

PENGARUH PENGETAHUAN KESEHATAN TUBUH TERHADAP PERILAKU MAKAN SEHAT PESERTA SENAM SANGGAR JULIE

Mardiana Rahmadilla, Eti Herawati, Lilis Jubaedah
Universitas Negeri Jakarta

dianarahmadilla@gmail.com, herawatihaetami@gmail.com, lilisjubaedah67@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan kesehatan tubuh merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam menerapkan pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 52 peserta senam aktif yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa tes pengetahuan kesehatan tubuh sebanyak 19 butir soal pilihan ganda dan angket perilaku makan sehat sebanyak 11 pernyataan menggunakan skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, analisis regresi linear sederhana, uji parsial (uji t), dan koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie, ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 1,908 yang lebih kecil daripada t tabel sebesar 2,009 serta nilai signifikansi sebesar 0,062 ($p > 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,068 menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh hanya mampu menjelaskan variasi perilaku makan sehat sebesar 6,8%, sedangkan 93,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie.

Kata kunci: pengetahuan kesehatan tubuh, perilaku makan sehat, peserta senam, Sanggar Julie.

ABSTRACT

Body health knowledge is one of the factors that may influence an individual's healthy eating behavior. This study aimed to determine the effect of body health knowledge on the healthy eating behavior of participants at Sanggar Julie Aerobics Studio. This study employed a quantitative research design using a survey method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 52 active aerobics participants selected through simple random sampling. The research instruments included a 19-item multiple-choice test to measure body health knowledge and an 11-item healthy eating behavior questionnaire using a Likert scale. Both instruments met the validity and reliability requirements. Data were analyzed using descriptive statistics, normality test, linearity test, heteroscedasticity test, simple linear regression analysis, partial t-test, and the coefficient of determination (R^2). The results showed that there was no significant effect of body health knowledge on the healthy eating behavior of Sanggar Julie aerobics participants. This finding was indicated by a calculated t-value of 1.908, which was lower than the t-table value of 2.009, and a significance value of 0.062 ($p > 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.068, indicating that body health knowledge explained 6.8% of the variance in healthy eating behavior, while the remaining 93.2% was influenced by other factors not examined in this study. Therefore, it can be concluded that body health knowledge does not have a significant effect on the healthy eating behavior of Sanggar Julie aerobics participants.

Keywords: body health knowledge, healthy eating behavior, aerobics participants, Sanggar Julie.

PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Namun, perubahan gaya hidup masyarakat modern menyebabkan meningkatnya berbagai faktor risiko penyakit tidak menular, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, istirahat yang tidak memadai, serta tingginya tingkat stres. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi buah dan sayur, sedangkan 33,5% memiliki aktivitas fisik yang rendah. Kondisi tersebut menjadi faktor risiko meningkatnya kejadian diabetes melitus, hipertensi, stroke, dan penyakit kardiovaskular lainnya.

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat sebenarnya mengalami peningkatan. Laporan Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) tahun 2024 menunjukkan adanya peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga dibandingkan tahun sebelumnya. Olahraga telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat sebagai upaya menjaga kebugaran dan kesehatan. Namun demikian, peningkatan aktivitas fisik belum selalu diikuti oleh penerapan pola makan yang sehat. Berbagai tren diet berkembang di masyarakat, tetapi konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, garam, dan lemak masih menjadi kebiasaan yang cukup dominan.

Pola makan yang tidak sehat masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 23,4%, meningkat dibandingkan tahun 2018 sebesar 21,8%. Selain itu, data Global Burden of Disease (GBD) menunjukkan bahwa ratusan ribu kematian di Indonesia berkaitan dengan

faktor risiko pola makan yang tidak optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan sehat memiliki peran penting dalam menjaga status kesehatan masyarakat.

Bagi individu yang aktif melakukan aktivitas fisik, penerapan pola makan sehat menjadi faktor penting untuk mendukung kebugaran, pemulihan tubuh, dan performa olahraga. Asupan gizi yang seimbang membantu memenuhi kebutuhan energi, mempertahankan massa otot, serta mengoptimalkan fungsi tubuh selama melakukan aktivitas fisik. Selain itu, olahraga yang dilakukan secara rutin dan pola makan bergizi juga berkontribusi terhadap kesehatan kulit, komposisi tubuh, serta penampilan fisik, sehingga keduanya menjadi bagian penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi perilaku makan sehat adalah pengetahuan kesehatan tubuh. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan cenderung lebih mampu memilih makanan bergizi, memahami pentingnya gizi seimbang, serta menerapkan pola hidup sehat. Meskipun demikian, pengetahuan yang baik belum tentu selalu diikuti oleh perilaku makan yang baik karena perilaku kesehatan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi, kebiasaan, lingkungan, dan kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, hubungan antara pengetahuan kesehatan tubuh dan perilaku makan sehat masih perlu dikaji lebih lanjut.

Sanggar Julie merupakan salah satu sanggar senam yang secara rutin menyelenggarakan kegiatan olahraga bagi masyarakat. Sebagai peserta yang aktif berolahraga, peserta senam diharapkan memiliki pengetahuan kesehatan tubuh yang baik sekaligus mampu menerapkan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, hasil pra-survei menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh, masih terdapat peserta yang belum membiasakan sarapan, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, serta membatasi

konsumsi makanan cepat saji. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tingkat pengetahuan kesehatan tubuh dengan penerapan perilaku makan sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat pada peserta senam Sanggar Julie. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi kesehatan untuk meningkatkan penerapan perilaku makan sehat pada komunitas senam serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian di bidang kesehatan masyarakat dan perilaku kesehatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain cross-sectional. Desain ini dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk menganalisis pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie. Penelitian dilaksanakan di Sanggar Senam Julie, Perumahan Graha Prima Baru, Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, pada bulan Mei–Juli 2026.

Populasi penelitian berjumlah 60 peserta senam aktif. Sampel ditentukan menggunakan teknik simple random sampling dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 52 responden. Teknik ini dipilih karena memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua jenis instrumen, yaitu tes pengetahuan dan kuesioner skala Likert. Instrumen pengetahuan kesehatan tubuh berupa 19 soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan tingkatan kognitif Taksonomi Bloom, meliputi kemampuan mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi informasi mengenai kesehatan tubuh. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian seluruh skor dijumlahkan untuk

memperoleh tingkat pengetahuan responden.

Variabel perilaku makan sehat diukur menggunakan kuesioner skala Likert yang terdiri atas 11 pernyataan berdasarkan indikator perilaku makan sehat. Alternatif jawaban meliputi Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor diberikan berdasarkan jenis pernyataan, yaitu skor 4–1 untuk pernyataan positif dan skor 1–4 untuk pernyataan negatif. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin baik perilaku makan sehat yang dimiliki.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pertanyaan dalam mengukur variabel penelitian, sedangkan uji reliabilitas bertujuan memastikan konsistensi instrumen. Instrumen pengetahuan diuji menggunakan metode Kuder–Richardson (KR-21), sedangkan instrumen perilaku makan sehat diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser untuk memastikan model regresi memenuhi asumsi statistik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie. Signifikansi pengaruh diuji menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), sedangkan besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen ditentukan melalui koefisien determinasi (R^2). Nilai signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa pengetahuan

kesehatan tubuh berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku makan sehat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai beberapa pengujian dan pengolahan data yang sudah dilakukan, diperoleh bahwa penelitian ini merupakan penelitian jenis survei *cross sectional*, sehingga data statistik yang diperoleh merupakan data primer atau data yang diterima secara langsung dari hasil pengisian kuesioner oleh responden. Tempat penelitian berlangsung di Sanggar senam Julie. Responden pada penelitian ini adalah peserta senam aktif dalam 3 bulan terakhir dengan rentang usia 18-40 tahun.

Selanjutnya telah didapatkan hasil uji validitas yang dilakukan pada 30 responden dengan menyebarkan kuesioner yang berisikan 20 soal tes pilihan ganda mengenai pengetahuan kesehatan tubuh terdapat 1 soal yang tidak valid dan dari 20 soal mengenai perilaku makan sehat terdapat 9 item soal yang tidak valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas yang sudah dilakukan pada variabel (X) pengetahuan kesehatan tubuh didapatkan hasil 0.940 dimana hasil nilai Kuder Richardson 21 lebih dari 0.60. ($0.940 > 0.60$) yang berarti instrumen pada variabel tersebut dinyatakan reliabel, lalu untuk uji reliabilitas pada perilaku makan sehat diperoleh hasil sebesar 0.839 dimana hasil nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60 ($0.839 > 0.60$) yang berarti instrumen tersebut dapat dinyatakan reliabel.

Lalu dilanjutkan dengan perhitungan statistik deskriptif terhadap masing-masing variabel, yaitu pengetahuan kesehatan tubuh dan perilaku makan sehat. Pengetahuan kesehatan tubuh yang dibahas dalam penelitian ini berfokus pada pengetahuan yang dimiliki oleh peserta senam melalui beberapa tingkatan yaitu, Tahu (*know*), Memahami (*comprehension*), Aplikasi (*application*), Analisis (*analysis*), Sintesis (*synthesis*), Evaluasi (*evaluation*). Selanjutnya tahapan pada perilaku makan sehat, yang terdiri dari Kesadaran

(*awareness*), Minat (*interest*). Penilaian (*evaluation*), Percobaan (*trial*), Adopsi (*adoption*).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner mengenai Pengetahuan Kesehatan Tubuh yang terdiri dari 19 soal pilihan ganda. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa Pengetahuan Kesehatan Tubuh (X) memiliki nilai rata-rata sebesar 16,73, dengan median 17 dan modus 19. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta senam memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai kesehatan tubuh. Nilai simpangan baku sebesar 2,285 dan varians 5,220 menunjukkan adanya variasi data, dengan skor minimum 11 dan maksimum 19, menandakan perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan antar peserta senam.

Dalam analisis tingkat penguasaan pengetahuan kesehatan tubuh, indikator tahu memperoleh persentase tertinggi sebesar 92,31%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengingat dan mengenali informasi mengenai kesehatan tubuh. Indikator aplikasi dan sintesis masing-masing memperoleh persentase 90,38%, diikuti indikator memahami sebesar 89,23% dan evaluasi sebesar 87,50%, yang menunjukkan bahwa responden juga mampu memahami, menerapkan, serta mengevaluasi informasi kesehatan tubuh dengan baik. Sementara itu, indikator analisis memperoleh persentase terendah, yaitu 76,92%, yang menunjukkan bahwa kemampuan responden dalam menganalisis permasalahan kesehatan tubuh masih perlu ditingkatkan meskipun secara keseluruhan tingkat penguasaan pengetahuan berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel Perilaku Makan Sehat (Y) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 43,96, dengan median 45 dan modus 47. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta senam cenderung memiliki perilaku makan sehat yang tinggi, terlihat dari nilai median yang lebih besar dari rata-rata. Simpangan baku

sebesar 8,019 dan varians 64,312 menunjukkan adanya penyebaran data yang cukup besar antar responden, dengan nilai minimum 28 dan maksimum 55, yang mencerminkan variasi perilaku dari rendah hingga sangat tinggi.

Dalam analisis tingkatan perilaku makan sehat, indikator kesadaran memperoleh persentase tertinggi sebesar 91,15%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kesadaran yang tinggi mengenai pentingnya menerapkan perilaku makan sehat. Indikator minat memperoleh persentase 80,77%, diikuti indikator mencoba sebesar 78,27% dan evaluasi sebesar 77,56%, yang menunjukkan bahwa responden memiliki keinginan, mulai menerapkan, serta mampu menilai manfaat perilaku makan sehat dengan baik. Sementara itu, indikator mengadopsi memperoleh persentase terendah, yaitu 75,77%, yang menunjukkan bahwa penerapan perilaku makan sehat sebagai kebiasaan sehari-hari masih perlu ditingkatkan agar dapat dilakukan secara lebih konsisten.

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar 0,034 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara pengetahuan kesehatan tubuh dan perilaku makan sehat. Namun, nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,007 ($< 0,05$) mengindikasikan adanya penyimpangan dari linearitas. Meskipun demikian, berdasarkan pemeriksaan grafik *scatterplot*, hubungan kedua variabel masih menunjukkan kecenderungan positif sehingga analisis regresi linear sederhana tetap dapat digunakan sebagai pendekatan dalam penelitian ini.

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,903 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas dan layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Selanjutnya, hasil analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan regresi $Y = 28,662 + 0,914X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pengetahuan kesehatan tubuh akan meningkatkan perilaku makan sehat sebesar 0,914 satuan. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan kesehatan tubuh, maka semakin baik perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie.

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 1,908 lebih kecil daripada t tabel sebesar 2,009, serta nilai signifikansi sebesar 0,062 lebih besar dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,068, yang berarti pengetahuan kesehatan tubuh hanya mampu menjelaskan 6,8% variasi perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie. Sementara itu, 93,2% variasi perilaku makan sehat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh bukan merupakan faktor yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku makan sehat, meskipun memiliki hubungan yang cenderung positif. Besarnya kontribusi yang relatif kecil menunjukkan bahwa perilaku makan sehat lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Shelly Martanti et al. (2024), Nani Apriani Natsir Djide dan Reski Pebriani (2023), serta Mestika Rija Helti (2025) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi atau pengetahuan kesehatan berpengaruh atau berhubungan secara signifikan dengan perilaku makan sehat. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden, lingkungan penelitian, maupun faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku makan sehat.

Pada penelitian ini, seluruh responden merupakan peserta senam aktif sehingga sebagian besar telah memiliki tingkat pengetahuan kesehatan tubuh yang relatif baik. Namun, pengetahuan tersebut belum tentu diwujudkan dalam perilaku makan sehat secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk membentuk perilaku makan sehat.

Perilaku makan sehat merupakan perilaku yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi individu, kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama, kondisi ekonomi, pendidikan, lingkungan keluarga, budaya, ketersediaan makanan sehat, pengaruh teman sebaya, serta dukungan sosial. Oleh karena itu, meskipun seseorang memiliki pengetahuan kesehatan tubuh yang baik, belum tentu ia mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai R Square sebesar 6,8% menunjukkan bahwa kontribusi pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat tergolong rendah. Sebaliknya, 93,2% variasi perilaku makan sehat dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh belum mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang diduga lebih berpengaruh, seperti motivasi, sikap, pendapatan, pendidikan, dukungan keluarga, maupun gaya hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sanggar Senam Julie, dapat disimpulkan bahwa peserta senam memiliki tingkat pengetahuan kesehatan tubuh yang baik, yaitu sebanyak 82,69% responden berada pada kategori tinggi, sedangkan perilaku makan sehat peserta senam juga tergolong baik dengan 67,31% responden berada pada kategori tinggi. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan

pendekatan cross-sectional yang melibatkan 52 responden. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian layak digunakan, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,940 untuk instrumen pengetahuan kesehatan tubuh dan 0,839 untuk instrumen perilaku makan sehat.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan kesehatan tubuh adalah 16,73, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kesehatan tubuh yang baik. Sementara itu, rata-rata skor perilaku makan sehat adalah 43,96, yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta senam telah menerapkan perilaku makan sehat dalam kategori baik.

Hasil analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan regresi $Y = 28,662 + 0,914X$. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan adanya kecenderungan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan tubuh diikuti oleh peningkatan perilaku makan sehat. Namun, berdasarkan hasil uji parsial (uji t) diperoleh nilai t hitung sebesar 1,908, yang lebih kecil daripada t tabel sebesar 2,009, dengan nilai signifikansi sebesar 0,062 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima, sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,068 menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh hanya mampu menjelaskan 6,8% variasi perilaku makan sehat, sedangkan 93,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh bukan merupakan faktor yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie, sehingga perilaku makan sehat kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti motivasi, kebiasaan, kondisi ekonomi, pendidikan, lingkungan keluarga, budaya, maupun dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. Longman.
- Arikunto, S. (2021). Dasar-dasar evaluasi pendidikan (Edisi 3). Bumi Aksara.
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 112–118. <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.445>
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Helti, M. R. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat perkotaan. *Applied Multidisciplinary Science*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.64276/ams.v1i1.33>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman Isi Piringku.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2024). Indeks Pembangunan Olahraga Indonesia Tahun 2024.
- Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., & Syam, E. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2023 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(7), 831–842.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Rogers, E. M. (2003). Diffusion of innovations (5th ed.). Free Press.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif (3rd ed.). Alfabeta.
- World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). Healthy diet.
- World Health Organization. (2021). Obesity and overweight.