

GAMBARAN PERILAKU POLA MAKAN TIDAK TERATUR PDA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

Amalia Safitri¹, Angelica Tania², Delviana Lufvita Sari Purba³, Indi Rahmawati⁴,
Putri Rahmasari⁵, Dhidy Has Idiano⁶, Zuhrina Aidha⁷

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas Kesehatan Masyarakat

Email: sf.amalia2501@gmail.com, angellicatania@gmail.com,
delvianapurbaa@gmail.com, indirahmawati030@gmail.com, rahmasarip20@gmail.com,
dihazidiano@gmail.com, Zuhrina.aidha@gmail.com

ABSTRAK

Makanan merupakan salah satu kebutuhan primer yang perlu dicukupi untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun, pola makan yang tidak teratur telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan, preferensi makanan, dan pemahaman gizi mahasiswa UIN Sumatera Utara. Dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini melibatkan 3 responden yaitu mahasiswa UIN Sumatera Utara. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan mahasiswa cenderung tidak teratur, dengan cenderung melewatkan sarapan dan lebih sering makan dua kali sehari saat hari aktif kuliah. Konsumsi makanan ringan dan makanan cepat saji cukup tinggi, didorong oleh faktor efisien, keterbatasan waktu, serta pengaruh lingkungan dan teman sebaya. Sebagian besar informan lebih memilih makanan berat dan olahan seperti mie instan, ayam geprek, dan makanan ringan ultra-proses, dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih terbatas dan penerapan yang tidak konsisten. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pola makan mahasiswa dalam wawancara ini menunjukkan kecenderungan yang tidak teratur dan kurang seimbang. Makanan cepat saji dan olahan menjadi pilihan utama karena praktis, terjangkau, dan mudah diakses, sementara konsumsi buah dan sayur sangat rendah.

Kata kunci: Pola Makan Mahasiswa, Frekuensi Makanan, Makanan Cepat dan Saji, Buah dan Sayur, Mahasiswa

ABSTRACT

Food is one of the primary needs that must be met to maintain a healthy body. However, irregular eating patterns have become a serious health problem among students. This study aims to analyze eating patterns, food preferences, and nutritional understanding of UIN Sumatera Utara students. Using a qualitative method with a phenomenological approach, this study involved 3 respondents, namely UIN Sumatera Utara students. The results of the study showed that students' eating frequency tends to be irregular, with a tendency to skip breakfast and eat more often twice a day during active college days. Consumption of snacks and fast food is quite high, driven by efficiency factors, time constraints, and the influence of the environment and peers. Most informants prefer heavy and processed foods such as instant noodles, geprek chicken, and ultra-processed snacks, with limited knowledge of balanced nutrition and inconsistent application. The conclusion of this study is that the eating patterns of students in this interview show a tendency to be irregular and unbalanced. Fast food and processed foods are the main choices because they are practical, affordable, and easily accessible, while consumption of fruits and vegetables is very low.

Keywords: Student Eating Patterns, Food Frequency, Fast Food, Fruits and Vegetables, Students

PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan primer yang perlu dicukupi untuk menjaga kesehatan tubuh. Tubuh kita memerlukan makanan bernutrisi berupa karbohidrat, lemak, protein dan zat-zat gizi penting lainnya. Pola makan yang baik mendukung asupan nutrisi yang optimal dalam tubuh. Keteraturan pola makan dan juga kualitas makanan serta porsi menjadi faktor pengaruh asupan nutrisi yang baik (Istiqomah, 2016).

Saat ini, pola makan yang tidak teratur telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius di kalangan mahasiswa (Diantha et al., 2024). Perilaku pola makan tidak teratur ini perlu mendapat perhatian khusus, terutama pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang memiliki karakteristik dan dinamika tersendiri dalam kehidupan akademis mereka. Berdasarkan observasi awal, banyak mahasiswa UIN Sumatera Utara yang memiliki pola makan tidak teratur dengan berbagai alasan, mulai dari padatnya jadwal perkuliahan hingga keterbatasan akses terhadap makanan bergizi.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Apriyani et al. (2021) mengenai mahasiswa yang sering kali mengalami gangguan pola makan. Banyak mahasiswa yang merasa kesulitan untuk menjaga pola makan yang seimbang karena tuntutan akademik, sosial, maupun faktor luar atau dalam diri mahasiswa (Surjadi, 2013). Ketidakteraturan pola makan yang dialami oleh mahasiswa ini menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan, khususnya pada mahasiswa UIN Sumatera Utara yang memiliki dinamika kehidupan kampus dengan nuansa religius yang khas.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Menurut PP No. 30 Tahun 1990 tentang Perguruan Tinggi Tahun 2017, mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah kelompok sosial yang mencapai statusnya melalui koneksi dengan universitas. Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia transisi dari remaja menuju dewasa. Pelajar adalah kelompok yang rentan terhadap kebiasaan makan yang tidak seimbang dan tidak sehat karena aktivitasnya yang membuat stres dan terkadang mengabaikan nutrisi yang tepat. Pola makan pada usia peralihan masih kurang diperhatikan, sehingga tidak sedikit mahasiswa yang mengalami berbagai penyakit, seperti anemia, maag, asam lambung, obesitas, dan berbagai macam gangguan pencernaan (Kumalasari et al., 2023).

Masa perkuliahan adalah periode transisi penting dalam kehidupan seseorang, di mana mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pada masa ini, banyak mahasiswa yang mengalami perubahan gaya hidup, termasuk pola makan, sebagai akibat dari jadwal yang padat dan stres akademik. Kebiasaan makan tidak teratur, seperti melewatkan waktu makan, makan pada jam yang tidak konsisten, atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat, menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa (Hermawan, 2024).

Perilaku makan sangat memengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara cenderung

memilih makanan cepat saji karena dianggap lebih praktis dan efisien, sehingga mereka dapat melanjutkan aktivitas kuliah dan non-kuliah dengan lebih lancar. Hal ini sejalan dengan temuan (Witari et al., 2015) yang menyebutkan bahwa konsumsi makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan mengenai makanan seimbang, sikap dan persepsi terhadap makanan, lingkungan sekitar, kebiasaan makan, serta ketersediaan makanan sehari-hari.

Meskipun mahasiswa program studi kesehatan masyarakat seharusnya memiliki pengetahuan yang cukup tentang makanan dan gizi, penelitian (Arieskah & Herdiani, 2020) menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang kurang memahami pola makan yang sehat dan seimbang. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa gizi memiliki tingkat pengetahuan yang optimal terkait konsumsi makanan sehat, dan hal ini juga mungkin terjadi pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Cara memperoleh makanan juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang tidak memiliki waktu atau kesempatan untuk memasak sendiri sehingga lebih memilih membeli makanan dari luar, seperti warung makan atau makanan cepat saji, karena lebih mudah dan dekat dengan tempat tinggal atau kampus. Jadwal kuliah yang padat menjadi salah satu alasan utama di balik kebiasaan ini. Selain itu, mahasiswa yang tinggal di kos, asrama, atau kontrakan cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga di rumah. Lingkungan tempat tinggal sangat memengaruhi keteraturan pola makan, di mana mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur karena pengaruh lingkungan keluarga.

Masalah utama yang dihadapi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara adalah jadwal kuliah yang padat dan pola makan yang tidak teratur. Beban akademik yang tinggi, tugas-tugas kuliah, serta tekanan untuk mencapai prestasi sering membuat mahasiswa lupa atau mengabaikan waktu makan. Akibatnya, mereka lebih sering memilih makanan cepat saji atau makanan instan yang kurang bergizi sebagai solusi praktis dan cepat. Waktu luang yang dimiliki mahasiswa biasanya digunakan untuk makan santai setelah pulang dari kelas, terutama saat ada pembatalan kelas atau waktu kosong di siang hingga sore hari. Selain itu, kegiatan organisasi yang menyediakan makanan dari restoran sekitar juga turut memengaruhi pola makan mahasiswa.

Jika kebiasaan makan tidak teratur ini berlangsung terus-menerus, dapat menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan, seperti maag dan masalah kesehatan lainnya, sebagaimana diungkapkan oleh Wahyu & Supono (2015) (Wahyu et al., 2015). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara untuk memperhatikan pola makan yang lebih teratur dan seimbang demi menjaga kesehatan dan menunjang aktivitas akademik mereka.

Berdasarkan penelitian yang kami lakukan, masih banyak mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang mengalami berbagai gangguan pencernaan akibat kurangnya perhatian terhadap pola makan yang sehat dan teratur. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya (Mufa et al., 2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Banyak dari mereka yang sering mengonsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh karena khawatir berat

badan bertambah. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji atau *junk food* juga cukup tinggi karena dianggap lebih praktis dan mudah diperoleh. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah kebiasaan tinggal sendiri atau di kos yang membuat mahasiswa kurang terbiasa sarapan, jarang mengonsumsi sayur dan buah, serta lebih sering memilih makanan instan. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai hal seperti aktivitas yang padat, keterbatasan finansial, serta kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai gizi yang baik.

Oleh karena itu, pola makan mahasiswa menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sebagai calon tenaga kesehatan di masa depan seharusnya membiasakan diri dengan pola makan yang sehat agar dapat menjadi contoh dan motivator dalam kegiatan promosi kesehatan di masyarakat. Selain itu, menjaga status gizi dan kesehatan fisik yang optimal juga penting sebagai persiapan sebelum memasuki tahap kehidupan selanjutnya, seperti pernikahan, guna mendukung terciptanya generasi yang sehat dan bergizi. Dengan generasi yang sehat, diharapkan dapat terbentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu berkontribusi dalam kemajuan bangsa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang program-program pendidikan yang lebih tepat dan terarah. Program tersebut bisa meliputi edukasi mengenai pentingnya nutrisi, pengelolaan stres, serta strategi dalam memilih makanan sehat meskipun di tengah kesibukan perkuliahan. Dengan memahami berbagai faktor yang memengaruhi pola makan mahasiswa, pendekatan yang menyeluruh dapat diterapkan untuk mendukung mereka dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang dan teratur di lingkungan akademik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Creswell dalam Sugiyono, (2018) metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah salah satu jenis pendekatan kualitatif dimana dalam pendekatan jenis ini peneliti melakukan sebuah observasi kepada partisipan untuk mengetahui fenomena – fenomena yang terjadi dalam hidup partisipan tersebut. (Suprapmanto et al., 2023)

Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan data melalui sumber utama (primer) seperti teknik pengumpulan data dengan cara teknik wawancara langsung, dokumentasi, dan juga observasi serta data sekunder seperti buku, jurnal dan situs internet (*google scholar*) untuk mendapatkan referensi yang dipercaya dan juga akurat.

Penelitian kualitatif di sebut informan yang di jadikan teman bahkan konsultan untuk menggali informasi yang di butuhkan peneliti. Informan yang di pilih haruslah seorang yang benar – benar memahami situasi yang ingin di teliti untuk memberikan informasi kepada peneliti.

Informan penelitian ini terdiri dari 3 orang informan. Informan yang dipilih haruslah seorang yang benar – benar memahami situasi yang ingin diteliti untuk memberikan informasi kepada peneliti mengenai resiliensi mahasiswa pasca mengenai kematian salah satu orang tua.

Proses Analisis Data mengorganisirkan dengan mengurutkan data kedalam kategori dan satuan uraian dasar. Data yang telah di organisasikan ke dalam suatu pola dan membuat kategorinya, maka data di peroleh dengan menggunakan analisis data model Miles dan Huberman yaitu: 1) Reduksi data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan reduksi data yang diperoleh dari wawancara dan obsevasi yaitu dengan menggolongkan, mengarahkan, dan mereduksi data yang di anggap tidak perlu; 2) Penyajian data, merupakan pengumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penearikan kesimpulan dan pengambilan tindakan data yang di analisis dan di sajikan dalam bentuk tabel, dan stuktur yang menggabungkan informasi yang di susun dalam suatu bentuk sehingga dapat dengan mudah peneliti mengetahui apa saja yang terjadi untuk menarik kesimpulan; 3) Penarikan kesimpulan, adalah proses penting dan terakhir di lakukan dalam analisis kualitatif, kesimpulan yang di ambil dapat diuji kebenarannya dan kecocokannya sehingga menunjukkan keadaan yang sebenarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun infroman pada penelitian ini berjumlah 3 informan. Ketiga informan berjenis kelamin perempuan dan sedang menempu Pendidikan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Informan Penelitian	Jenis Kelamin	Keterangan
1	Nana	Perempuan	Mahasiswa semester 4
2	Dila	Perempuan	Mahasiswa semester 4
3	Nanda	Perempuan	Mahasiswa semester 4

Hasil Wawancara mengenai frekuensi makan

"Biasanya makan 2 kali sehari saat kuliah dan 3 kali saat libur. "kalau libur bisa 3 kali tapi kalau misalnya aku masuk kampus 2 kali sih kak". (Informan 1)

"Biasa makan si paling banyak 3 tapi keseringan 2 kali". (Informan 2)

"Biasanya kalau dirumah 3, kalau di kost ini 2 kali" (Informan 3)

Informan 1 menyatakan bahwa ia biasanya makan dua kali sehari saat kuliah dan tiga kali saat libur. Informan 2 dan Informan 3 memiliki pola yang serupa, dengan Informan 2 makan dua kali sehari dan Informan 3 makan tiga kali di rumah, tetapi hanya dua kali di kost. Menurut penelitian oleh (Ajjah et al., 2020) menunjukkan bahwa kehidupan mahasiswa menyebabkan terjadi perubahan pola makan walaupun dari segi pengetahuan mereka sudah mengetahui penerapan pola makan yang baik. Mereka selalu

berada dibawah tekanan akademik seperti ujian dan tugas kuliah yang sulit, kurangnya waktu relaksasi, dan waktu perkuliahan yang padat.

Hasil wawancara mengenai konsumsi makanan ringan di antara waktu makan

“Hmm makanan ringan jarang kak kalau lagi mood aja aku beli misalnya nongkrong mungkin”, “kayak Oishi, Rin Bee, Chitato jarang si aku beli tapi Aku makan juga lebih ke makanan ciki-ciki kak”, “pagi”, “kalau pagi kadang enggak sih cuma lebih ke minum susu itu aja”, “eee mm apa ya biasa aja, misalnya eee misalnya udah masuk di jam-jam 11 atau jam 12 itu mulai terasa pusing sih kak”. (Informan 1)

“Sering si kah, biasanya siang itu di jam 3 baru nanti malam di jam 8”, “Perasaannya si kadang kalok siang aja sih kak kayak ngerasanya lemas gitu”, “gak makan si kah, biasanya roti gitu aja”, “kalau pagi sering kak tapi kalau siang sama sore makan nasi”. (Informan 2)

“Sering kak, biasanya makanan nya kayak bakso gitu sama cemilan”, “ga sering kali kak kadang cuma sekali”, “biasanya seringan pagi sama siang kak”, “kayak lemes aja gitu kak”. (Informan 3)

Semua responden mengakui bahwa mereka sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan. Informan 1 dan Informan 2 merasa lemas ketika melewatkan waktu makan, sedangkan Informan 3 merasa lemas dan tidak berenergi. Menurut penelitian oleh (Wulandari et al., 2024) menjelaskan bahwa menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Menunda sarapan juga dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas.

Hasil wawancara mengenai jenis makanan yang sering dikonsumsi

“Dalam sehari gaadak kak, karna aku makannya catering itupun cuman ikan-ikanan”. (Informan 1)

“Biasanya yang olahan karna kan dila juga gak ngekost jadi makan masakan kakak dirumah”. (Informan 2)

“Biasanya itu makanan kayak ayam geprek eee nasi goreng, sama seblak”. (Informan 3)

Semua responden mengakui bahwa mereka sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan. Informan 1 dan Informan 2 merasa lemas ketika melewatkan waktu makan, sedangkan Informan 3 merasa lemas dan tidak berenergi. Menurut penelitian oleh (Wulandari et al., 2024) menjelaskan bahwa menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Menunda sarapan juga dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas.

Hasil wawancara mengenai porsi buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari

“Kalau dalam sehari ngak sih kak, tapi kalau kakak tanyak dalam seminggu mungkin adalah 2 kali seminggu itupun jarang kalau buah”, “ngak juga si kak, karna saya jarang makan buah apalagi sayur juga jarang saya cateringnya juga kadang 2 hari sekali jadi gak setiap hari makan sayur juga”, kalau buah aku gak nyetok kalau sayur aku tergantung sama catering kak menunya kek mana”. (Informan 1)

"Kalau sayur tiap hari kalau buah paling 3 kali seminggu", "kalok satu hari sekali sih menurut dila cukup", "kalau kendalanya si kalau makan sayur malas masakanya, kalau buah sih kadang malas belinya kak kadang paling belinya di tukang rujak gitu aja sih kayak sekali makan gitu". (Informan 2)

"Buahnya kayak pepaya, nanas, sayur kayak bayam sama sayur sawi", "cukup kak", "Kendalanya karena di sini penjualnya kurang, jadi lebih jarang untuk beli aja sih". (Informan 3)

Ketiga responden mengakui bahwa mereka jarang mengonsumsi buah dan sayur. Nana hanya mengonsumsi buah dua kali seminggu, Dila tiga kali seminggu, dan Nanda merasa cukup dengan konsumsi sayur yang terbatas. Menurut penelitian (Ritonga et al., 2024) Rendahnya konsumsi buah pada mahasiswa/I dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: 1) Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah; 2) Kesulitan dalam mengakses buah; 3) Harga buah yang relatif mahal; 4) Kurangnya variasi jenis buah yang tersedia; 5) Kebiasaan makan yang tidak sehat.

Hasil wawancara mengenai jenis makanan yang paling sering dikonsumsi

"Dalam sehari gaadak kak, karna aku makannya catering itupun cuman ikan-ikanan", "mmm lebih ke berat seperti mie ayam, bakso yang ringan ee aku juga suka tapi lebih ke ciki-ciki sih kalau untuk apa ngak kayak kentang goreng ngak". (Informan 1)

"Biasanya yang olahan karna kan dila juga gak ngekost jadi makan masakan kakak dirumah", "makanan yang berat kak", "contohnya nasi setiap hari kan 2 kali atau 3 kali sehari baru kadang nanti makan yaa roti gitu juga kan dia banyak tepungnya jadi karbo juga kak jadi buat keying". (Informan 2)

"Biasanya itu makanan kayak ayam geprek eee nasi goreng, sama seblak", "gak tiap hari sih kah kalau BM nya pas seminggu itu kadang bisa dua kali", "lebih suka yang berat sih kah". (Informan 3)

Berdasarkan wawancara, ketiga responden menunjukkan preferensi terhadap makanan berat dan olahan, dengan akses terbatas terhadap variasi makanan sehat. Faktor-faktor praktis sering kali memengaruhi preferensi siswa dan orang-orang dengan akses terbatas terhadap makanan berat dan olahan seperti kurangnya waktu, keterbatasan anggaran, dan kurangnya keterampilan memasak, yang menyebabkan mereka cenderung memilih makanan cepat saji seperti mie, bakso, ayam geprek, dan ciki-ciki. Selain itu, literasi gizi yang rendah meningkatkan konsumsi makanan ultra-proses karena kurangnya pemahaman dan keterampilan membuat makanan sehat.

Preferensi terhadap makanan berat dan olahan semakin diperkuat oleh faktor sosial, seperti kebiasaan makan keluarga dan pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, pola makan informan dengan konsumsi dominan makanan berat dan olahan dan ketergantungan pada catering atau masakan keluarga—sejalan dengan temuan bahwa keterbatasan individu, lingkungan, dan sosial mendukung pola konsumsi ini (Yugharyanti, 2023).

Hasil wawancara mengenai kesukaan terhadap makanan olahan, cepat saji, dan manis

"Kalau makanan olahan kan karna kita yang masak kita gitu kan kak tapi kalau makanan yang manis aku tergantung mood aja mau beli apa ngak karna itu bisa

membangun mood ku gitu lo kak, kalau makan cepat saji kalau lagi malas masak bisa beli lah boleh lah”, “sering, dalam seminggu makanan olahan sekali, makanan manis ngak si kalau lagi bad mood aja beli tapi kalau makanan cepat saji eee bisa dibilang tiap hari juga aa karna buat tambahan makan lah kak”. (Informan 1)

“Lebih suka cepat saji sih kak langsung makan”, “mengonsumsinya 4 kali 5 kali gitu kak”, “sulit sih kak namanya gen Z ya mager jadi asal apa pesen kadang beli tapi yaudah tinggal makan sampe rumah”. (Informan 2)

“Makanan olahan kak”, “oo kayak lauk pauk kak tahu tempe ikan teri”, “indomie, kayak makanan yang gofood gitu kak”, “bisa kayak donat, habis itu kayak kue-kue basah”, “Kalau makanan yang manis itu, perminggu kadang sekali, karena kan jarang yang dijual kalau yang makanan olahan, kadang itu perminggu bisa 2-3 kali kalau yang cepat saji, kadang 2 kali dalam seminggu”. (Informan 3)

Semua responden mengakui bahwa mereka sering mengonsumsi makanan cepat saji. Informan 2 bahkan menyebutkan bahwa ia mengonsumsi empat hingga lima kali seminggu. Informan 3 dan Informan 1 juga mengakui kesulitan dalam mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Menurut penelitian (Amin & Sulaiman, 2025) *Fast food* atau makanan siap saji sering dipilih karena penyajiannya yang cepat, rasa yang disukai banyak orang, mudah di akses, cita rasa yang sesuai dengan selera pasar, harga yang terjangkau, serta kemasan yang praktis dan siap dibawa, meskipun banyak orang menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan.

Hasil wawancara mengenai pemahaman tentang keseimbangan gizi

“Kurang ngerti kak tapi masi ngerti lah sedikit”, “dari media sosial kalau gak kakak-kakak mmm sering kek ikut seminar gitulah kak”, “pernah tapi gak berhasil kak tau kadang memang gak bisa untuk diterapi”. (Informan 1)

“Kalau mengerti sebenarnya mengerti kak tapi kadang eee mau ngelakuinnya juga susah”, “biasanya sih liat di youtube kak podcast kadang tiktok juga kalau scrol tik tok kadang juga liat ee di facebook kadang lewat diberanda facebook kek gitu kak”, “sebenarnya sih pengen sih kak biar hidup sehat kan tapi kadang niatnya belum ada”. (Informan 2)

“Ooo ngak sih kak, “Biasanya itu dari medsos atau web-web yang artikel di itu kalau nggak dari TikTok, “mencobanya kadang tapi gak terlalu sering”. (Informan 3)

Ketiga responden memiliki pemahaman yang terbatas tentang pentingnya menjaga keseimbangan gizi. Mereka mendapatkan informasi dari media sosial dan seminar, tetapi tidak menerapkannya secara konsisten. Menurut penelitian (Kasingku, 2023) bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dapat menghambat upaya untuk menerapkan pola makan sehat.

Hasil wawancara mengenai makanan yang perlu dihindari dan faktor lingkungan

“Aduh sebenarnya yang dimakan dihindari ya tapi sulit kak gitu hahahha semuanya mah apa sih susah gitu, “tau tapi tau tau yaa gak tau juga yang bikin susah karna makanannya terlalu enak dan makanannya itu termasuk favorit kak, “pernah tapi gak berjalan dengan mulus dan lancer”. (Informan 1)

“Sebenarnya yang dibatasi tu kalori kita kak jangan kebanyakan kalori jangan kebanyakan karbo saat makan double karbo gitu tapi kadang kan kita bodo amat dengan itu, “ya karna biar kalau banyak yang konsumsi karbo kan buat cepat naikkan berat badan jadi itusih alasannya, “kalau berusaha jarang kak”. (Informan 2)

“Kayak makanan cepat saji, “karna, makanan cepat saji itu tinggi kalori dan lebih banak lemak jahat gitu, “sering kak, “oo bisa kayak makan buah”. (Informan 3)

Faktor Lingkungan

“Sebenarnya gaada tapi dari diri sendiri aja kak malas, “mungkin itu salah satunya tapi yang penting biar mereka makan aja gitu kalau diolah kan nanti mereka harus beli ini, beli itu masak ini itu mengapain ini mengapain itu jadi mereka kayak berpikir kalau aku beli aaa lebih murah akalu aku beli ini bisa untuk seminggu tapi aku ee kadang mager kadang ngak gitu kalau dari akau sendiri ya tapi kalau mereka kita gatau juga mana mungkin mungkin bisa kayak aku juga mikirnya”. (Informan 1)

“Iya kak ada kayak lingkungan atau temen kek temen-temen kampus karna dikampus kebanyakan sekelas makan saji yaudah beli yang cepat aja untuk dimakan,” yang pertama juga banyak makanan yang sehat itu mahal kan kak dan lebih sikit tapi kalau makan yang cepat saji inikan murah dan porsinya banyak jadi kek lebih ee memilih cepat saji”. (Informan 2)

“Iya ada kek karna akses ke makanan sehat disinikan terlalu jauh”, itu salah satu alasannya, habis itu kan kayak yang kakak bilang tadi faktor lingkungan teman yang ngajak gitu”. (Informan 3)

Remaja tetap makan makanan cepat saji karena praktis, enak, dan murah, meskipun mereka tahu bahayanya. Hal ini menunjukkan bahwa orang tidak tahu banyak tentang gizi dan apa yang mereka konsumsi. Selain itu, kebiasaan ini diperkuat oleh kurangnya kontrol diri dan sikap masa bodoh. Faktor eksternal yang mendorong perilaku ini juga termasuk teman sebaya, tempat makan yang nyaman, dan kemudahan akses dan promosi.

Konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan masalah metabolisme lainnya, terutama jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik. Oleh karena itu, untuk mengubah pola makan remaja, tidak cukup hanya dengan mengajarkan mereka tentang nutrisi, tetapi juga mempertimbangkan lingkungan sosial dan ketersediaan makanan sehat (Alfora, 2023).

Hasil wawancara mengenai hambatan terhadap pola makan teratur

“Eee malas terus juga karna gimana ya aduh karna kuliah juga jadi kan kadang tiba tiba nih kuliah pagi kan kak jadi kalau kuliah pagi nih jam 09.00 misalnya jadikan pripernya dari jam 07.00 nih mandilah pakai baju lah menggosok baju lah yang inila yang itula kadangkun awak ee kita dah nyiapin nasi kan tapi karna saking paniknya udah mau deket ini jadwalnya yaudah yang kita siapain makan itu gak dimakan lqgi gitu kadang pulang gak pulang ke ksot itukan ama temen temen nah itukan langsung ngerjain tugas ga ada jeda”. (Informan 1)

“Kan dila kan kuliah kadang pagi ni tadi kan dila gak cuma makan cemilan baru siangnya makan nasi tapi karna dosennya sering kadang masuk jam 1 nanti tiba tiba dia minta jam 2 nah itu si yang memperlambat makan yang tidak teratur”. (Informan 2)

"Biasanyakan kak kita kuliah habis itu ngak sarapan pulang dari kampus udah malas mau masak gitu mau ngolah makanan itu jadi lebih apa beli makanan junk food gitu". (Informan 3)

Semua responden mengakui bahwa mereka sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan. Informan 1 dan Informan 2 merasa lemas ketika melewatkan waktu makan, sedangkan Informan 3 merasa lemas dan tidak berenergi. Menurut penelitian oleh (Wulandari et al., 2024) menjelaskan bahwa menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Menunda sarapan juga dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku pola makan tidak teratur pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, dapat disimpulkan bahwa pola makan yang tidak teratur merupakan masalah yang nyata dan berdampak langsung pada kesehatan mahasiswa, khususnya pada sistem pencernaan. Ketiga responden penelitian ini mengaku mengalami gangguan seperti maag dan asam lambung akibat kebiasaan makan yang tidak konsisten, baik dari segi waktu maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Faktor utama yang menyebabkan pola makan tidak teratur adalah jadwal kuliah yang padat, kebiasaan tinggal sendiri, serta kecenderungan memilih makanan cepat saji karena alasan kepraktisan. Selain itu, meskipun beberapa mahasiswa mengetahui pentingnya pola makan sehat, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran mahasiswa untuk memperbaiki pola makan dengan mengatur waktu makan secara teratur dan memilih makanan yang lebih sehat, agar dapat mencegah gangguan kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease. *Journal Of Nutrition College*, 9, 170–179. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- alfora, D. E. S. L. N. F. (2023). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2.
- Amin, M. M., & Sulaiman, S. (2025). Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Arieskah, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. In *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal) | (Vol. 4, Issue 2)*.
- Diantha, I. K., Sya'baniyah, N., Agustin, R. R., Zhafira, F. A., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., Lestari, S., & Gobai, J. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. In *Jurnal Angka (Vol. 1, Issue 1)*. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>

- Hermawan, A. (2024). Kaitan Antara Kebiasaan Makan Tidak Teratur Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Mitra Sehat*, 14, 737–741. <https://journal.stikmks.ac.id/a>
- Istiqomah, D. (2016). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016*.
- Kasingku, J. D. (2023). *Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Kumalasari, K., Putri, T. R., Fatmasari, G., Aliffa, E. J., Kholizah, A., & Kurniawati, D. O. (2023). Pengaruh Pola Makan yang Tidak Teratur terhadap Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Rombel 2B Program Studi Kesehatan Masyarakat. In *Jurnal Analis* (Vol. 2, Issue 1). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Mufa, N. A., Syarifah, S., Putri, S. H., Ameliyani, & Jayanthi, S. (2020). Pola Makan Dan Gejala Anemia Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Samudra. In *Jurnal Jeumpa* (Vol. 7, Issue 2).
- Ritonga, A. F. A., Arika, R., Sagala, A. A., Mahir, C. B., Pardosi, F. A., Fathin, F. R., Yuwanda, F., Ritonga, F., Jusmaini, Sari, K., Berutu, M., Muizza, M., Novi, S. L., Siregar, S. S., Harahap, S. A., Azzahra, S., Tambunan, S. S., Sifa, S., Tanjung, V. A., & Kinanti, W. (2024). Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Mahasiswa/I FKM UINSU 2024 : Kajian Slogan “Isi Piringku.” *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7, 3322–3327. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i8.5658>
- Suprapmanto, A. Y., Mukti, P., & Sujoko, S. (2023). Resiliensi Remaja Pasca Kematian Salah Satu Orangtua Diakibatkan Kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6347>
- Surjadi, C. (2013). *Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta*.
- Wahyu, D., Supono, & Hidayah, N. (2015). Pola Makan Sehari-Hari Penderita Gastritis. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1, 17–24.
- Witari, N. W. S., Sudjana, I. D. N., & Suarjana, I. M. (2015). *Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar*.
- Wulandari, I., Mardiaty, N., Zaima, A., Puspitasari, F. D., Effendy, D. S., Muchtar, F., Tosepu, R., Lestari, H., Bahar, H., & Harleli. (2024). Membangun Kebiasaan Sarapan Sehat Melalui Edukasi Menu Sarapan Sehat Menggunakan Media Sosial. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2, 2529–2539.
- Yugharyanti, Tsamara. S. Fatimah. M. Z. R. (2023). Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, dan Kualitas Diet Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition Collage*, 13, 17–28.