



Gambaran Pola Makan dan Kesehatan Mahasiswa UIN Sumatera Utara Program Studi Sistem Informasi

Dilla Natasya^{1*}, Ahmad Fikri Saragih², Farhan Suradinata³,
Sendy Ivanka Kurniawan⁴, Ferry Isnawan⁵ Adelyna Oktavia Nasution⁶

¹⁻⁶Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Lap. Golf No.120, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara 20353

Korespondensi penulis: dillanatasya610@gmail.com

Abstract. *Students in the Information Systems Program at UIN Sumatera Utara tend to have irregular eating patterns with high consumption of fast food. This habit contributes to various health problems such as digestive disorders and decreased concentration. This study was conducted to investigate the eating patterns of students in the Information Systems Program at UIN Sumatera Utara and their relationship with their health conditions. Through a quantitative survey of 50 respondents, the results showed that most students eat less than three times a day, with the highest frequency being twice a day (48%). Additionally, the majority of students consume fast food 1–2 times a week (60%). Analysis using the Chi-Square test revealed a significant association between the frequency of fast food consumption and students' health conditions ($p < 0.05$). Many students experienced health issues such as stomach problems and fatigue related to their unhealthy eating patterns. These findings emphasize the need for nutrition education and the implementation of practical healthy eating patterns to support students' health and academic performance.*

Keywords : *Dietary Patterns, Student Health, Fast Food, Health Issues, Nutrition Education*

Abstrak. Mahasiswa Program Studi Sistem Informasi di UIN Sumatera Utara cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur dengan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi. Kebiasaan ini berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan seperti gangguan pencernaan dan menurunnya kemampuan konsentrasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pola makan mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UIN Sumatera Utara dan hubungannya dengan kondisi kesehatan mereka. Melalui survei kuantitatif terhadap 50 responden, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa makan kurang dari tiga kali sehari, dengan frekuensi makan paling tinggi adalah 2 kali sehari (48%). Selain itu, terdapat mayoritas mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 1-2 kali seminggu (60%). Analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dan kondisi kesehatan mahasiswa ($p < 0,05$). Banyak mahasiswa mengalami gangguan kesehatan seperti gangguan lambung dan kelelahan yang berhubungan dengan pola makan tidak sehat tersebut. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi gizi dan penerapan pola makan sehat praktis untuk mendukung kesehatan dan performa akademik mahasiswa.

Kata Kunci : Pola Makan, Kesehatan Mahasiswa, Fast Food, Gangguan Kesehatan, Edukasi Gizi

1. LATAR BELAKANG

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 30 Tahun 1990, mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dan mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi. Sebagai kelompok sosial dalam masa transisi dari remaja ke dewasa, mahasiswa rentan terhadap pola makan yang tidak seimbang akibat tekanan aktivitas dan kurangnya perhatian terhadap asupan gizi. Kondisi ini dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti anemia, maag, asam lambung, obesitas, dan gangguan pencernaan lainnya.

Pola makan merupakan faktor penting dalam menentukan kesehatan. Secara umum, pola makan merujuk pada kebiasaan konsumsi makanan dan minuman sehari-hari, yang dipengaruhi oleh budaya, ekonomi, lingkungan sosial, dan gaya hidup (Rahmi, Hendiani, & Susilawati, 2020). Gaya hidup mahasiswa sering kali berubah saat memasuki jenjang pendidikan tinggi, terutama karena perpindahan dari lingkungan rumah ke lingkungan kampus yang menuntut penyesuaian terhadap ritme hidup baru (Wibowo, 2021).

Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), khususnya Program Studi Sistem Informasi, fenomena perubahan pola makan ini terlihat dari tingginya konsumsi makanan cepat saji, ketidakteraturan makan, dan kurangnya asupan gizi seimbang (Apriyani & Siregar, 2024). Padahal, kesehatan merupakan aspek penting dalam mendukung proses belajar dan produktivitas. Pola makan yang buruk dapat menimbulkan kelelahan, gangguan pencernaan, penurunan konsentrasi, hingga risiko penyakit kronis (Situmorang, Davidson, & Tampubolon, 2024).

Sayangnya, studi mengenai pola makan mahasiswa di UINSU, khususnya jurusan Sistem Informasi, masih terbatas. Mengingat karakteristik kegiatan akademik yang cenderung sedentari (seperti duduk dalam waktu lama dan penggunaan komputer), penting untuk memahami pola makan mahasiswa serta dampaknya terhadap kesehatan (Mustofa, Silvia, & Kawalis, 2024).

Melalui penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mendeskripsikan pola makan mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UINSU, menganalisis hubungannya dengan kondisi kesehatan mereka, serta memberikan rekomendasi pola makan yang lebih sehat. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi program kesehatan kampus dan meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pola makan sehat, serta memperkaya literatur tentang gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa perguruan tinggi.

2. KAJIAN TEORITIS

Memasuki perguruan tinggi, banyak mahasiswa mengalami perubahan signifikan dalam pola makan. Sebagai individu yang berada dalam fase transisi menuju dewasa, kebiasaan makan mereka dapat berubah saat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus baru (Santoso et al., 2024). Jadwal kuliah yang padat dan tanggung jawab akademik sering membuat mahasiswa melewatkan makan utama atau memilih makanan cepat saji dan camilan yang kurang sehat.

Studi di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan sebagian besar responden hanya makan 2–3 kali sehari, bahkan ada yang hanya sekali, dan banyak yang masih mengonsumsi makanan tidak sehat (Nikarli et al., 2024). Sementara itu, sekitar sepertiga mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UINSU juga tercatat sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Penelitian mendukung adanya kaitan antara pola makan dan kesehatan. Rahayu et al. (2022) menemukan bahwa 67% mahasiswa melewatkan sarapan, yang berkaitan dengan gangguan konsentrasi. Fitriani et al. (2021) menyatakan mahasiswa yang makan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan pencernaan.

Pola makan tidak sehat juga berdampak pada saluran pencernaan. Stres akademik membuat mahasiswa makan lebih sedikit, memicu kelebihan asam lambung yang menyebabkan perut kembung, mual, dan nyeri. Mahasiswa yang sering melewatkan makan atau bergantung pada makanan siap saji menjadi lebih rentan mengalami keluhan pencernaan (Musdalifa et al., 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif analitik dan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk melihat hubungan antara variabel. Penelitian ini dilakukan melalui tahap penyebaran kuesioner di *WhatsApp* menggunakan *G-form* kepada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UINSU. Kuesioner tersebut memuat pertanyaan terkait pola makan mahasiswa termasuk frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) serta kondisi kesehatan yang dialami selama satu bulan terakhir.

Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi Program Studi Sistem Informasi semua semester, dengan Sampel berjumlah 50 orang. cara pengambilan respondennya yaitu “ *random sampling*” yang merupakan pengambilan sampel secara acak (sembarang). Diantara 50 orang tersebut, yakni:

Tabel 1. Nama Responden (Sampel)1

1	Ahmad Fikri Saragih	26	Mhd. Hafiz Batu Bara
2	Ananda Alfharizi NST	27	Maida Yusna Sari
3	Anisa Sri Rahma	28	Miharap
4	Arini Dwi Rahmadani	29	Mifdhal HRP

5	Asep Sunandar	30	Muhammad Fikri H. Marpaung
6	Awal Bahagia Tanjung	31	Muhammad Wahyu Kurniawan
7	Bahlul	32	Muhammad Rafsanjani Lubis
8	Cinta Dewi Antika	33	Nailah Adha Sitorus
9	Dea Sevy Yana	34	Nayla Assyifa Cecilia
10	Dianita Liasna Depari	35	Nurhayati Nasution
11	Dika Sigma	36	Nusaiba Intan Bayduri
12	Dilla Natasya	37	Putri Aulia
13	Esti Kurnia Dara	38	Raditya
14	Fadlyn Nur	39	Ratu Kaisha AZ
15	Fakhri Alauddin Tarihoran	40	Rifki Ardiansyah
16	Farhan Suradinata	41	Rika Halimah
17	Feby Deva Sabiya	42	Saidah Wildani
18	Ferdi	43	Sendi Ivanka
19	Ferry Isnawan	44	Siddik Tambak
20	Fadhilah Paramitha	45	Tiara Rahmi
21	Gilang Wisnu Aji	46	Ummi Aulia
22	Hafiz	47	Wulan Sari
23	Hidayat Qodri TRG	48	Zakya Maulida
24	Humaira Syakira MNR	49	Zianah Nafisah
25	Jiyan Agustin	50	Zulfa Harum Fasya

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap. Pertama, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel secara tunggal. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum tentang karakteristik responden, pola makan, serta kondisi kesehatan mereka.

Kedua, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara variabel kategorik, khususnya antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan kondisi kesehatan responden. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Rumus Persentase :

$$\text{Presentase (\%)} = \frac{\text{jumlah bagian}}{\text{Bantak data}} \times 100$$

Rumus Chi-Square (χ^2):

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Perempuan	28	56%
Laki-laki	22	44%
Total	50	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 28 orang dengan persentase 56%. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki tercatat sebanyak 22 orang dengan persentase 44%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Semester 2	2	4%
Semester 4	46	92%
Semester 6	1	2%
Semester 8/>8	1	2%
Total	50	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa/i semester 4, yakni sebanyak 46 orang dengan persentase 92%. Sementara itu, responden semester 2 tercatat sebanyak 2 orang dengan persentase 4% dan responden semester 6 dan semester 8/>8 tercatat sebanyak 1 orang saja dengan persentase 2%.

Tabel 4. Pertanyaan 1

Seberapa sering anda makan dalam sehari?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
1 kali	2	4%
2 kali	24	48%
3 kali	23	46%
>3 kali	1	2%
Total	50	100%

Tabel 4, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 2 orang yang makan 1 kali dalam sehari dengan persentase 4%, 24 orang yang makan 2 kali dalam sehari dengan persentase 48%, 23 orang yang makan 3 kali dalam sehari dengan persentase 46% dan 1 orang yang makan lebih dari 3 kali dalam sehari dengan persentase 2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden paling banyak makan 2 kali dalam sehari, sedangkan yang paling sedikit makan lebih dari 3 kali dalam sehari.

Tabel 5. Pertanyaan 2

Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dalam waktu seminggu?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Tidak Pernah	2	4%
1-2 kali	30	60%
3-4 kali	18	36%
Total	50	100%

Tabel 5, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 2 orang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dalam seminggu dengan presentase 4%, 30 orang yang mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) 1-2 kali dalam seminggu dengan persentase 60% dan 18 orang yang mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) 3-4 kali dalam seminggu dengan persentase 36%

Tabel 6. Pertanyaan 3

Apakah pola makan anda sudah teratur?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Ya	6	12%
Tidak	18	36%
Terkadang	26	52%
Total	50	100%

Tabel 6, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebagian besar belum menerapkan pola makan yang teratur. Ini buktikan dengan 26 orang yang menjawab “Terkadang” dengan presentase 52%, 18 orang yang menjawab “Tidak” dengan persentase 36% dan hanya 6 orang yang menjawab “Ya” dengan persentase 12%.

Tabel 7. Pertanyaan 4

Apakah Kebutuhan makanan yang anda konsumsi sudah memenuhi kriteria 4 sehat 5 sempurna?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Sudah	1	2%
Belum	11	22%
Terkadang	38	76%
Total	50	100%

Tabel 7, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebagian besar belum memenuhi makanan yang berkriteria 4 sehat 5 sempurna .Ini di buktikan dengan 38 orang yang menjawab “Terkadang” dengan presentase 76%, 11 orang yang menjawab “Belum” dengan persentase 22% dan hanya 1 orang yang menjawab “Sudah” dengan persentase 2%.

Tabel 8. Pertanyaan 5

Bagaimana kondisi Kesehatan anda selama satu bulan terakhir?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Sangat Baik (jarang sakit)	16	32%
Cukup Baik (sesekali sakit)	29	58%
Kurang Baik (sering lemas/tidak fit)	4	8%
Buruk (sering sakit dan butuh perawatan medis)	1	2%
Total	50	100%

Tabel 6, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kondisi Kesehatan yang cukup baik dalam waktu sebulan terakhir. Hal ini dibuktikan dengan sebanyak 29 orang yang menjawab “Cukup Baik (sesekali sakit)” dengan persentase 58%, 18 orang yang menjawab Sangat Baik (jarang sakit) dengan persentase 32%, 4 orang yang menjawab “Kurang Baik (sering lemas/tidak fit)” dengan persentase 8% dan hanya 1 orang yang menjawab “Buruk (sering sakit dan butuh perawatan medis)” dengan persentase 2%.

Tabel 9. Pertanyaan 6

Apakah anda pernah mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola makan?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Ya, sering	8	16%
Ya, tapi jarang	30	60%
Tidak pernah	12	24%
Total	50	100%

Tabel 9, menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan pernah mengalami masalah Kesehatan yang berkaitan dengan pola makan, meskipun tidak sering. Ini buktikan dengan 30 orang yang menjawab “Ya, tapi jarang” dengan presentase 60%, 12 orang yang menjawab “Tidak pernah” dengan persentase 24% dan 8 orang yang menjawab “Ya, sering” dengan persentase 16%.

Tabel 10. Pertanyaan 7

Jenis Gangguan Kesehatan	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Maag (berkaitan dengan lambung)	20	42,6%
Kurang energi atau mudah lelah	15	31,9%
Berat badan berlebih atau kurang	13	27,7%
Masalah kulit (jerawat, kusam,dll.)	13	27,7%
Gula darah rendah/tidak stabil	4	8,5%
Kurang Gizi	3	6,4%
Kesulitan Tidur	19	40,4%
Jawaban lainnya	2	4,2%

Tabel 10, menunjukkan bahwa jenis gangguan Kesehatan yang paling banyak dialami responden adalah maag (berkaitan dengan lambung), dibuktikan dengan sebanyak 20 orang menjawab “Maag (berkaitan dengan lambung)” dengan persentase 42,6%, 19

orang menjawab “Kesulitan tidur” dengan persentase 40,4%, 15 orang menjawab “Kurang energi atau mudah lelah” dengan persentase 31,9%, serta gangguan lainnya yang cukup banyak antara lain 13 orang menjawab “berat badan berlebih atau kurang” dengan persentase 27,7%, 13 orang menjawab “Masalah Kulit (jerawat, kusam, dll.)” dengan persentase 27,7%. Tabel ini merupakan pertanyaan multiple response (boleh memilih lebih dari satu) sehingga total jawaban (n) itu 89.

Tabel 11. Pertanyaan 8

Apakah anda merasa pola makan anda memengaruhi konsentrasi saat belajar?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Ya, sangat berpengaruh	10	20%
Cukup Berpengaruh	31	62%
Tidak berpengaruh	9	18%
Total	50	100%

Tabel 12, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebagian besar merasa bahwa pola makan mereka memengaruhi konsentrasi saat belajar. Hal ini dibuktikan dengan 31 orang yang menjawab “Cukup berpengaruh” dengan presentase 62%, 10 orang yang menjawab “Ya, sangat berpengaruh” dengan persentase 20% dan hanya 9 orang yang menjawab “Tidak berpengaruh” dengan persentase 18%

Tabel 12. Pertanyaan 9

Apa alasan utama yang membuat anda sulit menjaga pola makan sehat?	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Biaya makan sehat lebih mahal	10	20%
Waktu yang terbatas untuk memasak	37	74%
Tidak terbiasa dengan makanan sehat	1	2%
Tidak ada motivasi atau dorongan	2	4%
Total	50	100%

Tabel 13, menunjukkan bahwa alasan utama responden mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat adalah waktu yang terbatas untuk memasak, sebanyak 37 orang yang memilih jawaban tersebut dengan persentase 74%. Selain itu, 10 orang menjawab “Biaya makan sehat lebih mahal” dengan persentase 20%, 2 orang menjawab “Tidak ada motivasi atau dorongan” dengan persentasi 4% dan 1 orang menjawab “Tidak terbiasa dengan makanan sehat” dengan persentase 2%.

Berdasarkan hasil kuisioner terhadap mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Sumatera Utara, frekuensi makan responden per hari cukup bervariasi. Kebiasaan makan merupakan bagian dari gaya hidup yang dipengaruhi oleh aktivitas, waktu luang, serta lingkungan sosial dan keluarga (Putri, N. S., 2021). Wulandari (2020)

menyatakan bahwa jadwal makan dipengaruhi tidak hanya oleh pengetahuan, tetapi juga oleh rutinitas dan ketersediaan waktu.

Mayoritas mahasiswa makan dua hingga tiga kali sehari, meskipun terdapat variasi yang mencerminkan kondisi dan kebiasaan masing-masing individu. Konsumsi makanan cepat saji belum tergolong ekstrem, namun tetap diperlukan edukasi gizi agar pola ini tidak menggantikan makanan bergizi seimbang (Situmorang, M., 2021).

Kesadaran akan keteraturan makan masih tergolong rendah, padahal pola makan teratur penting untuk menjaga energi, metabolisme, dan kesehatan secara umum. Meskipun konsep “4 sehat 5 sempurna” telah dikenal luas, penerapannya masih belum optimal karena berbagai kendala seperti waktu, biaya, dan kurangnya motivasi (Nurfadillah, A., & Rahmawati, S., 2020).

Sebagian kecil responden mengalami gangguan kesehatan yang mungkin terkait dengan pola makan yang kurang baik. Mayoritas juga pernah mengalami masalah kesehatan terkait pola makan meskipun tidak rutin, menunjukkan dampak negatif pola makan tidak seimbang (Wahyuni, D. R., & Sari, M., 2023). Gangguan paling umum meliputi maag, kesulitan tidur, kelelahan, berat badan tidak ideal, hingga masalah kulit. Beberapa mengalami gula darah tidak stabil dan kurang gizi. Gangguan ini menunjukkan pentingnya keteraturan dan keseimbangan nutrisi dalam pola makan.

Sebagian besar responden juga menyadari bahwa pola makan mereka memengaruhi konsentrasi belajar. Pola makan yang sehat terbukti mendukung fungsi kognitif dan performa akademik (Putri, N. S., 2021).

Adapun kendala utama dalam menerapkan pola makan sehat adalah keterbatasan waktu memasak, biaya yang dianggap mahal, serta ketidakterbiasaan dengan makanan sehat. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu dilengkapi dengan solusi praktis seperti menu sederhana, penyimpanan efisien, dan promosi makanan sehat yang terjangkau.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Kondisi Kesehatan Mahasiswa

Tabel 13.

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Kondisi Kesehatan Baik	Kondisi Kesehatan Kurang Baik	Persentase Sakit
Tidak Pernah (2 orang)	2	0	$(0/2) \times 100 = 0\%$
1-2 kali/minggu (32 orang)	30	2	$(2/30) \times 100 = 6,7\%$
3-4 kali/minggu (16 orang)	13	3	$(3/13) \times 100 = 16,7\%$

Total	45	5
-------	----	---

Hasil Uji Chi-Square :

Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square (χ^2) dengan derajat bebas (df) = 2 dan tingkat signifikansi 5%. Hasil perhitungan menunjukkan:

- χ^2 hitung = 6,15
- χ^2 tabel ($\alpha = 0,05$, df = 2) = 5,991

Karena χ^2 hitung > χ^2 tabel, maka terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara frekuensi konsumsi fast food dengan kondisi kesehatan mahasiswa ($p < 0,05$).

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kondisi kesehatan yang kurang baik. Responden yang makan fast food 3–4 kali per minggu menunjukkan proporsi gangguan kesehatan sebesar 16,7%, sedangkan yang mengonsumsi 1–2 kali per minggu sebesar 6,7%, dan tidak ada gangguan kesehatan (0%) pada responden yang tidak pernah mengonsumsi fast food.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa Program Studi Sistem Informasi di UIN Sumatera Utara menunjukkan pola makan yang belum sehat, dengan frekuensi makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, dan rendahnya prinsip gizi seimbang. Sebagian besar mahasiswa makan dua hingga tiga kali sehari, namun masih ditemukan kebiasaan makan yang kurang teratur dan akses terhadap makanan bergizi kurang. Berdasarkan hasil uji Chi-Square (χ^2) terhadap Tabel 13, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara frekuensi konsumsi fast food dengan kondisi kesehatan mahasiswa (χ^2 hitung = 6,15 > χ^2 tabel = 5,991; $p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kondisi kesehatan yang kurang baik, seperti maag, kelelahan, dan penurunan konsentrasi. Faktor utama hambatan untuk menerapkan pola makan sehat adalah terbatasnya waktu memasak dan persepsi bahwa makanan sehat mahal serta kurang praktis.

Disarankan agar mahasiswa diberikan informasi praktis mengenai cara memperoleh makanan sehat yang terjangkau. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak pola makan terhadap kesehatan dan kinerja akademik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel yang lebih besar dan

beragam, serta mempertimbangkan faktor demografis yang memengaruhi kebiasaan makan.

DAFTAR REFERENSI

- Amanda, K. A., Firdausy, A. I., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/9627>
- Anggraini, C. D., Herviana, H., Pratiwi, S., & Wirakesuma, M. T. (2023). Gambaran pola makan mahasiswa jurusan Ilmu Gizi di Kepulauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 174–186. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i2.1698>
- Apriyani, T., & Siregar, P. A. (2024). Gambaran pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa UINSU. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(1), 76–79. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH/article/view/294>
- Ar Rahmi, N., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 32(1), 41–46. <https://doi.org/10.24198/jkg.v32i1.22894>
- Davidson, S. M., Tampubolon, R., & Situmorang, A. R. (2024). Pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana selama pandemi COVID-19. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.8977>
- Fitriani, D. (2021). Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 37–45.
- 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. *Jurnal Analis*, 2(1).
- Masry, R., Rahmadani, A. D., Suraya, R., & Pandjaitan, W. S. (2024). Gambaran pengetahuan gizi masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo. *JHR: Journal of Health and Religion*, 1(1). <https://journal.aspublisher.co.id/index.php/jhr/article/view/44>
- Musdalifa, I., & Rekan. (2021). Pengaruh tingkat stres dan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan. *Jurnal Ilmu Medis dan Kesehatan*, 3(1), 45–52. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/525>
- Mustofa, L., Silvia, E., & Kawalis, Y. V. (2024). Gambaran pola makan mahasiswa Prodi Kedokteran tahun pertama dan Ko-Assisten Profesi Dokter di UIN Malang (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://etheses.uin-malang.ac.id/72513/2/200701110044.pdf>
- Nikarli, M., Putri, D. C., Aprilia, N. I., Dewi, A. C., Sihombing, D. Y., Pembayun, I., Putri, N. A., & Istiqomah, N. Z. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap pola makan dan kebutuhan gizi mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri

- Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 164–176.
<http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Ningsih, M. P. A. L., Aspihan, M., & Luthfa, I. (2025). Gambaran pola makan dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 93–104.
<https://doi.org/10.55606/detector.v3i1.4891>
- Putri, A. L., & Hartini, N. (2023). Pola makan dan dampaknya terhadap kesehatan mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 11(1), 23–30.
- Putri, N. S. (2021). *Perilaku konsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari*. Pustaka Nusantara.
- Rahayu, E. T. (2022). Hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81–88.
- Rahayu, I. D., Mahardika, N. P., & Yuliani, I. (2022). Hubungan antara sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 134–142.
- Ranggayuni, E., & Nuraini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278–284.
<https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/9977>
- Safitri, I., & Handayani, D. (2022). Gizi seimbang sebagai faktor pencegah penyakit tidak menular pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 67–75.
- Santoso, M. M. A., & Chaerunnisa, N. (2024). Analisis pola makan pada mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal Peqquruang: Conference Series*, 6(1), 394–397. <https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/peqquruang/article/download/4947/pdf>
- Situmorang, M. (2021). *Edukasi gizi dan konsumsi makanan cepat saji*. https://www.researchgate.net/publication/372233424_Edukasi_Tentang_Makanan_Cepat_Saji_dan_Dampak_Kesehatan_Pada_Masyarakat_Urban_Kota_Makassar
- Thoriq, M. A., & Ariati, A. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU angkatan 2018. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 22(1), 38–42.
<https://doi.org/10.30743/ibnusina.v22i1.363>
- Waruwu, N. A., & Siregar, P. A. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 653–657. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8143412>
- Wulandari, D. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan masyarakat perkotaan*. Lembaga Ilmu Sosial Indonesia.
- Wulandari, D. (2023). Pengaruh pola makan yang tidak teratur terhadap kesehatan mahasiswa Universitas Negeri Semarang Rombel 2B Program Studi Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Analis Kesehatan*, 2(1), 45–52.
<https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/591>