SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA KONSUMSI MAKANAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU DAN TEKNOLOGI PANGAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

OLEH:
DWI SEPTI NIRANTI HIDAYAT
NIM. C1061221089

PROGRAM STUDI ILMU DAN TEKNOLOGI PANGAN
JURUSAN BUDIDAYA PERTANIAN
FAKULTAS PERTANIAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA KONSUMSI MAKANAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU DAN TEKNOLOGI PANGAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

OLEH:

DWI SEPTI NIRANTI HIDAYAT
NIM. C1061221089

Skripsi Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang Pertanian

PROGRAM STUDI ILMU DAN TEKNOLOGI PANGAN
JURUSAN BUDIDAYA PERTANIAN
FAKULTAS PERTANIAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2026

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA KONSUMSI MAKANAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU DAN TEKNOLOGI PANGAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Tanggung Jawab Yuridis Material pada :

DWI SEPTI NIRANTI HIDAYAT
NIM. C1061221089

Jurusan Budidaya Pertanian

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat dan Lulus Ujian Skripsi
Pada tanggal: 24 Juli 2026 Berdasarkan SK Dekan Fakultas Pertanian
Universitas Tanjungpura Nomor: 4990/DST/UN22.3/HK.03/2026

Tim Penguji:

Pembimbing Pertama

Ir. Suko Privono, M.P
NIP. 196205111991031002

Pembimbing Kedua

Dr. Oke Anandika Lestari, S.TP., M.Si.
NIP. 198410122014042001

Penguji Pertama

Dr. Maherawati S.TP.,MP.
NIP. 197305122006042001

Penguji Kedua

Lucky Hartanti, S.TP., M.P
NIP. 197503262002122002

Disahkan Oleh:
Dekan Fakultas Pertanian
Universitas Tanjungpura

Prof. Dr. Ir. Hj. Denah Suswati, M.P., IPU
NIP. 196505301989032001

PERNYATAAN HASIL KARYA ILMIAH SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura" adalah karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang dikutip dari karya yang diterbitkan dan maupun yang tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan di dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Saya melimpahkan hak cipta dari skripsi saya kepada Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura.

Pontianak, 24/Juli/2026
Penulis,

Dwi Septi Niranti Hidayat
C1061221089

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT. karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai hasil dari usaha, kerja keras, dan cinta kasih penulis kepada orang-orang yang sangat berharga dan selalu mendukung penulis hingga saat ini. Terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Dengan penuh kasih dan kerinduan, untuk Almarhumah mama munikha tercinta. Terima kasih atas cinta, doa, pengorbanan, dan pelajaran hidup yang telah mama berikan. Semua itu akan selalu menjadi bekal, kekuatan, dan semangat dalam setiap perjalanan hidup saya. Semoga setiap langkah dan pencapaian ini menjadi doa yang tak pernah putus untuk mama.
2. Papa Rahmat Hidayat tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, kerja keras, serta dukungan yang tidak pernah putus. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan semangat dalam setiap langkah perjuangan saya. Semoga setiap pencapaian ini dapat menjadi kebahagiaan dan kebanggaan untuk Papa.
3. Saudara-saudariku tercinta, Kakak Atikha Nur Setia Dewi, Adik-adik Arifal Akbar, dan Raeykal Adiatul Akbar, terima kasih atas doa, dukungan, kasih sayang, serta semangat yang selalu kalian berikan.
4. Keluarga besar Mustofa, terima kasih atas doa, kasih sayang, perhatian, dukungan, dan semangat yang senantiasa diberikan selama perjalanan saya hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi keluarga yang selalu memberikan kehangatan, motivasi, serta doa yang menguatkan di setiap langkah perjuangan saya.
5. Dosen pembimbing skripsi pertama penulis, Bapak Ir. Suko Priyono, M.P. dan Dosen pembimbing skripsi kedua penulis, Ibu Dr. Oke Anandika Lestari, S.TP., M.Si. yang dengan sabar menuntun, mengarahkan, dan percaya pada kemampuan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Dosen penguji skripsi pertama Ibu Dr. Maherawati, S.TP, M.P. dan Dosen penguji skripsi kedua Ibu Lucky Hartanti S.TP, M.P sekaligus selaku Ketua Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura yang sudah memberikan kesempatan kepada penulis. Terima kasih telah memberikan

begitu banyak ilmu dan masukan serta nasihat yang sangat berguna untuk pengembangan diri penulis agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

7. Ibu Dr. Maherawati, S.TP., M.P. selaku Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih atas ilmu, bimbingan, arahan, dan motivasi yang telah Ibu berikan selama masa perkuliahan. Segala kebaikan dan dedikasi Ibu menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya.
8. Seseorang yang selalu hadir dalam setiap proses, Rifki Satyahabil, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, kesabaran, dan semangat yang selalu diberikan, terutama di saat saya merasa lelah dan hampir menyerah. Terima kasih telah menemani, mendengarkan setiap cerita, dan memberikan motivasi hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Kehadiranmu menjadi salah satu sumber kekuatan dalam perjalanan ini.
9. Kepada teman-teman, khususnya Ima Fatimah, Shafa Maulidina Harizar, Dara Fazila Antugia, Nabila Madya Manda, Nurgita Shelvi, dan Amanda Diah Kartika Sari, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, canda tawa, serta setiap pengalaman yang telah kita lalui bersama selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian menjadi bagian dari perjalanan yang penuh makna dan memberikan banyak kenangan indah yang akan selalu saya kenang.
10. Kepada diri sendiri, Dwi Septi Niranti Hidayat, terima kasih telah bertahan dan berjuang hingga berada di titik ini. Terima kasih karena tidak pernah berhenti berusaha, tetap percaya kepada Tuhan, dan terus meyakini bahwa setiap perjuangan akan membuahkan hasil. Meski pernah merasa lelah, sedih, overthinking, dan hampir menyerah, semua doa, air mata, dan usaha akhirnya membuahkan hasil hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Berbanggalah pada diri sendiri, syukurilah setiap proses yang telah dilalui, dan teruslah melangkah dengan penuh semangat serta keyakinan bahwa ini bukanlah akhir, melainkan awal dari perjalanan yang lebih baik.

RIWAYAT HIDUP



Dwi Septi Niranti Hidayat lahir di Sambas pada tanggal 18 September 2003. Penulis merupakan anak kedua dari lima bersaudara. Penulis menempuh pendidikan formal pertama pada tahun 2009 yaitu pendidikan dasar di SD Negeri 24 Ani Senabah dan lulus pada tahun 2016. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Sambas pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019. Penulis menyelesaikan pendidikan di SMAN 1 Sambas pada tahun 2022. Pada tahun yang sama yaitu 2022 penulis diterima sebagai mahasiswa program studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Tanjungpura melalui jalur Mandiri. Selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, penulis aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan akademik dan kemahasiswaan. Penulis mengikuti kepanitian di Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan. Penulis juga mengikuti Proyek Independent NON-DIPA yang memberikan pengalaman dalam pelaksanaan kegiatan penelitian serta pengembangan keterampilan akademik.

RINGKASAN SKRIPSI

Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal sering menghadapi berbagai faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi makanan, seperti aktivitas perkuliahan yang padat, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Meskipun mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan memperoleh pembelajaran terkait pangan dan gizi selama perkuliahan, pengetahuan tersebut belum tentu selalu tercermin dalam pola konsumsi makanan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh melalui kuesioner, sedangkan pola konsumsi makanan diukur menggunakan metode food recall 3×24 jam. Data hasil food recall diolah menggunakan software NutriSurvey untuk memperoleh nilai asupan energi harian. Analisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makanan dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori baik (59%), pola konsumsi makanan dengan asupan energi kurang dari 1800 kkal (75%), serta status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (65%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makanan ($p = 0{,}001 < 0{,}05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,434 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung semakin baik pula pola konsumsi makanan yang diterapkan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian yang berjudul "*Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura"*. Skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir pada program Sarjana (S1) di Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu mendukung dan mendoakan, Prof. Dr. Ir. Hj. Denah Suswati, M.P selaku Dekan Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura, Dr. Tantri Palupi, S.P, M.Si selaku Ketua Jurusan Budidaya Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura, Lucky Hartanti S.TP, M.P selaku Ketua Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura, Ir. Suko Priyono, MP selaku pembimbing pertama, Dr. Oke Anandika Lestari, S.TP, M.Si selaku dosen pembimbing kedua, serta teman-teman yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis.

Penulis menyadari terdapat kekurangan dalam Skripsi penelitian ini, sehingga penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Pontianak, 24 Juli 2026

Dwi Septi Niranti Hidayat

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR i
DAFTAR ISI ii
DAFTAR TABEL iv
DAFTAR LAMPIRAN v
I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 2
C. Tujuan Penelitian 2
D. Manfaat Penelitian 3
II. TINJAUAN PUSTAKA 4
A. Landasan Teori 4
1. Pengetahuan Gizi Seimbang 4
2. Pola Konsumsi Makanan 5
3. Status Gizi 8
B. Kerangka Konsep 10
C. Hipotesis 12
III. METODE PENELITIAN 13
A. Tempat dan Waktu 13
B. Teknik Pengumpulan Data 13
C. Rancangan Penelitian 14
D. Tahapan Penelitian 14
E. Populasi dan Sampel 15
F. Analisis Data 15
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 17
A. Gambaran Umum Responden 17
B. Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Konsumsi Makanan dan Status Gizi pada Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan 23

C. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura.....29
V. PENUTUP.....33
A. Kesimpulan.....33
B. Saran.....33
DAFTAR PUSTAKA.....35
LAMPIRAN.....40

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kategori Asupan Energi..... 7
Tabel 2. Kategori IMT 8
Tabel 3. Distribusi Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin & Usia Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura 17
Tabel 4. Distribusi Identitas Responden Berdasarkan Semester Mahasiswa Ilmu dan Teknologi pangan Universitas Tanjungpura 19
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Uang Makan Per Bulan Mahasiswa Ilmu dan Teknologi pangan Universitas Tanjungpura.....21
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura 23
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi Makanan berdasarkan asupan energi Mahasiswa Ilmu dan Teknolgi Pangan Universitas Tanjungpura.....24
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT) pada Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura 27
Tabel 9. Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa Universitas Tanjungpura 30

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Penghitungan Sampel 40
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian 41
Lampiran 3. Data Kusioner Responden.....48
Lampiran 4. Data Kuesioner Google Form 48
Lampiran 5. Hasil Uji Spearman Rank.....50
Lampiran 6. Hasil NutriSurvey 51

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Pengetahuan mengenai gizi seimbang berperan sebagai dasar bagi individu dalam memahami kebutuhan zat gizi tubuh sehingga dapat menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Individu dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman sehingga membentuk pola konsumsi makanan yang lebih sehat dibandingkan individu yang memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah (Jauziyah *et al*., 2021).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, pola konsumsi masyarakat Indonesia masih belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Sebanyak 96,7% responden dilaporkan masih kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan rekomendasi, sedangkan 67,5% responden hanya mengonsumsi buah dan/atau sayur sebanyak 1–2 porsi per hari selama satu minggu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat masih tergolong rendah sehingga kebutuhan zat gizi belum terpenuhi secara optimal. Rendahnya konsumsi buah dan sayur yang disertai dengan tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan prinsip gizi seimbang di masyarakat masih belum optimal. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membentuk pola konsumsi makanan adalah tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki individu.

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang rentan mengalami perubahan pola makan. Aktivitas perkuliahan yang padat, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi kualitas asupan gizi harian pada mahasiswa (Nasution *et al*., 2025). Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura

memperoleh pengetahuan mengenai pangan dan gizi melalui berbagai mata kuliah yang dipelajari selama perkuliahan, seperti Ilmu Pangan dan Gizi, Evaluasi Nilai Gizi, serta Ketahanan Pangan.

Pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa tidak selalu diikuti dengan penerapan pola konsumsi yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari (Jeżewska-Zychowicz & Plichta, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah pengetahuan gizi seimbang mahasiswa memiliki hubungan dengan pola konsumsi makanan yang mereka terapkan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menilai pola konsumsi makanan adalah 24-*hour dietary recall*, yaitu metode penilaian konsumsi pangan yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi responden selama 24 jam terakhir sehingga dapat menggambarkan asupan energi dan zat gizi individu (Thompson & Subar, 2017). Data hasil *recall* kemudian dihitung menggunakan *software NutriSurvey* untuk menghitung asupan energi dan zat gizi. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura.

B. Rumusan Masalah

Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk pola konsumsi makanan seseorang. Mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura telah memperoleh pembelajaran mengenai pangan dan gizi selama perkuliahan. Namun, pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki belum tentu tercermin dalam pola konsumsi makanan sehari-hari. Oleh karena itu, apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang gizi, khususnya mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makanan mahasiswa Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Tanjungpura.