



PENGETAHUAN, POLA SARAPAN DAN KONSUMSI PANGAN DENGAN IMT PADA MAHASISWA KEBIDANAN IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Tengku Hartian SN

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

hartian.tengku@gmail.com

Abstrak

Pemenuhan kebutuhan gizi akan berdampak pada kondisi kesehatan seseorang. Penyakit infeksi yang diderita menyebabkan hilangnya nafsu makan sehingga asupan makan berkurang. Tujuan survei konsumsi makanan adalah untuk mengetahui gambaran asupan, jumlah kalori yang dikonsumsi dan masalah gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengetahuan, pola sarapan dan konsumsi pangan dengan IMT Pada Mahasiswa Kebidanan IKes Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan *deskriptif regresi* dengan metode survei, pengambilan data menggunakan kuesioner angket pengetahuan, *food recall* FFQ sarapan dan konsumsi pangan. Penelitian pada Pebruari s/d Maret 2024, *total sampling* 406 responden. Analisa data *univariat* dan *bivariate* dengan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan responden kategori cukup 195 (48,03%), pola sarapan cukup 198 (48,77%), konsumsi pangan dengan konsumsi setiap hari 2-3x makanan pokok mayoritas mengkonsumsi nasi 347 responden, lauk pauk ayam 97 responden, sayuran sawi putih 253 responden dan buah-buahan jeruk 26 responden dan kategori status gizi kurus sekali 27 responden (6,65%), kurus 41 responden (10,10%), normal 274 responden (67,48%), gemuk 33 responden (8,13%) dan obesitas 31 responden (7,64%). Tidak ada hubungan yang bermakna dari pengetahuan gizi (.082) dan konsumis pangan (>.05) terhadap IMT, ada hubungan yang bermakna sarapan pagi terhadap IMT (.049). Diharapkan kepada pihak kampus bertanggung jawab sebagai unit sarana dan prasarana pelaksanaan kegiatan kesehatan remaja, membentuk dan mengaktifkan kegiatan PIK-R (Pusat Informasi Kesehatan-Remaja).

Kata Kunci : Pengetahuan, Pola Sarapan, Konsumsi Pangan, IMT

Abstract

Fulfilling nutritional needs will impact a person's health condition. The infectious disease suffered causes loss of appetite so that food intake is reduced. The aim of the food consumption survey is to find out a picture of intake, the number of calories consumed and nutritional problems. The aim of the research was to determine knowledge, breakfast patterns and food consumption with BMI among Midwifery Students at IKes Payung Negeri Pekanbaru. The research used a descriptive regression approach with a survey method, data collection using a knowledge questionnaire, food recall FFQ for breakfast and food consumption. Research from February to March 2024, total sampling of 406 respondents. Analyze univariate and bivariate data with Chi-Square. The results of the study showed that the majority of respondents' knowledge was in the sufficient category 195 (48.03%), breakfast patterns were sufficient 198 (48.77%), food consumption with daily consumption of 2-3x staple foods, the majority consumed rice 347 respondents, chicken side dishes 97 respondents, chicory vegetables 253 respondents and citrus fruits 26 respondents and nutritional status category very thin 27 respondents (6.65%), thin 41 respondents (10.10%), normal 274 respondents (67.48%), fat 33 respondents (8.13%) and obesity 31 respondents (7.64%). There was no significant relationship between nutritional knowledge (.082) and food consumption (>.05) on BMI, there was a significant relationship between breakfast and BMI (.049). It is hoped that the campus will be responsible as a facility and infrastructure unit for implementing adolescent health activities, forming and activating PIK-R (Youth-Health Information Center) activities.

Keywords : Knowledge, Breakfast Patterns, Food Consumption, BMI

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru Timur

Email : hartian.tengku@gmail.com

Phone: 08529003110

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi akan berdampak pada kondisi kesehatan dan bisa juga berlaku sebaliknya yaitu status kesehatan akan berdampak pada status gizi seseorang. Penyakit infeksi yang diderita akan menyebabkan hilangnya nafsu makan sehingga asupan makan menjadi berkurang. Sedangkan tubuh membutuhkan asupan yang lebih banyak karena proses destruksi jaringan dan meningkatnya suhu tubuh. Masalah kurang gizi pada penderita merupakan masalah penting karena selain mempunyai resiko terhadap penyakitnya juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja penderitanya. (Wardawati & dkk, 2022)

Data Riskesdas (2018) 95,7% penduduk usia di atas 5 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran. Kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun pedesaan, masih cukup tinggi. Asupan air pada remaja masih rendah. Berdasarkan data hasil pemantauan status gizi dengan indikator IMT pada perempuan dewasa >18 tahun secara nasional diperoleh prevalensi sangat kurus sebesar 6,3%, kurus 3,5%, normal 45,8%, gemuk 15,2%, dan obesitas 32,7% (Riskesdas, 2018).

Kebiasaan sarapan terkadang sering diabaikan oleh setiap orang terutama pada anak-anak yang sering menyepelekan kebiasaan sarapan. Bagi anak sarapan sangat penting untuk memenuhi salah satu asupan gizi harian yang berguna untuk mendukung semua aktivitas setiap hari. Anak apabila selalu membiasakan sarapan diharapkan prestasi belajar akan menjadi lebih baik. Maslenia, Yeminab dan Ringob (2021), sarapan pagi sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar, saat pembelajaran berlangsung mahasiswa lebih suka bermain sambil belajar dan merasa bingung dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen (Masleni et al., 2021). Alfarisi (2020), mengatakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar yaitu dengan hasil dimana dari 12 siswa yang tidak melakukan sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi dengan prestasi dibawah rata-rata 8 orang (66%), 4 orang (33,3%) siswa memiliki prestasi di atas rata-rata. 48 siswa yang rutin melakukan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi ditandai dengan tingkat prestasi 6 orang (12,5%) prestasi di bawah rata-rata dan 42 orang (76,0%) memiliki prestasi di atas rata-rata (Afrinis et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian Rima (2020) dapat disimpulkan ada pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa pendidikan biologi semester 7. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menilai pengaruh jangka panjang/kronik sarapan maupun melewatkannya, nutrisi yang dibutuhkan dalam tubuh dan jumlah kalori yang tepat untuk kinerja otak yang optimal dalam pembelajaran maupun pekerjaan. Dapat pula menjadi bahan penelitian untuk mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan penyuluhan kepada pelajar untuk memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi

bagi tubuh sebelum memulai aktifitas dipagi hari. Lebih peduli terhadap pola hidup sehat dan selalu menjaga pola makan teratur, untuk menjaga serta memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi sebelum memulai aktifitas di pagi hari (Rima et al., 2020). Status gizi merupakan status kondisi kesehatan individu yang dihasilkan oleh adanya keseimbangan dan kebutuhan individu dan masuknya zat gizi (Risfandi Setyawan & Ilmul Ma'arif, 2022).

Sarapan mempunyai efek jangka panjang yang baik untuk kesehatan dimasa yang akan datang. Kegiatan sarapan seringkali disepelekan oleh setiap orang apalagi seorang anak yang sering malas sarapan. Banyak anak usia sekolah tidak membiasakan sarapan disebabkan karena berbagai alasan seperti sudah terlambat, jarak dari rumah ke sekolah jauh, bangun kesiangan, dan tidak suka sarapan di rumah. Hal tersebut mengakibatkan konsumsi sarapan siswa berpindah ke jajanan yang ada di sekolah dengan komposisi gizi yang terkandung belum tentu baik untuk sarapan, sehingga dapat mengakibatkan beberapa gangguan kesehatan seperti sakit perut, obesitas, pusing, dan gangguan kesehatan lain. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan harus dibiasakan sejak dini. Sarapan yang baik mengandung makanan bersumber karbohidrat kompleks, protein, tinggi serat, rendah lemak, vitamin, mineral, dan asam folat yang bertujuan untuk meningkatkan komponen yang ada pada siswa saat belajar di sekolah. Sarapan adalah pondasi utama untuk mendukung segala keperluan yang dilakukan manusia pada setiap aktivitas apapun. Kebiasaan sarapan harus dimulai atau diberikan pengetahuan tentang seberapa penting sarapan dari sejak usia dini agar nanti dapat terbawa sampai usia lanjut. Semua jenjang kehidupan manusia pasti akan memerlukan asupan gizi untuk tumbuh agar selalu terjaga dalam setiap waktu.

Konsumsi gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu, asupan gizi yang salah atau tidak sesuai akan menimbulkan masalah kesehatan. Masalah kesehatan di Indonesia yang muncul sebagai asupan gizi yang kurang diantaranya adalah kekurangan vitamin A(KVA)MM, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Anemia, Kekurangan Energi Protein (KEP) (Wardawati & dkk, 2022). Protein adalah salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai reseptor yang dapat mempengaruhi fungsi-fungsi DNA yang mengendalikan proses pertumbuhan (Siringoringo et al., 2020).

Mahasiswa adalah anggota masyarakat yang berada pada tatanan elit karena pendidikan intelektual yang dimilikinya. Mahasiswa berperan sebagai *agent of change*, sosial control, *iron stock* dan *moral force* dalam masyarakat dengan mengandalkan kemampuan dan kualitas masing-masing (Fatonah & Dkk, 2021). Menurut Sarma Eko Natalia Sinaga (2016) timbulnya masalah gizi disebabkan oleh pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang salah. Hal ini terjadi karena pola kehidupan yang serba praktis

banyak masyarakat yang memandang bahwa itu adalah sebuah solusi agar di dalam kehidupan keseharian tidak memerlukan usaha yang berat (Natalia Sinaga, 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif regresi dengan metode survei dengan tehnik pengambilan data menggunakan kuesioner angket *food recall* FFQ sarapan dan pengukuran BB/TB Mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling. Sampel dalam penelitian ini seluruh mahasiswa kebidanan yang berjumlah 406 mahasiswa. Pengolahan data dilakukan mulai dari *editing, coding, entry, cleaning* dan *tabulating* serta dianalisa secara *univariat* dan *bivariat* dengan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Status Gizi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi

Status Gizi (IMT)	n	(%)
Kurus Sekali	27	6,65
Kurus	41	10,10
Normal	274	67,48
Gemuk	33	8,13
Obesitas	31	7,64
Jumlah	406	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa status gizi responden dengan kategori status gizi kurus sekali 27 responden (6,65%), kurus 41 responden (10,10%), normal 274 responden (67,48%), gemuk 33 responden (8,13%) dan obesitas 31 responden (7,64%).

Pengetahuan Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan	n	(%)
Baik	126	31,03
Cukup	195	48,03
Kurang	85	20,94
Jumlah	406	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebagian besar dengan kategori cukup 195 responden (48,03%), dengan kategori baik yaitu sebanyak 126 responden (31,03%), sebagian kecil berpengetahuan kurang sebanyak 85 responden (20,94%).

Pola Sarapan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Sarapan

Pola Sarapan	n	(%)
Baik	153	37,7
Cukup	198	48
Kurang	55	13,6
Jumlah	406	100

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa pola sarapan responden sebagian besar dengan kategori cukup 198 responden (48,8%), baik yaitu sebanyak 153 responden (37,7%) dan sebagian kecil dengan kategori kurang sebanyak 55 responden (13,6%)

Konsumsi Pangan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Konsumsi Pangan

Konsumsi Pangan Makanan Pokok	Setiap Hari 2-3x	1x/hari	1-2x /mgg	3-4x /mgg	>4x /mgg	Tidak Pernah
Nasi	347	37	7	7	8	0
Roti	53	149	122	44	11	27
Mie	20	43	254	50	15	24
Lauk Pauk						
Ayam	97	77	97	99	31	4
Daging sapi	11	27	159	25	24	160
Ikan	53	46	180	70	17	40
Telur	60	58	151	109	19	9
Tempe	54	51	195	75	171	4
Tahu	51	50	189	77	16	23
Sayuran						
Bayam	35	40	187	551	07	3
Kangkung	33	60	205	61	61	34
Daun singkong	21	53	174	351	121	109
Sawi putih	253	36	160	44	10	131
Sawi hijau	23	35	156	41	171	34
Kacang panjang	12	331	174	341	10	143
Terong	26	37	164	37	13	129
Wortel	25	50	209	47	15	60
Buncis	22	28	1903	33	161	117
Toge	27	28	172	45	24	110
Labu siam	14	28	123	25	92	207
Buah-buahan						
Apel	14	40	195	42	20	95
Pepaya	14	40	195	42	20	95
Jeruk	26	40	205	63	17	55
Semangka	14	40	203	55	26	68
Pisang	14	42	214	57	26	68
Mangga	16	32	197	43	19	60
Nenas	10	25	201	45	16	62
Anggur	10	25	201	45	21	104
Bengkuang	10	25	201	45	21	104
Melon	10	34	173	31	24	132

Berdasarkan table 4, menunjukkan bahwa mayoritas konsumsi pangan responden dengan konsumsi setiap hari 2-3x makanan pokok mayoritas mengkonsumsi nasi 347 responden, lauk pauk ayam 97 responden, sayuran sawi putih 253 responden dan buah-buahan jeruk 26 responden.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisa Sarapan Pagi dengan IMT Mahasiswa Kebidanan di IKes Payung Negeri Pekanbaru 2024

		Statsu Gizi (IMT)		Total	P
		Normal	Tidak Normal		
Sarapan Pagi	Baik	109	44	153	.049
		71,2%	28,8%	100%	
	Cukup	122	76	198	
		61,6%	38,4%	100%	
	Kurang	42	13	55	
		76,4%	23,6%	100%	
Total		273	153	406	
		67,2%	32,8%	100%	

Berdasarkan tabel 5. menggambarkan hubungan sarapan pagi terhadap IMT mahasiswa di Ikes Payung Negeri Pekanbaru. Hasil analisa didapatkan bahwa responden dengan sarapan pagi yang baik dengan IMT normal berjumlah 109 responden (71,2%), responden dengan sarapan pagi yang cukup dengan IMT normal 122 responden (61,6%) dan responden dengan sarapan pagi yang kurang dengan IMT normal berjumlah 42 responden (76,4%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan $p\ value = 0.049 > \alpha(0.05)$, berarti H_0 diterima dimana ada hubungan sarapan pagi terhadap IMT.

Tabel 1. Analisa Pengetahuan dengan IMT Mahasiswa Kebidanan di IKes Payung Negeri Pekanbaru 2024

		Statsu Gizi (IMT)		Total	Nilai P
		Normal	Tidak Normal		
Pengetahuan	Baik	79	48	127	.082
		62,2%	37,8%	100%	
	Cukup	141	53	194	
		72,7%	27,3%	7,2%	
	Kurang	53	32	85	
		62,4%	37,6%	100%	
Total		273	133	406	
		67,2%	32,8%	100%	

Berdasarkan tabel 6. menggambarkan hubungan pengetahuan gizi terhadap IMT mahasiswa di Ikes Payung Negeri Pekanbaru. Hasil analisa didapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan IMT normal berjumlah 79 responden (62,2%), responden yang memiliki pengetahuan cukup dengan IMT normal 141 responden (72,7%) dan responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan IMT normal berjumlah 53 responden (62,4%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan $p\ value = 0.082 > \alpha(0.05)$, berarti H_0 ditolak dimana tidak ada hubungan pengetahuan gizi responden terhadap IMT.

Tabel 7. Analisa Konsumsi Pangan dengan IMT Mahasiswa Kebidanan di IKes Payung Negeri Pekanbaru 2024

		Statsu Gizi (IMT)		Total	Nilai P
		Normal	Tidak Normal		
Konsumsi Nasi	Sering	241	107	348	.034
		69,3%	30,7%	100%	
	Tidak Seing	32	26	58	
		55,2%	44,8%	100%	
Total		273	133	406	
		67,2%	32,8%	100%	

Konsumsi Lauk Ayam	Sering	65	32	97	.956
		67,0%	33,0%	100%	
	Tidak Sering	206	101	309	
		67,3%	32,7%	100%	
Total		273	133	406	
		67,2%	32,8%	100%	
Konsumsi Sayuran Sawi Putih	Sering	17	6	23	.483
		73,9%	26,1%	100%	
	Tidak Sering	256	127	383	
		66,8%	33,2%	100%	
Total		273	133	406	
		67,2%	32,8%	100%	
Konsumsi Buah Jeruk	Sering	17	9	26	.835
		65,4%	34,6%	100%	
	Tidak Sering	256	124	380	
		67,4%	32,6%	100%	
Total		273	133	406	
		67,2%	32,8%	100%	

Berdasarkan tabel 7. menggambarkan hubungan konsumsi pangan terhadap IMT mahasiswa di Ikes Payung Negeri Pekanbaru. Hasil analisa didapatkan bahwa responden dengan konsumis jenis makanan pokok yaitu nasi yang sering dengan IMT normal berjumlah 241 responden (69,3%), konsumsi nasi tidak sering dengan IMT normal 32 responden (55,2%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan $p\ value = 0.035 < \alpha(0.05)$, berarti H_0 diterima dimana ada hubungan konsumsi pangan dengan jenis makanan pokok yaitu nasi terhadap IMT. Konsumsi jenis makanan lauk yaitu ayam yang sering dengan IMT normal 65 responden (67%), konsumsi ayam yang tidak sering dengan IMT normal 206 responden (67,3%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan $p\ value = 0.956 > \alpha(0.05)$, berarti H_0 diterima dimana tidak ada hubungan konsumsi pangan dengan jenis makanan lauk yaitu ayam terhadap IMT. Konsumsi jenis makanan sayuran yaitu sawi putih yang sering dengan IMT normal 17 responden (73,9%), konsumsi sawi putih yang tidak sering dengan IMT normal 256 responden (66,8%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan $p\ value = 0.483 > \alpha(0.05)$, berarti H_0 diterima dimana tidak ada hubungan konsumsi pangan dengan jenis makanan sayuran yaitu sawi putih terhadap IMT. Konsumsi pangan jenis makanan buah-buahan yaitu jeruk yang sering dengan IMT normal 17 responden (65,4%), konsumsi jeruk yang tidak sering dengan IMT normal 256 responden (67,4%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan $p\ value = 0.835 > \alpha(0.05)$, berarti H_0 diterima dimana tidak ada hubungan konsumsi pangan dengan jenis makanan buah-buahan yaitu jeruk terhadap IMT.

Pembahasan Sarapan Pagi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola sarapan responden Sebagian besar dengan kategori cukup 198 responden(48,77%), baik yaitu sebanyak 153 responden (37,68%), dan sebagian kecil dengan kategori kurang sebanyak 55 responden (13,55%). Sarapan merupakan kegiatan yang dilakuakn mulai dari bangun tidur di pagi hari sampai dengan pukul 09.00 untuk memenuhi sekitar 15-25%

kebutuhan gizi dalam sehari agar terwujudnya hidup sehat, aktif dan cerdas. Frekuensi sarapan dari penelitian ini adalah kebiasaan sarapan responden setoip hari. Frekuensi srapan berknotribusi untuk meregulasi selera makan dan pencegahan (Mariza & Kusumastuti, 2013) Sarapan adalah kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari tersebut, mengingat bahwa tubuh tidak mendapatkan makanan selama sekitar 10 jam sejak malam hari, serta melakukan sarapan dapat menyumbang 25 % dari kebutuhan total energi sehari-hari (Nurwijayanti, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Putra, dkk (2018), sarapan yang baik yaitu sarapan yang selalu dilakukan pada pagi hari bukan menjelang makan siang dan tidak perlu dibedakan antara sebelum melakukan aktivitas seperti kerja dan sekolah serta hari libur. Sarapan dimulai dari bangun tidur di pagi hari hingga pukul 09.00 (Putra et al., 2018).

Sarapan sering dilupakan oleh sebagian individu yang sibuk tetapi sarapan sangat penting untuk menunjang kesibukan individu pada saat itu. Body mass index (BMI) rendah dengan proteinuria mungkin perlu berhati-hati dalam melewati sarapan (Wicherski et al., 2021). Zat gizi yang dikonsumsi pada saat sarapan berpengaruh baik terhadap kegiatan yang berlanjut sampai siang bahkan malam hari. Rata-rata kebiasaan sarapan sering dilewatkan oleh sebagian orang sehingga dapat berakibat tubuh menjadi kurang sehat. Seseorang yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif (Purnawinadi & Lotulung, 2020).. Adanya hubungan antara melewati sarapan dan variabel sosiodemografi serta status berat badan (AlFaris et al., 2022). Sarapan sering dilupakan oleh sebagian individu yang sibuk tetapi sarapan sangat penting untuk menunjang kesibukan individu pada saat itu. Zat gizi yang dikonsumsi pada saat sarapan berpengaruh baik terhadap kegiatan yang berlanjut sampai siang bahkan malam hari. Rata-rata kebiasaan sarapan sering dilewatkan oleh sebagian orang sehingga dapat berakibat tubuh menjadi kurang sehat. Seseorang yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif (Purnawinadi & Lotulung, 2020).

Menurut asumsi peneliti pola sarapan responden dengan kategori cukup 198 responden (48,77%) dengan jadwal sarapan sebelum pukul 09.00 yaitu 64 responden (83 %) menunjukkan bahwa responden menyadari tentang pentingnya sarapan pagi, hal ini juga akan mempengaruhi konsentrasi belajar yang akan berkaitan dengan prestasi belajar responden. Responden yang memiliki pola sarapan pagi akan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Jika dilihat dari waktu sarapan sebelum jam 09.00, peneliti dapat menilai bahwa responden sudah sesuai dengan rekomendasi dari ahli gizi bahwa sarapan itu lebih baik dilakukan pada jam

07.00–09.00 atau dalam waktu 2 jam setelah bangun tidur karena sarapanpagi dapat membantu agar berat badan selalu ideal dan menjaga tubuh agar tidak cepat lelah dan meningkatkan gairah belajar.

Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebagian besar dengan kategori cukup 195 responden (48,03%), dengan kategori baik yaitu sebanyak 126 responden (31,03%), sebagian kecil berpengetahuan kurang sebanyak 85 responden (20,94%).

Pengetahuan gizi mengacu pada pemahaman konsep dan proses yang berhubungan dengan nutrisi dan kesehatan (Jauziyah et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase pengetahuan gizi yang baik pada mahasiswa yaitu sebanyak 53.3 %. Skor tersebut lebih rendah daripada yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan di Inggris (65.5%) dan Kroasia (67.4%) yang menggunakan kuesioner GNKQ untuk menilai pengetahuan gizi mahasiswa (Belogianni et al., 2022). Ada banyak faktor penentu pilihan makanan, salah satunya adalah pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dan kesadaran akan peran penting diet seimbang dapat berakibat pada penerapan diet yang buruk (Husain et al., 2021).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui mata dan teinga. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah menyerap informasi gizi dan kesehatan sehingga pengetahuan gizi dan kesehatan akan semakin membaik (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan merupakan hal pokok yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Pengetahuan merupakan landasan terbentuknya sikap. Menurut asumsi peneliti pengetahuan responden dengan kategori cukup 195 responden (48,03%) menunjukkan pemahaman yang cukup baik dari responden terhadap konsumsi pangan, pengetahuan seseorang tentang gizi dan konsumsi pangan akan dapat menjadi dasar dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan cenderung memilih makanan yang lebih seimbang dan bergizi. Hal ini juga akan berhubungan dalam pemilihan makanan yang kaya akan asupan energi, protein lemak dan karbohidrat yang berperan penting dalam status gizi seseorang. Sehingga dapat mengurangi risiko kelebihan atau kekurangan berat badan. Seseorang dengan pengetahuan tentang gizi juga akan memiliki risiko rendah terhadap masalah gizi.

Peneliti beramsusi pengetahuan mahasiswa yang cukup dapat dikarenakan saat dilakukannya pengisian kuesioner mahasiswa tidak terlalu antusias dan mengisi kuesioner dengan terburu-buru. Pengetahuan gizi yang

diperoleh saat pembelajaran mata kuliah gizi hanya sekedar pemebelajaran saja, sehingga tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan mudah lupa. Mahasiswa sering teralihkn dengan hal-hal baru dan lingkungan sekitarnya.

IMT

Status gizi pada mahasiswa diukur sesuai dengan standar antropometri dengan mengetahui umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan responden. Status gizi dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh dihitung dengan cara membagi bobot badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m): $IMT = \frac{BB}{TB^2}$ BB adalah bobot badan (kg) dan TB adalah tinggi badan (m). Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2000 telah mengeluarkan kategori IMT yang cocok untuk masyarakat Asia. Untuk praktisnya, kriteria IMT adalah kurus ($IMT < 18$), normal ($IMT = 18-25$), gemuk sehat ($IMT = 25-30$), dan gemuk tidak sehat atau obesitas ($IMT > 30$). Dapat diketahui bahwa dari hasil penelitian masih terdapat mahasiswa yang mengalami masalah status gizi (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi responden dengan kategori status gizi kurus sekali 27 responden (6,65%), kurus 41 responden (10,10%), normal 274 responden (67,48%), gemuk 33 responden (8,13%) dan obesitas 31 responden (7,64%). Status gizi seseorang dianalisis berdasarkan asupan gizi dan kemampuan tubuh dalam menyerap zat-zat gizi tersebut. Lingkungan sekitar juga perlu diperhatikan sebab faktor ini juga mempengaruhi pola makan remaja. Remaja lebih memilih makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi namun rendah vitamin dan juga mineral. Makanan snack (padat kalori) dan junk food merupakan makanan yang banyak disukai remaja dibanding dengan makanan pokok yang seimbang dan baik dikonsumsi harian. Hal ini menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal pada tubuh remaja. Selain itu jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup juga menjadi faktor penyebab masih adanya kategori status gizi kurus pada mahasiswa. Tren pola diet ketat pada remaja putri juga menjadi faktor pendukung jumlah asupan gizi yang tidak cukup pada remaja selain faktor kesukaan berlebihan dalam mengonsumsi jajanan/snack dibanding makanan pokok (Kanah, 2020). Faktor risiko terjadinya dismenore antara lain usia < 30 tahun, usia menarche dini, nuliparitas, status gizi (IMT), depresi, riwayat keluarga mengalami dismenore. Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore lainnya di antaranya adalah kebiasaan merokok, pola makan, riwayat kekerasan seksual, riwayat operasi caesar dengan penyembuhan bekas luka rahim yang belum tuntas (ceruk rahim), siklus menstruasi lebih panjang dan lebih deras, dan riwayat keluarga dismenore (Lintang Ar-Rakhimi et al., 2025)

Konsumsi Pangan

Pola makan dengan frekuensi makan setiap hari 2-3x/hari berdasarkan jenis makanan, dengan jenis

makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi putih yaitu 347 responden (85,5%) dan yang jarang dikonsumsi adalah mie 20 responden (4,93%). Jenis lauk pauk yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah ayam 97 responden (23,9%) dan telur 60 responden (14,8%) dan yang tidak sering dikonsumsi oleh responden adalah daging sapi 11 responden (2,71%). Jenis makanan sayur-sayuran yang paling sering dikonsumsi responden adalah sawi putih 253 (62,3%) dan yang tidak sering dikonsumsi oleh responden adalah kacang panjang yaitu 11 (2,71%) Jenis buah yang paling sering dikonsumsi responden adalah jeruk 26 (6,4%) dan yang tidak sering dikonsumsi responden adalah nenas, anggur, bengkuang dan melon 10 (2,46%).

Ketidakeimbangan antara asupan kebutuhan ataupun kecukupan dapat mengakibatkan masalah status gizi, baik masalah status gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menyebabkan gizi salah (malnutrisi) yang dapat berupa gizi lebih dan kurang. Dengan mengetahui status gizi seseorang tersebut status gizinya baik atau tidak baik (Utami et al., 2020). Biasanya seseorang yang memiliki pola makan relatif sehat akan mengonsumsi seperti makan lebih banyak buah, sayuran, dan lebih sedikit makanan berlemak. Buah dan sayuran kaya akan antioksidan dan dikonsumsi dalam jumlah cukup dapat mengurangi tingkat stres pada kesehatan mental (Hasanah & Haziz, 2021). Dalam penelitian lain juga menyebutkan konsumsi buah bermanfaat terhadap psikologis, fisik, dan gejala menstruasi secara keseluruhan (Hashim et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti frekuensi makan responden sudah sesuai yaitu 3 kali makan utama setiap hari atau 2 kali makan utama dengan 1 kali makanan selingan. Menu makanan yang dikonsumsi responden (nasi putih, lauk ayam, sayur sawi putih dan buah jeruk) sudah mengandung nutrisi penting yang sangat berguna bagi tubuh. Namun, penting juga untuk memperhatikan variasi makanan sehari-hari agar kebutuhan gizi terpenuhi dengan baik dan berat badan selalu terjaga.

Hubungan Sarapan pagi dengan IMT

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari seluruh 77 responden terdapat lebih banyak frekuensi sarapan responden 43 (56 %) jarang melakukan sarapan. Beberapa mahasiswa yang tinggal di kost mereka lebih jarang melakukan sarapan sebelum kuliah pagi dengan alasan malas, dan tidak sempat membeli makanan. Berbeda dengan mahasiswa yang laju lebih sering melakukan sarapan pagi karena telah disiapkan

makanan oleh orang tua. Penelitian lain mengungkapkan alasan terbanyak subjek penelitiannya tidak sarapan adalah tidak sempat atau tidak memiliki waktu karena terburu-buru sekolah, serta diet penurunan berat badan. Penelitian di negara maju juga menyatakan prevalensi anak dan remaja yang melewatkan sarapan berkisar antara 12-34% (Niswah et al., 2014). Adanya hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan IMT remaja (p value = 0,030) (Lupiana et al., 2022).

Responden yang memiliki status gizi kurang dapat terjadi karena apabila jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi saat sarapan belum memenuhi kecukupan gizinya. Kebiasaan sarapan memiliki peran penting terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam jangka panjang, kebiasaan sarapan akan berpengaruh terhadap status gizi. Sarapan merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas yang lain pada setiap hari (Ekaptiningrum, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,0% responden sering mengonsumsi junk food, 65,8% memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, dan 42,5% mengalami status gizi yang tidak normal. (Priyadini & Puspitasari, 2024). Jumlah makan ($p=0,003$: PR=1,23: CI 95%= 2,98-3,45), jenis makan ($p=0,028$: PR=1,67: CI 95%=1,72-1,92), dan aktivitas fisik ($p=0,000$: PR = 2,85: CI 95%=2,71- 2,93) berhubungan dengan IMT mahasiswa. (Sibagariang et al., 2021) Frekuensi penggunaan aplikasi delivery food berpengaruh terhadap masalah gizi, terutama IMT. Mahasiswa dengan IMT rendah diharapkan meningkatkan asupan gizi, sementara yang memiliki IMT tinggi perlu mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik (Niken Shovianti et al., 2024).

Asupan gizi mahasiswa cenderung cukup dan frekuensi makan mahasiswa wajar, komposisi tubuh mahasiswa berdasarkan IMT mayoritas ideal, aktivitas fisik mahasiswa belum cukup ditinjau dari frekuensi dan waktu, intensitas aktivitas fisik tergolong cukup. Untuk itu, treatment dalam proses perkuliahan direkomendasikan untuk memacu aktivitas fisik mahasiswa agar memenuhi rekomendasi WHO atau hasil-hasil penelitian yang relevan (Prakoso et al., 2021) Tingkat pengetahuan yang rendah berkaitan dengan perilaku makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) responden. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh media sosial, terutama terkait dengan pola makan dan obesitas, serta perlunya pengembangan program edukasi dan intervensi dalam pencegahan obesitas. (Susanti et al., 2024)

Menurut asumsi peneliti kebiasaan sarapan pagi responden akan membantu responden dalam memusatkan pikiran dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang akan mempengaruhi IMT. Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan overeating atau makan yang berlebihan pada waktu makan berikutnya. Kebiasaan overeating ini akan berkontribusi pada kenaikan berat badan yang tidak sehat dan dapat mempengaruhi IMT. Hal lain yang juga harus diperhatikan adalah kombinasi antara kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik dan pola makan yang seimbang karena akan mempengaruhi IMT remaja secara positif. Pemilihan menu sarapan yang sering

mahasiswa konsumsi berprinsip pada makanan yang mengenyangkan, mahasiswa sering mengabaikan nilai gizi dari jenis makanan. Makanan yang disantap cenderung makanan yang mengenyangkan dan murah serta mudah didapati. Alternatif makan sarapan pagi yang dipilih adalah lontong, yang minim sayur dan protein, tinggi karbohidrat. Pemilihan menu sarapan yang tidak bervariasi dan salah dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa, mahasiswa renta mengalami anemia, tampilan fisik dari mahasiswa tidak ada masalah, tp dalam pemeriksaan status gizi secara biokimia kemungkinan besar mahasiswa mengalami anemia atau kekurangan zat gizi lainnya.

Hubungan pengetahuan dengan IMT

Pengetahuan gizi merupakan sebuah aspek kognitif yang dapat menggambarkan pemahaman seseorang terkait ilmu gizi dan jenis zat gizi, termasuk gambaran interaksinya terhadap status gizi. Konsumsi makanan akan sangat ditentukan oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan terkait gizi seimbang, seperti 10 pesan gizi seimbang dalam Pedoman Gizi Seimbang akan tergambar dalam pengetahuan gizi (Khomsan, 2022). Uji *chi-square* penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan IMT pada mahasiswa. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Liana, Soharno, & Panjaitan (2018), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi normal memiliki kecenderungan untuk berpengetahuan gizi yang baik, yaitu sebesar 62,2% dibandingkan mahasiswa dengan status gizi kurang. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang adalah pengetahuan (*knowledge*). Pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Selain pengetahuan faktor lingkungan juga berpengaruh pada sikap manusia, suatu keputusan yang dibuat oleh individu dapat dipengaruhi dengan apa yang terjadi diluar dari dirinya dengan kata lain motivasi eksternal berperan disini. Lingkungan membentuk manusia menjadi lebih baik atau buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ningrum, Sinaga, & Nurdiani (2023), yang menunjukkan bahwa secara signifikan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan indeks massa tubuh dan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Shaziman *et al.* dengan responden remaja juga menunjukkan bahwa secara signifikan tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja, begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Sagala & Noerfitri, 2021 berdasarkan uji *chi-square* 0.952 dengan dapat diungkapkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Pengetahuan gizi seseorang diperoleh dari berbagai macam sumber, seperti media massa, elektronik, buku petunjuk, penyuluhan dan kerabat dekat. Pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh pada jenis bahan

makanan yang dikonsumsi dalam rumah tangga sehari-hari.

Akhfa (2016) dalam penelitiannya menunjukkan hal sebaliknya. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja. Penelitian Jayanti & Novananda (2019) juga menyatakan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa pengetahuan gizi khususnya pengetahuan akan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih.

Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu pengambilan data tidak secara langsung (melalui *google form*), karena penelitian ini dilakukan bersamaan dengan jadwal ujian mahasiswa karena keterbatasan waktu dan jadwal mahasiswa sehingga untuk pengambilan data antropometri tidak dapat dilakukan secara langsung dan para responden diberikan arahan untuk mengukur secara mandiri dibantu oleh teman dengan memberikan arahan dan pedoman pengukuran antropometri dalam bentuk pdf, risiko ketidakakuratan data mungkin terjadi selama pengukuran. Penggunaan *FFQ* secara *online* tanpa adanya *food recall* yang menyebabkan hasil penelitian tidak signifikan.

Menurut asumsi peneliti jika responden memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi gizi maka responden juga akan baik dalam mempraktikkan tentang konsumsi gizi dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan tetap dengan mudah menjaga IMT dalam keadaan normal. Pengetahuan responden yang baik juga akan mempengaruhi dalam status gizi responden, namun perlu juga diperhatikan factor-faktor lain seperti asupan nutrisi dan aktivitas fisik dari responden. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah bahwa pengetahuan tidak secara langsung dapat memprediksi IMT seseorang meskipun pengetahuan akan mendukung seseorang dalam bersikap dan berperilaku, karena banyak hal lain yang dapat mempengaruhi IMT agar tetap ideal. Penggunakana kuesioner dalam bentuk *google form* sedikit ada kekurangannya, dimana mahasiswa bisa saling bekerjasama dalam pengisian dan karena pengisian ini tidak ada tambahan nilai atau reward kemungkinan besar mahasiswa asal dalam mengisi. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dari tingkat 1 sampai tingkat 4, dimana pola pikir dan pengetahuan pasti berbeda, bagi tingkat 1 yang belum terpapar dengan mata kuliah gizi dalam kesehatan jelas sekali akan mempengaruhi jawaban dari kuesioner yang diisinya, berbanding terbalik bagi mahasiswa yang sudah terpapar dengan materi gizi dalam dalam daur reproduksi. Penggunaan media elektronik sering disalahgunakan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, sehingga pengetahuan umum dan khususnya pengetahuan gizi juga akan kurang.

Hubungan Konsumsi Pangan dengan IMT

Ketidakeimbangan antara asupan kebutuhan ataupun kecukupan dapat mengakibatkan masalah status gizi, baik masalah status gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan

penggunaan zat gizi makanan. Konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menyebabkan gizi salah (*malnutrisi*) yang dapat berupa gizi lebih dan kurang dengan mengetahui status gizi seseorang tersebut status gizinya baik atau tidak baik (Andriani & Wirjatmadi, 2012).

Menurut asumsi peneliti konsumsi pangan tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan IMT seseorang, banyak factor lain yang akan melatarbelakangi IMT yang ideal diantaranya aktivitas fisik, asupan energi seseorang. Konsumsi pangan dan IMT dapat bervariasi tergantung pada populasi penelitian dilakukan dan factor-faktor lainnya.

Hasil *chi-square* hubungan konsumsi pangan dengan status gizi terhadap mahasiswa berdasarkan beberapa jenis makanan sebagian besar nilai *p-value* sebesar $>0,05$ dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan *poal* konsumsi pangan dengan status gizi. Status gizi responden paling banyak didapatkan dalam kategori normal artinya sebagian responden tidak ada kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, dapat dilihat juga pada hasil status gizi dengan penilaian IMT 18,2-22,9 terdapat 67,48% terdapat 6,65% badan kurus sekali dengan IMT $<17,0$, kemudian 7,64% obesitas dengan IMT $>27,0$.

Jumlah makanan yang banyak dan sedikit dapat mempengaruhi status gizi seseorang, dimana berdasarkan sebuah riset terdapat korelasi antara asupan energi dengan status gizi ($p=0,00$), artinya apabila asupan yang masuk sedikit maka mempunyai harapan besar untuk berada pada status gizi kurang (Mukhlisa, 2013). Frekuensi makan dapat mempengaruhi status gizi, karena asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian lain dimana terdapat perbedaan proporsi kejadian status gizi siswi dengan pola makan, dimana didapatkan nilai $OR=9,667$, artinya siswai yang pola makannya baik memiliki risiko 9,667 kali memiliki status gizi yang normal dibandingkan dengan siswi dengan pola makan yang kurang baik (Ayu D, 2017). Namun, pada penelitian ini tidak memiliki hubungan bermakna karena penyebab dari perubahan status gizi bersifat multifactorial dan pola konsumsi makanan merupakan salah satu faktor dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi (Nurwulan, 2018). Hal ini dibuktikan dari hasil didapatkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa dengan pola konsumsi yang cukup baik tapi memiliki status gizi yang yang tidak baik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ronitawati, Ghifari, Nuzrina, & Yahya (2021) dengan judul Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Konsumsi Pangan dan Status Gizi Pada Remaja di Perkotaan, menunjukkan hasil Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kualitas konsumsi terkait

keragaman konsumsi pangan (DDS) pada remaja di perkotaan terhadap status gizi ($p=0,314$). Tidak ada hubungan yang signifikan pada variabel pengetahuan gizi, uang saku dan penghasilan orangtua terhadap kualitas konsumsi pangan pada remaja di perkotaan ($p=0,435$, $p=0,975$ dan $p=0,302$). Masa remaja dianggap masa yang telah bertanggung jawab dan bebas menentukan makanannya sendiri dan tidak lagi ditentukan oleh orang tua ketika berada di luar rumah. Pemilihan makanan untuk dikonsumsi tentu saja disesuaikan dengan uang jajan yang diberikan, sehingga pada saat ini konsumsi pangan tergantung pada keinginan dirinya sendiri. Jumlah uang saku yang diperoleh dapat meningkatkan konsumsi pangan hewani. Selain itu, uang saku juga menyebabkan pilihan makanan jajanan remaja dikarenakan adanya pengaruh dari teman sebaya yang memiliki kesukaan serupa pada makanan dan minuman jajanan

Limitasi atau kelemahan pada penelitian ini terletak pada jumlah sampel, karakteristik sampel, dan cara pengambilan data. Pada penelitian ini tidak menggunakan sampel yang besar dan karakteristik sampel yang diteliti hanya sebatas mahasiswa, tidak dari segi pekerjaan lainnya. Pengambilan data pada penelitian ini hanya menggunakan questioner, sehingga mungkin subjek dapat memberikan keterangan yang kurang tepat. Sehingga peneliti berasumsi perlunya pengembangan cara pengambilan data untuk penelitian selanjutnya menggunakan cara *deep interview* ataupun *diary food* interview dengan pengamatan secara langsung sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Peneliti beramsusmi bahwa pemilihan konsumsi pangan mahasiswa tidak variatif yang kaya akan zat gizi, dapat dikarenakan mahasiswa tinggal berjauhan dari orang tua, dimana kontrol terhadap konsumsi pangan pada mahasiswa menjadi lemah. Pemilihan pangan cenderung yang hanya disukai saja, dan relatif mudah didapat dan harga terjangkau. Peran teman sebaya sangat mempengaruhi dalam pemilihan konsumsi pangan, kebiasaan yang sering dilakukan otomatis secara tidak sengaja akan teradopsi mengingat mahasiswa masih dalam rentang usia 19-21 tahun. Viralnya makanan dan minuman yang tinggi karbohidrat membuat daya tarik tersendiri bagi mahasiswa untuk mengkonsumsinya, dengan pengetahuan yang kurang akan berakibat fatal bagi kelangsungan dan kesehatannya. Remaja lebih memilih makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi namun rendah vitamin dan juga mineral. Makanan snack (padat kalori) dan *junk food* merupakan makanan yang banyak disukai remaja dibanding dengan makanan pokok yang seimbang dan baik dikonsumsi harian. Hal ini menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal pada tubuh remaja.

SIMPULAN

Tidak ada hubungan yang bermakna dari pengetahuan gizi seimbang terhadap IMT dengan p value .082, ada hubungan yang bermakna dari kebiasaan sarapan pagi terhadap IMT dengan p value .049, tidak ada hubungan

yang bermakna konsumsi pangan dengan IMT dengan p value >0.05

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Verawati, B., & Hendarini, A. T. (2021). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan Pada Masa Pandemi Covid-19. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 304–310. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1601>
- Akhfa, A. N. (2016). The Relationship of Nutrition Knowledge, Nutrition Status, and Level of Understanding With The Behavior of Reading Nutrition Labels. *Arsip Gizi Dan Pangan*. 2021, 6(1), 52–62. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>
- AlFaris, N. A., Alshwaiyat, N. M., Alkhalidy, H., Alagal, R. I., AlTamimi, J. Z., & AlKehayez, N. M. (2022). Breakfast Skipping in a Multi-Ethnic Population of Middle-Aged Men and Relationship With Sociodemographic Variables and Weight Status. *Frontiers in Nutrition*, 8(February), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.761383>
- Andriani, & Wirjatmadi. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group.
- Belogianni, K., Ooms, A., Lykou, A., & Moir, H. J. (2022). Nutrition knowledge among university students in the UK: a cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 25(10), 2834–2841. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004754>
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Ekaptiningrum, K. (2022). *Pakar UGM Tekankan Pentingnya Sarapan Bagi Kesehatan Tubuh*.
- Fatonah, & Dkk. (2021). *Mencari Arti Menempa Diri* (S. Rosyadi (ed.); Edisi I). A-Empat.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(02), 79–87. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v2i02.841>
- Hashim, M. S., Obaideen, A. A., Jahrami, H. A., Radwan, H., Hamad, H. J., Owais, A. A., Alardah, L. G., Qiblawi, S., Al-Yateem, N., & Faris, M. A.-I. E. (2019). El síndrome premenstrual se asocia con comportamientos dietéticos y de estilo de vida entre estudiantes universitarios: un estudio transversal de Sharjah, EAU. *Nutrientes*, 11(8), 1–18.
- Husain, W., Ashkanani, F., & Al Dwairji, M. A. (2021). Nutrition knowledge among college of basic education students in Kuwait: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5560714>

- Jauziyah, S. S. Al, Nuryanto, Tsani, A. F. A. P., & Rachma. (2021). *Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro*. 10(April), 72–81.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kemendes RI. (2020). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK. In *Energy for Sustainable Development: Demand, Supply, Conversion and Management* (Issue 3).
- Khomsan, A. (2022). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. PT Penerbit IPB Press.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–139. <https://doi.org/10.33486/jk.v7i2.10>
- Lintang Ar-Rakhimi, Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Universitas Pembaguan Nasional*, 2, 1–9.
- Lupiana, M., Sutrio, S., & Indriyani, R. (2022). Hubungan Pola Makan Remaja Dengan Indeks Massa Tubuh Di Smp Advent Bandar Lampung. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1135–1144. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4376>
- Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PEDURUNGAN KOTA SEMARANG. *Journal of Nutrition College*, 207–2013.
- Masleni, S. L. M., Siringo-Ringo, L., & Yemina, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 19–25. <https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.61>
- Natalia Sinaga, S. E. (2016). Peningkatan Status Gizi Pada Siswa Smp Mardi Yuana Rangkasbitung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 2(1), 70. <https://doi.org/10.35974/jsk.v2i1.245>
- Niken Shovianti, Simanjuntak, B. Y., & Okfrient, Y. (2024). Frekuensi menggunakan aplikasi delivery food dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu. *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 5 (2) 446-, 446–455.
- Ningrum, S. T., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2023). Pengetahuan Gizi, Perubahan Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup, Serta Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 156–164. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.156-164>
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyan, K. R. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(10), 97–102.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Nurwijayanti, N. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 54. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809>
- Prakoso, B. B., Suroto, S., Bulqini, A., & Priadana, B. W. (2021). Identifikasi Pola Makan, Indeks Massa Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Matakuliah Pendidikan Jasmani Dan Kebugaran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 43–56. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2092>
- Priyadani, S. M., & Puspitasari, D. I. (2024). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 8(2), 209–216.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Putra, A., Dhea Nur Syafira, Maulyda, S., & Cahyati, W. H. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif Alman. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 2(4).
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 26–29. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i1.1990>
- Risfandi Setyawan, & Ilmul Ma'arif. (2022). Gambaran Tingkat Indeks Massa Tubuh Siswa Sekolah Dasar setelah Bulan Puasa Ramadhan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 240–244. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.276>
- Riskesdas. (2018). *LAPORAN PROVINSI RIAU RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1), 1–11. <https://doi.org/10.37638/jsk.28.1.1-11>
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>
- Sibagariang, E. E., Siagian, M., Tobing, E. S. L., & Ginting, A. G. V. B. (2021). Pola makan dan aktivitas serta kaitannya pada Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa di masa pandemi

- COVID-19. *Prosiding Forum Ilmiah Berkala Kesehatan Masyarakat*, 34–40.
- Siringoringo, E. T., Syaury, A., Panunggal, B., Purwanti, R., & Widyastuti, N. (2020). Karakteristik Keluarga Dan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Baduta. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 54–62. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26693>
- Susanti, N., Agus Tantri, D., Nafsiah Purba, H., & Karlina Boangmanalu, L. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Dan Obesitas*. 5(3), 6071–6077.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Wardawati, & dkk. (2022). *Dasar- Dasar Ilmu Gizi* (Junaedi (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Wicherski, J., Schlesinger, S., & Fischer, F. (2021). Association between breakfast skipping and body weight—a systematic review and meta-analysis of observational longitudinal studies. *Nutrients*, 13(1), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu13010272>