lemak jenuh, asupan natrium dan asupan kolesterol serta ukuran empty kalori food. Asupan total lemak subjek penelitian rata-rata berada pada skor 3. Berdasarkan hasil SQ-FFQ yang telah dianalisis dengan *nutrisurvey 2007* didapatkan data bahwa asupan total lemak subjek rata-rata sedang. Subjek penelitian telah membatasi asupan lemak dan asupan natrium rata-rata asupan keduanya masih dalam batas normal. Untuk penghitungan empty kalori food rata-rata perbandingan tidak sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh instrumen DQI sehingga nilainya 0.

Aspek keseimbangan keseluruhan hanya menilai dua aspek yaitu perbandingan antara asupan karbohidrat: protein: lemak dan perbandingan antara PUFA/SFA dan MUFA/SFA. Hasil yang didapatkan untuk perbandingan asupan karbohidrat, protein, lemak rata skornya adalah 3 sedangkan untuk perbandingan sebagian besar subjek memiliki skor 0 karena menghasilkan perbandingan yang tidak sesuai dengan instrumen DQI-I. Kualitas diet subjek penelitian ini mencapai rata-rata skor 49,6 bila dikategorikan berada pada tingkat rendah.

Analisis jalur untuk melihat pengaruh frekuensi menonton drama korea, tingkat pendidikan, kebiasaan makan pada kualitas diet dan status gizi dapat dilihat pada tabel 4 berikut. Kebiasaan makan memiliki pengaruh signifikan pada kualitas diet, hal ini ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,03 dengan konstanta 4,94. Dapat dihitung bahwa pengaruh kebiasaan makan secara langsung pada kualitas diet adalah sebagai berikut:

$$\text{Kebiasaan Makan} = (0,49)^2 = 0,24403 = 24,403\%$$

$$\text{Faktor Lain} = 100 - 24,403 = 75,597\%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut faktor kebiasaan makan berpengaruh 24,4% pada kualitas diet sedangkan 75,56% yang mempengaruhi kualitas diet adalah diluar variabel yang diteliti dari variabel yang sudah ada pada penelitian ini.

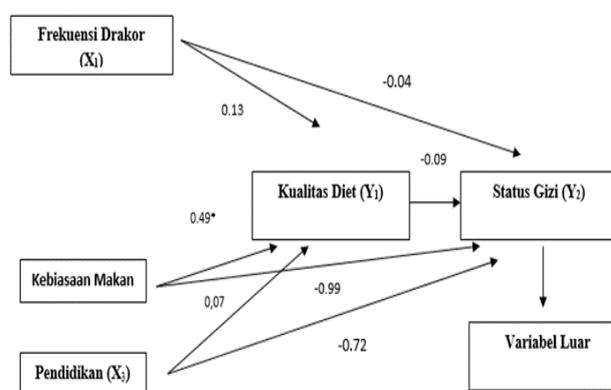
Tabel 4. Prediksi pengaruh frekuensi menonton drama korea, kebiasaan makan dan tingkat pendidikan pada kualitas diet

Variabel	B	t	Nilai p
Frekuensi drakor	-0.13	-0.581	0.56
Kebiasaan makan	0,494	2.204	0.03
Pendidikan	0,701	0.803	0,41

Tabel 5. Prediksi pengaruh dukungan keluarga, pendapatan, pendidikan, dan kualitas diet terhadap HbA1c

Variabel	B	t	Nilai P
Frekuensi drakor	-0,004	-0,03	0,97
Pendidikan	-0,72	-0,49	0,64
Kebiasaan makan	-0,99	-0,76	0,62
Kualitas diet	-0,099	-,077	-0,12

Berikut merupakan bagan analisis jalur yang telah dilengkapi dengan nilai koefisien pada masing-masing variabel :



Gambar 2. Pengaruh variabel dependen pada variable independen

Bagan di atas memperlihatkan hubungan secara teoritis antar variabel yang mempengaruhi status gizi, namun penelitian ini hanya memperoleh satu variabel yang berpengaruh pada kualitas diet yaitu variabel kebiasaan makan selebihnya tidak didapatkan pengaruh yang signifikan antara menonton drama korea, kebiasaan makan, pendidikan terhadap kualitas diet dan status gizi.

Pembahasan

Subjek penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yaitu sebesar 67% dengan rentang usia antara 18-20 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bayu Wijaya (2021) kebanyakan remaja putri menyukai menonton drama korea karena dapat memenuhi kebutuhan kaingin tahunan mereka pada kebudayaan korea mulai dari bahasa, cara memasak makanan korea, fashion busana serta tujuan wisata yang ada di negara Korea (Widana & Hermanu, 2021). Sejalan dengan penelitian tersebut, kategori menonton drama korea berada yang tertinggi adalah pada frekuensi sering yaitu sebesar 49% bila dibandingkan dengan kategori yang lain yaitu selalu dan jarang. Rata-rata dalam seminggu frekuensi sering menonton drakor yaitu sekitar 3-4 kali per minggu. Kebanyakan mahasiswi senang bertukar cerita dengan keluarga, saudara dan teman temanya di kampus mengenai drama yang telah ditonton.

Kebiasaan makan mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini tergolong baik yaitu sebesar 67% dari total responden. Kebiasaan makan para remaja dapat dikaitkan dengan pengetahuan tentang gizi, sebagian besar responden merupakan mahasiswa yang sudah berada di tingkat kedua yaitu 67,9%, pada tingkat kedua mereka telah mendapatkan mata kuliah gizi selama satu tahun penuh, sedangkan sisanya adalah tahun pertama dimana masih mendapatkan mata kuliah gizi satu semester. Hal tersebut seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Djide (2023) yang menyatakan bahwa semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa tentang gizi maka makin baik pula kebiasaan makan (Djide, 2023).

Menurut penelitian tersebut juga didapatkan hubungan yang signifikan antara pemahaman tentang gizi dengan kebiasaan makan yang baik. Kebiasaan makan yang baik adalah kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dengan jumlah yang sesuai (Mizia et al., 2021). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan adalah gaya hidup, kebiasaan pemilihan makanan keluarga, dan kebiasaan pemilihan makanan teman (Pfeifer et al., 2023).

Kualitas diet pada penelitian ini menggunakan metode DQI-International yang dilakukan dengan mengamati empat hal yaitu variasi, kecukupan, ukuran dan keseimbangan keseluruhan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data total skor untuk kualitas diet sampel penelitian ini adalah 49,97 dalam kriteria kualitas diet masuk dalam

kategori kurang karena kategori baik berada pada skor diatas 60 (Guerrero & Rodrigez, 2017). Mahasiswa dalam penelitian ini sudah mengisi FFQ *semy quantitative* dan didapatkan data bahwa skor variasi sebesar 13,0 konsumsi makanan sehari cenderung kurang bervariasi. Sumber bahan makanan minimal yang ada dalam sehari adalah makanan pokok, lauk dan sayur-sayuran, sedangkan untuk buah buahan masih sedikit yang menyajikannya dikarenakan kondisi mereka tinggal di kost.

Skor kecukupan menunjukkan angka 19,0 dimana ini juga masuk kategori kurang, hal ini dikarenakan sajian dari makanan sereal, serat, buah dan sayur serta sumber protein masih jauh dari nilai minimal. Mahasiswa lebih menyukai makanan dengan satu macam saja yaitu dengan lauk hewani atau lauk nabati, ditemukan jarang yang mengkonsumsi porsi makan dalam sajian yang lengkap. Sejalan dengan penelitian Septiani (2017), remaja lebih senang mengkonsumsi lauk hewani bila dibandingkan dengan lauk nabati dikarenakan preferensinya, kebanyakan lauk nabati yang banyak dikonsumsi adalah tempe (Septiyani et al., 2017).

Ukuran kualitas diet pada subjek penelitian berada pada angka 13,9 hal ini menunjukkan dari segi ukuran makanan masih jauh dari angka maksimal. Asupan yang ukurannya rendah adalah protein, serat, sayur dan buah. Remaja pada umumnya memilih makanan yang membuat hati senang, perasan relaks dan nyaman, factor kedua adalah yang memberi citarasa enak dan penampilan yang menarik, jarang remaja memilih makanan yang mengandung serat, protein, sayur dan buah dikarenakan masih abai terhadap kandungan gizinya (Santoso et al., 2018). Satu lagi dari kualitas diet adalah keseimbangan secara keseluruhan, hanya mencapai 2,12 dari skor maksimalnya yaitu 10, dari komposisi pemilihan makanan mahasiswa kebanyakan menyukai makanan yang tinggi gula dan minyak. Banyak mahasiswa sangat senang mengkonsumsi makanan cepat saji, terutama yang sedang viral di media sosial salah satunya karena pengaruh iklan, contohnya seperti ayam goreng, kentang goreng dan sosis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lianas sari (2020) yang menyatakan terdapat hubungan antara menonton iklan dengan pemilihan makanan pada remaja (Sari & Akmal, 2019).

Pengaruh frekuensi menonton drama korea pada kualitas diet dan status gizi tidak menunjukkan nilai yang signifikan karena masih terdapat factor lain yang lebih erat kaitannya bila dibandingkan

dengan menonton drama korea. Dalam studi yang telah dilakukan oleh Mega (2023) menonton drama korea lebih mempengaruhi kondisi *body image* para penggemarnya. Berdasarkan studi tersebut didapatkan data bahwa sebanyak 72% subjek penelitian merasa, memikirkan dan memiliki persepsi yang cukup baik terhadap tubuhnya. Beberapa responden merasa mulai harus berdiet dikarenakan memiliki persepsi *body image* yang kurang baik setelah menonton drama korea, hal ini yang akan berpengaruh secara tidak langsung dengan status gizi remaja (Pratiwi & Iriani, 2023).

Pengaruh kebiasaan makan dan kualitas diet menunjukkan nilai yang signifikan. Hal ini karena kebiasaan makan yang baik membuat remaja cenderung untuk lebih memilih makanan yang sehat dan mengkonsumsinya di waktu yang sesuai. Keterkaitan antara kebiasaan makan dan kualitas diet tentu dapat terjadi apabila variasi, kecukupan, ukuran dan keseimbangan keseluruhan terpenuhi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tobelo (2021), pada mahasiswa di Sam Ratulangi, yang mendapatkan hasil bahwa kebiasaan makan yang baik memiliki hubungan pada asupan makanan mahasiswa dan kebiasaan makan yang baik pada mahasiswa cenderung menghasilkan asupan makanan yang baik (Tobelo et al., 2021). Namun, variabel ini tidak menunjukkan nilai yang signifikan pada status gizi. Seperti yang telah dijelaskan pada penelitian sebelumnya, kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pemilihan makanan oleh teman sebaya, sejalan dengan penelitian Ibrahim & Ahmad (2021), didapatkan hasil penelitian yaitu pemilihan makanan oleh teman sebaya dapat berhubungan dengan kebiasaan makan pada remaja, hal ini karena remaja pada umumnya senang menghabiskan waktu dan makan bersama dengan teman (Ibrahim & Ahmad, 2021). Kebiasaan makan juga tidak berkaitan dengan status gizi sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2023), karena lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, perilaku hidup dan mengkonsumsi makanan bergizi, beragam dan sesuai kebutuhan (Rahmad et al., 2021; Ningrum et al., 2023).

Pengaruh pendidikan terhadap kualitas diet dan status gizi tidak menunjukkan nilai yang signifikan. Pendidikan dapat memberi pemahaman kepada seseorang terhadap asupan gizi yang sebaiknya dikonsumsi dan yang dihindari. Namun pada penelitian ini tidak terdapat pengaruh antara pendidikan dengan kualitas diet, hal ini dikarenakan

faktor yang lain, seperti ketersediaan makanan di rumah dan pola makan keluarga. Ketersediaan sumber makanan yang kaya zat gizi sangat berpengaruh pada kualitas diet.

Sejalan dengan penelitian Hashimoto, 2021 bahwa pendidikan tidak berpengaruh secara signifikan pada perempuan di Jepang, terdapat faktor lain yang berpengaruh yaitu gaya hidup dan pengaruh lingkungan tempat tinggal (Hashimoto et al., 2021) Pengaruh keseluruhan variabel dengan status gizi tidak menunjukkan nilai yang signifikan dikarenakan terdapat faktor lain yang memiliki keterkaitan erat dengan status gizi yaitu status gizi orang tua, jenis kelamin, dan aktifitas fisik yang tidak diteliti dalam penelitian ini (Sari & Sartika, 2019).

Kesimpulan

Studi ini hanya memperoleh satu variabel yang berpengaruh pada kualitas diet yaitu variabel kebiasaan makan pada kualitas diet selebihnya tidak didapatkan pengaruh yang signifikan antara menonton drama korea, kebiasaan makan, pendidikan terhadap kualitas diet dan status gizi. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode *metaanalysis* untuk mengetahui pengaruh menonton drama korea pada pemilihan makanan dan status gizi pada remaja di Indonesia.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Pada penelitian ini tidak ada potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian, pengarang, dan/atau publikasi pada artikel ini.

Daftar Rujukan

- Briawan, D., & Miskiyah, A. (2022). Kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi remaja, selama masa pandemi covid-19 di Kota Bogor (diet quality, physical activity, and nutritional status of adolescents during the covid-19 pandemic in Bogor City). *Jurnal Gizi Dietetik*, 1(1), 8–15.
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 112–118.
- Ferari, S. P., & Nadhiroh, S. R. (2023). Literature

- Review: pola makan dan kualitas diet pada remaja dan dewasa dengan HIV/AIDS. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 114–123. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i1.1317>
- Hardiyanti, D. (2021). Pengaruh korean wave fanatisme pada keputusan pembelian street food korea selatan: Studi Pada generasi z. *Universitas Bakrie*.
- Hashimoto, A., Murakami, K., Kobayashi, S., Suga, H., & Sasak, S. (2021). Associations of education with overall diet quality are explained by different food groups in middle-aged and old Japanese women. *Journal of Epidemiology*, 31(4), 280–286. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20200030>
- Ibrahim, N., & Ahmad, A. (2021). Analysis of the risk factors of eating habit in midwifery students in Banda Aceh. 14(1), 1–6.
- Kemenkes RI. (2014). *Infodatin*.
- Lupitasari, S., Nurlaela, L., & Miranti, M. G. (2020). Pengaruh korean wave dan makanan korea terhadap minat makan hidangan korea pada masyarakat Kota Madiun. *Jurnal Tata Boga*, 11(1).
- Mizia, S., Felińczak, A., Włodarek, D., & Syrkiewicz-Światała, M. (2021). Evaluation of eating habits and their impact on health among adolescents and young adults: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18083996>
- Ningrum, S. T., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2023). Pengetahuan Gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, serta status gizi mahasiswa saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 156–164. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.156-164>
- Pfeifer, D., Rešetar, J., Šteković, M., Czlapka-Matyasik, M., Verbanac, D., & Gajdoš Kljusurić, J. (2023). Diet quality and its association with lifestyle and dietary behaviors among croatian students during two covid-19 lockdowns. *Foods*, 12(13). <https://doi.org/10.3390/foods12132532>
- Pratiwi, M. Y., & Iriani, R. D. D. S. (2023). Body image overview of emerging adult k-pop leaders. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 1–15. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.802>
- Rahmad, A. H., Fadjri, T. K., Fitri, Y., & Muliyan, N. S. (2021). Sosialisasi pola makan dan sedentari dalam mencegah masalah obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Banda Aceh. *Jurnal PADE: Pengabmas Dan Edukasi*, 1(2), 62–66. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.708>
- Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan pada remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1), 19–32.
- Sari, R. I., & Dewi Sartika, R. A. (2019). Factors associated with nutritional status of adolescents age 12-15 years in Indonesia (Secondary data analysis of RISKESDAS 2007). *KnE Life Sciences*, 4(10), 359. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i10.3806>
- Sari, S. L., & Akmal, N. (2019). Hubungan intensitas menonton iklan makanan di televisi dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji siswa SMK Panca Budi 2 Medan. *Garnish: Jurnal Pendidikan Tata Boga*, 3(2), 53–58.
- Sarwono, J. (2011). Mengenal path analysis. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis*, 11(2), 285–296.
- Septiyani, putuayu indira, Herawati, & A, tsani arif fahmy. (2017). Faktor-faktor berhubungan yang berhubungan dengan pemilihan makanan siswa sekolah menengah atas di Kota Yogyakarta. 8(2), 73–83.
- Talitha Reyhan Widana, & Hermanu, D. H. (2021). Faktor menonton drama korea melalui media online (web) pada remaja putri. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 400–419. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v4i2.1328>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran pola makan pada mahasiswa semester vi fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64.
- Topan, D. A., & Ernungtyas, N. F. (2020). Preferensi menonton drama korea pada remaja. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(1), 37–48.
- Widawati. (2018). Gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2013), 146–159.