

Pengaruh Pola Makan Harian Terhadap Kejadian *Overweight* Dan Faktor Risiko Penyakit Degeneratif Pada Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University

Firman Muhammad Basar^{1,a)}, Asty Khairi Inayah Syahwani^{2,b)}, Sosa Novinuryani Putri^{3,c)}, Winda Jeni Maharani^{4,d)}

^{1,3,4}Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University, Jalan Kumbang No. 14, Bogor Tengah, Kota Bogor, 16128
²Program Studi Akuntansi, Sekolah Vokasi IPB University, Jalan Kumbang No. 14, Bogor Tengah, Kota Bogor, 16128

Email: ^{a)}firmanbasar@apps.ipb.ac.id ^{b)}astykh@apps.ipb.ac.id ^{c)}sosanovinuryaniputri@gmail.com
^{d)}windajeni09@gmail.com

Abstract

Unhealthy dietary changes can occur among college students. During the transition period, college students have to adjust a new surroundings, which has the potential to cause changes in dietary patterns. Dietary changes that occur in students have the potential to be high or vulnerable to nutritional problems with the risk of overweight and obesity. This study analyzed the effect of daily dietary patterns on the incidence of overweight and risk factors for degenerative diseases in College of Vocational Studies IPB University. The cross-sectional correlation study design was the research methodology used. This research used a questionnaire measuring eating habits and 24-hour food recall. Chi-square test analysis was used to statistically test the result of the research. The results showed that snacking habits were related to the incidence of overweight and risk factors for degenerative diseases. While fast food consumption showed no relationship. In the Energy Adequacy Rate (AKE), a significant value of a 1.34 was found, which means there was no relationship. These findings indicate the need for nutrition education and promotion of healthy eating patterns on an ongoing basis in the college environment.

Keywords: Daily dietary patterns, overweight, degenerative diseases, students

Abstrak

Perubahan pola makan yang kurang baik dapat terjadi di kalangan mahasiswa. Selama masa transisi, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, yang berpotensi menyebabkan perubahan pada pola makan. Perubahan pola makan yang terjadi pada mahasiswa berpotensi besar atau rentan mengalami permasalahan gizi dengan risiko *overweight* dan obesitas. Penelitian ini menganalisis pengaruh pola makan harian terhadap kejadian *overweight* dan faktor risiko penyakit degeneratif pada mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University. Desain studi korelasi *cross-sectional* adalah metodologi penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner kebiasaan makan dan *food recall* 24 jam. Analisis uji *chi-square* digunakan untuk menguji hasil penelitian secara statistik. Hasilnya menyatakan bahwa kebiasaan jajan terdapat hubungan dengan kejadian *overweight* dan faktor risiko penyakit degeneratif. Sedangkan pada konsumsi *fast food* menunjukkan tidak terdapat hubungan. Pada Angka Kecukupan Energi (AKE) ditemukan nilai signifikan α 1,34 yang artinya tidak terdapat hubungan. Hasil temuan ini menunjukkan perlunya edukasi gizi dan promosi pola makan sehat secara berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Pola makan harian, *overweight*, penyakit degeneratif, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa dengan rentang usia antara 18 sampai 25 tahun merupakan sekelompok individu yang sedang dalam masa transisi dari akhir masa remaja menuju awal masa dewasa. Mahasiswa pada tahap ini harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan akademis baru yang berbeda dari pendidikan sebelumnya. Mahasiswa menghadapi perubahan lingkungan dan budaya besar serta tuntutan akademis yang berbeda yang kemudian mempengaruhi pembentukan pola hidup tidak sehat

dengan kebiasaan makan dan kualitas tidur yang kurang baik. Mahasiswa berpotensi besar atau rentan mengalami permasalahan gizi dengan risiko *overweight* dan obesitas berdasarkan faktor-faktor tertentu. (Rahadian *et al.* 2024).

Menurut data WHO, pada tahun 2022, lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan, dengan lebih dari 650 juta diantaranya mengalami obesitas (WHO 2023). Obesitas adalah kondisi dimana proporsi lemak tubuh terhadap total berat badan lebih tinggi dari yang seharusnya. Sedangkan *overweight* adalah kondisi kelebihan berat badan yang disebabkan oleh penumpukan lemak tubuh, kelebihan otot, tulang atau retensi cairan. Meskipun obesitas dan kelebihan berat badan adalah kondisi yang berbeda, keduanya menunjukkan tanda-tanda penumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh, yang dapat diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berada diatas normal. Selain itu, obesitas juga dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dari makanan dan energi yang dibakar oleh tubuh. (Sumarni dan Bangkele 2023)

Pola makan dapat diartikan sebagai beragam bahan makanan serta produk olahannya yang terdiri dari berbagai jenis, kuantitas, dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh remaja. Ketika pola makan tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan yang melebihi jumlah zat gizi yang dianjurkan atau kurangnya variasi dalam makanan, risiko mengalami kelebihan gizi pun meningkat. Obesitas bisa terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan berlebihan yang tinggi energi, lemak, dan karbohidrat, tetapi rendah serat. Dalam kondisi ini, zat gizi dari makanan akan diubah menjadi lemak yang menumpuk di dalam tubuh. Hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran energi. (Damayanti dan Sufyan 2022)

Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University berasal dari berbagai macam latar belakang sosial dan ekonomi yang dapat memengaruhi pilihan serta kebiasaan makan mereka sehari-hari. Observasi awal menyatakan bahwa sejumlah mahasiswa masih belum mengimplementasikan prinsip gizi seimbang dalam pola makan harian mereka. Kebiasaan seperti pola makan yang kurang baik, kebiasaan jajan sebagai sumber asupan dan konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan menjadi pola yang umum dijumpai.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola makan harian terhadap kejadian *overweight* dan faktor risiko penyakit degeneratif, serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan strategi promosi kesehatan yang lebih efektif di lingkungan Sekolah Vokasi IPB University.

METODE

Desain studi korelasi *cross-sectional* adalah metodologi penelitian yang digunakan untuk menganalisis hubungan pola makan harian dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University. Penelitian ini melihat pola makan harian dengan kejadian *overweight* untuk menguji hubungan satu sama lain dengan menggunakan uji *chi-square*. Pendekatan *cross-sectional* berarti pengukuran dan pengumpulan data dilakukan secara bersamaan, sesaat, atau hanya sekali dalam satu titik waktu.

Waktu penelitian yang dilakukan dimulai dari studi pustaka, pengambilan data, sampai pengolahan data yakni bulan Februari – April 2025. Pengambilan data kuesioner dilakukan pada bulan Februari dan Maret. Lokasi penelitian ini yaitu di Sekolah Vokasi IPB University. Dengan sampel yang dipilih menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah

ditentukan. Kriteria inklusi adalah mahasiswa aktif Sekolah Vokasi IPB University selama periode penelitian yang bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi kuesioner. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau memberikan jawaban yang tidak konsisten. Jumlah responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin kesalahan 5%, sehingga menghasilkan ukuran sampel minimum 200 mahasiswa, dan untuk mengantisipasi jawaban yang tidak lengkap, tambahan 37 mahasiswa dimasukkan sehingga jumlah total responden dalam penelitian ini adalah 237 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pola makan mahasiswa adalah sebagai berikut:

TABEL 1. Distribusi Frekuensi

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin:		
Laki-laki	36	15,2
Perempuan	201	84,8
Usia:		
17	1	0,4
18	78	32,9
19	92	38,8
20	41	17,3
21	18	7,6
22	7	3,0
Status gizi:		
<i>Overweight</i>	53	22,4
Tidak <i>Overweight</i>	184	77,6
Pola makan:		
Porsi banyak frekuensi jarang	94	39,7
Porsi banyak frekuensi sering	18	7,6
Porsi sedikit frekuensi jarang	56	23,6
Porsi sedikit frekuensi sering	69	29,1
Kebiasaan jajan:		
Sering	100	42,2
Tidak	137	57,8
Pola jajan :		
<1x	24	10,1
>3x	12	5,1
1x	75	31,6
2x	104	43,9
3x	22	9,3
Kebiasaan konsumsi <i>Fast food</i> :		
Kadang-kadang	215	90,7
Sering	15	6,3
Tidak pernah	7	3,0
AKE:		

Normal	44	18,6
Kurang	188	79,3
Lebih	5	2,1

Berdasarkan data pada Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 237 responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 201 mahasiswa (84,8%) dan laki laki hanya 36 mahasiswa (15,2%). Usia responden berkisar dari 17 tahun sampai 22 tahun. Responden yang mengalami overweight ada 53 mahasiswa (22,4%) dan yang tidak mengalami overweight ada 184 mahasiswa (77,6%). Gambaran pola makan responden terdapat 5 poin yaitu mengenai kebiasaan pola makan, kebiasaan konsumsi jajanan, kebiasaan pola jajan, kebiasaan konsumsi fast food, dan angka kecukupan energi. Berdasarkan variabel pola makan diinterpretasikan bahwa dari 237 responden 94 mahasiswa (39,7%) memiliki kebiasaan pola makan porsi banyak dengan frekuensi jarang, 18 mahasiswa (7,6%) memiliki kebiasaan pola makan porsi banyak dengan frekuensi sering, 56 mahasiswa (23,6%) memiliki kebiasaan pola makan porsi sedikit dengan frekuensi jarang dan 69 mahasiswa (29,1%) memiliki pola makan porsi sedikit dengan frekuensi sering. Berdasarkan variabel kebiasaan jajan dari 237 responden, 100 mahasiswa (42,2%) sering mengonsumsi jajanan dan 137 mahasiswa (57,8%) jarang mengonsumsi jajanan.

Berdasarkan kebiasaan pola jajan dari 237 responden, 24 mahasiswa (10,1%) memiliki pola jajan kurang dari 1 kali sehari, 12 mahasiswa (5,1%) memiliki pola jajan dari lebih dari 3 kali sehari, 75 mahasiswa (31,6%) memiliki pola jajan 1 kali sehari, 104 mahasiswa (43,9%) memiliki pola jajan 2 kali sehari dan 22 mahasiswa (9,3%) memiliki pola jajan 3 kali sehari. Berdasarkan kebiasaan konsumsi fast food dari 237 responden 215 mahasiswa (90,7%) jarang mengonsumsi fast food, 15 mahasiswa (6,3%) sering mengonsumsi fast food dan 7 mahasiswa (3%) tidak pernah mengonsumsi fast food. Berdasarkan variabel angka kecukupan energi dari 237 responden 44 mahasiswa (18,6%) sudah memenuhi kecukupan energinya, 188 mahasiswa (79,3%) belum memenuhi kecukupan energinya dan 5 mahasiswa (2,1%) mengonsumsi makanan lebih dari kebutuhan.

Analisis Statistik *Chi-Square*

Tujuan analisis ini adalah untuk menentukan hubungan antara kebiasaan jajan dengan kejadian *overweight*, kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* dan angka kecukupan energi dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Berikut adalah tabel hasil analisis uji *chi-square* kebiasaan jajan dengan kejadian *Overweight*.

TABEL 2. Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Kejadian *Overweight*

Kebiasaan jajan	Status gizi				Jumlah		<i>p-value</i>
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>				
	n	%	n	%	N	%	
Sering	14	26,4	86	46,7	100	42,2	0,008p
Tidak Sering	39	73,6	98	53,3	137	57,8	
Total	53		184		237		

Berdasarkan data pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 237 responden dengan kebiasaan konsumsi jajanan sering terdapat 100 responden (42,2%) dan yang tidak sering terdapat 137 responden (57,8%). Responden dengan status gizi *overweight* dari 53 mahasiswa terdapat 14 (26,4%) mahasiswa sering mengonsumsi jajan dan 39 (73,6%) mahasiswa tidak sering mengonsumsi jajan. Sedangkan responden dengan status gizi tidak *overweight* dari 184 mahasiswa terdapat 86 (46,7%) mahasiswa sering mengonsumsi jajan dan 98 (53,3%) mahasiswa tidak sering mengonsumsi jajan.

Hasil uji *chi-square* antara variabel kebiasaan jajan dengan variabel *overweight* menunjukkan nilai signifikan α 0,008 pada α 0,05 yang berarti α 0,008 < 0,05 H_0 ditolak, sehingga diketahui bahwa

ada hubungan antara kebiasaan konsumsi jajan remaja dengan kejadian *overweight* pada remaja Sekolah Vokasi IPB University.

Berikut adalah tabel hasil analisis uji *chi-square* kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*.

TABEL 3. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Overweight*

Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	Status gizi				Jumlah		<i>p-value</i>
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		N	%	
	n	%	n	%			
Kadang-kadang	52	98,1	163	88,6	215	90,7	0,22 p
Sering	1	1,9	14	7,6	15	6,3	
Tidak sering	0	0	7	3,8	7	3	
Total	53		184		237		

Berdasarkan data pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 237 responden dengan kebiasaan jarang mengonsumsi *fast food* terdapat 215 responden (90,7%), yang sering terdapat 15 responden (6,3%) dan yang tidak sering terdapat 7 responden (3%). Responden dengan status gizi *overweight* dari 53 mahasiswa terdapat 52 (98,1%) mahasiswa jarang mengonsumsi *fast food* dan 1 (1,9%) mahasiswa sering mengonsumsi *fast food*. Sedangkan responden dengan status gizi tidak *overweight* dari 184 mahasiswa terdapat 163 (88,6%) mahasiswa jarang mengonsumsi *fast food*, 14 (7,6%) mahasiswa sering mengonsumsi *fast food* dan 7 (3,8%) mahasiswa tidak sering mengonsumsi *fast food*.

Hasil uji statistik *chi square* antara variabel kebiasaan konsumsi *fast food* dengan variabel *overweight* menunjukkan nilai signifikan α 0,22 pada α 0,05 yang berarti α 0,22 > 0,05 H_0 diterima, sehingga diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *fast food* dengan kejadian *overweight*. Hal ini berarti bahwa *fast food* tidak memengaruhi kemungkinan seseorang menjadi *overweight* pada remaja Sekolah Vokasi IPB University.

Berikut adalah tabel hasil analisis uji *chi-square* kecukupan energi dengan kejadian *overweight*.

TABEL 4. Hubungan Kecukupan Energi Dengan Kejadian *Overweight*

Kecukupan energi	Status gizi				Jumlah		<i>p-value</i>
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	25	47,2	0	0	5	2,1	1,34 p
Kurang	23	43,4	165	89,7	188	79,3	
Lebih	5	9,4	19	10,3	44	18,6	
Total	53		184		237		

Berdasarkan data pada Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 237 responden yang sudah mencukupi kebutuhan energi terdapat 5 responden (2,1%), yang kurang memenuhi kebutuhan energinya ada 188 responden (79,3%). yang lebih mengonsumsi energi responden 44 responden (18,6%) dan responden dengan status gizi *overweight* dari 53 mahasiswa terdapat 25 (47,2%) mahasiswa sudah mencukupi kebutuhan energinya, 23 mahasiswa (43,4%) kurang mencukupi kebutuhan energinya dan 5 (9,4%) mahasiswa mengonsumsi energi lebih dari kebutuhan. Sedangkan responden dengan status gizi tidak *overweight* dari 184 mahasiswa terdapat 165 (89,7%) mahasiswa mengonsumsi energi kurang dari kebutuhan dan 19 (10,3%) mahasiswa mengonsumsi energi lebih dari kebutuhan.

Hasil uji *chi-square* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecukupan energi dengan status *overweight* pada remaja menunjukkan nilai signifikansi sebesar α = 1,34. Nilai

ini lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditentukan, yaitu $\alpha = 0,05$, sehingga berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecukupan energi dengan kejadian *overweight* pada remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini, khususnya di lingkungan Sekolah Vokasi IPB University. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor kecukupan energi secara kuantitatif belum tentu secara langsung memengaruhi status berat badan berlebih, dan memungkinkan adanya faktor lain yang berperan, seperti pola aktivitas fisik, komposisi makanan, atau kebiasaan gaya hidup lainnya.

Kejadian *Overweight* pada Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University

Berdasarkan data yang diberikan, dari 237 responden, sebanyak 53 orang (22,4%) dikategorikan sebagai *overweight*, sedangkan 184 orang (77,6%) tidak mengalami kelebihan berat badan. Meskipun mayoritas responden tergolong dalam status gizi yang sehat atau ideal, persentase *overweight* sebesar 22,4% cukup signifikan dan perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam konteks kesehatan masyarakat remaja.

Masalah *overweight* di kalangan mahasiswa semakin menjadi perhatian, terutama dengan perubahan kebiasaan makan dan pola hidup yang tidak seimbang. Di Sekolah Vokasi IPB University, fenomena ini sering kali dipicu oleh kebiasaan jajan yang tinggi kalori dan pola makan yang tidak teratur. Keadaan *overweight* ini tidak hanya berisiko menurunkan kualitas hidup mahasiswa, tetapi juga dapat meningkatkan kemungkinan munculnya penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di masa depan. Salah satu penyebab utama dari *overweight* di kalangan mahasiswa adalah pola makan yang tidak teratur. Banyak mahasiswa, terutama yang tinggal jauh dari rumah, sering kali kesulitan mengatur jadwal makan yang seimbang. Tuntutan akademik, kegiatan organisasi, dan jadwal kuliah yang padat sering kali membuat mahasiswa melewatkan waktu makan utama atau memilih untuk makan dalam porsi besar secara tidak teratur.

Obesitas dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan berlebihan. Obesitas terjadi ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori dibandingkan jumlah kalori yang dibakar. Pada dasarnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan melakukan aktivitas fisik, namun untuk mempertahankan berat badan yang ideal perlu adanya keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dibakar. Ketidakseimbangan energi dapat menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas. (Evan, Wiyono, dan Candrawati 2018)

Kebiasaan makan mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan kampus. Banyak mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University yang tinggal di asrama atau tempat kos, yang mana akses ke makanan sering kali terbatas. Ketersediaan makanan cepat saji yang mudah dijangkau dan praktis seringkali mendorong mahasiswa untuk mengonsumsi makanan tersebut secara berlebihan. Kantin kampus yang menawarkan makanan tinggi kalori, seperti *fried chicken*, burger, dan minuman manis, berkontribusi pada kebiasaan makan yang tidak sehat. Selain itu, mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan sosial kampus, seperti acara organisasi atau pertemuan kelompok, sering kali terpapar pada pilihan makanan yang kurang sehat, yang turut memperburuk pola makan mereka.

Pola Makan Harian Mahasiswa di Sekolah Vokasi IPB University

Pola makan merujuk pada keselarasan antara variasi, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan setiap harinya (Sirajuddin 2018). Pola makan tidak hanya menggambarkan jenis makanan yang dikonsumsi, melainkan juga jumlah dan frekuensi konsumsi makanan tersebut dalam jangka waktu tertentu. Menurut Sirajuddin (2018), pola makan adalah rata-rata makanan yang harus dikonsumsi setiap orang setiap hari selama jangka waktu tertentu untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tubuh.

Pola makan memiliki peranan yang penting untuk dijaga karena apabila tidak diperhatikan dalam waktu yang panjang, bisa berakibat serius bagi individu, seperti penurunan kualitas hidup yang disebabkan oleh berbagai masalah kesehatan yang muncul akibat pola makan yang buruk. (Tamara dan Ghasya 2022)

Pola makan mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University menunjukkan adanya ketidakteraturan baik dalam jumlah porsi maupun frekuensi makan harian. Berdasarkan data, 39,7% responden

cenderung mengonsumsi porsi besar namun dengan frekuensi makan jarang, sedangkan 29,1% lainnya makan dalam porsi kecil namun dengan frekuensi sering. Kedua pola ini mencerminkan adanya perbedaan strategi adaptasi terhadap tuntutan akademik dan kondisi sosial-ekonomi mahasiswa.

Kesehatan dan kondisi gizi seseorang secara langsung dipengaruhi oleh pola makan. Jenis dan jumlah makanan yang dimakan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, akan berkontribusi terhadap status gizi seseorang (Kemenkes RI 2017). Konsumsi makanan yang berlebihan, tidak seimbang, atau tidak mencukupi kebutuhan gizi harian dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, mulai dari kekurangan gizi hingga penyakit degeneratif.

Pada remaja, termasuk mahasiswa, kebiasaan konsumsi makanan yang kurang baik seperti melewatkan makan, mengonsumsi *fast food* secara berlebihan, serta minimnya asupan sayur dan buah dapat berdampak pada asupan zat gizi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan aktivitas harian. Dalam jangka panjang, pola makan yang tidak sehat akan mempengaruhi status gizi dan tumbuh kembang yang kurang ideal.

Pentingnya intervensi dari institusi pendidikan tinggi menjadi sangat relevan, seperti penyediaan kantin sehat, edukasi gizi, dan program promosi kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran serta memperbaiki pola makan mahasiswa secara berkelanjutan.

Kebiasaan Jajan Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University University

Kebiasaan jajan merupakan salah satu aspek penting dalam pola konsumsi mahasiswa, terutama di usia remaja akhir dan dewasa muda. Berdasarkan data yang diperoleh dari 237 responden mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University, diketahui bahwa sebanyak 42,2% mahasiswa sering mengonsumsi jajanan, sedangkan 57,8% lainnya jarang mengonsumsi jajanan. Selain itu, dilihat dari frekuensi pola jajan per hari, mayoritas mahasiswa (43,9%) mengonsumsi jajanan sebanyak dua kali sehari, diikuti oleh 31,6% yang jajan sekali sehari, 9,3% tiga kali sehari, 10,1% kurang dari satu kali sehari, dan 5,1% lebih dari tiga kali sehari.

Kebiasaan jajan ini menunjukkan bahwa jajanan telah menjadi bagian penting dalam pola makan harian mahasiswa. Tingginya persentase mahasiswa yang jajan dua kali per hari mengindikasikan bahwa jajanan berperan sebagai sumber asupan energi tambahan di luar waktu makan utama. Namun, jenis jajanan yang dikonsumsi umumnya adalah makanan cepat saji atau makanan ringan dengan kandungan kalori tinggi, rendah serat, tinggi gula, lemak, dan garam, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko *overweight* dan penyakit tidak menular (Kemenkes RI 2020). Kebiasaan jajan berdampak pada kualitas diet dan status gizi seseorang; menyantap jajanan secara rutin dalam jumlah banyak dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, sementara menyantap jajanan sebelum merasa lapar akan memaksimalkan kualitas diet pada usia remaja (Hartono 2023)

Lingkungan kampus juga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan mahasiswa. Tersedianya jajanan yang terjangkau dan mudah diakses di sekitar kampus mendorong mahasiswa untuk lebih sering jajan, dibandingkan menyiapkan makanan sehat dari rumah atau kantin yang menyediakan makanan bergizi.

Kebiasaan Konsumsi *Fast food* Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University University

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden, yaitu sebanyak 215 orang (90,7%), mengonsumsi *fast food* hanya kadang-kadang. Sementara itu, terdapat 15 orang (6,3%) yang selalu mengonsumsi *fast food*, dan hanya 7 orang (3,0%) yang tidak pernah mengonsumsinya. Pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* sebagai bagian dari rutinitas makan harian mereka.

Penyajian *fast food* yang mudah, waktu persiapan yang cepat dan rasanya yang lezat membuat orang dewasa dan remaja gemar mengonsumsinya. Selain itu, adanya dukungan dari teman dan promosi makanan cepat saji juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food*, karena mereka percaya bahwa mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan status sosial, menambah gengsi dan menjaga keselarasan dengan tren global di kalangan teman-teman sebaya mereka. Media, baik dalam bentuk cetak maupun digital dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya pola makan yang tidak sehat. (Evan, Wiyono, dan Candrawati 2018).

Tingginya konsumsi makanan cepat saji dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Umumnya, makanan cepat saji memiliki kandungan nutrisi yang rendah tetapi mengandung banyak kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium. Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat memperbesar kemungkinan terjadinya obesitas, yang selanjutnya dapat memicu penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, hipertensi dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. (Domika A *et al.* 2024)

Selain dampak terhadap kesehatan, mengonsumsi makanan cepat saji juga dapat berpengaruh pada prestasi akademik mahasiswa. Asupan gizi seimbang sangat penting dalam mendukung kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan kesehatan mental. Mahasiswa yang memiliki status gizi baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dan berpotensi untuk meraih hasil akademik yang lebih unggul.

Pola konsumsi *fast food* yang jarang ini dapat menjadi indikasi positif dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes tipe 2, yang dikenal berkaitan erat dengan konsumsi tinggi kalori, lemak jenuh, serta gula tambahan yang banyak ditemukan dalam *fast food* (WHO 2021). Oleh karena itu, meskipun sebagian kecil responden masih mengonsumsi *fast food* secara teratur, penting bagi institusi pendidikan untuk terus mendorong edukasi gizi dan promosi makan sehat secara berkelanjutan.

Angka Kecukupan Energi Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University

Berdasarkan data yang diperoleh, dari total 237 responden, sebanyak 188 orang (79,3%) memiliki tingkat AKE yang kurang. Sementara itu, hanya 44 orang (18,6%) yang memiliki AKE normal, dan 5 orang (2,1%) yang termasuk dalam kategori AKE berlebih. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University belum mencapai asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan harian mereka.

Kondisi AKE yang tidak optimal pada remaja dan dewasa menyebabkan kurangnya ketersediaan energi sehingga mudah lelah, muncul penyakit tertentu dan penurunan produktivitas. (Hasibuan dan Hartono 2020). Di sisi lain, kelompok kecil yang memiliki AKE berlebih (2,1%) menunjukkan adanya kemungkinan konsumsi energi melebihi kebutuhan tubuh, yang bila berlangsung terus-menerus dapat mengarah pada peningkatan berat badan dan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes tipe 2 (WHO 2021). Sementara itu, proporsi mahasiswa dengan AKE normal (18,6%) masih tergolong rendah, yang mencerminkan pentingnya intervensi gizi dan edukasi konsumsi energi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan menyeluruh dalam upaya peningkatan status gizi mahasiswa, mulai dari edukasi gizi, pengelolaan kantin kampus yang menyediakan makanan sehat, hingga penyuluhan tentang pentingnya pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University, dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* ($p = 0,22$) maupun kecukupan energi ($p = 1,34$) dengan status *Overweight*. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak teratur, dengan kecenderungan mengonsumsi jajanan tinggi kalori dan kurangnya kecukupan energi harian. Kondisi ini mencerminkan pentingnya edukasi gizi dan promosi pola makan sehat di lingkungan kampus untuk menurunkan risiko *overweight* dan penyakit degeneratif. Mahasiswa perlu didorong untuk menerapkan pola makan seimbang, memperhatikan frekuensi dan porsi makan, serta mengurangi asupan makanan tinggi lemak, gula dan garam.

REFERENSI

- Damayanti, E. R. dan Sufyan, D. L. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–36. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/69>
- Domika, A., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2024). Prilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. <https://doi.org/10.62710/se7afc91>
- Effendy, D.S., et al. (2024). Edukasi Pola Makan Sehat: Kurangi Konsumsi Makanan Cepat Saji untuk Hidup Lebih Sehat. *Mestaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3 (6), 689–693. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v3i6.516>
- Evan, E., Wiyono, J., dan Candrawati, E. (2018). Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 3(1), 1–7. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/707/566>
- Hartono, Amelya F, Cipta N. 2023. Hubungan kebiasaan sarapan, jajan dan faktor lainnya terhadap kejadian obesitas anak usia sekolah. *Jurnal Gizi dan Kuliner*. 4(2):50-58
- Hasibuan, M. I. A., dan Hartono, D. M. (2020). Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/341169327>
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. Status gizi balita dan interaksinya. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>. diunduh 22 April 2025.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- Rahadian, F.A, et al. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta. *Amerta Nutrition*, 8(3) SP, 2 24–34. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.24-34>.
- Sirajuddin, Surmita and Astuti, T. 2018. Bahan ajar gizi survey konsumsi pangan. Jakarta Selatan. *Yayasan KitaMenulis*. http://repository.uhamka.ac.id/id/eprint/14474/1/FullBook%20Survei%20Konsumsi%20Gizi%20_April%202022.pdf. diunduh 23 April 2025.
- Sumarni dan Bangkele, E. Y. (2023). Persepsi orang tua, guru dan tenaga kesehatan tentang obesitas pada anak dan remaja. *Healthy Tadulako Journal*, 9(1), 58–64. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/658>
- Tamara, D., dan Ghasya, D. A. V. (2022). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Calon Guru Pendidikan Dasar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(2), 1507–1516. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/download/2145/1137>
- WHO. (2021). *Obesity and Overweight Fact Sheet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-Overweight>
- World Health Organization. (2021). *Healthy Diet Factsheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization (WHO). (2023). *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>