HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA KONSUMSI MAKANAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU DAN TEKNOLOGI PANGAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Dwi Septi Niranti Hidayat[1], Suko Priyono[2], Oke Anandika Lestari[3]

[1,2,3]*Universitas Tanjungpura*
E-mail : septidwiniranti@gmail.com

ABSTRACT

Balanced nutrition knowledge is one of the factors that can influence food consumption patterns. Students in the Food Science and Technology Study Program receive education related to food and nutrition, but such knowledge is not necessarily reflected in their daily eating habits. This study aimed to analyze the relationship between balanced nutrition knowledge and food consumption patterns among students of the Food Science and Technology Study Program, Universitas Tanjungpura. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 100 students selected using purposive sampling. Balanced nutrition knowledge was measured using a questionnaire, while food consumption patterns were assessed through a 3×24-hour food recall and analyzed using NutriSurvey. The relationship between the two variables was analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that 59% of respondents had a good level of balanced nutrition knowledge, 75% had energy intake below 1,800 kcal, and 65% had normal nutritional status. The Spearman Rank test indicated a significant relationship between balanced nutrition knowledge and food consumption patterns ($p=0.001<0.05$), with a correlation coefficient of 0.434, indicating a positive relationship with moderate strength. Thus, better balanced nutrition knowledge among students tends to be associated with better food consumption patterns.

Keywords : *Balanced Nutrition Knowledge; Food Consumption Patterns; Students; Energy Intake; Nutritional Status.*

ABSTRAK

Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi makanan. Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan memperoleh pembelajaran terkait pangan dan gizi, tetapi pengetahuan tersebut belum tentu diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Tkataeknologi Pangan Universitas Tanjungpura. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Pengetahuan gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner, sedangkan pola konsumsi makanan diukur melalui *food recall* 3×24 jam dan dianalisis menggunakan NutriSurvey. Hubungan kedua variabel dianalisis dengan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan 59% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori baik, 75% memiliki asupan energi kurang dari 1.800 kkal, dan 65% memiliki status gizi normal. Uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makanan ($p=0,001<0,05$), dengan koefisien korelasi 0,434 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan gizi seimbang mahasiswa, cenderung semakin baik pula pola konsumsi makanan yang diterapkan.

Kata Kunci : *Pengetahuan Gizi Seimbang; Pola Konsumsi Makanan; Mahasiswa; Asupan Energi; Status Gizi.*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan makanan 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, serta pemantauan berat badan (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Pengetahuan mengenai gizi seimbang berperan sebagai dasar bagi individu dalam memahami kebutuhan zat gizi tubuh sehingga dapat menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Individu dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman sehingga membentuk pola konsumsi makanan yang lebih sehat dibandingkan individu yang memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah (Jauziyah *et al*., 2021).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, pola konsumsi masyarakat Indonesia masih belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Sebanyak 96,7% responden dilaporkan masih kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan rekomendasi, sedangkan 67,5% responden hanya mengonsumsi buah dan/atau sayur sebanyak 1–2 porsi per hari selama satu minggu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat masih tergolong rendah sehingga kebutuhan zat gizi belum terpenuhi secara optimal. Rendahnya konsumsi buah dan sayur yang disertai dengan tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan prinsip gizi seimbang di masyarakat masih belum optimal. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membentuk pola konsumsi makanan adalah tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki individu.

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang rentan mengalami perubahan pola makan. Aktivitas perkuliahan yang padat, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi kualitas asupan gizi harian pada mahasiswa (Nasution *et al*., 2025). Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura memperoleh pengetahuan mengenai pangan dan gizi melalui berbagai mata kuliah yang dipelajari selama perkuliahan, seperti Ilmu Pangan dan Gizi, Evaluasi Nilai Gizi, serta Ketahanan Pangan.

Pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa tidak selalu diikuti dengan penerapan pola konsumsi yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari (Jeżewska-Zychowicz & Plichta, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah pengetahuan gizi seimbang mahasiswa memiliki hubungan dengan pola konsumsi makanan yang mereka terapkan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menilai pola konsumsi makanan adalah 24-*hour dietary recall*, yaitu metode penilaian konsumsi pangan yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi responden selama 24 jam terakhir sehingga dapat menggambarkan asupan energi dan zat gizi individu (Thompson & Subar, 2017). Data hasil *recall* kemudian dihitung menggunakan *software NutriSurvey* untuk menghitung asupan energi dan zat gizi. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Universitas Tanjungpura selama empat bulan. Populasi penelitian berjumlah 456 mahasiswa aktif, dengan 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif yang bersedia mengikuti penelitian, mengisi kuesioner secara lengkap, serta tidak sedang berpuasa, menjalani diet khusus, atau dalam kondisi sakit. Data pengetahuan gizi seimbang dikumpulkan menggunakan kuesioner 20 pertanyaan yang mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang dan penelitian Nuryani (2019). Skor pengetahuan dikategorikan menjadi baik (>80%), cukup (60–80%), dan kurang (<60%).

Data pola konsumsi makanan diperoleh melalui *food recall* 3×24 jam pada hari yang berbeda, kemudian dianalisis menggunakan NutriSurvey 2007 untuk mengetahui rata-rata asupan energi harian. Asupan energi dikategorikan menjadi <1.800 kkal/hari, 1.800–2.700 kkal/hari, dan >2.700 kkal/hari. Status gizi responden ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dari berat badan dan tinggi badan. Pengolahan data dilakukan menggunakan Microsoft Excel 2021 dan SPSS 22. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan status gizi, serta analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makanan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin & Usia

Jenis kelamin dan usia merupakan karakteristik dasar responden yang dapat memengaruhi pola konsumsi makanan serta tingkat pemahaman seseorang terhadap informasi gizi.

Tabel 1. Distribusi Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin & Usia Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura

Variabel	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	83	83%
Laki-laki	17	17%
Usia		
18 tahun	11	11%
19 tahun	27	27%
20 tahun	14	14%
21 tahun	27	27%
22 tahun	20	20%
23 tahun	1	1%
Total	**100**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian didominasi oleh perempuan dan berada pada rentang usia 19–21 tahun yang termasuk fase remaja akhir hingga dewasa awal. Perempuan cenderung lebih memperhatikan kesehatan, bentuk tubuh, dan pemilihan makanan serta lebih aktif

mencari informasi mengenai kesehatan dan gizi (Azka & Undarwati, 2025). Pada usia tersebut, mahasiswa mulai memiliki kemandirian dalam menentukan waktu, jenis, jumlah, dan tempat memperoleh makanan. Namun, kesibukan akademik, aktivitas organisasi, kondisi ekonomi, preferensi, serta lingkungan pangan dapat memengaruhi pola konsumsi sehari-hari (Li et al., 2022). Pengetahuan gizi dapat membantu mahasiswa mempertimbangkan jenis dan jumlah makanan, tetapi belum tentu diterapkan sepenuhnya dalam kehidupan sehari-hari karena perilaku makan juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan lingkungan (Yanagihara & Narumi-Hyakutake, 2025).

Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Semester mencerminkan tingkat pendidikan dan pengalaman akademik yang telah ditempuh oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Perbedaan semester dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, akses terhadap informasi, serta pemahaman mahasiswa mengenai gizi kesehatan.

Tabel 2. Distribusi Identitas Responden Berdasarkan Semester Mahasiswa Ilmu dan Teknologi pangan Universitas Tanjungpura

Semester	n	Persentase (%)
Semester 2	37	37%
Semester 4	4	4%
Semester 6	21	21%
Semester 8	38	38%
Total	**100**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2, responden berasal dari beberapa tahapan akademik dengan proporsi terbesar pada semester 8 dan semester 2. Komposisi tersebut menggambarkan mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan menyelesaikan seluruh rangkaian pengumpulan data, sehingga tidak secara langsung mewakili proporsi mahasiswa pada setiap semester dalam populasi. Mahasiswa semester 8 memiliki proporsi terbesar karena telah memperoleh paparan materi yang lebih luas terkait pangan dan gizi serta umumnya memiliki jadwal yang lebih fleksibel karena sedang menyelesaikan tugas akhir. Sebaliknya, semester 4 memiliki jumlah responden paling sedikit, yang diduga berkaitan dengan padatnya perkuliahan dan kegiatan praktikum. Kondisi akademik dan waktu pelaksanaan survei dapat memengaruhi kesediaan mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian (Park et al., 2019).

Perbedaan semester juga menunjukkan variasi pengalaman belajar dan paparan materi akademik. Mahasiswa semester 2 telah memperoleh materi dasar terkait pangan, gizi, dan keamanan pangan, sedangkan semester 6 memperoleh materi yang lebih mendalam mengenai evaluasi nilai gizi dan metabolisme komponen pangan. Mahasiswa semester 8 telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah inti serta memperoleh pengalaman melalui penelitian dan penyusunan skripsi. Paparan pembelajaran tersebut dapat menjadi salah satu sumber informasi yang membentuk pengetahuan gizi mahasiswa. Pengetahuan gizi yang baik diketahui dapat mendukung penerapan praktik gizi seimbang dan berkaitan dengan kebiasaan makan mahasiswa (Hidayat et al., 2019; Jauziyah et al., 2021; Almansour et al., 2020). Namun, pengaruh tingkat semester terhadap pengetahuan gizi dan pola konsumsi tetap perlu dibuktikan melalui analisis statistik.

Karakteristik Responden dalam Uang Makan Selama Berkuliah

Uang makan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari. Besarnya uang makan yang dimiliki

dapat menentukan jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan maupun minuman yang dipilih oleh mahasiswa.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Uang Makan Perbulan Mahasiswa Ilmu dan Teknologi pangan Universitas Tanjungpura

Kategori Uang Makan Per Bulan	n	Persentase (%)
< Rp500.000	18	18%
Rp500.000-Rp1.000.000	43	43%
Rp1.000.000-Rp1.500.000	21	21%
>Rp1.500.000	18	18%
Jumlah	**100**	**100%**

Berdasarkan Tabel 3.3, sebagian besar mahasiswa memiliki uang makan sebesar Rp500.000–Rp1.000.000 per bulan, sedangkan kelompok dengan uang makan <Rp500.000 dan >Rp1.500.000 memiliki proporsi yang sama, yaitu 18%. Rentang tersebut disajikan sebagai kelompok nominal karena belum terdapat standar khusus mengenai kecukupan uang makan mahasiswa. Besarnya uang makan tidak dapat secara langsung menentukan jumlah asupan energi karena pola konsumsi juga dipengaruhi oleh jenis dan porsi makanan, frekuensi makan, harga, preferensi rasa, serta ketersediaan dan aksesibilitas makanan di lingkungan kampus (Li et al., 2022). Selain itu, mahasiswa dengan uang makan terbatas dapat memperoleh makanan dari keluarga atau sumber lainnya, sedangkan uang makan yang lebih besar belum tentu seluruhnya digunakan untuk makanan utama. Preferensi terhadap cita rasa, harga, kemudahan, dan kepraktisan juga turut memengaruhi pemilihan makanan (Sayekti et al., 2021). Dengan demikian, pola konsumsi mahasiswa terbentuk dari interaksi antara kemampuan menyediakan dana, preferensi individu, dan lingkungan pangan, sehingga hubungan antara uang makan dan asupan energi tidak dapat disimpulkan secara langsung.

Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Konsumsi Makanan dan Status Gizi pada Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan

Pengetahuan gizi, pola konsumsi makanan, dan status gizi menggambarkan kondisi gizi mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura. Ketiga variabel tersebut digunakan untuk memberikan gambaran karakteristik responden serta menjadi dasar dalam menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa.

Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang menunjukkan tingkat pemahaman mahasiswa mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang. Variabel ini mencerminkan kemampuan responden dalam memahami informasi gizi yang dapat memengaruhi pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura

Kategori	n	Persentase (%)
0-11	0	0%
12-16	41	41%
17-20	59	59%
Total	**100**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan responden yang berasal dari Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan sehingga telah memperoleh informasi mengenai pangan dan gizi selama perkuliahan. Hasil ini sejalan dengan Paat et al. (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan formal dan akses informasi kesehatan dapat berkontribusi terhadap pengetahuan gizi mahasiswa. Tidak ditemukannya responden dalam kategori kurang perlu dipertimbangkan dari sisi tingkat kesulitan pertanyaan dan kemampuan instrumen dalam membedakan tingkat pengetahuan. Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik, kondisi tersebut belum tentu menunjukkan penerapan pola konsumsi yang baik karena perilaku makan juga dipengaruhi oleh harga, ketersediaan makanan, kesibukan perkuliahan, kebiasaan, lingkungan tempat tinggal, preferensi rasa, dan kemampuan menyediakan makanan. Namun, Rivera-Medina et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih baik.

Pola Kosumsi Makanan

Pola konsumsi makanan menggambarkan kebiasaan makan mahasiswa yang dinilai berdasarkan rata-rata asupan energi harian selama tiga hari pengamatan. Variabel ini memberikan gambaran mengenai jumlah energi yang diperoleh responden dari makanan dan minuman yang dikonsumsi

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi Makanan berdasarkan asupan energi Mahasiswa Ilmu dan Teknolgi Pangan Universitas Tanjungpura

Kategori	n	Persentase (%)
<1800	75	75%
1800-2700	25	25%
>2700	0	0%
Total	**100**	**100%**

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar mahasiswa memiliki asupan energi kurang dari 1.800 kkal/hari dan tidak terdapat responden dengan asupan lebih dari 2.700 kkal/hari. Kondisi tersebut berada di bawah kisaran kebutuhan energi 1.800–2.700 kkal/hari menurut WHO (2023), tetapi tidak dapat langsung diartikan sebagai kekurangan energi karena kebutuhan setiap individu berbeda berdasarkan karakteristik tubuh dan aktivitas fisik. Berdasarkan tiga kali *food recall*, sebanyak 72% responden tercatat meninggalkan sarapan setidaknya satu hari, dengan 28% selalu sarapan, 28% melewatkan sarapan satu hari, 29% dua hari, dan 15% selama tiga hari pengamatan. Tingginya proporsi mahasiswa yang melewatkan sarapan dapat menjadi gambaran deskriptif yang berkaitan dengan rendahnya asupan energi, tetapi tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab langsung karena konsumsi makanan dapat bervariasi antarhari (Gibson et al., 2017). Penelitian Pengpid & Peltzer (2020) juga menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan cukup umum pada mahasiswa.

Rendahnya asupan energi pada responden kemungkinan merupakan gambaran kombinasi karakteristik pola konsumsi, seperti ketidakteraturan waktu makan, frekuensi makan, ukuran porsi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kondisi tersebut sejalan dengan Mustofa et al. (2024) dan Rahmi et al. (2020) yang menunjukkan masih ditemukannya pola makan mahasiswa yang kurang baik dan belum sepenuhnya sesuai prinsip *Healthy Eating Plate*. Uang makan juga tidak dapat langsung dianggap sebagai penyebab rendahnya asupan energi karena mahasiswa dengan dana terbatas dapat memperoleh makanan dari sumber lain, sedangkan dana yang lebih besar belum

tentu seluruhnya digunakan untuk makanan. Meskipun Kusuma & Rahman (2024) menemukan adanya hubungan uang jajan dengan asupan energi, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran pola konsumsi selama periode pengamatan, bukan sebagai akibat langsung dari kebiasaan sarapan, jadwal akademik, atau jumlah uang makan.

Status Gizi (IMT)

Status gizi merupakan indikator yang menggambarkan keadaan gizi seseorang berdasarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT) pada Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura

Kategori	n	Persentase (%)
Kurus	20	20%
Normal	65	65%
Gemuk	15	15%
Total	**100**	**100%**

Berdasarkan Tabel 6, sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 65 orang (65%), sedangkan 20% tergolong kurus dan 15% tergolong gemuk. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi gizi mahasiswa cukup bervariasi. Status gizi normal menggambarkan perbandingan berat badan dan tinggi badan yang berada dalam rentang normal berdasarkan IMT. Namun, IMT tidak dapat secara langsung menunjukkan kecukupan asupan zat gizi, komposisi tubuh, maupun kondisi kesehatan karena tidak dapat membedakan massa lemak dan massa otot (Wu et al., 2024).

Adanya responden dengan status gizi kurus maupun gemuk tidak dapat langsung dikaitkan dengan satu faktor tertentu karena dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi, kebutuhan energi, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, faktor genetik, dan kebiasaan hidup. IMT di luar rentang normal dapat menjadi indikator awal untuk pemeriksaan lebih lanjut karena berkaitan dengan risiko kesehatan (WHO, 2025). Variasi status gizi pada penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi gizi mahasiswa merupakan hasil interaksi berbagai faktor, termasuk pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup, dan kemampuan menerapkan perilaku hidup sehat (Putri & Rachman, 2023).

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura

Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan dianalisis untuk mengetahui keterkaitan tingkat pengetahuan gizi mahasiswa dengan pola konsumsi makanan yang diterapkan sehari-hari. Analisis ini digunakan untuk menilai apakah pengetahuan gizi seimbang berperan dalam membentuk pola konsumsi makanan mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura. Dengan mengetahui hubungan tersebut, dapat diperoleh gambaran mengenai pentingnya pengetahuan gizi dalam mendukung penerapan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Tabel 7. Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa Universitas Tanjungpura

Pengetahuan Gizi	Pola Konsumsi Makanan				*p-value*	*rho*
	<1800	1800–2700	>2700	Total		

	n	%	n	%	n	%	n	(%)		
0-11	0	0%	0	0%	0	0%	0	(0%)		
12-16	39	39%	2	2%	0	0%	41	(41%)	0,001	0,434
17-20	36	36%	23	23%	0	0%	59	(59%)		
Total	**75**	**75%**	**25**	**25%**	**0**	**0%**	**100**	**(100%)**		

Berdasarkan Tabel 7, dari 41 responden dengan pengetahuan gizi kategori cukup, sebanyak 39 responden (39,0%) memiliki asupan energi <1.800 kkal dan 2 responden (2,0%) berada pada 1.800–2.700 kkal. Sementara itu, dari 59 responden dengan pengetahuan gizi kategori baik, sebanyak 36 responden (36,0%) memiliki asupan energi <1.800 kkal dan 23 responden (23,0%) berada pada 1.800–2.700 kkal. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makanan ($p=0,001$; $p<0,05$), dengan koefisien korelasi $\rho=0,434$ yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Arah positif menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi lebih tinggi cenderung memiliki asupan energi yang lebih baik. Hal ini terlihat dari proporsi responden dengan asupan energi 1.800–2.700 kkal yang lebih besar pada kelompok pengetahuan baik dibandingkan kelompok pengetahuan cukup. Hasil tersebut sejalan dengan Hidayat dan Laenggeng (2019) serta Kanah (2020) yang menunjukkan adanya hubungan pengetahuan gizi dengan praktik gizi seimbang dan pola konsumsi mahasiswa.

Meskipun terdapat hubungan positif dan signifikan, hasil penelitian tidak membuktikan hubungan sebab-akibat. Hal ini terlihat dari masih adanya 36 responden (61,0%) dengan pengetahuan gizi baik yang memiliki asupan energi <1.800 kkal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan pola konsumsi, karena penerapannya dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, frekuensi dan porsi makan, jenis makanan, harga, ketersediaan makanan, preferensi rasa, serta lingkungan pangan mahasiswa (Li et al., 2022). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi seimbang, mahasiswa cenderung memiliki pola konsumsi dengan asupan energi yang lebih baik, tetapi faktor lain tetap berperan dalam menentukan konsumsi makanan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kategori baik, pola konsumsi makanan dengan asupan energi kurang dari 1800 kkal, serta status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura ($p = 0,001$). Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan korelasi sedang (rho = 0,434), yang menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung semakin baik pula pola konsumsi makanannya.

DAFTAR PUSTAKA

Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). The Influence of Gender on College Students' Nutrition Knowledge and External Eating Style toward Healthy Food Choices. Nutrition, 9(1), 26-33.

Gibson, R. S., Charrondiere, U. R., & Bell, W. (2017). Measurement Errors In Dietary Assessment Using Self-Reported 24-Hour Recalls In Low-Income Countries And Strategies For Their Prevention. *Advances in Nutrition, 8*(6), 980–991.

Hardinsyah, H., & Supariasa, I. (2017). *Ilmu gizi: teori & aplikasi*. EGC.

Helti, M. R. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat pada Masyarakat Perkotaan. *Applied Multidisciplinary Science*, *1*(1), 22-31.

Hidayat, M., & Laenggeng, A. H. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UNTAD

Jauziyah, S., 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.

Jeżewska-Zychowicz, M., & Plichta, M. (2022). Diet Quality, Dieting, Attitudes and Nutrition Knowledge: Their Relationship in Polish Young Adults—A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(11), 65-33.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Isi piringku: Kebutuhan gizi harian seimbang.*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023.*

Kusuma, R., & Rahman, T. (2024). Hubungan antara kebiasaan merokok, sarapan, dan uang saku dengan asupan energi mahasiswa. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, *12*(2), 127-135.

Li, X., Braakhuis, A., Li, Z., & Roy, R. (2022). How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Frontiers In Nutrition, 9*, 818-840.

Mustofa, F. L., Silvia, E., & Kawalis, Y. V. (2024). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Prodi Kedokteran Tahun Pertama dan Ko-Assisten Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, *11*(2), 248-253.

Nasution, I. S., Azzahra, F., Hani, P. A., Sisty Annisa, T. S., Sidabalok, D. R., Dari,

D. U., & Laspita, H. N. (2025). Analisis gaya hidup tidak sehat pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara: potensi dan hambatan dalam mewujudkan perilaku hidup sehat. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, *4*(1), 600-608.

Paat, S., A, M. D., & A, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, *10*(1).

Park, K., Park, N., Heo, W., & Gustafson, K. (2019). What Prompts College Students to Participate in Online Surveys? *International Education Studies, 12*(1), 69–79.

Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 1*(3), 58–64.

Rivera Medina, C., Briones Urbano, M., de Jesús Espinosa, A., & Toledo López, Á. (2020). Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in

academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico. *Nutrients*, *12*(5), 1408.

Sayekti, W. D., Adawiyah, R., Indriani, Y., Tantriadisti, S., & Syafani, T. S. T. (2021). Pola Pikir Makan dan Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan dan Minuman Jadi: Studi Kasus di Kota Bandar Lampung Saat Pandemi Covid-19. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health.*, *2*(2), 65-77.

Thompson, F. E., & Subar, A. F. (2017). Dietary assessment methodology. *Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease*, 5-48.

WHO. (2023). Nutrition Landscape Information System (NLiS) – Indicators for assessing nutrition status and intervention.

WHO. (2025). Obesity and Overweight. WHO.

Wu, Y., Li, D., & Vermund, S. H. (2024). Advantages And Limitations Of The Body Mass Index In The Assessment Of Adult Obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*, 757.

Yanagihara, Y., & Narumi-Hyakutake, A. (2025). Relationship between nutrition knowledge and nutritional adequacy in Japanese university students: a cross-sectional study. *Journal of Nutritional Science*, *14*, e14.

Yunita, U. R., Khusun, H., & Witjaksono, F. (2024). The association between knowledge and attitude towards nutrition fact panels (NFP) with sugar intake of the Indonesian adolescents. *World Nutrition Journal*, *7*(i2), 54-64.