

## **Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Kos Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Nur Fadhilah Nufus Muthmainah<sup>1</sup>, M Mutalazimah<sup>2\*</sup>, Dyah Intan Puspitasari<sup>3</sup>, Luluk Ria Rakhma<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
\*Email: [mutalazimah@ums.ac.id](mailto:mutalazimah@ums.ac.id)

### **Kata Kunci:**

*Gizi Seimbang,  
Mahasiswa Kos,  
Pengetahuan,  
Perilaku*

### **Abstrak**

*Mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja akhir yang memiliki otonomi lebih dalam mengatur asupan makanannya. Permasalahan konsumsi makanan pada masa remaja akhir dapat mengakibatkan kelebihan dan kekurangan gizi. Pemahaman dan pengetahuan serta perilaku makan yang berpendoman pada prinsip gizi seimbang diperlukan untuk mencegah terjadinya kekurangan dan kelebihan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada Mahasiswa Kos Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian ini bersifat cross-sectional, dari 1218 populasi didapat 101 sampel yang dipilih sebagai responden melalui simple random sampling. Penelitian dilakukan pada bulan September 2023 di Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data pengetahuan dan perilaku gizi seimbang didapat dari pengisian kuesioner oleh responden. Uji korelasi rank Spearman digunakan untuk analisis statistik. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 27,7% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan 53,5% responden memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang baik. Hasil uji rank spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa kos Fakultas Ekonomi Bisnis ( $p=0,410$ ). Kesimpulan diperlukan edukasi gizi secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak terkait seperti pusat layanan kesehatan kampus dan program studi gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

## **Balanced Nutrition Knowledge and Balanced Nutrition Behavior Boarding School Students, Faculty of Business Economics, Muhammadiyah University Surakarta**

### **Keyword:**

*Balanced nutrition,  
Boarding house  
student,  
Knowledge,  
Behavior*

### **Abstract**

*Students are included in the group of late adolescents who have more autonomy in managing their food intake. Problems with food consumption during late adolescence can result in excess and lack of nutrition. Understanding and knowledge as well as eating behavior that is guided by the principles of balanced nutrition are needed to prevent deficiencies and excess nutrition. This research aims to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and balanced nutritional behavior among boarding students at the Faculty of Business Economics, Muhammadiyah University, Surakarta. This type of research is cross-sectional, from a population of 1218, 101 samples were selected as respondents through simple random sampling. The research was conducted in September 2023 at the Faculty of Business Economics, Muhammadiyah University, Surakarta. Data on knowledge and behavior of balanced nutrition were obtained from filling out questionnaires by respondents. Spearman's rank correlation test was used for statistical analysis. The research results showed that 27.7% of respondents had poor knowledge of*

*balanced nutrition and 53.5% of respondents had poor balanced nutrition behavior. The results of the Spearman rank test showed that there was no relationship between knowledge of balanced nutrition and balanced nutritional behavior of boarding students at the Faculty of Business Economics ( $p=0.410$ ). The conclusion is that ongoing nutrition education is needed by involving related parties such as the campus health service center and the nutrition study program at the Muhammadiyah University of Surakarta.*

## 1. PENDAHULUAN

Departemen Kesehatan Republik Indonesia mengategorikan usia 17-25 tahun sebagai remaja akhir. Batasan usia remaja menurut Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah usia 10-24 tahun dan belum menikah. Mayoritas mahasiswa merupakan kelompok usia 18-24 tahun, yang bertepatan dengan masa remaja akhir. Tahap ini sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan karena kebiasaan makan yang diterapkan selama periode ini kemungkinan besar akan bertahan dan berdampak signifikan pada pilihan gaya hidup di masa depan (Tam et al., 2017). Perilaku makan dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Lukmanto et al., 2013; Jauziyah et al., 2021).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada kelompok usia 20-24 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 hingga 2018. Prevalensi status gizi lebih di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 6,2% dan mengalami peningkatan menjadi 8,4% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas pada tahun 2013 (7%) dan tahun 2018 (12,1%). Prevalensi status gizi lebih di Jawa Tengah pada tahun 2013 (6,3%) dan 2018 (7,85%), sedangkan prevalensi obesitas mengalami peningkatan yang cukup pesat dari tahun 2013 sebesar 5,9% menjadi 12,8% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018).

Terkait kebiasaan makan, remaja akhir memiliki otonomi lebih dalam mengatur asupan makanannya dan menunjukkan lebih banyak kesulitan dalam pengaturan perilaku makan (Fahrenkamp et al., 2019). Masalah yang terkait dengan konsumsi pangan pada remaja akhir yaitu, tidak peduli terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi, mengkonsumsi makanan yang terlalu banyak, konsumsi makanan yang mengikuti *trend* masa kini tanpa memprioritaskan kebutuhan gizi, dan lupa waktu makan karena banyaknya aktivitas (Moehji, 2017).

Kuantitas aktivitas yang dilakukan selama perkuliahan berdampak pada perilaku makan mahasiswa. Adanya keterbatasan waktu dan uang yang dimiliki pada mahasiswa menyebabkan diantara mahasiswa mengonsumsi makan tanpa memperhatikan pemilihan makanan yang dikonsumsi (Ajjah et al., 2020). Perilaku makan mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh keadaan yang berkaitan dengan tempat tinggal mahasiswa. Ada kecenderungan dimana mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama menunjukkan pola makan yang tidak teratur, berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah. Mahasiswa kos mengalami fase transisi dari tinggal bersama keluarga menjadi hidup mandiri, yang mengakibatkan penurunan keteraturan kebiasaan makan dan kualitas gizi (Gazibara et al., 2013).

Penurunan keteraturan kebiasaan makan dan kualitas gizi dapat beresiko menyebabkan kekurangan dan kelebihan gizi pada mahasiswa, sehingga diperlukan pemahaman dan kesadaran yang komprehensif tentang gizi serta menerapkan praktik gaya hidup sehat. Hal ini memerlukan kepatuhan terhadap pola makan yang dipandu oleh prinsip-prinsip gizi seimbang (Jauziyah et al., 2021). Pengetahuan gizi adalah pemahaman tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan. Sedangkan konsep perilaku makan mengacu pada tindakan dan pilihan individu yang berkaitan dengan konsumsi makanan, yang dibentuk oleh preferensi pribadi (Almatsier, 2013).

Prinsip-prinsip gizi seimbang sendiri diatur dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang didalamnya terdapat susunan konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam variasi dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan. Tujuan Pedoman Gizi Seimbang adalah untuk menetapkan rekomendasi asupan makanan sehari-hari dan perilaku makan yang sehat, dengan mengacu pada prinsip-prinsip konsumsi makanan beraneka ragam, perilaku hidup bersih

dan sehat, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan secara teratur, dengan tujuan untuk mempertahankan berat badan yang sehat (Kemenkes, 2014).

Perilaku makan yang berpendoman pada gizi seimbang dikaitkan dengan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi dapat mengarahkan individu pada perbaikan pola makan dengan informasi yang diperlukan individu tentang memilih makanan sehat, menyiapkan dan mengonsumsi makanan seperti yang direkomendasikan dalam pedoman diet (Scalvedi et al., 2021). Pengetahuan yang didapat individu memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk perilaku makan seseorang, karena pengetahuan berfungsi sebagai fondasi untuk pengembangan kepercayaan yang kemudian membentuk persepsi seseorang terhadap realitas. Perolehan pengetahuan terkait erat dengan proses pengambilan keputusan, karena pengetahuan memberi individu landasan untuk membuat pilihan yang tepat (Muji-burrahman et al., 2020).

Menurut teori adaptasi, memiliki pengetahuan yang cukup baik berpotensi menumbuhkan sikap dan perilaku positif pada individu. Daya tahan dalam mengadopsi perilaku baru akan langgeng ketika perilaku tersebut didasari oleh informasi, dibandingkan dengan perilaku yang tidak memiliki dasar pengetahuan (Moudy & Syakurah, 2020). Almsier (2013) menyampaikan seseorang dengan dasar pengetahuan dan pemahaman gizi yang kuat akan mengutamakan penilaian menyeluruh terhadap kandungan gizi setiap makanan yang dikonsumsi. Hal ini didorong oleh tujuan akhir untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan nutrisi spesifik tubuh, yang pada akhirnya bertujuan untuk mencapai keadaan keseimbangan yang biasa disebut dengan gizi seimbang (Maharibe, 2014).

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan oleh Jauziyah (2021) terkait hubungan antara pengetahuan gizi dan cara memperoleh makanan dalam pola makan mahasiswa, menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dari kebiasaan makan yang tidak sehat pada partisipan yang bertempat tinggal kos, asrama, atau kontrakan dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama orang tua. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahmuda (2021), mengungkapkan adanya hubungan positif antara tingkat pengetahuan yang

dimiliki oleh mahasiswa kos dengan kepatuhan mereka terhadap perilaku baik terkait keamanan makanan. Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang Mahasiswa Kos Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan yaitu observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan September 2023. Penelitian ini telah mendapatkan izin serta telah disetujui Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta No.5014/B.1/KEPK-FKUMS/IX/2023. Populasi penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 1218 mahasiswa. Besar sampel yang diambil adalah 101 mahasiswa menggunakan *simple random sampling* untuk mengambil sampel. Kriteria inklusi responden yang diteliti adalah mahasiswa aktif dan bertempat tinggal dikos. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang hamil, menyusui, sedang melakukan diet tertentu dan seorang atlet. Distribusi karakteristik responden yang didapatkan terdiri dari jenis kelamin, program studi, jumlah uang saku, informasi yang berkaitan dengan gizi seimbang, tingkat pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku gizi

Pengumpulan data yang berkaitan dengan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang difasilitasi melalui penyebaran kuesioner dan didukung dengan data hasil wawancara. Kuesioner dibuat oleh peneliti mengacu pada pedoman gizi seimbang Kemenkes RI (2014) dan modifikasi kuesioner hasil studi penelitian Nuryani (2020). Kuesioner diuji reliabilitasnya dan didapatkan hasil pada kuesioner pengetahuan berjumlah 7 item dengan nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,780 (baik) dan kuesioner perilaku berjumlah 16 item dengan nilai sebesar 0,856 (sangat baik). Kuesioner pengetahuan dan perilaku gizi seimbang mencakup keanekaragaman makanan dan aktivitas fisik, anjuran asupan makan serta kebersihan dan keamanan makanan. Pengolahan data pengetahuan gizi seimbang dinilai dengan kriteria jika jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah

mendapat skor 0, kemudian dijumlah dan dibagi jumlah keseluruhan item dikali 100. Pengolahan data perilaku gizi seimbang dinilai menggunakan skala *likert*, kemudian data diolah dengan analisis *Method of Successive Interval* (MSI), dari analisis MSI akan diperoleh nilai hasil skala interval, lalu dijumlah dan dibagi skor maksimal dikali 100. Skor Pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dihitung rata-rata nya yang dapat dijadikan sebagai batas kategori, yaitu kategori kurang baik dan baik. Pengetahuan gizi seimbang kategori kurang baik (<68) dan baik ( $\geq 68$ ). Perilaku gizi seimbang kategori kurang baik (<64) dan baik ( $\geq 64$ ). Analisis statistik menggunakan uji korelasi *rank spearman*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

##### 1. Karakteristik Umum

Karakteristik umum meliputi jenis kelamin, program studi, jumlah uang saku, dan informasi terkait gizi seimbang. Adapun distribusinya tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum

Karakteristik	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	83	82,2
Laki-laki	18	18,8
<b>Program Studi</b>		
Akuntansi	51	50,5
Manajemen	33	32,7
Ekonomi	17	16,8
Pembangunan		
<b>Uang Saku</b>		
<Rp500.000,00	4	3,9
Rp500.000,00 s.d. <Rp1.000.000,00	11	10,9
$\geq$ Rp1.000.000,00	85	85,2
<b>Informasi terkait Gizi Seimbang</b>		
Belum	45	44,6
Sudah	56	55,4

Data pada Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 82,2% hasil ini lebih tinggi dibandingkan dengan studi yang dilakukan oleh Jauziyah et al. (2021), yang mendapatkan proporsi partisipan

perempuan sebesar 74,6%. Variabel *gender* dapat muncul sebagai akibat dari perbedaan pola konsumsi antara laki-laki dan perempuan. Gibney et al. (2015) menyatakan laki-laki cenderung memiliki preferensi terhadap makanan yang kaya akan lemak, karbohidrat, protein, gula, dan alkohol. Di sisi lain, wanita cenderung mengkonsumsi makanan seperti buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah lemak. Akibatnya, tidak mengherankan jika defisit makronutrien lebih sering terjadi pada wanita.

Jumlah uang saku responden dalam penelitian ini sebagian besar  $\geq$ Rp 1.000.000,00 yaitu 85,15% hasil ini lebih besar dibandingkan dengan penelitian Mahmuda (2021) yang memiliki persentase jumlah uang saku  $\geq$ Rp 1.000.000,00 sebesar 50,7% pada mahasiswa kost Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Alokasi uang saku berfungsi sebagai indikator kemampuan mahasiswa dalam mendapatkan makanan. Terdapat korelasi positif antara jumlah uang saku yang dialokasikan dengan potensi untuk membeli pangan dalam kuantitas yang lebih banyak dan kualitas yang lebih baik (Nurjanah & Efrita, 2019). Namun jika hal tersebut tidak diiringi dengan pengetahuan yang baik terkait gizi, dapat mengakibatkan mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak baik. Hal ini karena pilihan makanan akan mungkin lebih ditentukan oleh preferensi rasa dibandingkan mempertimbangkan nilai gizi dari bahan-bahannya (Rahman et al., 2016)

Mahasiswa yang sudah mendapatkan informasi terkait gizi seimbang sebesar 55,4% persentase tersebut lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang belum mendapatkan informasi terkait gizi seimbang. Hasil ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian Purnama (2019) dengan persentase responden yang telah mendapat informasi gizi sebesar 41,4%. Berdasarkan hasil wawancara sebagian besar mahasiswa yang sudah mendapat informasi terkait gizi berasal dari media sosial dan sosialisasi saat SMA. Informasi memiliki dampak besar bagi preferensi dan kepercayaan seseorang. Media informasi sudah tidak asing lagi bagi remaja. Mereka dengan lebih dapat cepat mengakses, mencari dan menemukan informasi di media sosial. Pamela (2018) Informasi gizi yang telah didapat remaja dapat mengarahkan opini pengetahuan gizi yang baik misalnya remaja

yang mendapat informasi tentang dampak banyak konsumsi *fast food* maka akan mengubah perilaku remaja yaitu tidak mengkonsumsi *fast food* sesering mungkin.

## 2. Karakteristik Pengetahuan Gizi Seimbang

Berikut distribusi karakteristik pengetahuan gizi seimbang :

Tabel 2. Karakteristik Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang baik	28	27,7
Baik	73	72,3
Mean±SD	68,45±12,17	
Median(min-max)	71,43(14,29-85,71)	

Dapat disimak pada Tabel 2 skor rata-rata untuk pengetahuan gizi seimbang adalah  $68,45 \pm 12,17$ . Distribusi peserta berdasarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang menunjukkan bahwa masih dijumpai responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang baik sebesar 27,7%. Persentase ini lebih besar dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jauziyah et al (2021) yang menunjukkan persentase pengetahuan gizi seimbang kurang baik sebesar 22,7%. Pengetahuan gizi memiliki potensi untuk meningkatkan kapasitas individu secara efektif saat membuat keputusan tentang pemilihan dan pengolahan makanan, sehingga dapat memfasilitasi pemenuhan kebutuhan gizi mereka (Syafei & Badriyah, 2019). Pengetahuan berfungsi sebagai fondasi untuk pengembangan kepercayaan yang kemudian membentuk persepsi seseorang terhadap realitas. Perolehan pengetahuan terkait erat dengan proses pengambilan keputusan, karena pengetahuan memberi individu landasan untuk membuat pilihan yang tepat (Mujiburrahman et al., 2020).

Ditemukannya responden dengan pengetahuan gizi seimbang kurang baik dapat dikarenakan mahasiswa FEB tidak menerima pendidikan khusus gizi di kampus serta kurang terpapar informasi terkait gizi seimbang melalui iklan atau media massa (Rahman et al., 2016). Kurangnya pengetahuan yang memadai tentang gizi dapat menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat,

yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan gizi (Moudy & Syakurah, 2020)

## 3. Karakteristik Perilaku Gizi Seimbang

Berikut distribusi karakteristik perilaku gizi seimbang :

Tabel 3. Karakteristik Perilaku Gizi Seimbang

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang baik	54	53,5
Baik	47	46,5
Mean±SD	64,21±10,33	
Median(min-max)	63,27(41,38-91,80)	

Tabel 3 menunjukkan skor rata-rata untuk perilaku gizi seimbang adalah  $64,20 \pm 10,33$ . Persentase responden yang masuk kategori perilaku gizi seimbang kurang baik yakni 53,5% hasil ini lebih besar dibandingkan dengan responden yang masuk kategori baik. Hasil tersebut jauh lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jauziyah et al. (2021), yang melaporkan prevalensi kebiasaan makan yang buruk di kalangan mahasiswa kost sebesar 88,4%. Gazibara (2013) menyatakan bahwa terdapat perbedaan dalam pola makan mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama dengan mahasiswa yang tinggal di rumah bersama keluarga. Fenomena ini dikaitkan dengan fakta bahwa mahasiswa kos mengalami fase transisi dari tinggal bersama keluarga menjadi hidup mandiri, yang mengakibatkan penurunan keteraturan kebiasaan makan dan kualitas gizi (Jauziyah et al., 2021). Ditemuinya perilaku gizi seimbang yang kurang baik dalam penelitian ini dikarenakan oleh beberapa faktor yakni beberapa responden masih memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang baik, belum mendapat informasi terkait gizi seimbang, tempat tinggal, teman sebaya dan padatnnya aktivitas dikampus.

## 4. Distribusi Jawaban Kuesioner

Berdasarkan hasil analisis kuesioner pengetahuan gizi seimbang diperoleh persentase jawaban responden sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

No	Indikator	Benar (%)	Salah (%)
1.	Syukuri dan nikmati anekaragam makanan	88,1	11,9
2.	Lauk pauk yang mengandung protein tinggi	84,1	15,9
3.	Pangan manis, asin dan berlemak	85,1	14,9
4.	Sarapan	52,5	47,5
5.	Label pada kemasan pangan	19,8	80,2
6.	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	97,0	3,0

Dilihat pada tabel 4 persentase terendah responden dalam menjawab benar adalah pada indikator label pada kemasan pangan yaitu sebesar 19,8% mahasiswa yang dapat menjawab benar. Rendahnya responden dalam menjawab pernyataan ini dapat disebabkan oleh faktor kurang teliti dalam mengerjakan soal (Qothrunnada & Isnaeni, 2022). Selain itu, mahasiswa FEB kurang terpapar informasi terkait pentingnya membaca label pangan dikarenakan merupakan mahasiswa non kesehatan sehingga kurang memahami aspek-aspek penting dalam memeriksa label pada kemasan makanan. Membiasakan diri membaca dan memahami label makanan dengan cermat dapat menjadi peran penting dalam mendorong gaya hidup seimbang dan bergizi. Rendahnya pemahaman terkait pentingnya membaca label kemasan dapat menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengambil keputusan dalam memilih bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi sehingga akan tidak aman bagi kesehatan (Riyanti et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner perilaku gizi seimbang diperoleh persentase jawaban responden sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Jawaban Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

No	Indikator	Persen tase (%)	Keterangan
1.	Syukuri dan nikmati anekaragam makanan	64,3	Baik
2.	Kebiasaan mengonsumsi anekaragam makanan pokok	66,4	Baik
3.	Aktivitas fisik mempertahankan berat badan normal	57,7	Rendah
4.	Kebiasaan membaca label pada kemasan pangan	80,0	Baik
5.	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	85,2	Baik
6.	Konsumsi air putih yang cukup dan aman	65,3	Baik
7.	Konsumsi sayuran dan cukup buah	58,0	Rendah
8.	konsumsi pangan manis, asin dan lemak	62,2	Rendah
9.	Kebiasaan Sarapan	52,2	Rendah

Tabel 5 menunjukkan masih ditemuinya perilaku gizi seimbang yang kurang baik/ rendah (<64) pada responden. Kebiasaan beraktifitas fisik dan mempertahankan berat badan normal memiliki persentase rendah yaitu 57,7% hasil ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qothrunnada (2021) yang menunjukkan persentase aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal sebesar 54,8%. Rendahnya kebiasaan beraktifitas fisik pada mahasiswa FEB dikarenakan tidak ada waktu untuk berolahraga, tidak ada teman untuk diajak dan malas. Sundar et al. (2018) rendahnya kebiasaan beraktifitas fisik disebabkan kurang termotivasi karena tidak menguasai suatu bidang olahraga. Abadini & Wuryaningsih (2018) aktivitas fisik diperlukan remaja untuk mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, kematian dini serta menjaga kesehatan mental.

Kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah memiliki persentase rendah yaitu 58,0% hasil ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian Qothrunnada (2021) yang menunjukkan persentase kebiasaan konsumsi sayur dan buah sebesar

51,2%. Hal ini dapat terjadi karena tingkat kesukaan mahasiswa terhadap sayur dan buah, ketersediaan makanan di kos serta pengaruh teman dan lingkungan (Qibtiyah et al., 2021). Kurangnya asupan sayur-sayuran dan buah-buahan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas, yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko signifikan terhadap berkembangnya penyakit tidak menular seperti masalah kardiovaskular (Sambe et al., 2021).

Kebiasaan makan pangan manis, asin dan berlemak memiliki persentase rendah yaitu 62,2% hasil ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian Qothrunnada (2021) yang menunjukkan persentase kebiasaan makan pangan manis, asin dan berlemak sebesar 65,6%. Beberapa responden menyatakan sering mengonsumsi es teh manis setelah makan berat diluar dan menyukai jajan seperti cimol, cilok, siomay, batagor, dan lain-lain. Hal ini dikarenakan ketersediaan berbagai jajanan disekitar kampus yang menyebabkan mahasiswa cenderung mengonsumsi jajanan di sela-sela kegiatan mereka. Kemenkes (2014) menyatakan konsumsi gula, natrium dan lemak/minyak lebih dari anjuran dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Kebiasaan sarapan responden memiliki persentase yang rendah yaitu 52% hasil ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian Qothrunnada (2021) yang menunjukkan persentase kebiasaan sarapan sebesar 67,8%. Responden menyatakan jarang sarapan dikarenakan kesibangan, tidak punya waktu untuk sarapan, tidak biasa sarapan dan memilih menggabungkan sarapan dengan makan siang. Menurut Gazibara et al. (2013) sarapan sering kali diabaikan sebagai waktu makan oleh mahasiswa yang sedang dalam masa transisi dari tinggal bersama keluarga menjadi hidup mandiri. Fase transisi ini seringkali menyebabkan pola konsumsi makanan yang tidak teratur dan kurang bergizi (Jauziyah et al., 2021). Rendahnya kebiasaan sarapan dapat meningkatkan resiko kegemukan dan menurunkan konsentrasi belajar pada remaja (Kemenkes, 2014).

## 5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Perilaku Gizi Seimbang				Total		p
	Kurang baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang baik	16	57,1	12	42,9	28	100	0,410
Baik	38	52,1	35	47,9	73	100	

\*Uji Rank Spearman

Tabel 4 menunjukkan persentase responden yang memiliki perilaku gizi seimbang dengan kategori kurang baik dan memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang baik sebesar 57,1% tidak jauh berbeda dengan yang memiliki pengetahuan baik yaitu 52,1%. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi Rank Spearman dengan nilai *p-value* sebesar 0,410 yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Pada pengetahuan gizi seimbang indikator yang paling rendah mahasiswa dalam menjawab benar adalah membaca label pada kemasan sedangkan pada perilaku gizi seimbang indikator yang rendah atau kurang dilakukan pada mahasiswa FEB adalah kebiasaan beraktifitas dan memantau berat badan, kebiasaan konsumsi sayur dan buah, kebiasaan konsumsi pangan manis, asin dan berlemak serta kebiasaan sarapan.

## Pembahasan

Ditemukannya responden dengan pengetahuan gizi seimbang kurang baik dikarenakan mahasiswa FEB tidak menerima pendidikan khusus gizi di kampus serta kurang terpapar informasi terkait gizi seimbang melalui iklan atau media massa (Rahman et al., 2016). Pengetahuan gizi memiliki potensi untuk meningkatkan kapasitas individu secara efektif saat membuat keputusan tentang pemilihan dan pengolahan makanan, sehingga memfasilitasi pemenuhan kebutuhan gizi mereka (Syafei & Badriyah, 2019). Pengetahuan berfungsi sebagai fondasi untuk pengembangan kepercayaan yang kemudian membentuk persepsi seseorang terhadap realitas. Perolehan pengetahuan terkait erat

dengan proses pengambilan keputusan, karena pengetahuan memberi individu landasan untuk membuat pilihan yang tepat (Mujiburrahman et al., 2020). Kurangnya pengetahuan yang memadai tentang gizi dapat menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat, yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan gizi (Moudy & Syakurah, 2020).

Ditemuinya perilaku gizi seimbang yang kurang baik dalam penelitian ini dikarenakan oleh beberapa faktor yakni beberapa responden masih memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang baik, belum mendapat informasi terkait gizi seimbang, tempat tinggal, teman sebaya dan padatnnya aktivitas dikampus.

Kuantitas aktivitas yang dilakukan selama perkuliahan berdampak pada perilaku makan mahasiswa. Adanya keterbatasan waktu dan uang saku yang dimiliki pada mahasiswa menyebabkan banyak diantara mahasiswa mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan pemilihan makanan yang dikonsumsi seperti tidak memiliki cukup waktu untuk makan siang seutuhnya di kampus, sehingga mereka akhirnya terlambat dan hanya mendapat makanan ringan untuk dikonsumsi (Ajjah et al., 2020).

Perilaku makan kurang baik pada mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh keadaan yang berkaitan dengan tempat tinggal mahasiswa. Ada kecenderungan dimana mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama menunjukkan penurunan keteraturan kebiasaan makan yang, berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah bersama keluarga (Gazibara et al., 2013). Selain itu, mahasiswa kos cenderung membeli makanan untuk dikonsumsi sehari-hari berdasarkan tingkat kepraktisan tanpa mempermasalahkan kandungan gizi dalam makanan. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah, dimana makanan mereka biasanya berasal dari masakan ibu yang cenderung memprioritaskan pilihan makanan yang lebih beragam saat menyajikan makanan (Dwinugraha & Anggiruling, 2022)

Teman sebaya berpotensi memberikan dampak besar terhadap kebiasaan makan mahasiswa kos karena mereka yang tinggal di jauh dari keluarha dan seringkali mengalokasikan sebagian besar waktunya untuk bersosialisasi dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarga, sehingga terjadi pergeseran perilaku dan gaya hidup karena pengaruh lingkungan pertemanan-

nya (Krisdayanti, 2020). Hal ini dikarenakan terjadi pertukaran informasi dan pengalaman dari interaksi antar pertemanan yang memunculkan konteks mengenai kepercayaan yang cenderung mempengaruhi motivasi dalam memutuskan pola hidup (Rahman et al., 2016). Selain itu, adanya promosi makanan dan minuman melalui media elektronik maupun cetak di lingkungan kampus berdampak signifikan terhadap pola makan mahasiswa (Purnama, 2019).

Perilaku makan yang kurang baik pada mahasiswa dapat memberikan dampak negatif terhadap status gizi (Lukmanto et al., 2013). konsumsi makanan yang tidak sehat dapat meningkatkan resiko kegemukan dan defisiensi gizi. Selain itu, perilaku makan tidak sehat pada remaja akhir juga dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular saat dewasa seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung saat dewasa kelak (Kemenkes, 2014).

Pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Hal ini dikarenakan pengetahuan tentang gizi seimbang mempengaruhi secara tidak langsung cara individu dalam melakukan praktik gizi seimbang. Artinya, mengetahui tentang makanan sehat tidak selalu berarti kita akan mengonsumsi makanan sehat. Hal-hal lain, seperti gaya hidup dan jumlah uang saku, juga dapat memengaruhi pemilihan makanan (Maharibe, 2014)

Tingginya rata-rata jumlah uang saku dan rendahnya kebiasaan beraktifitas fisik pada mahasiswa FEB serta ketersediaan banyak makanan *fast food* dilingkungan kampus dikaitkan dengan perilaku gizi seimbang yang kurang baik. Besarnya uang saku yang diterima mahasiswa mencerminkan kemampuannya dalam membeli makanan. Namun apabila hal tersebut tidak diiringi dengan pengetahuan yang cukup tentang gizi, maka dapat mengakibatkan mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Hal ini karena pilihan makanan mereka mungkin lebih ditentukan oleh preferensi rasa dibandingkan mempertimbangkan nilai gizi dari bahan-bahannya (Rahman et al., 2016).

#### 4. SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu masih ditemukannya responden yang memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku terkait gizi seimbang

yang kurang baik pada mahasiswa kos Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta maka, diperlukan edukasi gizi secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak terkait seperti pusat layanan kesehatan dan program studi gizi di universitas muhammadiyah Surakarta.

## 5. REFERENSI

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 14(1): 15.
- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd). *Journal of Nutrition College*. 9(3): 169–179.
- Almatsier. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Dwinugraha, K. W., & Anggiruling, D. O. (2022). Gambaran Pola Konsumsi Gula, Garam, Lemak Dan Status Gizi Mahasiswa Stikes Bogor Husada. *Jurnal Kesehatan Bogor Husada*. 2(1): 20–25.
- Fahrenkamp, A. J., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., & Sato, A. F. (2019). Food cravings and eating: The role of experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(7): 80–85.
- Gazibara, T., Kusic Tepavcevic, D. B., Popovic, A., & Pekmezovic, T. (2013). Eating habits and body-weights of students of the University of Belgrade, Serbia: A cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 31(3): 330–333.
- Gibney, M., Barrie, M., Mm, J., & Lenore, A. (2015). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., 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.
- Kemenkes, R. (2014). *peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang pendoman gizi seimbang* (Issue July, pp. 1–100).
- Kemenkes, R. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Krisdayanti, M. (2020). Pengaruh Literasi Keuangan, Inklusi Keuangan, Uang Saku, Teman Sebaya, Gaya Hidup, Dan Kontrol Diri Terhadap Minat Menabung Mahasiswa. *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)*. 1(2): 79–91.
- Lukmanto, J., Kristanti, M., Perhotelan, M., & Petra, U. K. (2013). Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Remaja di SMP Gloria 1 Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*. 1(2).
- Maharibe, C. C. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*. 2(1).
- Mahmuda, annisa N., & Kurnia, P. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Mahasiswa Kos Mengenai Keamanan Makanan Jajanan Di Sekitar Kampus Universitas. *Skripsi*. Universitas muhammadiyah Surakarta.
- Moehji, S. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi 2*. Jakarta: PT Pustaka Kemang.
- 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.
- Mujiburrahman, Riyadi, M. E., & Ningsih, M. U. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Covid-19. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 2(2): 130–140.
- Nurjanah, & Efrita, I. (2019). Karakteristik Dan Pengeluaran Pangan Keluarga Pada

- Remaja Putri Anemia Dengan Non Anemia Di SD Negeri Tunggulsari I, II,III Surakarta. (*Doctoral Dissertation, Universitas*. Universitas Muhammdiyah Surakarta.
- Nuryani, N. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2): 37–46.
- Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*. 14(2): 144–153.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 9(2): 57–62.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*. 2(2): 51.
- Qothrunnada, S., & Isnaeni, F. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Perilaku Pugs Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*. 7(1): 1–64.
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (2020). Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 9(2): 225.
- Sambe, G. F., Battung, S. M., Dachlan, D. M., Jafar, N., & Mansur, M. A. (2021). Pengetahuan, Konsumsi Sayur Buah Dan Konstipasi. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 10(1): 12–24.
- Scalvedi, M. L., Gennaro, L., Saba, A., & Rossi, L. (2021). Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake: An Assessment Among a Sample of Italian Adults. *Frontiers in Nutrition*. 8(September): 1–13.
- Sundar, T. K. B., Løndal, K., Lagerløv1, P., Helseth, S., & Galvin4, K. (2018). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *BMC Public Health*. 18(1): 448.
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 8(04): 182–190.
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Margaret Allman-Farinelli*. 37: 7–13.