MEDIC NUTRICIA Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, PENGETAHUAN GIZI, DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA DI UNIVERSITAS X BANDUNG

Aselia Putri Yani Miranda[1], Galuh Chandra Irawan[2], Yuliati Widiastuti[3]
1,2,3 Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan Immanuel Bandung

E-mail: aseliaputriyanimiranda@gmail.com

Abstrak

Kelompok mahasiswa berada pada tahap dewasa awal yang cukup rentan mengalami penyimpangan status gizi seiring dengan pergeseran gaya hidup dan pola konsumsi zat gizi yang belum tentu seimbang. Penjajakan awal yang dilakukan pada mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel Bandung mendapati bahwa 12,8% di antaranya tergolong berstatus gizi kurang berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Artikel ini disusun untuk mengungkap keterkaitan antara tingkat asupan energi, pengetahuan gizi, dan kebiasaan merokok dengan status gizi mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung. Rancangan penelitian bersifat observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Sebanyak 89 mahasiswa dilibatkan sebagai responden melalui teknik proportionate stratified random sampling. Data asupan energi dijaring menggunakan formulir Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), sedangkan pengetahuan gizi dan kebiasaan merokok digali melalui kuesioner terstruktur; status gizi ditentukan dari hasil pengukuran berat dan tinggi badan. Hubungan antarvariabel diuji menggunakan Chi-Square dengan pendekatan Monte Carlo. Karakteristik responden didominasi kelompok usia 20-25 tahun (80,9%) dan berjenis kelamin perempuan (65,2%). Proporsi terbesar responden memiliki asupan energi kategori normal (58,4%), pengetahuan gizi kategori kurang (44,9%), tergolong perokok ringan (44,9%), serta berstatus gizi normal (64,0%). Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi dan status gizi (p=0,000) maupun antara pengetahuan gizi dan status gizi (p=0,002), sementara kebiasaan merokok tidak terbukti berhubungan secara signifikan dengan status gizi (p=0,869). Simpulan dari kajian ini menegaskan bahwa asupan energi dan pengetahuan gizi turut menentukan status gizi mahasiswa, sedangkan kebiasaan merokok belum menunjukkan keterkaitan yang bermakna pada populasi yang diteliti.

Kata kunci: asupan energi, pengetahuan gizi, kebiasaan merokok, status gizi, mahasiswa.

Abstract

College students, as members of the early-adulthood group, are particularly susceptible to nutritional status disturbances brought on by lifestyle shifts and uneven nutrient intake. A preliminary assessment among students at Institut Kesehatan Immanuel Bandung found that

Article history
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

ISSN : 3025-8855

12.8% fell into the undernourished category based on Body Mass Index (BMI). This article examines the association between energy intake, nutritional knowledge, and smoking habits with the nutritional status of students at Institut Kesehatan Immanuel Bandung. An analytical observational design with a cross-sectional approach was applied, involving 89 students recruited through proportionate stratified random sampling. Energy intake was assessed using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while nutritional knowledge and smoking habits were captured through structured questionnaires; nutritional status was derived from anthropometric measurements. Associations between variables were tested using the Chi-Square test with a Monte Carlo approach. Most respondents were aged 20-25 years (80.9%) and female (65.2%). The largest proportions of students had normal energy intake (58.4%), inadequate nutritional knowledge (44.9%), light-smoker status (44.9%), and normal nutritional status (64.0%). Statistical testing revealed significant associations between energy intake and nutritional status (p=0.000) and between nutritional knowledge and nutritional status (p=0.002), whereas smoking habits showed no significant association with nutritional status (p=0.869). These findings indicate that energy intake and nutritional knowledge contribute to students' nutritional status, while smoking habits do not show a meaningful relationship within the population studied.

Keywords: *energy intake, nutritional knowledge, smoking habits, nutritional status, students.*

Pendahuluan

Masa kuliah kerap disebut sebagai periode transisi yang rawan memunculkan berbagai persoalan kesehatan, tidak terkecuali gangguan status gizi baik ke arah kurang maupun lebih (Puji et al., 2022). Kerentanan tersebut umumnya bersumber dari perubahan gaya hidup, misalnya tekanan akademik yang tinggi, jam makan yang tidak menentu, waktu istirahat yang terganggu, hingga asupan zat gizi yang tidak seimbang (Puji et al., 2022). Data dari berbagai penelitian bahkan menunjukkan bahwa proporsi masalah gizi lebih pada mahasiswa dapat mencapai 29,5%, sementara gizi kurang berada pada kisaran 15,8% (Yunawati et al., 2025).

Di antara faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi, asupan energi harian menempati posisi paling dominan. Asupan energi menggambarkan total kalori yang diperoleh tubuh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari. Padatnya jadwal perkuliahan dan tuntutan akademik sering membuat mahasiswa melewatkan waktu makan, khususnya sarapan, atau justru beralih ke makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi kalori namun rendah nilai gizi (Zahra Fauziyyah et al., 2023). Secara fisiologis, keseimbangan antara energi yang masuk dan yang dikeluarkan tubuh akan menentukan status gizi seseorang (Rambing et al., 2021); kelebihan energi yang berlangsung lama akan tersimpan sebagai lemak tubuh dan berujung pada gizi lebih, sedangkan kekurangan energi yang berkepanjangan memicu pemecahan cadangan lemak dan otot sehingga menurunkan status gizi (Rahmiwati et al., 2025).

Faktor lain yang bekerja secara tidak langsung adalah pengetahuan gizi, yaitu pemahaman dasar seseorang mengenai zat gizi dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Pengetahuan yang baik idealnya

ISSN : 3025-8855

membentuk kebiasaan makan yang sehat, namun pada praktiknya pengetahuan gizi yang memadai tidak selalu diikuti dengan penerapan pola makan yang beragam dan bergizi seimbang, sehingga tingginya pengetahuan tidak otomatis menjamin status gizi yang normal (Kintan Nawangsasi et al., 2023). Selain itu, kebiasaan merokok turut disinyalir memengaruhi status gizi mahasiswa. Paparan nikotin yang berlangsung terus-menerus dapat menekan neurotransmitter GABA yang berperan meningkatkan nafsu makan, sehingga perokok berisiko mengalami defisit asupan zat gizi harian dan memiliki IMT yang cenderung rendah; di sisi lain, gaya hidup merokok kerap diiringi konsumsi camilan berlemak tinggi yang turut meningkatkan risiko malnutrisi (Tania & Soeyono, 2021).

Institut Kesehatan Immanuel Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena mahasiswanya merupakan calon tenaga kesehatan yang idealnya memiliki literasi gizi yang baik (Yunawati et al., 2025). Meski demikian, latar belakang pendidikan kesehatan tidak selalu berbanding lurus dengan konsistensi pola makan dan gaya hidup sehat, terlebih di tengah beban akademik dan aktivitas klinis yang padat, yang berpotensi memunculkan perilaku koping kurang sehat seperti merokok dan pola makan tidak teratur (Puji et al., 2022). Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 17-18 April 2026 terhadap 94 mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel menemukan bahwa 12,8% responden tergolong gizi kurang (IMT < 18,5), sebuah angka yang meskipun relatif lebih rendah dibanding temuan penelitian lain seperti Lusi (2025) sebesar 15,8% dan Melani (2024) sebesar 19,7% gabungan kategori kurus dan sangat kurus, tetap perlu mendapat perhatian mengingat status mahasiswa kesehatan yang seharusnya memiliki pemahaman gizi memadai.

Bertolak dari kesenjangan antara pengetahuan gizi yang dimiliki dan penerapannya dalam pola makan sehari-hari, serta kemungkinan peran kebiasaan merokok terhadap kondisi gizi, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara asupan energi, pengetahuan gizi, dan kebiasaan merokok dengan status gizi mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan program promosi kesehatan di lingkungan institusi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan cross-sectional, di mana variabel bebas (asupan energi, pengetahuan gizi, dan kebiasaan merokok) serta variabel terikat (status gizi berdasarkan IMT) diukur pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilaksanakan di Institut Kesehatan Immanuel Bandung pada bulan April-Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa reguler aktif angkatan 2022-2025 pada semester genap tahun akademik 2025/2026 yang berjumlah 682 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan taraf kelonggaran 10%, sehingga diperoleh jumlah minimal 87 responden yang kemudian digenapkan peneliti menjadi 89 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling dengan strata berdasarkan program studi, sehingga jumlah sampel pada tiap program studi dan angkatan sebanding dengan proporsi populasinya.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif reguler dari seluruh program studi yang tercantum dalam kerangka sampel, bersedia berpartisipasi dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent), hadir di lingkungan kampus saat pengambilan data, serta mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswa dengan penyakit infeksi atau kronis yang memengaruhi nafsu makan dan berat badan, sedang menjalani diet ketat atas indikasi medis, mengonsumsi obat yang berdampak pada metabolisme atau nafsu makan, sedang cuti akademik atau praktik klinik di luar kota, serta responden dengan data yang tidak lengkap.

Data asupan energi dikumpulkan melalui wawancara terstruktur menggunakan formulir SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire) yang mengacu pada standar Kementerian Kesehatan RI;

ISSN : 3025-8855

hasil konsumsi dikonversi ke satuan kilokalori menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk memperoleh kategori defisit (<90% AKG), normal (90-119% AKG), dan lebih (≥120% AKG). Pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner terstruktur berisi 12 pertanyaan yang disusun berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya (Cronbach's Alpha > 0,7), dengan kategori kurang (<60%), cukup (60-80%), dan baik (≥80%). Kebiasaan merokok dinilai melalui kuesioner adaptasi Kemenkes yang mengelompokkan responden menjadi non-perokok, perokok ringan (1-10 batang/hari), perokok sedang (11-20 batang/hari), dan perokok berat (>20 batang/hari). Status gizi ditentukan dari pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise, kemudian dihitung sebagai IMT dan dikategorikan mengikuti Permenkes No. 2 Tahun 2020 menjadi gizi kurang (<18,5 kg/m2), normal (18,5-25,0 kg/m2), dan gizi lebih (>25,0 kg/m2).

Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian, yaitu karakteristik responden, asupan energi, pengetahuan gizi, kebiasaan merokok, dan status gizi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen (asupan energi, pengetahuan gizi, dan kebiasaan merokok) dengan variabel dependen (status gizi). Mengingat sebagian sel tabulasi silang memiliki nilai harapan (expected count) kurang dari 5, uji hubungan menggunakan Chi-Square dengan pendekatan Monte Carlo, dengan kriteria hubungan dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Institut Kesehatan Immanuel melalui surat No. 137/KEPK/IKI/E2/VI/2026. Seluruh responden memperoleh penjelasan lisan dan tertulis mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian sebelum menandatangani lembar persetujuan.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	Remaja (<18 tahun)	7	7,9
	Dewasa (18-59 tahun)	82	92,1
Jenis Kelamin	Laki-laki	31	34,8
	Perempuan	58	65,2

Berdasarkan Tabel 1, hampir seluruh responden tergolong kelompok usia dewasa yaitu sebanyak 82 orang (92,1%), sedangkan kelompok usia remaja hanya 7 orang (7,9%). Dari sisi jenis kelamin, responden didominasi perempuan sebanyak 58 orang (65,2%), sementara laki-laki berjumlah 31 orang (34,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Energi pada Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

ISSN : 3025-8855

Kategori	n	%
Defisit	29	32,6
Normal	52	58,4
Lebih	8	9,0
Total	89	100,0

Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi kategori normal, yaitu 52 orang (58,4%), diikuti kategori defisit sebanyak 29 orang (32,6%) dan kategori lebih sebanyak 8 orang (9,0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

Kategori	n	%
Baik	24	27,0
Cukup	25	28,1
Kurang	40	44,9
Total	89	100,0

Berdasarkan Tabel 3, hampir separuh responden memiliki pengetahuan gizi kategori kurang, yaitu 40 orang (44,9%), diikuti kategori cukup 25 orang (28,1%) dan kategori baik 24 orang (27,0%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Intensitas Kebiasaan Merokok pada Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

Kategori	n	%
Non-perokok	36	40,4
Perokok ringan	40	44,9
Perokok sedang	12	13,5
Perokok berat	1	1,1
Total	89	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa kategori perokok ringan paling banyak dijumpai, yaitu 40 orang (44,9%), diikuti non-perokok 36 orang (40,4%), perokok sedang 12 orang (13,5%), dan perokok berat 1 orang (1,1%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT) pada Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

Kategori	n	%
Gizi kurang	10	11,2
Gizi normal	57	64,0
Gizi lebih	22	24,7

ISSN : 3025-8855

Kategori	n	%
Total	89	100,0

Berdasarkan Tabel 5, mayoritas responden berstatus gizi normal, yaitu 57 orang (64,0%), diikuti gizi lebih 22 orang (24,7%) dan gizi kurang 10 orang (11,2%).

Tabel 6 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

Asupan Energi	Gizi Kurang n(%)	Gizi Normal n(%)	Gizi Lebih n(%)	Total n(%)	p
Defisit	7 (24,1)	18 (62,1)	4 (13,8)	29 (100,0)	
Normal	3 (5,8)	38 (73,1)	11 (21,2)	52 (100,0)	0,000
Lebih	0 (0,0)	1 (12,5)	7 (87,5)	8 (100,0)	
Total	10 (11,2)	57 (64,0)	22 (24,7)	89 (100,0)	

Tabel 6 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi dan status gizi mahasiswa (p=0,000). Responden dengan asupan energi defisit maupun normal sama-sama didominasi status gizi normal (62,1% dan 73,1%), sedangkan responden dengan asupan energi lebih sebagian besar berstatus gizi lebih (87,5%), yang mengindikasikan bahwa kesesuaian asupan energi dengan kebutuhan tubuh berkaitan erat dengan kondisi status gizi.

Tabel 7 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

Pengetahuan Gizi	Gizi Kurang n(%)	Gizi Normal n(%)	Gizi Lebih n(%)	Total n(%)	p
Baik	0 (0,0)	21 (87,5)	3 (12,5)	24 (100,0)	
Cukup	2 (8,0)	19 (76,0)	4 (16,0)	25 (100,0)	0,002
Kurang	8 (20,0)	17 (42,5)	15 (37,5)	40 (100,0)	
Total	10 (11,2)	57 (64,0)	22 (24,7)	89 (100,0)	

Tabel 7 memperlihatkan hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan status gizi (p=0,002). Responden berpengetahuan baik dan cukup mayoritas berstatus gizi normal (87,5% dan 76,0%), sedangkan responden berpengetahuan kurang sebagian besar mengalami gizi lebih (37,5%), menandakan keterkaitan antara pemahaman gizi dan kesesuaian pola konsumsi.

Tabel 8 Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Status Gizi Mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel Bandung

Kebiasaan Merokok	Gizi Kurang n(%)	Gizi Normal n(%)	Gizi Lebih n(%)	Total n(%)	p
Non-perokok	5 (13,9)	23 (63,9)	8 (22,2)	36 (100,0)	
Perokok ringan	3 (7,5)	27 (67,5)	10 (25,0)	40 (100,0)	0,869
Perokok sedang	2 (16,7)	6 (50,0)	4 (33,3)	12 (100,0)	
Perokok berat	0 (0,0)	1 (100,0)	0 (0,0)	1 (100,0)	

Kebiasaan Merokok	Gizi Kurang n(%)	Gizi Normal n(%)	Gizi Lebih n(%)	Total n(%)	p
Total	10 (11,2)	57 (64,0)	22 (24,7)	89 (100,0)	

Tabel 8 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dan status gizi mahasiswa (p=0,869). Pada seluruh kategori kebiasaan merokok, mulai dari non-perokok hingga perokok berat, proporsi terbanyak tetap berada pada status gizi normal.

Pembahasan

Dominasi responden pada kelompok usia dewasa awal mencerminkan tahap kehidupan dengan tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam menentukan pola makan dan gaya hidup, sehingga faktor kebiasaan pribadi memiliki peran besar terhadap status gizi (Kamilah & Riyadi, 2024). Temuan ini sejalan dengan Yunawati et al. (2025) yang mendapati variasi status gizi pada mahasiswa dewasa awal akibat perubahan gaya hidup. Sementara itu, dominasi responden perempuan kemungkinan terkait dengan karakteristik program studi kesehatan yang secara umum lebih banyak diminati mahasiswa perempuan, sebagaimana juga dilaporkan Laras Puji Multazami (2022); perbedaan jenis kelamin sendiri berkaitan dengan variasi kebutuhan energi, komposisi tubuh, dan perilaku makan (Astuti & Puspitasari, 2024).

Sebagian besar mahasiswa telah memenuhi kebutuhan energinya sesuai kategori normal, meskipun proporsi yang mengalami defisit maupun kelebihan energi masih cukup berarti. Kondisi ini konsisten dengan penelitian Zahrah dan Muniroh (2020) pada mahasiswa Gizi Universitas Airlangga yang mendapati 52,1% responden berasupan energi baik, meski berbeda dengan temuan Tania dan Soeyono (2021) yang melaporkan mayoritas mahasiswa mengalami defisit energi. Perbedaan tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh karakteristik responden, pola aktivitas, dan kebiasaan makan yang berbeda antarpopulasi. Adanya kelompok defisit dan lebih pada penelitian ini menegaskan bahwa keteraturan pola makan mahasiswa masih perlu ditingkatkan, mengingat asupan energi berperan sentral dalam menjaga keseimbangan status gizi (Almatsier, 2019).

Tingginya proporsi mahasiswa dengan pengetahuan gizi kategori kurang (44,9%) memperlihatkan bahwa status sebagai mahasiswa institusi kesehatan tidak serta-merta menjamin pemahaman gizi yang optimal, karena tingkat pengetahuan turut dipengaruhi oleh program studi, materi pembelajaran, dan akses informasi kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Hasil ini berbeda dengan penelitian Kamilah dan Riyadi (2024) di Institut Pertanian Bogor yang mendapati mayoritas mahasiswa berpengetahuan baik, namun sejalan dengan Arieska dan Herdiani (2020) yang juga menemukan variasi pengetahuan gizi yang didominasi kategori cukup hingga kurang. Kesenjangan antara pengetahuan dan penerapannya dalam praktik makan sehari-hari perlu menjadi perhatian, karena pengetahuan yang baik belum tentu tercermin dalam pilihan makanan yang tepat.

Dominasi kategori perokok ringan (44,9%) menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa telah terpapar kebiasaan merokok, intensitasnya secara umum masih tergolong rendah, kemungkinan dipengaruhi lingkungan pergaulan, rasa ingin tahu, atau tekanan akademik. Temuan ini berbeda dengan Tania dan Soeyono (2021) yang mendapati dominasi perokok sedang pada mahasiswa Teknik Universitas Negeri Surabaya, sebuah perbedaan yang dapat bersumber dari karakteristik populasi yang berlainan. Terlepas dari intensitasnya, paparan nikotin tetap berpotensi memengaruhi nafsu makan dan metabolisme energi (Kemenkes RI, 2023), sehingga edukasi mengenai bahaya rokok tetap relevan bagi mahasiswa kesehatan.

ISSN : 3025-8855

Terkait hubungan antarvariabel, ditemukan keterkaitan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi (p=0,000), sejalan dengan penelitian Rispaneli dkk. (2022) dan Sari dkk. (2022) yang juga mendapati peran penting kesesuaian asupan energi terhadap Indeks Massa Tubuh. Ketidaksesuaian antara energi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh, baik dalam bentuk defisit maupun kelebihan, secara teoretis akan mengubah keseimbangan energi dan pada akhirnya memengaruhi status gizi (Almatsier, 2019; Supariasa et al., 2014). Demikian pula, pengetahuan gizi terbukti berhubungan bermakna dengan status gizi (p=0,002), memperkuat temuan Arieska dan Herdiani (2020) serta Yusni dkk. (2023) bahwa pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang berperan dalam membentuk pilihan makanan yang lebih tepat, meskipun penerapannya tetap dipengaruhi oleh kebiasaan dan lingkungan sehari-hari.

Sebaliknya, kebiasaan merokok tidak terbukti berhubungan signifikan dengan status gizi (p=0,869), sejalan dengan penelitian Tania dan Soeyono (2021) serta Rafadhil (2024) yang juga tidak menemukan hubungan antara intensitas merokok dan status gizi mahasiswa. Ketiadaan hubungan ini kemungkinan disebabkan karena status gizi lebih banyak ditentukan oleh keseimbangan asupan energi dan pola makan secara keseluruhan dibandingkan kebiasaan merokok semata, sehingga baik perokok maupun bukan perokok tetap berpeluang memiliki status gizi normal apabila mampu menjaga pola konsumsinya (Cicekli & Eskin, 2025). Meski demikian, edukasi bahaya rokok tetap penting mengingat dampaknya terhadap kesehatan secara luas tidak terbatas pada status gizi.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan, antara lain potensi recall bias pada pengumpulan data asupan energi yang bergantung pada ingatan responden, distribusi kategori kebiasaan merokok yang tidak merata (khususnya kelompok perokok berat yang hanya diwakili satu responden), serta belum dikontrolnya faktor lain seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur yang berpotensi turut memengaruhi status gizi.

Simpulan

Karakteristik responden di Institut Kesehatan Immanuel Bandung didominasi kelompok usia dewasa (92,1%) dan berjenis kelamin perempuan (65,2%). Sebagian besar mahasiswa memiliki asupan energi kategori normal (58,4%), pengetahuan gizi kategori kurang (44,9%), tergolong perokok ringan (44,9%), dan berstatus gizi normal (64,0%). Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi mahasiswa (p=0,000) dan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa (p=0,002), sedangkan kebiasaan merokok tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan status gizi mahasiswa (p=0,869) di Institut Kesehatan Immanuel Bandung.

Saran

Institut Kesehatan Immanuel Bandung disarankan untuk memperkuat program edukasi gizi lintas program studi, mengingat masih tingginya proporsi mahasiswa dengan pengetahuan gizi kategori kurang, melalui penyuluhan, seminar kesehatan, maupun penyediaan media informasi yang mudah diakses. Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran dalam memenuhi kebutuhan energi sesuai anjuran, menerapkan prinsip gizi seimbang dalam keseharian, serta mengurangi kebiasaan merokok sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan memperluas cakupan sampel serta mempertimbangkan metode pengukuran asupan makanan yang lebih objektif, seperti food recall 24 jam berulang, serta memasukkan variabel lain seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur yang berpotensi memengaruhi status gizi mahasiswa.

ISSN : 3025-8855

Daftar Pustaka

Almatsier, S. (2019). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi. Medical Technology and Public Health Journal, 4(2), 203-211.

Astuti, R. W., & Puspitasari, D. I. (2024). The relationship between perceived body image, frequency of fast food consumption, and nutritional status. Jurnal Kesehatan (JK), 17(2), 141-150.

Cicekli, I., & Eskin, S. G. (2025). High prevalence and co-occurrence of modifiable risk factors for non-communicable diseases among university students: a cross-sectional study. Frontiers in Public Health, 12, 1-13.

Kamilah, L., & Riyadi, H. (2024). Hubungan tingkat stres, emotional eating, dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IPB. Jurnal Gizi dan Dietetik, 3(3), 156-163.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman terkait konsumsi rokok dan kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.

Kintan Nawangsasi, B., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). The relationship of nutritional knowledge and energy intake to nutritional status of students of Muhadi Setiabudi Brebes University. Jurnal Ilmu Gizi, 1(1).

Laras Puji Multazami. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal), 2, 1-9.

Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Permenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Puji, L., Program, M., Gizi, S., & Masyarakat, K. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. Nutrizione.

Rafadhil, R. N. (2024). Hubungan merokok dan pola konsumsi gizi dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Diponegoro (Skripsi). Universitas Diponegoro.

Rahmiwati, A., Wulandari, M. M. S., Sari, I. P., & Etrawati, F. (2025). Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Universitas Sriwijaya: Studi cross-sectional. Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, 6(2), 269.

Rambing, C. J. E., Bolang, A. S. L., Kawengian, S. E. S., & Mayulu, N. (2021). Asupan energi dan status gizi mahasiswa saat pandemi COVID-19. Jurnal Biomedik (JBM), 13(2), 175.

Rispaneli, L., Syahrial, & Resmiati. (2022). Hubungan body image, food habit, aktivitas fisik, dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswi. Jurnal Gizi Terapan Indonesia, 1(1), 1-9.

Sari, A. F. P., Pamungkasari, E. P., Lanti, Y., & Dewi, R. (2022). Relationship of appetite, body image, and energy intake with body mass index in undergraduate students in Surakarta. Disease Prevention and Public Health Journal, 16(1), 1-7.

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 9(4), 2721-2731.

Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2014). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.

Tania, V., & Soeyono, R. D. (2021). Hubungan antara konsumsi rokok dengan asupan makanan dan status gizi pada mahasiswa Fakultas Teknik Unesa. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya, 4(2), 640-648.

Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N., Mutmaina, I., & Ahmad, N. (2025). Gambaran status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Media Ilmiah Kesehatan Indonesia, 3(1), 40-44.

ISSN : 3025-8855

Yusni, A., Vanoh, D., Syakirah, N., & Salleh, M. (2023). Relationship between nutrition knowledge, attitude and practice (NKAP), self-efficacy of healthy eating with body mass index (BMI) status among undergraduate students: A cross-sectional study. Asian Journal of Medicine and Biomedicine, 7(2), 121-130.

Zahrah, A., & Muniroh, L. (2020). Body image mahasiswa gizi serta kaitannya dengan asupan energi. Media Gizi Indonesia, 15(2), 66-72.