

Analysis of Balanced Nutrition Knowledge and Eating Habits of College Students

Kusmiyati*, Anggun Cahya Ningtias, Baiq Hesti Wulandari, Dian Ismi Aulia, Sri Ayu Lestari

Biology Education Study Program, University of Mataram, Mataram, Indonesia;

Article History

Received : May 11th, 2026

Revised : May 17th, 2026

Accepted : June 14th, 2026

*Corresponding Author:

Kusmiyati, Biology Education Study Program, University of Mataram, Mataram, Indonesia; Email:

kusmiyati.fkip@unram.ac.id

Abstract: Knowledge of balanced nutrition is a crucial factor influencing a person's eating habits. The purpose of this study was to identify balanced nutrition knowledge and eating habits among university students, thus providing a basis for effective education related to balanced nutrition guidelines. Respondents were Biology Education students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Mataram, who had never taken a Nutrition Science course and were willing to complete the questionnaire. Data on balanced nutrition knowledge were collected using a test, while data on eating habits were collected using a non-test instrument. Data collection used a Google Form, and data were analyzed descriptively, categorized as insufficient, sufficient, and good. The results showed that knowledge of balanced nutrition was categorized as good (64.1%), sufficient (33.3%), and insufficient (2.6%), while eating habits were categorized as good (25.6%), sufficient (64.1%), and insufficient (10.3%). Conclusions: 1). Most students' nutritional knowledge was categorized as good, while most students' eating habits were categorized as sufficient; 2). Education on balanced nutrition knowledge and eating habits is needed for students.

Keywords: Balanced nutrition; Eating habits; Knowledge.

Pendahuluan

Masalah gizi tetap menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di Indonesia. Berbagai gangguan gizi, seperti kekurangan kalori protein, gizi buruk, dan obesitas, masih sering terjadi pada berbagai kelompok usia. Remaja dan mahasiswa, sebagai usia produktif, juga rentan terhadap masalah ini. Mahasiswa menentukan kualitas sumber daya manusia masa depan. Mereka berada pada fase awal masa dewasa yang sedang transisi dari remaja akhir. Fase dewasa awal membutuhkan asupan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas harian (Putri, 2018).

Pemahaman gizi seimbang sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan. Gizi seimbang adalah pola makan harian yang mengandung jenis dan jumlah nutrisi sesuai kebutuhan tubuh. Pola ini mempertimbangkan keberagaman makanan, aktivitas fisik,

kebersihan, serta pengendalian berat badan normal (Menkes RI, 2014). Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik lebih mampu memilih jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang tepat. Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat memicu kebiasaan makan yang buruk.

Kebiasaan makan sangat memengaruhi status gizi. Status gizi yang optimal tercapai jika tubuh menerima cukup nutrisi secara efisien. Kemenkes RI (2018) melalui Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi masalah gizi pada usia 20-24 tahun. Sebanyak 15,8% mengalami kekurangan gizi dan 20,5% kelebihan gizi. Selain itu, 95,7% masyarakat masih kurang mengonsumsi serat dari sayur dan buah. Fakta ini menegaskan perlunya peningkatan kebiasaan makan sehat dan pemahaman gizi seimbang.

Banyak studi menemukan kebiasaan makan mahasiswa cenderung kurang baik. Mereka sering mengonsumsi makanan cepat saji, kurang makan sayur dan buah, serta sering

melewatkan sarapan. Kondisi ini menunjukkan ketidakseimbangan gizi yang dapat mengganggu aktivitas akademik. Riset mengenai mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Mataram masih minim. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan makan mereka. Hasil riset ini diharapkan menjadi dasar program edukasi gizi seimbang yang efektif bagi mahasiswa.

Bahan dan Metode

Waktu dan Tempat

Penelitian berlangsung pada April hingga Mei 2026 di FKIP Universitas Mataram.

Desain Penelitian

Studi ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan pola makan mahasiswa.

Populasi dan Sampel

Populasi riset ini adalah mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP Universitas Mataram. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling (Sugiyono, 2017). Kriteria sampel mencakup mahasiswa aktif yang belum pernah mempelajari pedoman gizi seimbang atau mengambil mata kuliah Ilmu Gizi. Mereka juga harus bersedia mengisi instrumen penelitian. Total responden mencapai 39 orang. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan makan.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan langsung dari responden. Peneliti menggunakan instrumen tes untuk pengetahuan gizi dan instrumen non-tes untuk kebiasaan makan. Tes pengetahuan gizi terdiri dari 20 soal pilihan ganda berdasarkan pedoman Kemenkes RI (2014). Jawaban benar mendapat skor 1, sedangkan salah mendapat 0. Skor berkisar antara 0 hingga 20.

Instrumen kebiasaan makan mencakup 15 pernyataan terkait penerapan gizi seimbang harian. Skala Likert (1-4) digunakan untuk menilai jawaban. Skor variabel ini berada di rentang 15 hingga 60. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Responden diminta mengisi seluruh pertanyaan sesuai kebiasaan nyata mereka. Data yang

terkumpul diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis.

Teknik Analisis Data

Analisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, frekuensi, dan persentase. Hasil disajikan dalam tabel dan penjelasan deskriptif. Skor pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dikelompokkan menjadi tiga kategori: kurang, cukup, dan baik (Arikunto, 2014) seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori pada skor pengetahuan gizi dan kebiasaan makan

Skor Pengetahuan Gizi	Skor Kebiasaan Makan	Kategori
0-8	15-30	Kurang
9-14	31-45	Cukup
15-20	46-60	Baik

Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan Gizi

Sebanyak 39 mahasiswa memenuhi kriteria sebagai responden. Mereka belum pernah mendapat materi gizi seimbang di perkuliahan. Sebagian besar responden (87,2%) adalah perempuan. Rata-rata skor pengetahuan gizi mereka mencapai 15,8 (Tabel 2), masuk kategori baik. Pengetahuan mereka cukup beragam, mulai dari kurang hingga baik. Kelompok terbesar (64,1%) berada pada kategori baik, sedangkan yang terendah (2,6%) pada kategori kurang (Tabel 3).

Tabel 2. Skor pengetahuan gizi seimbang

Minimum	Maksimum	Rata-rata
8	20	15,8

Riset menunjukkan tingkat pengetahuan gizi mahasiswa secara umum tergolong baik. Tabel 3 mencatat 64,1% responden paham prinsip dasar gizi seimbang. Mereka mengetahui pentingnya keberagaman makanan, konsumsi sayur buah, hidrasi, olahraga, serta pembatasan gula, garam, dan lemak. Akses mudah ke informasi kesehatan dari media digital sangat memengaruhi wawasan ini. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), pengetahuan terbentuk dari proses belajar yang dipicu

motivasi internal dan faktor eksternal.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	1	2,6
Cukup	13	33,3
Baik	25	64,1
Total	39	100

Pemahaman ini menjadi landasan dalam mengambil keputusan makan harian. Pengetahuan gizi yang mumpuni memengaruhi perilaku makan dan, pada akhirnya, status gizi. Individu dengan literasi gizi yang baik akan lebih teliti memilih asupan. Mereka memahami keseimbangan makronutrien dan mikronutrien. Fitriani dkk. (2020) menyebutkan bahwa literasi gizi menjadi faktor dominan status gizi remaja. Dalam studi mereka, 89,2% remaja berpengetahuan gizi rendah mengalami gizi lebih.

Meskipun demikian, lebih dari 33% mahasiswa masih berada di kategori cukup. Mereka perlu edukasi lanjutan terkait empat pilar dan sepuluh pesan gizi seimbang. Masalah gizi bermula dari perilaku konsumsi yang salah. Pemahaman teoritis harus selaras dengan tindakan nyata, seperti membiasakan diri membaca label kemasan. Literasi yang baik tanpa implementasi akan merugikan kesehatan. Aulia (2021) menegaskan bahwa pemahaman nutrisi yang matang mendorong pemilihan makanan sesuai kebutuhan tubuh.

Kebiasaan Makan

Skor rata-rata kebiasaan makan mahasiswa mencapai 39,9 (Tabel 4), yang tergolong cukup. Variasi kebiasaan ini berkisar dari kurang hingga baik. Sebagian besar responden (64,1%) berada di kategori cukup. Hanya sedikit mahasiswa (10,3%) yang berada di kategori kurang (Tabel 5).

Tabel 4. Skor kebiasaan makan

Minimum	Maksimum	Rata-rata
22	60	39,9

Data Tabel 5 menunjukkan dominasi kategori cukup (64,1%) pada pola makan mahasiswa. Hanya 25,6% responden yang memiliki rutinitas makan ideal. Kondisi ini

membuktikan adanya kesenjangan antara wawasan gizi (Tabel 3) dan penerapan praktis. Pengetahuan teoritis tidak selalu tercermin dalam keseharian. Temuan ini sejalan dengan Alodia dkk. (2024), yang melaporkan 97,2% mahasiswa memiliki literasi gizi baik tanpa dampak signifikan pada kebiasaan makan mereka. Jauziyah dkk. (2021) menambahkan bahwa faktor tempat tinggal lebih dominan membentuk rutinitas konsumsi.

Tabel 5. Distribusi frekuensi kebiasaan makan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	4	10,3
Cukup	25	64,1
Baik	10	25,6
Total	39	100

Rincian jawaban mengindikasikan masalah pada konsumsi serat, kebiasaan sarapan, dan asupan makanan cepat saji. Mahasiswa cenderung jarang makan sayur buah, sering melewatkan sarapan, dan gemar jajan sembarangan. Rutinitas makan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan psikologis. Pengaruh teman sebaya dan budaya nongkrong sangat kuat di kalangan mahasiswa. Rahmawati (2022) mencatat mahasiswa sangat responsif terhadap tren gaya hidup. Diantha dkk. (2024) juga menyebutkan jadwal padat dan masalah ekonomi sering mengacaukan jadwal makan.

Keterbatasan waktu membuat mahasiswa memilih jajanan murah dan praktis. Akses mudah terhadap makanan tinggi kalori dan gula, seperti cilok atau minuman manis, memicu peningkatan berat badan. Makanan ini miskin nutrisi tetapi cepat mengenyangkan. Fakta ini menegaskan bahwa wawasan gizi tidak selalu mengalahkan kepraktisan. Djohar *et al.*, (2020) mengonfirmasi bahwa diet tinggi kalori memicu penumpukan lemak subkutan.

Pengetahuan gizi tetap berperan membentuk preferensi pangan masyarakat. Pola makan adalah manifestasi kebiasaan individu dalam memenuhi kebutuhan. Arieska dan Herdiani (2020) mengaitkan rutinitas konsumsi dengan preferensi pribadi. Lestari (2022) menemukan remaja berpengetahuan gizi tinggi cenderung memiliki diet yang lebih sehat. Namun, Djide & Pebriani (2023) mengingatkan bahwa pemahaman tanpa kedisiplinan sulit

mengubah rutinitas.

Sekitar 25,6% mahasiswa berhasil menjaga pola makan yang baik. Mereka rutin mengatur jadwal makan dan cermat memilih bahan pangan. Pemilihan karbohidrat tidak terbatas pada nasi. Sumber protein nabati dan hewani divariasikan secara proporsional. Meski begitu, asupan serat masih perlu ditingkatkan. Almatsier (2019) menjelaskan bahwa serat sayur melancarkan pencernaan dan menjaga stabilitas berat badan. Kemenkes RI (2018) juga merekomendasikan minimal dua porsi buah harian untuk remaja.

Kondisi finansial turut mendikte pilihan menu. Anggaran terbatas sering memaksa mahasiswa membeli jajanan minim gizi. Sebaliknya, uang saku besar kerap disalahgunakan untuk membeli makanan cepat saji atau minuman kemasan. Jika asupan kalori tidak diimbangi aktivitas fisik, obesitas menjadi risiko nyata. Hardiansyah & I Dewa (2017) menyatakan pola makan adalah respons terhadap tekanan ekonomi. Rahman *et al.*, (2025) serta Sartika *et al.*, (2022) juga mengonfirmasi korelasi antara uang saku berlebih dan gizi berlebih.

Fase transisi kemandirian membawa tekanan stres akademik. Stres sering memicu kompensasi lewat makan berlebih atau, sebaliknya, hilangnya nafsu makan. Diet monoton memicu defisit mikronutrien atau kelebihan kalori. Juliana *et al.*, (2023) menyebutkan penggantian jadwal makan utama dengan camilan meningkatkan risiko malnutrisi. Angesti dan Mankam (2020) menyoroti mahasiswa yang sering fokus pada berat badan, mengabaikan asupan gizi seimbang.

Defisit sayur dan buah memicu kurangnya asupan vitamin dan mineral. Kondisi ini melemahkan imunitas dan konsentrasi. Jeser (2021) menegaskan bahwa serat lambat dicerna, sehingga rasa kenyang bertahan lebih lama. Sayuran krusial untuk menjaga kelancaran metabolisme. Buah-buahan menyediakan antioksidan penting untuk kekebalan tubuh remaja. Spiroski *et al.*, (2020) menghubungkan asupan serat dengan penurunan risiko diabetes. Amalia *et al.*, (2023) menambahkan bahwa sayuran kaya air dan rendah kalori efektif mencegah obesitas.

Rutinitas makan memadai memastikan ketersediaan energi untuk aktivitas kampus.

Sebagian besar mahasiswa masih berada di level menengah. Edukasi gizi seimbang wajib digalakkan, terutama bagi mahasiswa baru. Wuryani (2007) mengingatkan bahwa masalah nutrisi pada remaja menurunkan kebugaran jasmani. Sartika *et al.*, (2022) menegaskan keseimbangan antara asupan makronutrien dan olahraga. Sirajuddin *et al.*, (2018) menyimpulkan bahwa pola konsumsi teratur adalah kunci mencegah berbagai penyakit.

Kesimpulan

Penelitian pada mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP Universitas Mataram menghasilkan dua kesimpulan utama. Pertama, sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan gizi pada kategori baik, namun kebiasaan makan mereka masih di kategori cukup. Kedua, terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan edukasi terkait gizi seimbang dan pola makan sehat bagi mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Referensi

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Alodia, Y., Depytha, E. S., Agista, Y., Nugrahaini, M., & Putri, G. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 356-370.
- Amalia, R. G., Juhairina, J., Istiana, I., Budiarto, A., & Skripsiana, N. S. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM tahun 2022. *Homeostasis*, 6(1), 59-68.
- Angesti, A., & Manikam, R. (2020). Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. THAMRIN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1).
- Arieska, P. Kanah dan Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola

- Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health (MTPH) Journal*, 4(2): 203-211.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman gizi seimbang untuk remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Diantha, I. K., Sya'baniyah, N., Agustin, R. R., Zhafira, F. A., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., ... & Gobai, J. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. *Jurnal Angka*, 1(1), 162-172.
- Djohar, A., Dobo, R., Arodes, I., & Abidin, J. (2024). Fish Cake Jajanan Sehat Bernutrisi Tinggi Bagi Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Banda Neira. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 14–21.
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 112-118.
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29-38.
- Hardiansyah dan I Dewa N.S. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. kbbi.web.id.
- Jauziyah, S. S. A., Nissa, C., Fatimah-Muis, S., Ardiaria, M., & Rustanti, P. (2021). Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 37-45.
- Jeser, T. A. (2021). Hubungan asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*.
- Juliana, N., Teng, N. I. M. F., Hairudin, K. F., Wan Abdul Fatah, W. A., & Das, S. (2023). Chrononutrition behavior during the COVID-19 pandemic and its relationship with body weight among college students. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1–7.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65-69.
- Menteri Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.
- Rahman, F., Navijay, A., Nuralpisah, N., Sepdavayatie, C., Azzahra, F., Fitriyani, F., ... & Biworo, A. (2025). Menu Sehat untuk Masa Depan: Edukasi Gizi Seimbang untuk Cegah Obesitas Remaja di Era Modern. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 38-46.
- Rahmawati, F., & Manikam, R. M. (2023). The Factors Related to Consumption of Fruit and Vegetables in The Students of The S1 Nutrition Study Program of MH. Thamrin University. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(2), 172–178.
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Literature review: Motivasi yang diberikan kepada anak dalam mengkonsumsi sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- Sirajuddin, H. Mustamin, Nadimin, dan S. Rauf. (2018). *Survei Konsumsi Pangan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

-
- Spiroski, I., Nikolić, M., Kochubovski, M., Gurinović, M., Ristovska, G., & Kadvan, A. (2020). Energy, macronutrients and dietary fibre intake among adults in North Macedonia. *Central European journal of public health*, 28(1), 24-32.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Wuryani. (2007). *Aspek Kesehatan dan Gizi*. Yayasan Obor Indonesia. Jakarta.