

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA BARU S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2025 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Anurjati Syarif Hidayatilah¹ ., Irfan Mulyana² ., Davin Putra Agustina³ ., Marcello Youda Pratama⁴ ., Tsania Nor Mafaza⁵ ., Raihan Andrian Fadillah⁶ ., Chika Ayu Lasari Putri⁷ ., Nurul Wahidah⁸ ., Melia Wahyu Nur Aini⁹ ., Satriya Pranata¹⁰

¹⁻¹⁰fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia

*E-mail: anurjatisyarifh@gmail.com

ABSTRACT

New university students often experience fluctuating and irregular consumption patterns. Good nutritional knowledge is a key component in managing eating patterns , yet a gap often exists between knowledge and practice. This study aimed to analyze the relationship between the level of balanced nutrition knowledge and the eating patterns of new undergraduate nursing students (class of 2025) at Universitas Muhammadiyah Semarang. This study used a descriptive quantitative design with a sample of 81 respondents taken from a population of 420 students. Data were collected using a modified questionnaire. The results showed that the students' level of balanced nutrition knowledge was high (average score 2.75). However, their eating pattern practices were only categorized as "sufficient" (average score 2.0). In conclusion, there is a significant gap between high nutritional knowledge and actual eating practices. High knowledge is not the sole determining factor ; other barrier factors such as academic demands and lifestyle adaptation are thought to be more dominant. Future interventions are recommended to focus not only on education but also on improving the food environment and providing stress management support

Keywords: *Knowledge, Balanced Nutrition, Diet*

ABSTRAK

Mahasiswa baru sering mengalami pola konsumsi yang fluktuatif dan tidak teratur. Pengetahuan gizi yang baik merupakan salah satu komponen utama dalam mengatur pola makan , namun sering terjadi kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan mahasiswa baru S1 Keperawatan angkatan 2025 Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan sampel 81

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 718
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

responden yang diambil dari populasi 420 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang mahasiswa tergolong tinggi (skor rata-rata 2.75). Akan tetapi, praktik pola makan mereka hanya tergolong "cukup" (skor rata-rata 2.0). Kesimpulannya, terdapat kesenjangan yang nyata antara pengetahuan gizi yang tinggi dengan praktik pola makan. Pengetahuan tinggi bukanlah satu-satunya faktor penentu faktor penghalang lain seperti tuntutan akademik dan adaptasi gaya hidup diduga lebih dominan. Intervensi di masa depan disarankan tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga pada perbaikan lingkungan pangan dan dukungan manajemen stres.

Kata kunci: Pengetahuan , Gizi seimbang, Pola makan

1. PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode pendidikan tinggi yang umumnya dialami pada individu rentang usia 18-23 tahun (badan pusat statistik,2023). Pada fase ini mahasiswa yang berada pada semester awal tergolong kedalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 17-21 tahun (Hulock,2003 dalam sulhan,N.A et all 2024). Pada pola konsumsi makan dan minum mahasiswa, khususnya pada tahap awal perkuliahan cenderung fluktuatif. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai transformasi psikososial yang terjadi selama masa transisi remaja. Gaya hidup serta perilaku turut mengalami perubahan, yang mencakup persepsi dalam mendefinisikan makanan serta kebiasaan makan (khomsan,2004). Mahasiswa diketahui sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, memiliki jadwal makan ireguler,meningkatkan konsumsi makanan ringan, dan sering melewatkan waktu makan utama seperti sarapan dan makan siang (adriani& bambang,2012).

Pengetahuan adalah suatu kemampuan untuk menerima, mempertahankan, dan menggunakan informasi, yang dipengaruhi oleh pengalaman dan keterampilan. Sebagian besar dari pengetahuan yang dimiliki seseorang berasal dari pendidikan baik formal dan informal, pengalaman pribadi maupun orang lain, lingkungan, serta media massa (Siltrakool,2012 dalam Moudy & Syakurah, 2022). Pengetahuan gizi mencakup informasi tentang makanan dan nutrisi, mulai dari sumber nutrisi dalam makanan, keamanan pangan, cara pengolahan yang optimal untuk mempertahankan nutrisi, hingga pola hidup sehat. Pengetahuan gizi menjadi salah satu komponen utama seseorang dalam memilih dan mengatur pola makan, serta mencegah dan mengatasi suatu penyakit. Kurang pengetahuannya tentang gizi dapat menimbulkan pola makan yang tidak seimbang. Semakin luas pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang, semakin baik pula pola makannya (Notoatmodjo, 2010 dalam Fitriani Rikaetal.,2020)

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Pedoman gizi seimbang merupakan susunan makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan 6 tubuh disertai 4 prinsip di dalamnya. Namun konsep pedoman gizi seimbang masih belum sefamiliar 4 sehat 5 sempurna. Perilaku pilihan pangan

tidak sesuai anjuran pedoman gizi seimbang meningkatkan risiko overweight (Ilmi & Utari, 2020). Pedoman gizi seimbang dibuat untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah tidak relevan dengan masyarakat sekarang. Namun, PGS dirasa belum cukup familiar di masyarakat dikarenakan uraian ilmiahnya cukup tinggi dibandingkan dengan slogan “4 Sehat 5 Sempurna”.

Alasan mengapa hal ini penting untuk diteliti agar nantinya ahli gizi dapat membuat upaya agar mahasiswa - mahasiswa mendapatkan pengetahuan gizi yang cukup guna memperbaiki pola makan. Pengetahuan gizi sendiri sebenarnya meliputi pengetahuan tentang pemilihan konsumsi makanan yang dikonsumsi setiap hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal (Grunert et al., 2010). Hal ini penting untuk diteliti agar ahli gizi dapat merancang upaya yang membantu mahasiswa memperoleh pengetahuan gizi yang memadai, sehingga mampu memperbaiki pola makan mereka. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan yang tepat setiap hari, agar tubuh mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan untuk berfungsi secara normal.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang menganalisis mengenai pengetahuan gizi dan pola makan, menurut Kanah (2020) yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. Begitupun Djide & Pebriani (2023) yang membahas mengenai pengetahuan gizi serta kebiasaan makan pada mahasiswa. Jauziyah et al. (2021) juga mengkaji tentang pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat kesamaan dan perbedaan jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Dari hasil penelitian - penelitian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya, seluruh penelitian sama-sama membahas topik terkait kesehatan dan nutrisi, khususnya pengetahuan gizi dan pola makan, serta menggunakan mahasiswa sebagai responden penelitian. Perbedaannya terletak pada jumlah sampel, lokasi, serta universitas tempat penelitian dilakukan.

Maka dari itu penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan kepada mahasiswa baru Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2025 Universitas Muhammadiyah Semarang. Diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat, memperoleh pemahaman terkait penelitian yang sedang dilakukan terkait topik pengetahuan gizi seimbang dan pengaruh pola makan pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, artikel ini dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengetahui ciri - ciri seperti apa yang mempengaruhi pola makan sehat maupun tidak sehat pada mahasiswa.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas kuisioner pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa baru Program Studi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2025. Selain itu juga dilakukan modifikasi kuisioner pengetahuan gizi self adminis tred questionnaire (QuesCA) untuk mahasiswa yang di adaptasi dari QuesCA remaja Italy (Tallarini et al., 2013). Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Semarang pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2025. Perhitungan populasi dalam penelitian ini menggunakan rumus solvin dengan jumlah populasi 420 mahasiswa baru Program Studi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2025. besar $N = 420$, $e = 10\% = 0,10$ maka sampel yang digunakan adalah 81 responden

HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel 1****Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=81)**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki - laki	11	13,6%
Perempuan	70	86,4%
Jumlah	81	100%

Berdasarkan table 1 responden laki-laki berjumlah 11 orang (13,6%) dan perempuan 70 orang (86,4%). Dari hasil tersebut diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan.

Tabel 2**Karakteristik responden berdasarkan usia (n=81)**

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
17	6	7,41%
18	49	60,49%.
19	22	27,16%
20	4	4,94%
Jumlah	81	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa usia responden 17 tahun (7,41%), usia responden 18 tahun (60,49%), usia responden 19 tahun (27,16%), sementara usia responden 20 tahun (4,94%)

Tabel 3**Karakteristik tempat tinggal responden (n=81)**

Tempat tinggal	Frekuensi	Presentase (%)
Kost	47	58,02%
Asrama	33	40,74%
Kontrakan	1	1,23%
Jumlah	81	100%

Merujuk pada tabel 3 tempat responden terbanyak berasal dari kost dengan frekuensi 47 responden (58,02%), berikutnya responden yang berasal dari asrama sebanyak 33 responden (40,74%),sedangkan yang paling sedikit berasal dari kontrakan dengan sebanyak 1 responden (1,23%).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan mahasiswa baru S1 Keperawatan angkatan 2025 Universitas Muhammadiyah Semarang. Data kuantitatif deskriptif dikumpulkan dari 81 responden dan dianalisis untuk melihat skor rata-rata dari kedua variabel, yang hasilnya disajikan pada Diagram 1.

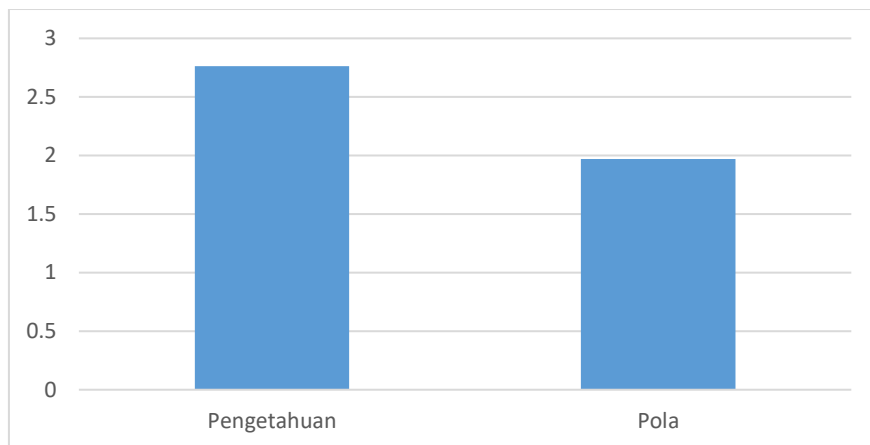


Diagram 1. Rata-rata Skor Pengetahuan dan Pola Makan

Temuan ini secara langsung menjawab pertanyaan penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang tinggi (skor 2.75) tidak secara otomatis berhubungan linear dengan penerapan pola makan yang baik (skor 2.0). Terdapat kesenjangan yang jelas antara apa yang mahasiswa ketahui dan apa yang mereka praktikkan.

Tingginya skor pengetahuan gizi seimbang (2.75) dapat dipahami karena subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan. Sebagai mahasiswa di bidang kesehatan, mereka telah terekspos dengan pendidikan formal yang memadai mengenai ilmu gizi dan kesehatan, yang mendukung tingginya skor kognitif mereka.

Namun, skor pola makan yang hanya berada di tingkat "Cukup" (2.0) mengindikasikan bahwa pengetahuan tersebut tidak sepenuhnya diterjemahkan ke dalam perilaku sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan identifikasi masalah dalam pendahuluan, yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tahap awal perkuliahan cenderung memiliki pola konsumsi fluktuatif, jadwal makan ireguler, dan sering melewatkan makan utama.

Dengan demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bahwa pengetahuan yang tinggi merupakan faktor penting, namun bukan satu-satunya faktor penentu pola makan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang lebih dominan yang menghalangi mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan mereka. Faktor-faktor penghalang ini, seperti yang diindikasikan dalam pendahuluan, kemungkinan besar adalah transformasi psikososial, perubahan gaya hidup, tuntutan akademik, dan adaptasi lingkungan selama masa transisi ke perkuliahan.

Implikasinya, upaya untuk memperbaiki pola makan mahasiswa tidak dapat bergantung hanya pada peningkatan pengetahuan. Intervensi harus difokuskan untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, misalnya dengan memperbaiki lingkungan pangan di kampus atau memberikan dukungan manajemen waktu dan stres bagi mahasiswa baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kesenjangan yang nyata antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan mahasiswa baru S1 Keperawatan Angkatan 2025 Universitas Muhammadiyah Semarang. Ditemukan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tergolong tinggi (skor rata-rata 2.75) , namun tingginya

pengetahuan ini tidak berhubungan linear secara positif dengan praktik pola makan mereka, yang skor rata-ratanya hanya tergolong "cukup" (skor 2.0). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang tinggi bukanlah satu-satunya faktor penentu pola makan, melainkan terdapat faktor-faktor penghalang lain yang lebih dominan seperti tuntutan akademik dan adaptasi gaya hidup yang menghalangi mahasiswa menerapkan pengetahuan mereka. Oleh karena itu, disarankan agar intervensi di masa depan tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga pada perbaikan lingkungan pangan di kampus dan pemberian dukungan manajemen waktu serta stres bagi mahasiswa baru untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Jauziyah, S. S., Nuryanto, Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Manalu, Y. R. B., Karim, D., & Dewi, W. N. (2023). Gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa Fkp-UNRI terhadap pertolongan pertama cedera pada anggota keluarga. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(1), 53-61. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jki>
- Moudy, J., & Syakurah, R. A. (2020). Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 333-346. <https://doi.org/10.15294/higeia/v4i3/37844>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(1), 1-9. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Mustofa, F. L., Silvia, E., & Kawalis, Y. V. (2024). Gambaran pola makan mahasiswa prodi kedokteran tahun pertama dan ko-asisten profesi dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(2), 248-253. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9-36.