JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 4, Nomor 2, Bulan Januari-Juni: hlm 267-272
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY

DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1624

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN GIZI

Vio Nita

[1]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
e-mail: vyoo7392@respati.ac.id

Submit Tgl: 23-Januari-2026 Diterima Tgl: 25-Januari-2026 Diterbitkan Tgl: 26-Januari-2026

Abstrak: Indonesia mengalami masalah gizi ganda yang artinya sementara masalah gizi kurang belum dapat diatasi secara menyeluruh, sudah muncul masalah baru, yaitu berupa gizi lebih.Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Berdasarkan studi pendahuluan dari 10 mahasiswa yang diwawancarai, 7 diantaranya mampu menjelaskan tentang gizi seimbang dan 3 orang mahasiswa lainnya mengatakan lupa tentang gizi seimbang, serta 8 mahasiswa memiliki status gizi normal dan 2 mahasiswa lainnya dengan status gizi kurus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan gizi. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif Analitik* dengan pendekatan *cross sectional.* Sampel dalam penelitian ini berjumlah 72 orang dengan *Proportional Simple Random Sampling.* Hasil: Karakteristik responden mayoritas remaja akhir (>18 tahun) (95,8%), mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan (80,6%), mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik (86,1%), mayoritas status gizi Mahasiswa pada kategori normal (76,4%)**,** mayoritas Mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan baik berdasarkan status gizi normal (68,1%), serta hasil uji korelasi *P Value*(0,001)<α(0,05) berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan gizi.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan; Gizi Seimbang; Status Gizi; Mahasiswa

Abstract: *Indonesia is experiencing a double nutritional problem, meaning that while the problem of malnutrition has not been completely resolved, a new problem has emerged, namely overnutrition. The problem of adolescent nutrition needs special attention because of its very large influence on growth and development and its impact on nutritional problems in adulthood. Based on a preliminary study of 10 students interviewed, 7 of them were able to explain about balanced nutrition and 3 other students said they forgot about balanced nutrition, and 8 students had normal nutritional status and 2 other students had thin nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge about balanced nutrition and the nutritional status of students majoring in nutrition. This study is a descriptive analytical study with a cross-sectional approach. The sample in this study amounted to 72 people with Proportional Simple Random Sampling. Results: The characteristics of respondents were mostly late adolescents (> 18 years) (95.8%), the majority were female (80.6%), the majority had a good level of knowledge (86.1%), the majority of students' nutritional status was in the normal category (76.4%), the majority of students had a good level of knowledge based on normal nutritional status (68.1%), and the results of the correlation test P Value (0.001) <α*

Copyright©2026: Vio Nita

(0.05) means there is a relationship between the level of knowledge about balanced nutrition and the nutritional status of students majoring in nutrition.

Keywords: *Knowledge Level; Balanced Nutrition; Nutritional Status; Students*

Cara mengutip Nita, V. (2026). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 267–272. https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1624

PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia dan di Negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), masalah Kurang Vitamin A (KVA), dan masalah obesitas terutama di kota-kota besar. Indonesia mengalami masalah gizi ganda yang artinya sementara masalah gizi kurang belum dapat diatasi secara menyeluruh, sudah muncul masalah baru, yaitu berupa gizi lebih (Supariasa, Dkk, 2012).

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal (Supariasa, Dkk, 2012).

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal (Supariasa, Dkk, 2012).

Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Masalah gizi pada remaja masih terabaikan karena masih banyak faktor yang belum diketahui. Salah satu masalah serius yang menghantui dunia kini adalah konsumsi makanan olahan, seperti yang ditayangkan dalam iklan di televisi yang berlebihan. Makanan ini meski dalam iklan diklaim kaya akan vitamin dan mineral, sering terlalu banyak mengandung gula serta lemak di samping zat aditif. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat berakibat kekurangan zat gizi lain. Kegemaran pada makanan olahan yang mengandung zat (gula, lemak dan aditif secara berlebihan) ini menyebabkan remaja mengalami perubahan patologis yang terlalu dini. Penilaian status gizi perlu dilakukan untuk mengindetifikasi penyakit-penyakit yang erat kaitannya dengan asupan gizi. Indikator status gizi yang dikembangkan oleh para pakar dapat digunakan untuk menginterprestasikan keadaan gizi masa kini, masa lalu, dan prospeknya di masa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *dekriptif analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan dimana peneliti hanya melakukan observasi dan

Copyright©2026: Vio Nita

pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja. Dalam penelitian ini menggambarkan variabel tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi mahasiswa jurusan gizi serta melakukan analisis untuk mengetahui ada atau tidakya hubungan antara variabel tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan variabel status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Jurusan Gizi

Karakteritik Responden	F	%
Umur		
Remaja Pertengahan (≤18 tahun)	3	4.2
Remaja Akhir (>18 tahun)	69	95.8
Total	72	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	19.4
Perempuan	58	80.6
Total	72	100.0

Berdasarkan tabel A, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki umur kategori remaja akhir (> 18 tahun) sebanyak 69 orang (95.8%), sedangkan sebagian kecil kategori remaja pertengahan (≤18 tahun) sebanyak 3 orang (4.2%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar mahasiswa memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (80.6%), sedangkan sebagian kecil adalah mahasiswa yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (19.4%).

Sebagian besar mahasiswa memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (80.6%), sedangkan sebagian kecil adalah mahasiswa yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (19.4%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa dalam proses pematangan fisik juga terjadi perubahan komposisi tubuh. Dalam periode prepubertas, proporsi lemak dan otot pada anak perempuan cenderung serupa dengan anak laki-laki, yaitu lemak tubuh sekitar 19% dari berat badan total pada anak perempuan dan 15% pada anak laki-laki. Selama masa pubertas terjadi penambahan lemak lebih banyak pada remaja putri sehingga masa dewasa, lemak tubuh perempuan kurang lebih 22% dibanding 15% pada laki-laki dewasa. Adapun pada laki-laki lebih banyak terjadi pertumbuhan otot dan tulang dengan jumlah lemak tubuh normal sekitar 12%. Perbedaan inilah yang menyebabkan terjadinya perbedaan gizi remaja putra dan remaja putri (Adriani, 2012).

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Kuniasih, D, 2010).

Copyright©2026: Vio Nita

B. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Mahasiswa Jurusan Gizi

Tingkat Pengetahuan	F	%
Baik	62	86.1
Cukup	10	13.9
Total	72	100.0

Berdasarkan tabel B dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada kategori baik sebanyak 62 orang (86.1%), sedangkan sebagian kecil adalah mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup sebanyak 10 orang (13,9%). Baik buruknya suatu tingkat pengetahuan seseorang pada umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor ekternal yang terdiri dari faktor lingkungan dan budaya dimana kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerima informasi hal tersebut sesuai dengan teori bahwa seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok serta sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (Dewi, dkk 2010).

C. Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi

Status Gizi	F	%
Kurus	12	16.7
Normal	55	76.4
Gemuk	3	4.2
Obesitas	2	2.8
Total	72	100.0

Berdasarkan tabel C dapat diketahui bahwa sebagian besar status gizi mahasiswa pada kategori normal sebanyak 55 orang (76.4%), sedangkan sebagian kecil mahasiswa memiliki status gizi pada kategori kurus sebanyak 12 orang (16,7%), kategori gemuk sebanyak 3 orang (4,2%), dan kategori obesitas sebanyak 2 orang (2,8%). Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa sebagian besar status gizi mahasiswa pada kategori normal sebanyak 55 orang (76.4%).Hal tersebut menunjukkan bahwa secara umum status gizi pada mahasiswa jurusan gizi sudah baik, sesuai dengan teori terpenuhinya kebutuhan gizi yang dapat diukur dengan antropometri (pengukuran bagian tertentu dari tubuh) atau biokimia atau secara klinis (PERSAGI, 2009). Hal ini sesuai dengan teori bahwa gizi kurang akibat dari kondisi konsumsi makanan yang tidak memadai jumlahnya pada kurun waktu cukup lama.Sebaliknya gizi lebih diakibatkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan untuk jangka waktu cukup lama. *Masalah gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu asupan berbagai makanan, penyakit,* ekonomi keluarga, produksi pangan, budaya, kebersihan lingkungan, pelayanan kesehatan untuk menyokong status kesehatan dan gizi anak (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Copyright©2026: Vio Nita

D. Tabulasi Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi

Tingkat Pengetahuan	Status Gizi								Total		P Value
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Baik	12	16,7	49	68,1	1	1,4	0	0	62	86,1	0,001
Cukup	0	0	6	8,3	2	2,8	2	2,8	10	13,9	
Total	12	16,7	55	76,4	3	4,2	2	2,8	72	100	

Berdasarkan tabel D diatas diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik berdasarkan status gizi normal sebanyak 49 orang (68,1%), sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan cukup berdasarkan status gizi normal sebanyak 6 orang (8,3%). Hasil uji korelasi *Kendal Tau (τ)* didapatkan taraf signifikan 0,001 dengan batas signifikan 0,005, maka dapat ditarik kesimpulan 0,001< 0,05 yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rinawati (2013) dengan judul Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada siswi kelas X di SMK Muhammadiyah I Bambanglipuro, Bantul dan penelitian Kania (2013) dengan judulHubungan asupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi santri remaja di Pondok Pesantren Baiquniyyah Jejeran Wonokromo, Pleret, Bantul, Yogyakarta, menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi. Diketahui bahwa mahasiswa yang tingkat pengetahuan baik memiliki status gizi normal sebanyak 49 orang (68,1%), status gizi kurus sebanyak 12 orang (10,3%) dan status gizi gemuk sebanyak 1 orang (2,6%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan yang akan diberikan. Pengetahuan tentang ilmu gizi secara umum sangat bermanfaat dalam sikap dan perlakuan dalam memilih bahan makanan

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S., Soetarjo, S., & Soekarti, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Almatsier. (2009) *Ilmu Gizi dasar,* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.

Baliwati, F. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi.* Jakarta: Penebar Swadaya.

Carlson, E. (2008). *The lucky few: Between the greatest generation and the baby boom.* Berlin:Springer Science & Business Media.

Harahap, L. A. H., Aritonang, E., & Lubis, Z. (2020). The relationship between type and frequency of online food ordering with obesity in students of Medan Area University. *Britain International of Exact Sciences (BIoEx) Journal*, *2*(1), 29-34.

Hardinsyah, M., & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu gizi teori dan aplikasi. *Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC*, *131*.

Hartono, A, (2006). *Terapi Diet dan Diet Rumah Sakit*. Jakarta : EGC

Hartriyanti & Triyanti (2007). Gizi Dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.

Poluakan, M. V., Dikayuana, D., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2019). Potret Generasi Milenial pada Era Revolusi Industri 4.0. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, *2*(2), 187-197.