

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA ILMU GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Rizki Amalia Putri Nurdita^{1*}, Dyah Intan Puspitasari², Farida Nur Isnaeni³

Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta¹, Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien^{2,3}, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Corresponding Author : j310210194@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok remaja akhir yang rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan adanya perubahan prevalensi status gizi pada usia 20-24 tahun, baik gizi kurang, lebih, maupun obesitas. Salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah gizi di kalangan remaja adalah pola makan yang kurang baik. Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. Pengetahuan gizi yang baik cenderung berkontribusi terhadap peningkatan kualitas asupan makanan, namun belum tentu membentuk pola makan yang baik pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 155 mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 diambil secara *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan dan perilaku gizi seimbang yang telah teruji reliabilitasnya. Analisis hubungan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 67,4% mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik juga memiliki perilaku gizi yang baik. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang ($p=0,001$), dengan *Odds Ratio* 3,183 yang artinya mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik memiliki peluang 3,183 kali lebih besar untuk berperilaku gizi seimbang dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi cukup.

Kata kunci : gizi seimbang, mahasiswa gizi, pengetahuan, perilaku

ABSTRACT

College students are a vulnerable group of young adults prone to nutritional issues due to physical, cognitive, and psychosocial changes. Data from the 2023 Indonesian Health Survey indicates changes in the prevalence of nutritional status among those 20-24, including undernutrition, overnutrition, and obesity. Nutritional knowledge is one factor that can influence adolescents eating behavior. Good nutrition knowledge tends to contribute to improved food intake quality, but it does not necessarily lead to healthy eating patterns in an individual. This study aims to investigate the relationship between knowledge and balanced nutritional behavior among Nutrition Science Students at Muhammadiyah University of Surakarta. The study employs an analytical observational design with a cross-sectional approach. A sample of 155 students from the 2022 and 2023 classes was selected using simple random sampling. Data were collected through a questionnaire on nutritional knowledge and balanced nutritional behavior, which had been validated for reliability. The relationship was analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 67,4% of students with good nutritional knowledge also exhibited good balanced nutritional behavior. Statistical tests showed a significant relationship between knowledge and balanced nutritional behavior ($p=0,001$), with an Odds Ratio of 3,183, meaning that students with good nutritional knowledge are 3,183 times more likely to exhibit balanced nutritional behavior compared to those with moderate nutritional knowledge.

Keywords : balanced nutrition, knowledge, behavior, nutrition students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari populasi remaja yang sedang mengalami masa transisi perkembangan, dimana aspek biologis dan mentalnya belum sepenuhnya mencapai kestabilan

dewasa. Sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia 18-21 tahun, yang bertepatan dengan masa remaja akhir (Monks *et al.*, 2006) dalam (Helmaliah *et al.*, 2024). Pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang berlangsung secara cepat, termasuk perubahan fisik dan perkembangan organ reproduksi. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi, sehingga remaja pada usia ini memerlukan perhatian khusus terhadap pola makan dan asupan gizinya (Rasmaniar *et al.*, 2023). Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perkembangan kognitif berupa peningkatan kemampuan berpikir abstrak dan pengambilan keputusan, serta perubahan psikososial seperti pembentukan identitas diri dan kemandirian (Izzani *et al.*, 2024).

Dinamika pertumbuhan yang dialami remaja menjadikan mereka kelompok rawan mengalami ketidakseimbangan status gizi, baik berupa defisiensi zat gizi maupun kelebihan berat badan hingga obesitas. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi status gizi pada kelompok usia 20-24 tahun berdasarkan IMT menurut karakteristik yaitu 15,3% memiliki status gizi kurang dan 15,8% pada tahun 2018, yang artinya mengalami penurunan. Prevalensi status gizi lebih yaitu 8,6% pada tahun 2023 dan 8,4% pada tahun 2018 yang artinya mengalami peningkatan. Sedangkan prevalensi status gizi obesitas yaitu 12,1% pada tahun 2018 mengalami peningkatan mencapai 13,4% pada tahun 2023. Proporsi distribusi status gizi di Provinsi Jawa Tengah selama tahun 2018 yaitu status gizi kurang sebesar 11,9% menjadi 9% pada tahun 2023. Status gizi lebih pada tahun 2018 sebesar 11,6% menjadi 13,5% pada tahun 2023. Sedangkan status gizi obesitas pada tahun 2018 sebesar 13,1% menjadi 22,5% pada tahun 2023.

Timbulnya masalah gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, pola hidup yang tidak teratur, serta pengaruh lingkungan sosial dan ekonomi (Waluyani *et al.*, 2022). Salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah gizi di kalangan remaja adalah pola makan yang kurang baik, seperti mengonsumsi makanan ringan yang tinggi kalori, mengabaikan waktu makan seperti tidak menyempatkan diri untuk sarapan, memiliki pola makan yang tidak konsisten, serta minimnya konsumsi sayur dan buah dalam keseharian (Wardani *et al.*, 2024). Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja yaitu pendapatan keluarga, teman sebaya dan pengetahuan gizi (Rahman *et al.*, 2016). Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. Pengetahuan menjadi dasar penting dalam membentuk keyakinan dan cara seseorang memandang realitas di sekitarnya. Pengetahuan juga sangat berperan dalam proses pengambilan keputusan, karena membantu seseorang mempertimbangkan pilihan secara lebih logis dan terarah (Mujiburrahman *et al.*, 2020). Kurangnya pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap dan tindakan individu terhadap pola makan seimbang, yang pada gilirannya berdampak pada penerapan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari (Rarastiti, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Selaindoong *et al.* (2020), menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Sam Ratulangi memiliki tingkat pengetahuan gizi yang bervariasi, dengan 40% pada kategori baik, 38,5% cukup dan 21,5% kurang. Pemahaman tentang gizi sangat krusial bagi mahasiswa, karena pengetahuan ini berkontribusi dalam membentuk sikap dan tindakan mereka dalam memilih pola makan yang sehat. Pengetahuan gizi yang baik cenderung berkontribusi terhadap peningkatan kualitas asupan makanan, namun belum tentu membentuk pola makan yang baik pada seseorang. Diperlukan penerapan nyata dalam kehidupan sehari-hari agar pengetahuan tersebut dapat tercermin dalam perilaku makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Sebayang, 2012) dalam (Selaindoong *et al.*, 2020). Penerapan gizi seimbang merupakan wujud nyata dari pemahaman seseorang tentang konsep gizi, yang tercermin melalui pola konsumsi yang proporsional serta praktik hidup sehat yang berkelanjutan (Wijayanti & Haryanti, 2024). Praktik gizi seimbang pada remaja khususnya mahasiswa meliputi konsumsi makanan beragam, konsumsi sayur dan

buah yang cukup, membatasi gula, garam dan lemak, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, ini sesuai dengan yang terdapat dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Jika suatu tindakan menunjukkan keselarasan minimal 50% dengan teori, maka dapat diklasifikasikan sebagai benar. Sebaliknya, jika kesesuaian dibawah angka tersebut menunjukkan praktik yang tidak tepat secara teoritis (Maharibe *et al.*, 2014).

Temuan dari studi yang dilakukan oleh Nurdzulqaidah *et al.* (2017), mengungkapkan adanya keterkaitan yang bermakna antara tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Asmiranti *et al.* (2021), menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap memiliki kontribusi signifikan terhadap praktik gizi seimbang. Hubungan ini didasarkan pada pemahaman individu terhadap nilai gizi dan manfaatnya bagi kesehatan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terkait gizi. Mahasiswa di bidang kesehatan umumnya sudah mendapatkan materi mengenai gizi selama perkuliahan. Melalui pembelajaran tersebut, mahasiswa diharapkan dapat memahami dan memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi. Namun berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 20 mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta memperoleh hasil bahwa 85% mahasiswa memiliki perilaku gizi tidak baik. Artinya masih banyak dari mahasiswa ilmu gizi yang belum menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswa ilmu gizi tercermin dalam perilaku gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari. Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk mengetahui kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa ilmu gizi. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi referensi institusi pendidikan untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam membentuk perilaku gizi seimbang dan juga mempersiapkan mahasiswa ilmu gizi sebagai profesional gizi yang mampu menjadi teladan dan agen perubahan dalam masyarakat.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Studi ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan No.1420/KEPK-FIK/VII/2025 Pengambilan data dilakukan di Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Juli 2025. Populasi data penelitian yaitu seluruh mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022 dan 2023 yang berjumlah 335 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 155 mahasiswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi antara lain mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022 dan 2023 dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang sedang menjalani diet tertentu seperti diet keto, diet *vegetarian*, diet *intermittent fasting*, *Obsessive Corbuzier's Diet* (OCD), diet tinggi protein maupun diet yang membatasi kelompok pangan tertentu, tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, sedang menjalani cuti akademik serta *Drop Out*.

Pengambilan data pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang dilakukan dengan cara pengisian kuesioner yang diberikan kepada responden. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang disusun oleh peneliti berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) tahun 2014 dan dimodifikasi dari kuesioner hasil penelitian (Nuryani,

2019). Kuesioner telah diuji reliabilitas dan hasilnya menunjukkan bahwa kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 25 item dengan pilihan ganda memiliki Cronbach's alpha sebesar 0,871 (sangat reliabel) dan kuesioner perilaku yang berjumlah 25 item dengan skala *likert* 1-4 memperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar 0,897 (sangat reliabel). Kuesioner pengetahuan dan perilaku terdiri dari anjuran, manfaat, dampak, frekuensi serta kebiasaan konsumsi makanan dan minuman, kandungan zat gizi pada makanan, manfaat dan kebiasaan sarapan, waktu dan porsi makan, label pangan, kebersihan dan keamanan makanan, aktivitas fisik serta pemantauan berat badan.

Pengolahan data pengetahuan gizi seimbang dilakukan dengan memberi skor 1 pada setiap jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah, kemudian dijumlahkan, dibagi total item lalu dikalikan 100. Pengetahuan gizi seimbang dikategorikan menjadi 3 yaitu baik (>80%), cukup (80-60%) dan kurang (<60%) (Khomsan, 2021). Data perilaku gizi seimbang diolah menggunakan skala *likert* 1-4 kemudian dikonversi ke bentuk interval melalui teknik *Method of Successive Interval* (MSI). Skor akhir dihitung dengan membagi total skor dengan skor maksimal lalu dikalikan 100. Nilai rata-ratanya digunakan sebagai batas kategori, yaitu baik ($\geq 77,6\%$) dan tidak baik ($<77,6\%$). Untuk melihat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang digunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 5% ($p<0,05$).

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Usia		
18-19 tahun	26	16,8
20-21 tahun	129	83,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	2,6
Perempuan	151	97,4
Angkatan		
2022	74	47,7
2023	81	52,3
Tempat Tinggal		
Kos	113	72,9
Asrama	7	4,5
Rumah	35	22,6
Pengetahuan		
Baik	89	57,4
Cukup	66	42,6
Perilaku		
Baik	86	55,5
Tidak Baik	69	44,5
Mean \pm SD	77,60 \pm 4,58	

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20-21 tahun yaitu 83,2%, sedangkan sisanya berada pada rentang usia 18-19 tahun yaitu 16,8%. Berdasarkan jenis kelamin, 97,4% responden merupakan perempuan, sedangkan 2,6% merupakan laki-laki. Jika dilihat dari angkatan, responden terdiri dari 47,7% mahasiswa angkatan 2022 dan 52,3% angkatan 2023. Tempat tinggal responden didominasi oleh mahasiswa yang tinggal di kos yaitu 72,9%, diikuti oleh yang tinggal di rumah sebanyak 22,6% dan yang tinggal di asrama sebanyak 4,5%. Selain itu, diketahui bahwa sebanyak 57,4%

responden memiliki kategori pengetahuan yang baik dan 42,6% responden termasuk dalam kategori pengetahuan cukup. Sementara itu, perilaku gizi yang baik ditunjukkan oleh 55,5% responden dan sisanya 44,5% memiliki perilaku gizi tidak baik. Diperoleh nilai rata-rata (*mean*) skor perilaku gizi seimbang yaitu 77,60.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Gizi Seimbang

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Perilaku Gizi Seimbang		Total		p	OR (95% CI)
	Baik	Tidak Baik	n	%		
Baik	60	67,4	29	32,6	89	100% 0,001 3,183
Cukup	26	39,4	40	60,6	66	100% (1,639-6,180)

Berdasarkan tabel 2, dari hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* 0,001 (<0,05), maka dapat disimpulkan H_0 ditolak atau terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diketahui bahwa nilai *Odds Ratio* (OR) adalah 3,183 artinya mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki peluang 3,183 kali lebih besar untuk berperilaku gizi seimbang dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi cukup. Hasil ini signifikan secara statistik karena nilai *Confidence Interval* (CI) yaitu 1,639-6,180 berada diatas angka 1.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil analisis dari studi ini menyatakan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia yang tergolong dalam kelompok remaja akhir (18-21 tahun) (Monks *et al.*, 2006) dalam (Helmaliah *et al.*, 2024). Remaja merupakan kelompok yang rentan karena mengalami berbagai perubahan termasuk perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan fisik ini dapat mempengaruhi pandangan remaja terhadap perilaku makan, yang dapat berujung pada kebiasaan makan yang baik maupun tidak baik (Rae & Renyoet, 2022). Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa responden didominasi oleh perempuan yaitu sebesar 97,4% dan laki-laki hanya 2,6%. Pola konsumsi antara laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan. Menurut Feraco *et al.* (2024), laki-laki cenderung lebih sering mengonsumsi daging merah dan daging olahan dibandingkan perempuan. Sedangkan perempuan menunjukkan kecenderungan lebih besar terhadap sayuran, biji-bijian utuh, tahu, dan coklat hitam dengan kandungan kakao tinggi, yang sejalan dengan pilihan makanan yang lebih sehat.

Selain itu, terdapat 47,7% yang merupakan mahasiswa ilmu gizi angkatan 2022 dan 52,3% yang merupakan mahasiswa ilmu gizi angkatan 2023. Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian ini berada pada semester menengah yaitu semester 4 dan 6 dimana materi mengenai gizi seimbang sudah diperoleh dari mata kuliah dasar hingga menengah. Mayoritas responden tinggal di kos yaitu sebesar 72,9%. Lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi penerapan praktik gizi seimbang. Berdasarkan penelitian Muharni *et al.* (2015), yang dilakukan pada mahasiswa yang bertempat tinggal dengan orang tua dan kos di Poltekkes Kemenkes Riau menunjukkan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal dengan orang tua memiliki frekuensi dan porsi makan serta jenis makanan yang lebih baik daripada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik yaitu sebesar 57,4%. Hal ini dapat disebabkan karena responden pada penelitian ini sudah mendapatkan materi mengenai gizi seimbang sehingga memiliki pemahaman yang baik. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh oleh Hadisuyitno *et al.* (2021), yang dilakukan pada mahasiswa Akademi Gizi Karya Husada Kediri. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa

majoritas mahasiswa yaitu 55,8% memiliki pemahaman yang baik tentang gizi. Mayoritas responden juga memiliki perilaku gizi baik yaitu sebesar 55,5%. Temuan ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Glanz *et al.* (2008), yang menyatakan bahwa individu dengan latar belakang pendidikan yang memadai serta pengetahuan yang cukup cenderung memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi, yang pada gilirannya diharapkan dapat mendorong penerapan gaya hidup yang mendukung kesehatan.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Gizi Seimbang

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2. didapatkan sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik dengan perilaku gizi seimbang baik sebanyak 67,4%. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 (<0,05), yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan dengan gizi seimbang. Diperoleh pula OR 3,183 yang artinya mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki peluang 3,183 kali lebih besar untuk berperilaku gizi seimbang dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Aura & Noerfitri (2021), dimana diperoleh hasil *p-value* 0,032 (<0,05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian oleh Nizmah *et al.* (2024), juga menunjukkan hasil *p-value* 0,025 (<0,05) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku gizi seimbang pada remaja putri di Posyandu Remaja Paqusata wilayah kerja Puskesmas Teluk Lingga.

Pengetahuan dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang memberi perhatian dan bagaimana ia memandang suatu hal. Pengetahuan yang dimiliki seseorang berkontribusi dalam membangun keyakinan, memperjelas cara pandang, dan mempengaruhi arah pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari (Wawan & Dewi M, 2010). Pemahaman gizi memegang peranan krusial dalam mempengaruhi preferensi seseorang terhadap jenis makanan yang dikonsumsi. Individu yang memiliki pemahaman tentang gizi umumnya lebih mampu menerapkannya dalam memilih dan mengolah bahan makanan, sehingga kebutuhan gizinya dapat terpenuhi dengan baik (Afriyani & Pahrul, 2021).

Dalam teori *Precede-Proceed* menurut Lawrence Green (1980), pengetahuan dikategorikan sebagai faktor predisposisi. Faktor predisposisi mencakup pengetahuan, sikap, nilai, dan keyakinan yang mempengaruhi kesiapan seseorang untuk bertindak. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang baik mengenai prinsip gizi seimbang maka hal tersebut akan membentuk sikap yang mendukung. Sikap yang terbentuk dari pengetahuan ini kemudian menjadi dasar dalam membangun praktik gizi yang positif dan konsisten. Oleh karena itu, pengetahuan tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga fondasi penting dalam proses perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pada penelitian ini ditemukan perbedaan antara tingkat pengetahuan dan perilaku dimana masih terdapat 32,6% responden dengan pengetahuan baik namun memiliki perilaku gizi tidak baik. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih luas dalam mendukung implementasi pengetahuan. Faktor lingkungan, ketersediaan makanan sehat, dukungan sosial, kebiasaan harian turut berperan dalam mengoptimalkan hasil dari pengetahuan yang sudah dimiliki (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa, tanpa mengeksplorasi lebih lanjut faktor lain yang juga berpengaruh terhadap perilaku, seperti faktor pendukung dan faktor penguat. Tidak disertakannya variabel seperti ketersediaan makanan sehat, akses terhadap informasi atau dukungan sosial menjadi keterbatasan dalam memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai perilaku mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan

variabel lain yang turut mempengaruhi perilaku gizi seperti faktor pendukung dan faktor penguat agar analisis perilaku gizi menjadi lebih menyeluruh.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan dan perilaku gizi yang baik didapatkan hasil sebesar 67,4%. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 dan *Odds Ratio* (OR) 3,183 yang artinya mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki peluang 3,183 kali lebih besar untuk berperilaku gizi seimbang dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi cukup. Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mendorong praktik gizi seimbang, meskipun tidak selalu menjamin perubahan perilaku secara otomatis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang mendalam kepada seluruh mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas kesediaannya menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi, waktu, dan keterbukaan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan proses penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu gizi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, R., & Pahrul, D. (2021). Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Gizi Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(21), 81–86.
- Asmiranti M, Masithah St, Suherman, Nurcahyani Icha Dian, & Yusuf Kurnia. (2021). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 di MA DDI Alliritangae Maros. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 204–209.
- Aura, Y., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Korpri Bekasi di Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(2), 94–97. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i2.83>
- Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Guseva, E., Camajani, E., Gorini, S., Strollo, R., Padua, E., Caprio, M., & Lombardo, M. (2024). *Assessing Gender Differences in Food Preferences and Physical Activity: A Population-Based Survey*. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1348456>
- Glanz Karen, Rimer Barbara K, & Viswanath K. (2008). *Glanz Terbaru* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Hadiyuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi KH*, 1(1), 28–32.
- Helmaliah, Parham Putri Maharani, Sari Putri Nirmala, & Mahyuddin Ulfa. (2024). Perkembangan Pada Masa Remaja. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–56.
- Izzani T A, Octaria S, & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Umum Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.

- Khomsan A. (2021). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IBP Press.
- Maharibe, C. C., Kawengian, S. E. S., & Bolang, A. S. L. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. E-Journal UNSRAT, 2(1), 1–9.
- Muharni, Mairyani Hasfourni, & Ryanti, S. (2015). Perbedaan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Antara Mahasiswa Indekos dan Tidak Indekos Poltekkes Kemenkes Riau. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 4(1), 7–14.
- Mujiburrahman, Riyadi Muskhab Eko, & Ningsih Mira Utami. (2020). Pengetahuan Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 130–139.
- Nizmah, N., Reski, S., Wahyunigrum, D. R., & Cahyono, J. (2024). *The Relationship of Balanced Nutrition Knowledge with the Attitudes and Behaviors of Young Women*. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v3i1.203>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010). Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi (2nd ed.). Rineka Cipta.
- Nurdzulqaidah, R., Pradananta, K., & Yuniarti. (2017). Korespondensi: Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Prosiding Pendidikan Dokter, 3(2), 14.
- Nuryani. (2019). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 37–46.
- Rae, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). *Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent*. *AI Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%i.25921>
- Rahman Nurdin, Dewi Nikmah Utami, & Armawaty Fitra. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 43–52.
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPN)*, 2(2), 281–288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto Yohanes, Zulfatunnisa Nevia, Kafiar Renny Endang, Tinah Petrus, Rosnah, & Purba Deasy Handayani. (2023). Kesehatan dan Gizi Remaja (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6).
- Waluyani Icarestika, Siregar Fitra Nadhilla, Anggreini Dina, Aminuddin, & Yusuf Muhammad Usamah. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28.
- Wardani Suci Fitriana Pramudya, Fatimah Siti, & Nurafifah Siti. (2024). Hubungan Perilaku Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri di Kabupaten Brebes. Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, 1, 194–205.
- Wawan A, & Dewi M. (2010). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia (3rd ed.). Nuha Medika Yogyakarta.
- Wijayanti Wijayanti, & Rusiana Sri Haryanti. (2024). Studi Korelasi Pengetahuan Gizi dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 256–265. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i1.217>