

**ANALISIS PENGARUH PERSEPSI DAN GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA
TERHADAP KEPUTUSAN KONSUMSI MAKANAN SEHAT (STUDI KASUS
MAHASISWA PERTANIAN UNIVERSITAS ISLAM MALANG)**

Azizatur Rokhma¹, Sri Hindarti², Dina Kartika Sari³.

¹Mahasiswi Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang Email: 21901032080@unisma.ac.id

²Dosen Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang Email: srihin@unisma.ac.id,

Email: dinakartikasari17@unisma.ac.id

Abstract

The COVID-19 pandemic has driven an increased awareness of the importance of health and healthy eating. This study, conducted among agriculture students at Islamic University of Malang, aimed to analyze the influence of perception and lifestyle on healthy food consumption decisions. Multiple linear regression analysis revealed that both perception ($\beta = 16.535$, $p < 0.001$) and lifestyle ($\beta = 2.317$, $p = 0.023$) had a significant impact on healthy food consumption decisions. The coefficient of determination (R^2) of 0.557 indicates that 55.7% of the variance in consumption decisions can be explained by these two variables. These findings suggest that, although lifestyle also has an influence, perception plays a more significant role in shaping healthy food consumption decisions among students.

Keywords: *healthy food, Perception, Lifestyle Multiple Regression.*

Abstrak

Pandemi COVID-19 mendorong peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan konsumsi makanan sehat. Penelitian ini, dilakukan pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Islam Malang, bertujuan untuk menganalisis pengaruh persepsi dan gaya hidup terhadap keputusan konsumsi makanan sehat. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa baik persepsi ($\beta = 16,535$, $p < 0,001$) maupun gaya hidup ($\beta = 2,317$, $p = 0,023$) memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan konsumsi makanan sehat. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,557 mengindikasikan bahwa 55,7% variansi dalam keputusan konsumsi dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun gaya hidup juga berpengaruh, persepsi memiliki kontribusi yang lebih besar dalam membentuk keputusan konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci : Makanan Sehat, Persepsi, Gaya Hidup, Regresi Berganda

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pola konsumsi. Salah satu sektor yang mengalami pergeseran signifikan adalah industri makanan dan minuman. Meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kekebalan tubuh mendorong masyarakat untuk lebih memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi. Studi ini berfokus pada menganalisis persepsi dan gaya hidup mahasiswa terhadap konsumsi makanan sehat di pasca pandemi COVID-19.

Mahasiswa, sebagai kelompok yang dinamis dan rentan terhadap pengaruh tren, menjadi sasaran penelitian yang menarik. Perubahan gaya hidup yang cepat, tuntutan akademik yang tinggi, serta keterbatasan mobilitas selama pandemi turut membentuk pola konsumsi makanan mereka. Kampus merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Fakultas pertanian UNISMA dengan tujuan untuk menganalisis persepsi dan gaya hidup mahasiswa terhadap konsumsi makanan sehat, Penelitian ini bertujuan untuk

mengidentifikasi apasaja yang mempengaruhi keputusan mahasiswa dalam memilih makanan, khususnya makanan sehat. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan makanan sehat yang lebih efektif, serta memberikan rekomendasi bagi pihak terkait untuk menciptakan pola makan sehat. Berdasarkan penjelasan diatas sebagian besar gaya hidup yang kurang memperhatikan dalam mengonsumsi makanan sehat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh persepsi dan gaya hidup sehat mahasiswa terhadap keputusan konsumsi makanan sehat”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji pengaruh persepsi dan gaya hidup terhadap keputusan konsumsi makanan sehat secara statistik, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali lebih dalam mengenai alasan di balik keputusan tersebut. Data kuantitatif diperoleh melalui kuesioner yang disebar kepada 75 mahasiswa pertanian UNISMA yang dipilih secara acak sederhana. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dengan beberapa responden terpilih. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda, sedangkan analisis data kualitatif menggunakan teknik analisis kuisisioner. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program promosi makanan sehat yang lebih efektif di kalangan mahasiswa, khususnya di lingkungan kampus."

1. Analisis regresi

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y : variabel keputusan konsumsi makanan sehat

X1 : variabel Persepsi konsumsi

X2 : variabel gaya hidup sehat

a : Konstanta, nilai Y jika X=0

b : koefisien regresi linier berganda e : eror

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini digunakan apabila peneliti ingin mengetahui ada tidaknya perbedaan proposi subjek, objek, kejadian dan lain-lainnya (Sudjana, 2019). Menurut Sulyanto (2022), uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah nilai residual yang telah distandarisasi pada model regresi berdistribusi normal atau tidak. Nilai residual dikatakan berdistribusi normal jika nilai residual terstandarisasi tersebut sebagian besar mendekati nilai rata-ratanya.

Uji normalitas yang digunakan yaitu Komolgorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi yang digunakan sebesar 5%, maka apabila signifikan > 0,05 maka variabel berdistribusi normal dan sebaliknya apabila signifikan < 0,05 maka variabel tidak berdistribusi normal

b. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah dalam persamaan regresi ditemukan adanya korelasi antara variabel independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel independen (Ghozali, 2022: 105). Pengujian ini dilakukan dengan bantuan suatu program pengolahan data pada Collinearity Diagnosis dengan hasil: jika nilai tolerance variabel

independen $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 menunjukkan bahwa tidak adanya multikolinieritas antara variabelin dependen dalam model regresi

c. Uji hereteroskedastisitas

Uji hereteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidakseimbangan variance dapat dilakukan dengan residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi yang baik adalah di dalamnya tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2022: 139). Apabila variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain tetap, maka disebut homoskedastisitas. Untuk mendeteksi ada atau tidaknya heteroskedastisitas dapat dilakukan dengan Uji Glejser yang meregresi nilai absolut residual terhadap variabel independen. Apabila variabel independen signifikan secara statistik mempengaruhi variabel dependen, maka terdapat indikasi terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2022: 143)

3. Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur salah atau tidak sahnya suatu kuesioner. Kuesioner yang dikatakan valid apabila pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2022). Pengujian validitas ini menggunakan aplikasi SPSS yang merupakan salah satu aplikasi untuk menganalisis data statistik. Angka korelasi yang diperoleh dengan melihat tanda bintang pada hasil skor total atau membandingkan dengan angka bebas korelasi nilai r yang menunjukkan valid. Kriteria penilaian uji validitas yaitu apabila r hitung $> r$ table, maka item kuesioner tersebut dinyatakan valid. Dan apabila r hitung $< r$ tabel, maka dapat dinyatakan item kuesioner tidak valid.

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Koefisien reabilitas yang diukur kemudian dilihat nilainya. Variabel yang memiliki koefisien reabilitas yang negative atau lebih kecil dari nilai table, maka perlu direvisi kembali karena memiliki tingkat reabilitas yang rendah (Santoso, 2022).

4. Uji Statistik

a. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi merupakan besaran yang menunjukkan besarnya variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independennya. Dengan kata lain, koefisien determinasi ini digunakan untuk mengukur seberapa jauh variabel-variabel bebas dalam menerangkan variabel terikatnya. Nilai koefisien yang tinggi dapat digunakan sebagai salah satu indikator untuk menilai model yang baik. Nilai R square yang tertera indikator seberapa besar variasi variabel independen dalam model dapat menjelaskan variabel dependen. Sedangkan sisanya dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak masuk dalam model (Leon et al., 2023).

b. Uji F

Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara signifikan terhadap variabel dependen. Dimana jika f hitung $> f$ tabel ($df = 2.66$) dan nilai p – value $< 0,05$, variabel independen secara bersama sama memiliki pengaruh terhadap variabel

dependen (signifikan), artinya perubahan yang terjadi pada variabel terikat dapat dijelaskan oleh perubahan variabel independen (Waty et al., 2023).

c. Uji T

Uji T dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing – masing variabel independen (Harga tebu, rendemen, hasil produksi, dan biaya produksi) terhadap variabel dependen (Pendapatan petani tebu). Signifikansi tersebut dapat dilihat dengan membandingkan antara nilai t tabel dengan t hitung. Apabila nilai t hitung > t tabel (df = 2,037) dan nilai p – value > 0,05 maka variabel independen secara individual signifikan mempengaruhi variabel dependen (Leon et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji validitas

Tabel Hasil uji validitas persepsi

Variabel	Item Pertanyaan	Pearson Correlation	Rtabel (Taraf Signifikansi 5%)	Ket
Persepsi (X1)	X1.1	0,568	0,227	Valid
	X1.2	0,710		Valid
	X1.3	0,795		Valid

Sumber: data primer diolah 2024

Berdasarkan uji validitas variabel persepsi di atas, menunjukkan semua item pertanyaan dinyatakan valid. Semua nilai r hitung dari setiap item di atas r tabel yakni 0.227. nilai r tabel ini diambil dari rumus N-2 di mana N merupakan jumlah responden (75), sehingga r tabel yang muncul adalah 0.227.

Tabel Hasil uji validitas gaya hidup

Variabel	Item Pertanyaan	Pearson Correlation	Rtabel (Taraf Signifikansi 5%)	Ket
Gaya Hidup (X2)	X2.1	0,811	0,227	Valid
	X2.2	0,686		Valid
	X2.3	0,725		Valid

Sumber: data primer diolah 2024

Berdasarkan uji validitas variabel gaya hidup di atas, menunjukkan semua item pertanyaan dinyatakan valid. Semua nilai r hitung dari setiap item di atas r tabel yakni 0.227. nilai r tabel ini diambil dari rumus N-2 di mana N merupakan jumlah responden (75), sehingga r tabel yang muncul adalah 0.227.

Tabel Hasil uji validitas keputusan

Variabel	Item Pertanyaan	Pearson Correlation	Rtabel (Tarf Signifikansi 5%)	Ket
(Y)	Y1	0,712	0,227	Valid
	Y2	0,770		Valid
	Y3	0,603		Valid

Sumber: data primer diolah 2024

Berdasarkan uji validitas variabel keputusan konsumsi di atas, menunjukkan semua item pertanyaan dinyatakan valid. Semua nilai r hitung dari setiap item di atas r tabel yakni 0.227. nilai r tabel ini diambil dari rumus $N-2$ di mana N merupakan jumlah responden (75), sehingga r tabel yang muncul adalah 0.227.

2. Uji Reliabilitas

Tabel Hasil uji reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	R standar	Keterangan
X1	0,770	0,60	Valid
X2	0,797	0,60	Valid
Y	0,771	0,60	Valid

Sumber: data primer diolah 2024

Berdasarkan uji reliabilitas di atas menunjukkan ketiga variabel adalah valid. Hal ini dibuktikan dengan nilai Cronbach's Alpha semua variabel lebih besar daripada 0,60. Nilai Cronbach's Alpha dari persepsi sebesar 0,770, nilai Cronbach's Alpha dari gaya hidup sebesar 0,797 dan nilai Cronbach's Alpha dari keputusan konsumsi sebesar 0,771.

a Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		75
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	10.5333333
	Std. Deviation	.90546913
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.090
	Negative	-.101
Test Statistic		.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.055 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menggunakan metode Lilliefors, Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa nilai signifikansi $0,055 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Metode Lilliefors merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menguji normalitas data, yang sering kali digunakan ketika sampel yang diuji memiliki ukuran kecil. Dengan adanya kecocokan distribusi data dengan distribusi normal, analisis statistik yang dilakukan menjadi lebih valid dan dapat diinterpretasikan dengan lebih akurat. Oleh karena itu, dapat diandalkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi dalam analisis yang dilakukan.

2. Uji Multikolinearitas

Tabel Hasil uji multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	3,076	,858		3,585	,001		
	Persepsi	,640	,074	,713	8,598	,000	,872	1,147
	Gaya Hidup	,086	,071	,100	1,205	,232	,872	1,147

a. Dependent Variable: Keputusan

Sumber data : diolah SPSS 2024

Berdasarkan tabel output “Coefficient” pada bagian “Collinearity Statistics” diketahui variabel Persepsi dan Gaya Hidup memiliki nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10,00. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dalam model regresi.

3. Uji Heteroskedastitas

Tabel Hasil uji heteroskedastitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	.240	.207		1.163	.249
X2	.013	.020	.077	.644	.522
X1	-.004	.004	-.136	-1.134	.261

a. Dependent Variable: ABS_RES

Diketahui nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel Perspsi adalah sebesar $0,261 > 0,05$ dari nilai Sig. untuk variabel Gaya Hidup adalah sebesar $0,522 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada variabel Gaya Hidup dan variabel Persepsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Determinasi (R^2)

Uji keseluruhan model digunakan untuk melihat apakah variabel bebas yang digunakan dalam penelitian memiliki pengaruh terhadap variabel terikat penelitian. Sedangkan nilai koefisien determinasi digunakan untuk melihat kemampuan variabel-variabel bebas yang digunakan dalam menjelaskan pengaruhnya terhadap variabel terikat.

Tabel 24 Uji Determinasi (R^2)

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.754 ^a	.569	.557	.799

a. Predictors: (Constant), X2, X1

a. Dependent Variable: Y

Sumber data : diolah SPSS 2024

Berdasarkan analisis yang koefisien determinasi (R^2) dapat diketahui bahwa perhitungan pengaruh variable bebas terhadap variable terikat adalah besar, hal ini dapat dilihat pada nilai adjusted R sebesar 0,557. Dengan demikian dapat disampaikan bahwa seluruh variable bebas dalam penelitian ini mampu menjelaskan adanya pengaruh terhadap persepsi konsumsi makanan sehat pada mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan pada Tabel diketahui nilai R-Square mendekati satu yakni pada angka 0,569. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel independen secara bersama-sama mampu untuk memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksikan variabilitas variabel dependen (Ghozali, 2018). Berdasarkan nilai tersebut berarti bahwa variabel bebas yang digunakan dalam penelitian berpengaruh terhadap variabel terikat (keputusan konsumsi)

2. Uji Simultan (Uji F)

Tabel 25 Uji Simultan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	60.671	2	30.335	47.486	.000 ^b
	Residual	45.996	72	.639		
	Total	106.667	74			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Sumber data : diolah SPSS 2024

Berdasarkan hasil output regresi diatas menunjukkan pengaruh variabel persepsi (X1), dan gaya hidup (X2), terhadap keputusan konsumsi (Y) dengan nilai F sebesar 47.486 serta nilai signifikansi (p – value) sebesar 0,000. Nilai p – value yang jauh lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel bebas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

3. UJI T

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh signifikan variabel independen (persepsi dan gaya hidup) terhadap variabel dependen (keputusan).

Persamaan regresi dapat dilihat dari tabel hasil uji coefficient berdasarkan output SPSS terhadap ketiga variabel independen yaitu persepsi dan gaya hidup variabel dependen yaitu keputusan.

Berdasarkan nilai konstanta maka persamaan regresinya sebagai berikut :Tabel 26 Hasil Uji Regresi (Koefisien Regresi)

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	3.076	.446		6.894	.000
x1	.640	.039	.861	16.535	.000
x2	.086	.037	.121	2.317	.023

a. Dependent Variable: y

Sumber data:output spss data primer 2024

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

$$Y = 3,076 + 0,640x_1 + 0,086x_2$$

Keterangan :

Y : variabel keputusan konsumsi

β_0 : Konstanta

β_1 : Koefisien regresi Persepsi

β_2 : Koefisien regresi gaya hidup

Dari hasil uji t, kita dapat menyimpulkan bahwa semua variabel independen (X1, X2) memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y). Nilai t hitung untuk masing-masing variabel lebih besar secara absolut dari nilai t tabel (df =1,993), dan semua p – value adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa hasil ini sangat signifikan secara statistik. Model regresi ini dengan demikian menunjukkan bahwa persepsi dan gaya hidup mahasiswa secara signifikan mempengaruhi keputusan konsumsi makanan sehat.

Keputusan (Y)

Nilai konstanta sebesar 3.076 menunjukkan jika variabel independen yaitu persepsi dan gaya hidup bernilai 0 atau konstan maka pendapatan nilainya sebesar 3.076.

Persepsi (X1)

Persepsi (X1) memiliki nilai t hitung sebesar 16.535 lebih besar daripada t tabel (df =1,993), dan p-value 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan variabel persepsi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan konsumsi makanan sehat. Sedangkan nilai koefisien regresi persepsi (X1) sebesar 0.640. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu persen dalam persepsi (X1) akan meningkatkan keputusan (Y) sebesar 0.640%, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Yang berarti persepsi (X1) dan keputusan (Y) memiliki hubungan positif atau searah (+).

Penelitian ini sejalan dengan Inas Cahyani (2018) menyatakan bahwa persepsi berpengaruh signifikan positif terhadap persepsi keputusan pembelian produk makanan sehat dengan tingkat signifikan.

Gaya hidup (X2)

Gaya hidup (X2) memiliki nilai t hitung sebesar 2.327 lebih besar daripada t tabel ($df = 1,933$), dan p -value 0,000 lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa variabel gaya hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan konsumsi makanan sehat. Sedangkan koefisien untuk variabel gaya hidup (X2) adalah 0.086. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu persen dalam variabel gaya hidup (X2) akan meningkatkan keputusan (Y) sebesar 0.086%, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Yang berarti variabel gaya hidup (X2) dan keputusan (Y) memiliki hubungan positif atau searah (+).

Hal ini sejalan dengan penelitian Inas Cahyani (2018) yang menyatakan bahwa hasil gaya hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap keputusan pembelian bahan organik, dengan nilai signifikan.

B. Pembahasan Pengaruh Persepsi dan Gaya Hidup Mahasiswa Terhadap Keputusan Konsumsi Makanan Sehat

Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa baik persepsi (X1) maupun gaya hidup (X2) mahasiswa memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan konsumsi makanan sehat (Y). Hasil uji t menunjukkan bahwa kedua variabel independen ini memiliki nilai p -value sebesar 0.000, yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh kedua variabel tersebut terhadap keputusan konsumsi makanan sehat bersifat signifikan secara statistik.

- a. **Pengaruh Persepsi:** Koefisien regresi untuk variabel persepsi (X1) sebesar 0.640 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada skala pengukuran persepsi akan meningkatkan keputusan konsumsi makanan sehat sebesar 0.640 satuan. Dengan kata lain, semakin positif persepsi mahasiswa tentang manfaat makanan sehat, semakin tinggi kemungkinan mereka untuk memilih makanan sehat. Hal ini diperkuat oleh nilai rata-rata variabel persepsi pada tabel 16 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi yang positif terhadap makanan sehat.
- b. **Pengaruh Gaya Hidup:** Meskipun pengaruhnya tidak sebesar persepsi, gaya hidup (X2) juga memberikan kontribusi signifikan terhadap keputusan konsumsi makanan sehat. Koefisien regresi sebesar 0.086 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada skala pengukuran gaya hidup akan meningkatkan keputusan konsumsi makanan sehat sebesar 0.086 satuan. Ini berarti, semakin sehat gaya hidup yang dijalani mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk memilih makanan sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian membuktikan bahwa persepsi dan gaya hidup mahasiswa memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan konsumsi makanan sehat. Persepsi yang positif tentang makanan sehat, meliputi pemahaman dan evaluasi terhadap manfaatnya, menjadi faktor dominan dalam mendorong mahasiswa untuk memilih makanan sehat. Gaya hidup sehat, yang mencakup aktivitas fisik, minat, dan kebiasaan makan yang sehat, juga berkontribusi signifikan, meskipun pengaruhnya tidak sebesar persepsi.

SARAN

1. penelitian selanjutnya disarankan agar menambahkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi keputusan konsumsi. Dengan demikian, penelitian akan memiliki berbagai macam referensi dalam merancang strategi yang lebih tepat dan sesuai untuk meningkatkan keputusan konsumsi makanan sehat.
2. Dalam penerapan gaya hidup mahasiswa, sebaiknya mahasiswa disarankan untuk lebih memperbaiki kebiasaan pola hidup sehat dengan mengonsumsi 250 gram sayur (setara dengan ½ porsi sayur yang sudah dimasak dan ditiriskan) dan 10 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang, 1 potong

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, I. S. (2020). Ketahanan pangan Keluarga di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(2), 179–189. <http://dx.doi.org/10.1038/s41421-020-0164-0> <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027> <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/> <http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-15507-2> <http://dx.doi.org/10.1038/s41587-020-0527-y>
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Suwardiah, D. K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga ITB*, 10(1), 129–137.
- Kotler, P., & K. L. (2012). *Manajemen Pemasaran Jilid 1 (Edisi 12)*. Jakarta: Erlangga.
- Krisnaningsih, A., & Suhartini, S. (2018). Kualitas Dan Efektivitas Poc Dari Mol Limbah Buah-Buahan Terhadap Pertumbuhan Dan Produksi Tanaman Sawi. *Kingdom (The Journal of Biological Studies)*, 7(6), 416–428. <https://doi.org/10.21831/kingdom.v7i6.13058>
- Effendy, A. A., & Sunarsi, D. (2020). Persepsi Mahasiswa terhadap Kemampuan dalam Mendirikan UMKM dan Efektivitas Promosi melalui Online di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Manajemen, Ekonomi dan Akuntansi*, 4(3), 702–714. <https://doi.org/10.31955/mea.vol4.iss3.pp702-714>
- Ghozali, I. (2022). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang : UNDIP.
- Nana, S. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Rosda.
- Ni'matul Rohmah, N. (2020). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification). *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), 1–16.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujarweni, V. W. (2022). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.