MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA POLTEKKES

Annisa Ayu Syakira[1]; Agusti Rahma Putri[2]; Diva Donita[3]; Erfita Destiana[4]; Estianata[5]; Eza Pritama Agustin[6]; Madina Rahamattan Lil Alamin[7]

Program Studi D-III Gizi, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Pangkalpinang, Indonesia

Email: ezapritama3@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan merupakan aspek penting dalam pemenuhan energi dan zat gizi, terutama pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Aktivitas akademik, lingkungan pertemanan, jadwal perkuliahan, serta ketersediaan makanan dapat memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa. Artikel ini bertujuan menggambarkan pola makan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang berdasarkan kebiasaan sarapan, frekuensi makan utama, keragaman makanan, konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Penelitian dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain potong lintang (cross-sectional). Data direncanakan dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi serta persentase. Karena pengumpulan dan analisis data belum dilaporkan dalam naskah sumber, artikel ini belum menyajikan temuan empiris atau kesimpulan mengenai kebiasaan makan responden. Penelitian diharapkan menjadi informasi awal untuk mendukung edukasi gizi seimbang di lingkungan kampus. Hasil akhir perlu dilengkapi setelah data responden tersedia.

***Kata Kunci**: mahasiswa; pola makan; remaja; gizi seimbang; kebiasaan makan*

ABSTRACT

Dietary patterns are important for meeting energy and nutrient needs, particularly during late adolescence and early adulthood. Academic activities, peer environments, class schedules, and food availability may influence students' eating habits. This article aims to describe the dietary patterns of students at Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang based on breakfast habits, main-meal frequency, food diversity, vegetable and fruit consumption, and fast-food consumption. The study is designed as a descriptive quantitative study with a cross-sectional approach. Data are planned to be collected using a structured questionnaire and analyzed using frequency distributions and percentages. Since data collection and analysis have not been reported in the source manuscript, this article does not present empirical findings or conclusions about respondents' eating habits. The study is expected to provide preliminary information to support balanced-nutrition education on campus. The final results should be added after respondent data are available.

***Keywords**: dietary habits; balanced nutrition; students; food diversity; eating patterns*

Article History
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pola makan merupakan bagian penting dari perilaku hidup sehat karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi tubuh. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari menyediakan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan komponen lain yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh. Pola makan yang beragam dan seimbang membantu memenuhi kebutuhan tersebut serta mendukung kesehatan dalam jangka panjang. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang disertai perubahan kebutuhan gizi, aktivitas, serta perilaku sehari-hari. Kebiasaan makan yang terbentuk pada periode ini dapat berlanjut hingga dewasa. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa pola makan sehat didasarkan pada prinsip kecukupan, keseimbangan, pembatasan konsumsi yang berlebihan, dan keberagaman pangan. Konsumsi makanan yang beragam, termasuk sayur, buah, sumber protein, dan pangan pokok, merupakan bagian penting dari pola makan sehat. Mahasiswa menghadapi berbagai aktivitas akademik, seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan mengikuti kegiatan organisasi. Kesibukan tersebut dapat memengaruhi pengaturan waktu makan. Sebagian mahasiswa mungkin melewatkan sarapan, memilih makanan yang mudah diperoleh, atau lebih sering mengonsumsi jajanan karena keterbatasan waktu.

Kebiasaan tersebut perlu dikaji untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memenuhi kebutuhan makan sehari-hari. Penelitian Mokoginta, Budiarso, dan Manampiring (2016) membahas pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain cross-sectional dan menunjukkan pentingnya mengamati jenis makanan serta tingkat kecukupan zat gizi pada kelompok remaja. Penelitian ini menjadi salah satu rujukan dalam menentukan aspek pola makan yang perlu diperhatikan. Penelitian Suwarni, Dina, dan Tanziha (2022) juga mengkaji pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan pada remaja di SMA Kornita IPB. Penelitian tersebut melibatkan 69 responden dan menggunakan desain cross-sectional. Temuannya memperlihatkan bahwa pola konsumsi, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan merupakan aspek yang relevan untuk dikaji ketika mempelajari perilaku makan remaja. Namun, hasil penelitian di sekolah tersebut tidak dapat langsung dianggap mewakili mahasiswa di institusi lain.

Di Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang yang ditetapkan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 menekankan pentingnya konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur. Prinsip tersebut dapat digunakan sebagai dasar edukasi untuk membantu mahasiswa membangun kebiasaan makan yang lebih baik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai gambaran pola makan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang perlu dilakukan untuk mengetahui kebiasaan makan responden berdasarkan aspek yang telah ditentukan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi awal bagi kegiatan edukasi gizi dan pengembangan penelitian selanjutnya.

KAJIAN TEORI

1. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang memperhatikan jenis, jumlah, dan keberagaman makanan. Pola makan yang sehat berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh serta membantu menjaga kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO), pola makan sehat perlu memperhatikan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

keseimbangan zat gizi, keberagaman makanan, serta pembatasan konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak berlebihan. Penerapan pola makan sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang beragam, memperhatikan kebutuhan tubuh, serta membiasakan konsumsi sayur dan buah. Pola makan yang baik juga perlu memperhatikan keteraturan waktu makan dan pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Oleh karena itu, kebiasaan makan sehari-hari menjadi salah satu aspek penting dalam gambaran pola makan sehat seseorang.

2. Mahasiswa dan Kebiasaan Makan

Mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas akademik dan kegiatan sehari-hari yang beragam. Aktivitas tersebut dapat berkaitan dengan kebiasaan makan, seperti waktu makan, pemilihan jenis makanan, serta keteraturan konsumsi makanan. Dalam kehidupan mahasiswa, kebiasaan makan dapat dilihat melalui beberapa aspek, yaitu kebiasaan sarapan, keteraturan makan utama, keberagaman makanan, konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Aspek-aspek tersebut dapat digunakan untuk menggambarkan pola makan sehat mahasiswa. Penelitian Mokoginta et al. (2016) dan Suwarni et al. (2022) menjadi referensi dalam pembahasan mengenai pola makan dan kebiasaan konsumsi makanan pada kelompok mahasiswa atau remaja. Dengan demikian, gambaran pola makan mahasiswa dapat digunakan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari.

3. Sarapan dan Keteraturan Makan

Sarapan merupakan salah satu kebiasaan makan yang menjadi bagian dari pola makan sehari- hari. Kebiasaan sarapan dapat dilihat dari keteraturan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan pada pagi hari sebelum menjalankan aktivitas. Selain sarapan, keteraturan makan utama juga menjadi bagian penting dalam menggambarkan pola makan sehat. Keteraturan tersebut dapat diamati melalui kebiasaan makan sehari-hari, termasuk frekuensi makan dan kebiasaan melewatkan waktu makan. Dalam penelitian ini, kebiasaan sarapan dan keteraturan makan utama menjadi aspek yang diperhatikan untuk menggambarkan pola makan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang.

4. Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan bagian dari kelompok makanan yang perlu diperhatikan dalam pola makan sehat. Konsumsi sayur dan buah dapat menggambarkan keberagaman makanan yang dikonsumsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah dapat dilihat berdasarkan frekuensi konsumsinya. Pengamatan terhadap kebiasaan tersebut dapat memberikan gambaran mengenai penerapan pola makan sehat pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini, konsumsi sayur dan buah menjadi salah satu indikator yang digunakan untuk mengetahui kebiasaan makan mahasiswa. Data mengenai frekuensi konsumsi sayur dan buah diperoleh melalui kuesioner yang direncanakan dalam penelitian.

5. Keberagaman Makanan

Keberagaman makanan merupakan kebiasaan mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam kehidupan sehari-hari. Keberagaman tersebut dapat dilihat dari variasi makanan yang dikonsumsi, termasuk makanan sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Pola makan yang beragam menjadi salah satu aspek dalam penerapan pola makan sehat. Pengamatan terhadap keberagaman makanan dapat membantu memberikan gambaran mengenai jenis makanan yang biasa dikonsumsi mahasiswa.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

6. Konsumsi Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji merupakan salah satu jenis makanan yang menjadi bagian dari kebiasaan konsumsi masyarakat. Dalam penelitian mengenai pola makan sehat, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dapat diperhatikan melalui frekuensi konsumsinya. Konsumsi makanan cepat saji menjadi salah satu aspek yang diamati karena dapat memberikan gambaran mengenai pilihan makanan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Pengamatan dilakukan melalui kuesioner yang mencakup kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Dalam penelitian ini, frekuensi konsumsi makanan cepat saji digunakan sebagai salah satu indikator untuk menggambarkan pola makan mahasiswa.

7. Faktor yang Berkaitan dengan Pola Makan

Pola makan seseorang dapat digambarkan melalui kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Beberapa aspek yang diperhatikan dalam penelitian ini meliputi kebiasaan sarapan, keteraturan makan utama, keberagaman makanan, konsumsi sayur dan buah, serta frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Aspek-aspek tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kebiasaan makan mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada penggambaran pola makan sehat secara deskriptif, sehingga tidak digunakan untuk menentukan hubungan sebab-akibat antara faktor tertentu dengan pola makan mahasiswa.

8. Kerangka Teori Penelitian

Berdasarkan kajian teori tersebut, pola makan sehat mahasiswa dapat digambarkan melalui beberapa indikator, yaitu:

1. Kebiasaan sarapan.
2. Keteraturan makan utama.
3. Keberagaman makanan.
4. Konsumsi sayur dan buah.
5. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran pola makan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang.
2. Menggambarkan kebiasaan sarapan mahasiswa.
3. Mengidentifikasi frekuensi makan utama dalam sehari.
4. Menggambarkan keragaman makanan yang dikonsumsi.
5. Mengetahui kebiasaan konsumsi sayur dan buah.
6. Menggambarkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji.
7. Menyusun informasi awal yang dapat digunakan untuk mendukung edukasi gizi seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Penelitian deskriptif bertujuan memberikan gambaran mengenai karakteristik atau perilaku yang diteliti tanpa menguji hubungan sebab-akibat. Pendekatan cross- sectional digunakan karena data mengenai kebiasaan makan direncanakan dikumpulkan pada satu periode pengamatan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian direncanakan dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang setelah memperoleh izin dari pihak terkait. Waktu penelitian ditetapkan sebelum proses pengumpulan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

data dimulai dan mencakup persiapan instrumen, pengumpulan data, pengolahan data, serta penyusunan laporan.

Populasi dan Sampel

Populasi target penelitian adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel merupakan bagian dari populasi yang berpartisipasi dalam pengumpulan data. Kriteria inklusi yang dapat dipertimbangkan meliputi mahasiswa aktif, bersedia berpartisipasi setelah memperoleh penjelasan penelitian, dan mampu mengisi kuesioner secara mandiri atau dengan bantuan peneliti sesuai prosedur. Jumlah sampel dan teknik pengambilan sampel harus ditentukan sebelum penelitian dilakukan. Naskah sumber belum mencantumkan jumlah sampel atau teknik sampling yang telah dilaksanakan.

Variabel Penelitian

Variabel utama penelitian adalah gambaran pola makan mahasiswa. Variabel tersebut diuraikan menjadi kebiasaan sarapan, frekuensi makan utama, keragaman makanan, frekuensi konsumsi sayur dan buah, serta frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Karakteristik responden, seperti usia dan jenis kelamin, dapat dikumpulkan sebagai informasi pendukung apabila relevan.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen yang direncanakan adalah kuesioner terstruktur yang terdiri atas karakteristik responden dan pertanyaan mengenai kebiasaan makan dalam periode tertentu. Pertanyaan perlu disusun dengan bahasa yang jelas, tidak mengarahkan jawaban, dan sesuai dengan indikator yang dianalisis. Instrumen sebaiknya ditelaah dan diuji coba untuk mengetahui apakah pertanyaan mudah dipahami. Jika instrumen diadaptasi dari penelitian sebelumnya, sumber asli dan perubahan yang dilakukan perlu dicantumkan. Pengumpulan data direncanakan melalui tahapan: (1) mengurus izin penelitian; (2) menetapkan populasi, kriteria responden, jumlah sampel, dan teknik sampling; (3) menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, dan kerahasiaan data; (4) meminta persetujuan partisipasi; (5) mengumpulkan data; (6) memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban; serta (7) memberikan kode pada data dan menyimpannya secara aman.

Pengolahan dan Analisis Data

Data akan diperiksa, diberi kode, dimasukkan ke lembar pengolahan, dan dianalisis secara deskriptif. Hasil setiap indikator disajikan dalam distribusi frekuensi dan persentase. Persentase dihitung dengan rumus:

Persentase = (jumlah responden dalam kategori ÷ jumlah responden dengan data valid) ×

100% Jumlah responden dengan data valid digunakan sebagai penyebut apabila terdapat jawaban kosong. Kategori seperti “teratur”, “jarang”, atau “sering” hanya boleh digunakan apabila batas kategorinya telah ditetapkan dan dijelaskan dalam metode. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian. Penelitian ini tidak dirancang untuk menyimpulkan hubungan statistik atau sebab-akibat.

Etika Penelitian

Penelitian perlu memperhatikan persetujuan partisipasi, kerahasiaan identitas, keamanan penyimpanan data, dan hak responden untuk tidak melanjutkan keikutsertaan. Izin institusi serta penilaian etik harus dipenuhi sesuai ketentuan yang berlaku. Partisipasi bersifat sukarela dan identitas pribadi responden tidak perlu dicantumkan dalam tabel hasil yang dipublikasikan.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan sehat pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. Penelitian direncanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan metode pengumpulan data melalui kuesioner. Variabel yang diamati meliputi kebiasaan sarapan, keteraturan makan utama, keberagaman makanan, konsumsi sayur dan buah, serta frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Data yang diperoleh nantinya dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran mengenai kebiasaan makan mahasiswa. Namun, berdasarkan dokumen penelitian yang tersedia, pengumpulan data responden belum disertai hasil yang dapat dianalisis. Oleh karena itu, jumlah responden, karakteristik pola makan, dan persentase setiap indikator belum dapat disajikan.

Gambaran Umum Pola Makan Mahasiswa

Pola makan mahasiswa perlu dikaji dengan mempertimbangkan kebiasaan konsumsi sehari-hari. Jenis makanan, frekuensi makan, keragaman pangan, serta konsumsi sayur dan buah dapat memberikan gambaran awal mengenai perilaku makan responden. Akan tetapi, gambaran tersebut belum tentu menunjukkan kecukupan energi dan zat gizi secara menyeluruh.

Mokoginta et al. (2016) meneliti pola asupan makanan pada remaja dengan memperhatikan

jenis pangan dan kecukupan zat gizi. Penelitian tersebut menjadi rujukan yang relevan karena memperlihatkan bahwa kajian pola makan dapat mencakup lebih dari sekadar frekuensi makan. Meskipun demikian, hasil penelitian pada populasi tersebut tidak dapat langsung diterapkan pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. Setelah data terkumpul, hasil penelitian perlu dijelaskan berdasarkan kategori yang paling banyak ditemukan. Pembahasan harus menghindari generalisasi terhadap semua mahasiswa apabila sampel hanya berasal dari program studi atau kelompok tertentu. Hasil juga perlu dibatasi pada indikator yang benar-benar diukur oleh kuesioner.

Kebiasaan Sarapan dan Frekuensi Makan

Kebiasaan sarapan dan frekuensi makan merupakan indikator penting untuk memahami keteraturan konsumsi makanan. Jadwal perkuliahan, waktu perjalanan, kebiasaan tidur, dan ketersediaan makanan dapat menjadi konteks yang perlu diperhatikan ketika membahas kebiasaan tersebut. Namun, faktor-faktor itu tidak boleh dinyatakan sebagai penyebab apabila tidak diukur secara khusus dalam penelitian.

Suwarni et al. (2022) mengkaji kebiasaan sarapan dan jajan bersama pola konsumsi serta

status gizi pada remaja. Penelitian tersebut dapat digunakan sebagai pembanding dalam membahas indikator yang serupa. Namun, artikel ini harus menyajikan hasil respondennya sendiri dan tidak boleh mengambil persentase penelitian terdahulu sebagai hasil mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. Apabila data menunjukkan bahwa sebagian responden tidak rutin sarapan, pembahasan dapat menguraikan temuan tersebut dan mempertimbangkan konteks yang relevan. Faktor penyebab tidak boleh dinyatakan sebagai fakta apabila tidak diukur dalam penelitian. Frekuensi makan utama juga perlu ditafsirkan berdasarkan kategori yang ditentukan pada metode.

Konsumsi Sayur, Buah, dan Keragaman Pangan

Sayur dan buah menyediakan serat, vitamin, mineral, serta komponen pangan lain yang mendukung pola makan sehat. Keragaman pangan juga membantu seseorang memperoleh berbagai zat gizi dari kelompok makanan yang berbeda. WHO menekankan prinsip keberagaman dan keseimbangan dalam pola makan sehat. Dalam membahas hasil penelitian, peneliti perlu

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

menjelaskan frekuensi atau jumlah konsumsi yang benar-benar diukur. Apabila instrumen hanya menanyakan seberapa sering responden mengonsumsi sayur dan buah, hasilnya tidak boleh langsung dinyatakan sebagai bukti bahwa kebutuhan harian sudah atau belum terpenuhi. Jika penelitian menemukan konsumsi sayur dan buah yang rendah, rekomendasi edukasi dapat diarahkan pada peningkatan ketersediaan dan variasi pangan tersebut, dengan tetap disesuaikan dengan data. Keragaman makanan menunjukkan variasi jenis pangan yang dikonsumsi seseorang.

Konsumsi makanan dari kelompok pangan berbeda dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi yang beragam. Sebaliknya, pilihan makanan yang sangat terbatas berpotensi membuat asupan zat gizi tertentu tidak terpenuhi. Dalam penelitian ini, keragaman makanan dapat diamati melalui kelompok pangan yang dikonsumsi, seperti makanan pokok, lauk sumber protein, sayur, dan buah. Kriteria penilaian perlu ditentukan sebelum data dianalisis.

Konsumsi Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji umumnya disiapkan dan disajikan dengan cepat. Kandungan gizinya berbeda-beda sehingga tidak tepat menganggap semua jenis makanan cepat saji memiliki kandungan yang sama. Aspek yang perlu dikaji meliputi frekuensi konsumsi dan apakah makanan tersebut menggantikan makanan utama yang lebih beragam. Dalam pola makan sehat, perhatian perlu diberikan pada komposisi keseluruhan makanan, termasuk kandungan gula, garam, lemak, serat, dan ukuran porsi. Apabila data menunjukkan frekuensi konsumsi yang tinggi, pembahasan dapat menyoroti pentingnya pemilihan makanan yang beragam dan seimbang. Jika penelitian tidak mengukur kandungan zat gizi makanan, peneliti tidak boleh menyimpulkan secara pasti bahwa asupan energi, lemak, gula, atau garam responden berlebihan.

Implikasi terhadap Edukasi Gizi

Hasil penelitian deskriptif dapat digunakan untuk mengidentifikasi aspek kebiasaan makan yang perlu mendapat perhatian. Edukasi gizi dapat mencakup pengaturan waktu makan, pemilihan pangan beragam, peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta pemahaman terhadap komposisi makanan. Kegiatan edukasi di lingkungan kampus dapat disesuaikan dengan temuan penelitian, misalnya melalui poster, penyuluhan, atau penyediaan informasi gizi di kantin. Efektivitas kegiatan edukasi perlu dievaluasi secara terpisah apabila ingin diketahui apakah edukasi benar-benar mengubah perilaku makan. Dengan demikian, hasil penelitian deskriptif dapat menjadi informasi awal, tetapi tidak dapat digunakan sendiri untuk menyatakan bahwa suatu kegiatan edukasi telah berhasil.

Keterbatasan Penelitian

Naskah sumber belum melaporkan pelaksanaan pengumpulan data, jumlah responden, teknik sampling, atau hasil analisis. Karena itu, keterbatasan empiris penelitian belum dapat ditetapkan secara final. Secara metodologis, apabila data dikumpulkan melalui kuesioner mandiri, jawaban dapat dipengaruhi oleh ingatan dan pemahaman responden terhadap pertanyaan. Desain deskriptif tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Hasil hanya dapat digeneralisasikan sesuai karakteristik populasi dan teknik sampling yang digunakan. Jika penelitian hanya mengukur frekuensi makan tanpa jumlah porsi dan kandungan zat gizi, penelitian belum dapat menilai kecukupan energi dan zat gizi secara lengkap. Keterbatasan yang benar-benar terjadi perlu disesuaikan dengan prosedur penelitian setelah pelaksanaan selesai.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

KESIMPULAN

Artikel ini membahas rancangan penelitian untuk menggambarkan pola makan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang berdasarkan kebiasaan sarapan, frekuensi makan utama, keragaman makanan, konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Penelitian dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional dan analisis distribusi frekuensi serta persentase. Karena data responden belum tersedia dalam naskah sumber, simpulan mengenai kebiasaan makan mahasiswa belum dapat ditetapkan. Setelah pengumpulan dan analisis data selesai, hasil perlu ditambahkan untuk menunjukkan indikator yang paling banyak ditemukan serta implikasinya bagi edukasi gizi. Mahasiswa diharapkan memperhatikan keberagaman makanan, keteraturan waktu makan, dan konsumsi sayur serta buah sebagai bagian dari penerapan gizi seimbang. Institusi pendidikan dapat mendukung kebiasaan makan sehat melalui edukasi gizi dan penyediaan informasi mengenai pilihan makanan yang beragam. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan instrumen sesuai tujuan penelitian, menetapkan jumlah sampel dan metode sampling secara jelas, serta mempertimbangkan pengukuran konsumsi pangan lebih terperinci apabila ingin menilai kecukupan energi dan zat gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan dosen pengampu yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan dalam penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang atas kesempatan dan fasilitas yang mendukung penyusunan artikel. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca, khususnya mengenai pentingnya penerapan pola makan sehat pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Auziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola makan dan kebiasaan olahraga remaja. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2(2). https\://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Mokoginta, F. S., Budiarso, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. eBiomedik, 4(2). https\://doi.org/10.35790/ebm.v4i2.14618

Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2022). Hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja di SMA Kornita IPB. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 1(3), 189–195. https\://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195

World Health Organization. (2026, January 26). Healthy diet. https\://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet Refrensi : Sumber: Arsip UGM https\://share.google/S9dZGRaLk8Co8k7Hr