# Association Between Balanced Nutrition Knowledge and Eating Behavior Among Nutrition Students in Bekasi

***Amanda Amelia [1], Mulyo Wiharto [2], Dwi Nurmawaty [3], Erna Veronika [4]**

[1)2)3)4)]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
***Correspondence author**: amandaamelia2506@student.esaunggul.ac.id, Bekasi, Indonesia
**DOI:** https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i2.4040

## *Abstract*

*University students' eating behavior may be associated with balanced nutrition knowledge, while easy access to convenient foods and consumption trends may hinder its application. Bekasi was selected as the study location because urban food consumption patterns indicate substantial household expenditure on prepared food and beverages. In addition, a preliminary study among Nutrition Science students at Universitas Esa Unggul, Harapan Indah Campus, found that 50% of participants had poor eating behavior. This study aimed to examine the association between balanced nutrition knowledge and eating behavior among Nutrition Science students at Universitas Esa Unggul, Harapan Indah Campus, Bekasi. An analytic observational quantitative study with a cross-sectional design was conducted among 108 students in semesters 2, 4, and 6. Eating behavior was measured using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), while balanced nutrition knowledge was assessed using 10 valid questionnaire items based on the Indonesian Balanced Nutrition Guidelines. Bivariate analysis was performed using the Chi-Square test with continuity correction. A total of 56 students (51.9%) had poor eating behavior, while 57 students (52.8%) had low balanced nutrition knowledge. The analysis showed a significant association between balanced nutrition knowledge and eating behavior (p=0.007). Students are encouraged to apply balanced nutrition principles by consuming fruit more regularly, limiting sweet foods, and reducing fried foods.*

***Keywords***: *Balanced Nutrition Knowledge, Balanced Nutrition, Eating Behavior, University Students*

## Abstrak

Perilaku makan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seimbang, sementara kemudahan akses terhadap makanan praktis dan tren konsumsi dapat menghambat penerapannya. Bekasi dipilih sebagai lokasi penelitian karena karakteristik konsumsi pangan perkotaan menunjukkan tingginya pengeluaran untuk makanan dan minuman jadi. Selain itu, studi pendahuluan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah menunjukkan bahwa 50% responden memiliki perilaku makan dalam kategori tidak baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah Bekasi. Penelitian menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional pada 108 mahasiswa semester 2, 4, dan 6. Perilaku makan diukur menggunakan Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), sedangkan pengetahuan gizi seimbang diukur dengan 10 butir kuesioner valid berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan Continuity Correction. Sebanyak 56 mahasiswa (51,9%) memiliki perilaku makan buruk dan 57 mahasiswa (52,8%) memiliki pengetahuan gizi seimbang rendah. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan (p=0,007). Mahasiswa disarankan meningkatkan penerapan prinsip gizi seimbang melalui konsumsi buah yang lebih rutin, pembatasan makanan manis, dan pengurangan makanan yang digoreng.

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang, Mahasiswa, Pengetahuan Gizi Seimbang, Perilaku Makan

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok dewasa muda yang memiliki kebebasan semakin besar dalam menentukan pilihan makanan. Pada Generasi Z, keputusan konsumsi tidak hanya dipengaruhi kebutuhan gizi, tetapi juga kemudahan akses, tren, promosi digital, dan preferensi terhadap makanan praktis. Lingkungan digital dan layanan pesan antar membuat makanan cepat saji, makanan ringan, minuman manis, dan berbagai produk tinggi energi semakin mudah diperoleh. Kondisi tersebut dapat menggeser pilihan makan dari pertimbangan gizi menuju kepraktisan, rasa, harga, dan kecenderungan mengikuti tren konsumsi (Purnamasari & Noviadi, 2025; Susiati et al., 2024).

Perubahan tersebut merupakan bagian dari nutrition transition, yaitu pergeseran pola pangan dan gaya hidup menuju konsumsi makanan olahan, makanan tinggi energi dan lemak, serta minuman berpemanis. Penelitian di Jawa Tengah menunjukkan bahwa pola konsumsi yang mencerminkan nutrition transition antara lain ditandai oleh konsumsi minuman ringan, makanan ringan, dan produk hewani, terutama pada kelompok usia muda (Lowe et al., 2021). Pola makan yang kurang sehat dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan penyakit tidak menular. Survei Kesehatan Indonesia 2023 melaporkan prevalensi obesitas sebesar 14,4% dan kelebihan berat badan sebesar 23,4%, dengan proporsi yang lebih tinggi di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan (Kemenkes, 2023).

Perilaku makan merupakan tindakan dan kebiasaan individu dalam memilih serta mengonsumsi makanan sehari-hari. Perilaku makan sehat tercermin dalam pilihan makanan yang beragam, konsumsi sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kebiasaan memilih alternatif makanan yang lebih sehat. Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) dikembangkan untuk menilai perilaku makan sehat melalui pilihan nyata individu, termasuk konsumsi buah dan sayur, pemilihan makanan rendah lemak, serta pembatasan makanan kurang sehat (Johnson et al., 2002). Pada mahasiswa, penelitian Martanti et al. (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat, sehingga kelompok mahasiswa tetap memerlukan perhatian meskipun berada pada lingkungan pendidikan tinggi.

Salah satu faktor yang dapat berkaitan dengan perilaku makan adalah pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi membantu individu memahami kebutuhan tubuh, komposisi makanan, batas konsumsi gula, garam dan lemak, serta anjuran konsumsi sayur dan buah.

Penelitian Nurdita et al. (2025) pada mahasiswa Ilmu Gizi menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang; mahasiswa dengan pengetahuan lebih baik memiliki peluang lebih besar untuk menunjukkan perilaku gizi seimbang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan dapat menjadi dasar penting dalam pengambilan keputusan makan, meskipun penerapannya tetap dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, ketersediaan makanan, kebiasaan, dan kondisi ekonomi (Sagala & Noerfitri, 2021).

Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah berada di wilayah Bekasi yang memiliki karakteristik lingkungan perkotaan dengan beragam pilihan konsumsi pangan. Data Badan Pusat Statistik Kota Bekasi menunjukkan bahwa makanan dan minuman jadi merupakan kelompok dengan pengeluaran terbesar pada subgolongan makanan pada tahun 2024 (BPS Kota Bekasi, 2025). Lingkungan pangan di sekitar perguruan tinggi juga dapat memengaruhi pilihan konsumsi mahasiswa melalui ketersediaan, harga, dan kemudahan memperoleh makanan (Caruso et al., 2025). Namun, paparan pendidikan gizi tidak selalu menjamin penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Studi pendahuluan pada 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah menunjukkan bahwa 50% responden memiliki perilaku makan dalam kategori tidak baik. Sebanyak 60% responden belum membiasakan makan buah minimal satu kali sehari dan 66,7% belum mampu membatasi konsumsi makanan tinggi lemak seperti burger dan makanan cepat saji. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan akademik di bidang gizi dan praktik makan sehari-hari mahasiswa.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji pengetahuan gizi dan perilaku makan pada mahasiswa, termasuk mahasiswa bidang kesehatan dan gizi. Namun, kajian mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi di Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah Bekasi masih perlu dilakukan. Nilai tambah penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan kedua variabel tersebut secara bersamaan dengan penggambaran kondisi pengetahuan dan perilaku makan mahasiswa berdasarkan kategori serta kebiasaan makan spesifik yang ditemukan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kesenjangan antara pemahaman prinsip gizi seimbang dan penerapannya dalam perilaku makan sehari-hari pada mahasiswa yang memperoleh pendidikan di bidang gizi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan

perilaku makan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah Bekasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Dewan Penegakan Kode Etik Universitas Esa Unggul Komisi Etik Penelitian dengan nomor 0926-08.392/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2026, tanggal 7 Agustus 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah, Bekasi. Pengumpulan data dilakukan secara daring pada Agustus–September 2026 menggunakan Google Form yang disebarkan melalui grup WhatsApp kelas dan pendekatan personal kepada mahasiswa yang belum mengisi kuesioner.

Populasi penelitian terdiri atas 141 mahasiswa aktif semester 2, 4, dan 6. Besar sampel dihitung menggunakan rumus uji hipotesis dua proporsi (Lemeshow) berdasarkan proporsi pada penelitian Nurdita et al. (2025). Hasil perhitungan menunjukkan jumlah sampel minimal sebanyak 98 responden. Jumlah tersebut kemudian ditambah 10% untuk mengantisipasi data tidak lengkap sehingga diperoleh target sampel sebanyak 108 mahasiswa. Alokasi sampel awal pada setiap semester ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah mahasiswa pada masing-masing semester. Selanjutnya, responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif semester 2, 4, atau 6 dan dapat mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang telah mengikuti studi pendahuluan, sedang cuti akademik, atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah akhir responden pada setiap semester mengikuti partisipasi mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian hingga target total sampel terpenuhi.

Perilaku makan diukur menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) yang dikembangkan oleh Johnson et al. (2002). Penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia sebagaimana digunakan dalam penelitian A'yunin et al. (2024). Instrumen terdiri atas 23 pernyataan dengan pilihan jawaban ya, tidak, dan tidak berlaku untuk saya pada item tertentu. Skor akhir dihitung berdasarkan pedoman penskoran AFHC, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan perilaku makan yang lebih sehat. Untuk keperluan analisis kategorik, perilaku makan dikelompokkan menjadi kategori baik dan buruk berdasarkan

nilai mean sampel sebesar 13,41. Pengetahuan gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Instrumen awal terdiri atas 16 pertanyaan pilihan ganda. Uji validitas yang dilakukan pada 30 mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Kebon Jeruk menghasilkan 10 butir pertanyaan valid yang digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,727. Skor pengetahuan gizi seimbang kemudian dikelompokkan menjadi kategori rendah dan tinggi berdasarkan nilai median sampel sebesar 8,00.

Data diperiksa kelengkapan dan konsistensinya sebelum dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 27. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, perilaku makan, dan pengetahuan gizi seimbang. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui distribusi skor masing-masing variabel. Hasil uji menunjukkan bahwa skor perilaku makan berdistribusi normal ($p=0,200$), dengan nilai mean sebesar 13,41, sedangkan skor pengetahuan gizi seimbang tidak berdistribusi normal ($p<0,001$), dengan nilai median sebesar 8,00. Oleh karena itu, nilai mean digunakan sebagai titik potong kategorisasi perilaku makan karena distribusi skornya normal, sedangkan nilai median digunakan sebagai titik potong kategorisasi pengetahuan gizi seimbang karena distribusi skornya tidak normal. Penggunaan median juga bertujuan untuk menggunakan ukuran pemusatan data yang lebih representatif terhadap distribusi skor yang tidak normal. Kedua titik potong tersebut merupakan pendekatan operasional berdasarkan distribusi skor responden dalam penelitian ini, bukan merupakan batas klinis atau standar populasi.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan. Karena analisis menggunakan tabel kontingensi 2×2, nilai Continuity Correction digunakan dalam pelaporan hasil uji. Asumsi uji diperiksa melalui nilai *expected count*, dengan hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat sel yang memiliki *expected count* kurang dari 5. Selain nilai p, kekuatan hubungan dianalisis menggunakan *odds ratio* (OR) beserta interval kepercayaan 95% (95% CI). Analisis dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% dengan batas kemaknaan $\alpha=0,05$. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p<0,05$. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai penelitian dan diminta memberikan persetujuan melalui *informed consent* secara sukarela. Identitas dan informasi responden dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 108 mahasiswa. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berasal dari semester 6, dan kelompok usia terbanyak adalah 20 tahun. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.**
**Karakteristik Responden**

| Karakteristik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| **Jenis kelamin** | | |
| Laki-laki | 12 | 11,1 |
| Perempuan | 96 | 88,9 |
| **Semester** | | |
| Semester 2 | 28 | 25,9 |
| Semester 4 | 30 | 27,8 |
| Semester 6 | 50 | 46,3 |
| **Usia (tahun)** | | |
| 18 | 4 | 3,7 |
| 19 | 19 | 17,6 |
| 20 | 36 | 33,3 |
| 21 | 27 | 25,0 |
| 22 | 16 | 14,8 |
| 23 | 6 | 5,6 |

Berdasarkan Tabel 1, perempuan mendominasi responden sebanyak 96 mahasiswa (88,9%). Responden semester 6 berjumlah 50 mahasiswa (46,3%), sedangkan usia terbanyak adalah 20 tahun sebanyak 36 mahasiswa (33,3%).

## Gambaran Perilaku Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang

Distribusi perilaku makan dan pengetahuan gizi seimbang menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden masih berada pada kategori yang kurang baik. Hasil analisis univariat disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.**
**Distribusi Perilaku Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang**

| Variabel/Kategori | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| **Perilaku makan** | | |
| Buruk | 56 | 51,9 |
| Baik | 52 | 48,1 |
| **Total** | 108 | 100% |
| **Pengetahuan gizi seimbang** | | |
| Rendah | 57 | 52,8 |
| Tinggi | 51 | 47,2 |
| **Total** | 108 | 100% |

Sebanyak 56 mahasiswa (51,9%) memiliki perilaku makan buruk dan 52 mahasiswa (48,1%) memiliki perilaku makan baik. Pada pengetahuan gizi seimbang, 57 mahasiswa (52,8%) termasuk kategori rendah dan 51 mahasiswa (47,2%) termasuk kategori tinggi. Jika ditinjau menurut semester, perilaku makan buruk paling banyak ditemukan pada semester 6, yaitu 31 dari 50 mahasiswa (62,0%); pada semester yang sama, pengetahuan gizi rendah ditemukan pada 35 mahasiswa (70,0%).

**Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan. Distribusi silang dan hasil uji Chi-Square disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.**
**Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan**

| Pengetahuan Gizi | Perilaku Makan Buruk n (%) | Perilaku Makan Baik n (%) | Total n (%) | OR (95% CI) | p-value |
|---|---|---|---|---|---|
| **Rendah** | 37 (64,9) | 20 (35,1) | 57 (100) | 3,116 (1,419–6,839) | 0,007 |
| **Tinggi** | 19 (37,3) | 32 (62,7) | 51 (100) | Ref. | |

*Keterangan: persentase dihitung pada masing-masing kategori pengetahuan gizi; uji Chi-Square dengan Continuity Correction.*

Pada kelompok mahasiswa dengan pengetahuan gizi seimbang rendah, sebanyak 37 mahasiswa (64,9%) memiliki perilaku makan buruk. Sebaliknya, pada kelompok mahasiswa dengan pengetahuan gizi seimbang tinggi, sebanyak 32 mahasiswa (62,7%) memiliki perilaku makan baik. Hasil uji Chi-Square dengan Continuity Correction menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan mahasiswa (p=0,007). Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,116 (95% CI: 1,419–6,839) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi seimbang rendah memiliki odds mengalami perilaku makan buruk sebesar 3,116 kali dibandingkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi seimbang tinggi.

**Pembahasan**

Proporsi perilaku makan buruk yang sedikit lebih tinggi dibandingkan perilaku makan baik menunjukkan bahwa pengetahuan akademik di bidang gizi belum selalu diikuti penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini searah dengan penelitian Martanti et al. (2024) yang menemukan mayoritas mahasiswa memiliki pola perilaku makan tidak sehat. Pada penelitian ini, masalah perilaku yang paling menonjol terdapat pada konsumsi buah, makanan manis, dan makanan yang digoreng. Sebanyak 83,3% responden tidak

memiliki kebiasaan makan tiga porsi atau lebih buah hampir setiap hari, 81,5% menyatakan menambahkan cokelat atau biskuit ketika membawa bekal makan siang, dan 79,6% tidak memiliki kebiasaan menghindari makanan yang digoreng.

Pola tersebut dapat berkaitan dengan lingkungan pangan mahasiswa yang menekankan kepraktisan, rasa, harga, dan kemudahan akses. Purnamasari dan Noviadi (2025) menjelaskan bahwa pilihan konsumsi Generasi Z dapat dipengaruhi oleh kemudahan akses dan kecenderungan memilih produk yang praktis. Dalam kerangka nutrition transition, meningkatnya konsumsi makanan ringan, minuman manis, dan makanan tinggi lemak pada kelompok usia muda juga telah dilaporkan di Indonesia (Lowe et al., 2021). Apabila berlangsung terus-menerus, rendahnya konsumsi buah dan tingginya konsumsi makanan manis maupun berlemak dapat meningkatkan risiko ketidakseimbangan asupan dan masalah kesehatan jangka panjang.

Pengetahuan gizi seimbang dalam penelitian ini juga belum merata. Lebih dari separuh responden berada pada kategori pengetahuan rendah. Kesulitan terutama terlihat pada informasi gizi yang bersifat kuantitatif: 42,6% responden salah menjawab batas maksimal konsumsi lemak atau minyak, 41,7% salah menjawab batas maksimal konsumsi gula, dan 29,6% salah menjawab anjuran konsumsi sayur dan buah minimal 400 gram per hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dapat memahami konsep gizi secara umum, tetapi masih mengalami kesulitan mengingat angka anjuran dan batas konsumsi yang spesifik.

Hasil bivariat memperlihatkan pola yang konsisten: perilaku makan buruk lebih banyak pada mahasiswa dengan pengetahuan rendah, sedangkan perilaku makan baik lebih banyak pada mahasiswa dengan pengetahuan tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurdita et al. (2025) yang mendapatkan hubungan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Gizi. Pengetahuan dapat menjadi dasar untuk mengenali pilihan makanan yang lebih sesuai, memahami risiko konsumsi berlebihan, dan menerapkan prinsip gizi seimbang. Meskipun demikian, keberadaan mahasiswa dengan pengetahuan tinggi tetapi perilaku makan buruk menegaskan bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang berperan. Ketersediaan makanan, harga, kebiasaan, lingkungan sosial, dan kepraktisan tetap dapat memengaruhi keputusan makan (Sagala & Noerfitri, 2021).

Pada penelitian ini, proporsi responden yang belum tepat memahami batas konsumsi gula dan lemak ditemukan bersamaan dengan tingginya proporsi responden yang belum

membiasakan pilihan makan sehat, seperti membatasi camilan manis dan makanan yang digoreng. Selain itu, masih terdapat responden yang belum memahami secara tepat anjuran konsumsi sayur dan buah, sementara kebiasaan konsumsi buah juga belum optimal. Temuan tersebut perlu dipahami sebagai gambaran deskriptif dari masing-masing aspek, karena penelitian ini tidak melakukan pengujian hubungan secara terpisah pada setiap butir pengetahuan dan perilaku. Meskipun demikian, hasil ini sejalan dengan penelitian Yahia et al. (2016) yang menemukan hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan konsumsi lemak pada mahasiswa. Sakai et al. (2022) juga melaporkan bahwa mahasiswa di Indonesia masih menunjukkan pola konsumsi yang kurang sehat, antara lain tingginya konsumsi minuman manis dan rendahnya konsumsi buah serta sayur. Penelitian Wahyuni et al. (2024) turut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa masih perlu ditingkatkan. Dengan demikian, penguatan pengetahuan gizi seimbang perlu disertai contoh penerapan yang konkret, seperti pemahaman porsi buah dan sayur, batas konsumsi gula dan lemak, serta pemilihan makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Secara praktis, mahasiswa dapat mulai menerapkan perubahan sederhana seperti membawa buah yang mudah dikonsumsi, mengurangi frekuensi cokelat atau biskuit sebagai camilan, serta memilih lauk yang direbus, dikukus, atau dipanggang ketika tersedia. Program Studi Ilmu Gizi dapat memperkuat materi yang sudah ada melalui contoh penerapan batas konsumsi gula dan lemak serta anjuran konsumsi sayur dan buah pada menu sehari-hari. Upaya tersebut diharapkan membantu menjembatani pengetahuan teoritis dengan keputusan makan aktual.

Pola perilaku makan yang ditemukan dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan berbagai faktor di luar pengetahuan gizi, seperti ketersediaan makanan, harga, kemudahan akses, pengaruh teman sebaya, dan paparan media sosial. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi pertimbangan mahasiswa dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Penelitian ini tidak mengukur faktor-faktor tersebut secara langsung sehingga keterkaitannya belum dapat dipastikan. Meskipun demikian, lingkungan pangan tetap perlu diperhatikan sebagai konteks yang berpotensi memengaruhi penerapan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat. Penelitian juga hanya menganalisis pengetahuan gizi seimbang sebagai faktor yang berhubungan dengan perilaku makan,

sementara faktor lain seperti uang saku, ketersediaan makanan, pengaruh teman sebaya, dan paparan media sosial tidak dianalisis.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebagian besar mahasiswa memiliki perilaku makan buruk (51,9%) dan pengetahuan gizi seimbang rendah (52,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Kampus Harapan Indah Bekasi (p=0,007). Mahasiswa dengan pengetahuan rendah lebih banyak ditemukan memiliki perilaku makan buruk, sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan tinggi lebih banyak memiliki perilaku makan baik. Mahasiswa disarankan meningkatkan penerapan pengetahuan gizi melalui kebiasaan konsumsi buah yang lebih rutin, mengurangi makanan ringan manis, dan membatasi makanan yang digoreng. Program Studi Ilmu Gizi dapat memperkuat pembelajaran mengenai batas konsumsi gula dan lemak serta anjuran sayur dan buah dengan contoh porsi dan makanan yang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain seperti uang saku, ketersediaan makanan, teman sebaya, dan paparan media sosial.

## REFERENSI

1. A'yunin, E. N., Mustakim, & Arumsari, I. (2024). Adolescents' unhealthy eating behavior and customer engagement on social media in sub-urban areas. *Amerta Nutrition, 8*(4), 549–556. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.549-556
2. Badan Pusat Statistik Kota Bekasi. (2025). *Kota Bekasi dalam angka 2025*. Badan Pusat Statistik Kota Bekasi. https://bekasikota.bps.go.id/id/publication/2025/02/28/14715e4465a7e2c435475d2f/kota-bekasi-dalam-angka-2025.html
3. Caruso, O. T., Schaafsma, H. N., McEachern, L. W., & Gilliland, J. A. (2025). The campus food environment and postsecondary student diet: A systematic review. *Journal of American College Health, 73*(2), 577–601. https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2227725
4. Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents.

European Journal of Clinical Nutrition, 56(7), 644-649. https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371

5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. https://jdih.kemkes.go.id/documents/peraturan-menteri-kesehatan-nomor-41-tahun-2014
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*.
7. Lowe, C., Kelly, M., Sarma, H., Richardson, A., Kurscheid, J. M., Laksono, B., Amaral, S., Stewart, D., & Gray, D. J. (2021). The double burden of malnutrition and dietary patterns in rural Central Java, Indonesia. The Lancet Regional Health - Western Pacific, 14, 100205. https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2021.100205
8. Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., & Syam, E. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2023 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal, 2*(7), 831–842. https://doi.org/10.33476/jmj.v2i7.4434.
9. Nurdita, R. A. P., Puspitasari, D. I., & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(2), 4689-4696. https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48220
10. Purnamasari, M., Saptadinata, A., Maryetti, & Noviadi, A. (2025). Perilaku konsumen Gen Z dalam memilih makanan Japanese food di Jakarta Selatan. *Jurnal Sains Terapan Pariwisata, 10*(1), 78–87. https://doi.org/10.56743/jstp.v10i1.496
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
12. Sakai, Y., Rahayu, Y. Y. S., & Araki, T. (2022). Nutritional value of canteen menus and dietary habits and intakes of university students in Indonesia. *Nutrients, 14*(9), 1911. https://doi.org/10.3390/nu14091911
13. Susiati, S., Suwarsono, R., Wargo, W., Munib, A., & Kurniawan, K. (2025). Digitalisasi ekonomi dan perubahan pola konsumsi Gen Z di kalangan mahasiswa. *Jurnal Al*

*Mujaddid Humaniora, 10*(2), 50–59. https://www.e-jurnal.iims.ac.id/index.php/JALHu/article/view/185.

14. Tazhkia, N., & Noerfitri, N. (2025). Correlation between nutritional knowledge and behaviour of implementing vegetable and fruit consumption with nutritional status of Bhayangkara University Bekasi students. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 17*(3), 154–161. https://doi.org/10.52022/jikm.v17i3.784
15. Wahyuni, S., Aji, A. S., Triastanti, R. K., & Herawati, H. D. (2024). The association between preference and consumption of vegetables and fruits on health and non-health university students in Yogyakarta, Indonesia. *Journal of Global Nutrition, 4*(1), 294–303. https://doi.org/10.53823/jgn.v4i1.82
16. Yahia, N., Brown, C. A., Rapley, M., & Chung, M. (2016). Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health, 16*, 1047. https://doi.org/10.1186/s12889-016-3728-z