



PEMAHAMAN POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MAHASISWA UNIVERSITAS ABULYATAMA

Fitri Muliani¹, Syarifah Farissi Hamama²

^{1,2}Prodi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Abulyatama,
Aceh besar, 23752, Indonesia.

Email korespondensi: fitrimuliani578@gmail.com¹

Abstract: *Eating patterns are an important factor affecting an individual's health, including university students. This study aims to determine students' understanding of eating habits and their impact on health at Abulyatama University. The method used was a questionnaire survey of 30 students, analyzed descriptively. The results show that most students have irregular eating patterns, often skip meals, and have a high intake of fast food. The main contributing factors include academic busyness, the cost of healthy food, and lack of nutritional awareness. However, there is awareness among students of the need for dietary improvement, which serves as a basis for future institutional intervention.*

Keywords: *Eating habits, students, health, nutrition, fast food*

Abstrak: pola makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan individu, termasuk mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa universitas abulyatama mengenai pola makan dan dampaknya terhadap kesehatan. Metode yang digunakan adalah survei kuesioner terhadap 30 mahasiswa yang dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan tidak teratur, sering melewatkan waktu makan, dan masih tinggi konsumsi makanan cepat saji. Faktor penyebab utama adalah kesibukan kuliah, biaya makanan sehat, dan kurangnya kesadaran gizi. Meskipun demikian, terdapat kesadaran dari mahasiswa akan pentingnya perubahan pola makan, yang menjadi dasar intervensi ke depan.

Kata kunci: **pola makan, mahasiswa, kesehatan, gizi, makanan cepat saji**

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi status kesehatan seseorang, termasuk mahasiswa. Di tengah aktivitas akademik yang padat, banyak mahasiswa cenderung mengabaikan pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Kebiasaan melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya perhatian terhadap kandungan gizi makanan menjadi hal yang umum terjadi di kalangan mahasiswa. Padahal, pola makan yang tidak sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti gangguan pencernaan, kelelahan, bahkan risiko penyakit kronis seperti kolesterol tinggi dan obesitas. Berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada mahasiswa Universitas Abulyatama, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan

kurang memperhatikan gizi seimbang.

Masalah semakin diperparah oleh berbagai hambatan, seperti kesibukan kuliah, biaya makanan sehat yang dianggap mahal, serta kebiasaan mengandalkan makanan instan atau jajanan yang mudah diakses. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya pola makan sehat juga turut menjadi penyebab utama rendahnya kualitas makanan yang dikonsumsi kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang beralasan tidak cukup waktu untuk masak, selain itu juga kendala untuk membeli bahan baku untuk masak juga saat ini dirasa mahal, sehingga membeli menu yang sudah siap saja dirasa lebih murah dan praktis. Penelitian ini dilakukan untuk memahami lebih jauh mengenai pola makan mahasiswa khususnya mahasiswa di Universitas Abulyatama, dampaknya terhadap kesehatan mereka, serta potensi intervensi dari pihak institusi untuk mendorong perubahan ke arah gaya hidup yang lebih sehat melalui edukasi gizi dan akses terhadap makanan bergizi.

KAJIAN PUSTAKA

Studi-studi terdahulu juga menunjukkan bahwa konsumsi fast food yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik (Kellogg, 2010). Literatur menggaris bawahi pentingnya edukasi gizi yang memadai, terutama pada usia produktif seperti mahasiswa. Studi oleh Soeharto (2009) menekankan bahwa edukasi gizi di kalangan remaja dan dewasa muda dapat meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku dalam konsumsi makanan. Di sisi lain, dukungan institusi pendidikan juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat, seperti penyediaan makanan sehat di kantin kampus dan program edukatif berkala. Perubahan pola makan sehat di kalangan mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan budaya. Lingkungan pergaulan yang mendukung konsumsi makanan cepat saji serta tren gaya hidup praktis sering kali membuat mahasiswa mengabaikan pentingnya asupan gizi seimbang. Selain itu, kurangnya waktu akibat padatnya jadwal kuliah dan aktivitas organisasi menyebabkan mahasiswa lebih memilih makanan instan yang mudah didapat, meskipun kandungan gizinya kurang memadai. Kondisi ini diperparah dengan minimnya informasi tentang pentingnya gizi seimbang, sehingga mahasiswa cenderung mengabaikan risiko jangka panjang dari pola makan yang tidak sehat. Upaya perbaikan pola makan mahasiswa tidak hanya bergantung pada edukasi gizi individu, tetapi juga membutuhkan dukungan sistemik dari institusi pendidikan. Penyediaan fasilitas kantin dengan pilihan makanan sehat, pemberian informasi gizi secara berkala, serta adanya program promosi kesehatan di lingkungan kampus dapat membantu menciptakan kebiasaan

makan sehat. Studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis institusi, seperti kampanye makan sehat dan penyediaan label informasi gizi pada makanan di kantin, dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, kolaborasi antara mahasiswa, institusi, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk membentuk pola makan sehat yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

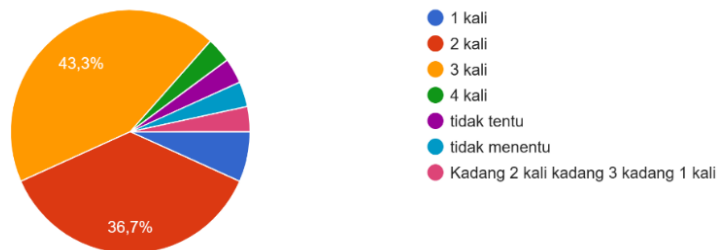
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif melalui kuesioner yang disebarkan kepada 30 mahasiswa Universitas Abulyatama. Data dianalisis dengan menghitung persentase jawaban untuk menggambarkan kebiasaan makan mahasiswa, termasuk frekuensi makan, konsumsi fast food, kesadaran gizi, dan hambatan dalam menerapkan pola makan sehat. Kuesioner yang digunakan terdiri dari beberapa bagian, yaitu frekuensi makan, konsumsi fast food, kesadaran gizi, serta hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat. Pengukuran frekuensi makan meliputi jumlah kali makan dalam sehari dan kebiasaan melewati makan. Konsumsi fast food diukur berdasarkan frekuensi dan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi. Kesadaran gizi diukur dengan pertanyaan terkait pengetahuan dan perhatian terhadap kandungan gizi makanan sehari-hari. Hambatan diidentifikasi melalui pertanyaan terbuka dan tertutup mengenai faktor-faktor yang menghalangi penerapan pola makan sehat.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase untuk menggambarkan distribusi kebiasaan makan mahasiswa. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran jelas mengenai pola makan yang dominan serta faktor-faktor yang memengaruhi. Metode ini sejalan dengan penelitian deskriptif kuantitatif yang digunakan dalam studi sebelumnya oleh Lomanjaya dan Soegiono (2020) serta penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mendalami perilaku makan mahasiswa (Nutrecent FKM Unmul, 2020). Selain itu, untuk memperkuat validitas data, dilakukan uji reliabilitas kuesioner menggunakan Cronbach's alpha dan validitas isi melalui konsultasi dengan ahli gizi. Pengumpulan data dilakukan secara daring dan luring selama dua minggu pada bulan Mei 2025. Penelitian ini juga mempertimbangkan aspek etika dengan menginformasikan tujuan penelitian kepada responden dan memperoleh persetujuan tertulis (informed consent).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,3% responden memiliki kebiasaan makan dua kali sehari, sementara 20% sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan dan makan siang. Kebiasaan melewatkan makan ini berpotensi menurunkan asupan nutrisi harian yang diperlukan tubuh. Sebanyak 36,7% responden memilih makan 2 kali, kadang juga pernah 3 kali dan bahkan pernah makan hanya 1 kali sehari.

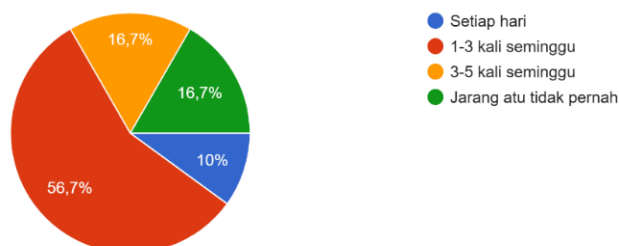
Berapa kali Anda makan dalam sehari?
30 jawaban



Gambar 1. Kebiasaan makan dalam sehari

Hasil kuesioner menunjukkan terdapat 56,7% responden rutin mengonsumsi fast food dengan frekuensi minimal dua sampai tiga kali dalam seminggu, yang mengindikasikan kecenderungan pola makan kurang sehat di kalangan mahasiswa. Jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah fried chicken dan makanan siap saji lainnya yang tinggi kalori dan lemak. Terdapat 10% dari respon menyatakan setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji, dan 16,7% menyatakan telah mengonsumsi *fast food* tiga sampai lima kali dalam seminggu.

Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan cepat saji (fast food)?
30 jawaban



Gambar 2. Intensitas konsumsi makanan cepat saji

Terkait kesadaran gizi, hanya 33,3% mahasiswa belum memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang mereka konsumsi. Sebagian besar responden (66,7%) telah memperhatikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa yang paham akan

kandungan gizi dalam makanan, lebih sering memilih memasak sendiri makanan yang akan dimakan. Terlihat ada 70% responden mengatakan senang masak sendiri. Namun tidak jarang yang juga tidak pernah masak sendiri dan lebih memilih membeli makan yang telah siap makan. Sehingga kelompok responden ini sangat bergantung pada makanan luar yang kemungkinan besar sangat rendah kandungan gizinya.



Gambar 3. Pemahaman terhadap gizi makanan yang dikonsumsi

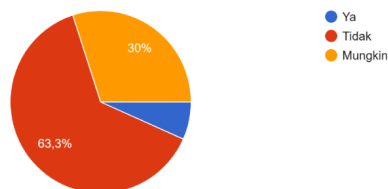
Hambatan utama yang diidentifikasi adalah keterbatasan waktu (60%), biaya makanan sehat yang relatif mahal (50%), dan kurangnya edukasi gizi yang memadai di lingkungan kampus (45%). Faktor psikologis seperti stres akademik juga berkontribusi pada pola makan tidak teratur. Data ini konsisten dengan temuan WHO (2007) yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat merupakan faktor utama penyebab penyakit tidak menular. Penelitian USDA (1992) juga menegaskan bahwa faktor ekonomi dan edukasi gizi memengaruhi pilihan makanan di kalangan mahasiswa. Studi Kellogg (2010) mengaitkan konsumsi fast food tinggi dengan risiko obesitas dan gangguan metabolik, yang relevan dengan pola makan mahasiswa yang ditemukan dalam penelitian ini. Selain itu, analisis kualitatif dari tanggapan terbuka mengungkapkan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya pola makan sehat, namun merasa sulit menerapkannya karena gaya hidup yang sibuk dan kurangnya fasilitas makanan sehat di kampus. Beberapa responden menyarankan perlunya program edukasi gizi dan penyediaan makanan sehat di kantin kampus sebagai solusi praktis.



Gambar 4. Hambatan menjaga pola makan sehat

Kurangnya kesadaran mahasiswa dalam upaya memenuhi kebutuhan gizi dalam menu makanan sehari-hari. Banyak mahasiswa yang tidak memperhatikan kandungan gizi makanan yang mereka konsumsi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain karena iaya untuk membeli makanan sehat menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa. Banyak yang merasa sulit untuk menemukan pilihan makanan sehat yang terjangkau, sehingga lebih memilih makanan yang lebih murah tetapi kurang bergizi. Ketersediaan makanan yang tidak sehat disekitar tempat tinggal membuat mahasiswa lebih cenderung untuk mengkonsumsi makanan tersebut. Hal ini diakui responden dalam kuesioner dibawah ini yang menunjukkan pengakuan responden terhadap makanan dan pola makan yang diterapkan selama ini tidak menyehatkan. Terlihat sebanyak 63,3% menyatakan bahwa pola makan selama ini tergolong tidak sehat.

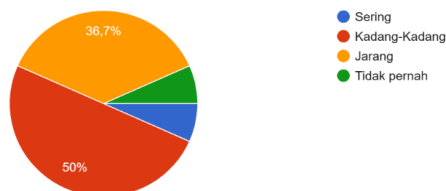
Apakah Anda merasa pola makan Anda saat ini sudah tergolong sehat?
30 jawaban



Gambar 5. Gambaran menjaga pola makan sehat

Survei menyoroti potensi konsekuensi kesehatan dari kebiasaan makan ini. Hampir setengah (46,7%) mahasiswa melaporkan memiliki riwayat penyakit terkait pola makan (misalnya, maag, kolesterol tinggi). Sebagian besar (63,3%) tidak menganggap pola makan mereka saat ini sehat. Banyak (40%) sering melewati makan, yang mengakibatkan konsekuensi negatif seperti penurunan energi, gangguan pencernaan, dan bahkan peningkatan stres. Sebanyak 15 responden melaporkan masalah pencernaan sesekali.

Apakah Anda sering mengalami gangguan pencernaan (maag, diare, sembelit)?
30 jawaban



Gambar 6. Gambaran gangguan pencernaan

Mayoritas mahasiswa menunjukkan pemahaman rendah tentang pentingnya pola makan seimbang. Hal ini menunjukkan kurangnya edukasi dan perhatian institusi pendidikan terhadap aspek gizi mahasiswa. Penelitian ini mengungkap bahwa kebiasaan makan mahasiswa

Universitas Abulyatama didominasi oleh pola makan yang kurang sehat. Kebiasaan melewati makan ini berpotensi menurunkan asupan nutrisi harian yang diperlukan tubuh, terutama pada masa produktif seperti mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan Zakiah dan Zuhana (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung mengabaikan frekuensi asupan zat gizi dan lebih memilih makanan cepat saji ketika lapar, sehingga konsumsi buah dan sayuran yang kaya serat dan vitamin menjadi rendah. Konsumsi fast food yang rutin oleh 56,7% responden juga menunjukkan kecenderungan pola makan yang tinggi kalori namun rendah gizi, yang dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik dan obesitas. Studi Kellogg (2010) dan WHO (2007) menegaskan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh, gula, dan garam merupakan faktor utama penyebab penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Selain itu, rendahnya kesadaran gizi pada mahasiswa (hanya 33,3% yang memperhatikan kandungan gizi) memperburuk kondisi ini. Penelitian di Universitas YARSI menunjukkan hubungan positif antara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku makan sehat, di mana mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat. Hambatan utama yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan pola makan sehat adalah keterbatasan waktu akibat jadwal kuliah yang padat, biaya makanan sehat yang relatif mahal, dan kurangnya edukasi gizi yang memadai di lingkungan kampus. Kondisi ini diperkuat oleh hasil survei di Universitas Airlangga yang menunjukkan 60% mahasiswa melewati sarapan dan 45% mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu karena alasan praktis dan keterbatasan biaya. Stres akademik juga menjadi faktor psikologis yang memengaruhi pola makan tidak teratur, sebagaimana dijelaskan oleh Smith et al. (2018) bahwa stres dapat mendorong konsumsi makanan tinggi kalori sebagai mekanisme coping.

Dari segi status gizi, penelitian lain di Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, terdapat juga proporsi yang mengalami obesitas dan kekurangan gizi, yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang kurang baik dan pengetahuan gizi yang terbatas. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi gizi yang efektif dan intervensi institusional untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pola makan sehat. Peran institusi pendidikan sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat. Penyediaan makanan sehat di kantin kampus, program edukasi gizi berkala, dan fasilitas pendukung seperti ruang makan yang nyaman dapat mendorong mahasiswa untuk memilih makanan bergizi. Kajian dari Departemen Gizi FKM UI menekankan bahwa memadukan teknologi dan edukasi gizi dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa terhadap gizi seimbang. Selain itu, pendekatan holistik

yang melibatkan konseling gizi dan manajemen stres juga diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi hambatan psikologis dalam menjaga pola makan sehat. Secara fisiologis, asupan gizi yang tidak seimbang dapat memengaruhi sistem pencernaan dan metabolisme tubuh. Pengetahuan tentang proses pencernaan, seperti peran asam lambung, empedu, dan usus besar dalam mencerna dan menyerap nutrisi, penting untuk memahami bagaimana pola makan memengaruhi kesehatan secara menyeluruh. Ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan penurunan fungsi sistem metabolik, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menggaris bawahi kebutuhan mendesak akan intervensi edukasi gizi yang komprehensif dan dukungan institusional untuk membentuk pola makan sehat di kalangan mahasiswa. Peningkatan pengetahuan gizi harus diiringi dengan perubahan lingkungan yang memudahkan mahasiswa untuk menerapkan pola makan sehat, sehingga dapat mencegah risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas kesehatan serta prestasi akademik

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Mahasiswa masih punya kebiasaan makan yang kurang sehat dan tidak teratur. Mereka sering melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, dan jarang memperhatikan kandungan gizi makanan yang mereka makan. Selain itu, faktor biaya dan kesibukan kuliah membuat mereka sulit buat konsisten dengan pola makan sehat. ini semua menyebabkan masalah kesehatan kayak maag, kolesterol, dan gangguan pencernaan, bahkan bisa berdampak jangka panjang seperti obesitas dan penyakit serius lain. Tapi, karena banyak mahasiswa yang sadar dan pengen ada perubahan, cuma butuh dukungan dari institusi dan edukasi nutrisi yang lebih penting buat kampus atau institusi pendidikan buat bantu mahasiswa dengan menyediakan makanan sehat dan edukasi nutrisi biar pola makannya makin baik lagi.

Saran

Perlu adanya dukungan dari institusi pendidikan dalam bentuk penyediaan makanan sehat di kampus dan edukasi gizi secara berkala. Mahasiswa juga perlu didorong untuk memasak sendiri dan merencanakan pola makan yang lebih seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kellogg, F. (2010). The history of human nutrition. *Journal of Nutritional Anthropology*, 5(2), 45-59.
- Hippocrates. (c. 400 SM). *Aphorisms*. Terjemahan dan edisi oleh W.H.S. Jones, 1923. Oxford University Press.
- Lind, J. (1747). *A Treatise of the Scurvy*. London: J. Newbery.
- United States Department of Agriculture. (1992). *Food Guide Pyramid*.
- Soeharto, P. (2009). Perkembangan konsep gizi di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(2), 102-110.
- Poerwo Soedarmo. (1955). Pengantar pola makan sehat dan gizi seimbang di Indonesia. *Majalah Kesehatan*, 3(1), 14-20.
- World Health Organization (WHO). (2007). *Nutrition and health—A systematic review*. WHO Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (1955). *Empat Sehat Lima Sempurna*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Smith, L., Jacob, L., & Hamer, M. (2018). Stress and Eating Behavior in University Students. *Appetite*.
- Jurnal Ilmiah Universitas Negeri Semarang*. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa.
- Jurnal Medis Universitas YARSI*. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Perilaku Makan.