

Gambaran Pengetahuan Konsumsi Cemilan Pada Mahasiswa

Edita Revine Siahaan¹, Fitri Yanti²

^{1,2} Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung, Indonesia

Received : 2 Juni 2025, Revised : 4 Juni 2025, Published : 10 Juni 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Edita Revine Siahaan

E-mail: editarevina@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi remaja. Cemilan menjadi konsumsi sehari-hari bagi remaja khususnya kalangan mahasiswa. Konsumsi cemilan menyumbang energi kosong tetapi memberikan asupan berlebih yang tidak bermanfaat bagi tubuh remaja. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa tentang konsumsi cemilan pada mahasiswa. Metode penelitian : Desain penelitian yang digunakan adalah yaitu penelitian kuantitatif dengan survei deskriptif yang dilaksanakan pada bulan maret 2025 sampai dengan bulan april 2025. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester II Prodi D3 keperawatan dan sampel penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa. Dalam penelitian ini data dikumpulkan menggunakan kuesioner google form. Analisis data ini menggunakan analisis univariat. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan konsumsi cemilan pada mahasiswa yaitu pengetahuan kurang dengan persentase 12% dan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 28%, sedangkan tingkat pengetahuan baik 10%.

Kata kunci - gambaran, pengetahuan, konsumsi, cemilan

Abstract

Background: Nutritional status is one of the important factors in achieving optimal health for adolescents, especially students. Consuming snacks contributes empty energy but provides excessive intake that is not beneficial for the adolescent body. Purpose : To find out the description of students knowledge about snack consumption in students. Method: The research design used is quantitative research with a descriptive survey conducted in march 2025 to april 2025. The population of this study was all second semester students of the D3 nursing study program and the sample of this study was 50 students. In this study, data was collected using a google form questionnaire. This data analysis used univariate analysis. Conclusion: Based on the results of the study, it can be concluded that the level of knowledge of snack consumption in students is less knowledge with a percentage of 12% and a sufficient level of knowledge of 28%, while the level of good knowledge is 10%.

Keywords - description, knowledge, consumption, snack

How To Cite : Siahaan, E. R., & Yanti, F. (2025). Gambaran Pengetahuan Konsumsi Cemilan Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(1), 101–104. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i1.447>

Copyright ©2025 Edita Revine Siahaan, Fitri Yanti

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian pada tingkat global, nasional dan di Asia Tenggara salah satunya adalah masalah gaya hidup (Kemenkes RI, 2021; GBD, 2021; WHO, 2023). Gizi pada remaja sangat perlu diperhatikan karena pada usia remaja merupakan periode rentan terhadap masalah gizi yang ada (Dwijayanti dkk, 2025). Terjadinya masalah gizi harus mendapat penanganan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan gizi yaitu gizi seimbang (Wongkar dkk, 2025).

Pola makanan yang kurang sehat pada mahasiswa saat ini berhubungan dengan tingginya mengkonsumsi produk makanan siap saji, makanan beku maupun makanan kaleng biasanya mengandung Monosodium Glutamat. Selain itu jajanan anak-anak, yakni pada berbagai macam makanan kemasan cemilan seperti sejenis kerupuk maupun kentang goreng yang banyak dijual oleh pedagang keliling maupun dalam bentuk makanan dalam kemasan yang terpajang di mall (Tarigan dan Sihotang, 2025).

Survei yang dilakukan oleh World Health Organization pada tahun 2010 di 43 negara mengungkapkan bahwa remaja laki-laki lebih jarang sarapan pagi daripada remaja perempuan dengan usia yang sama (Ishak, 2025). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi status gizi usia 16-18 tahun dengan status gizi kurang sebanyak 7,8%, status gizi lebih sebanyak 14,4 % dan obesitas 23,4% (Untari dkk, 2025). Hasil penelitian ini diperkuat oleh Wahyudi dkk tahun 2024 di Sumatera Utara bahwa mahasiswa mengkonsumsi cemilan sebanyak 1 sampai 3 kali dalam seminggu dan untuk mengkonsumsi minuman kemasan 1 sampai 3 kali dalam seminggu.

Hasil dari wawancara kepada mahasiswa semester 2 Akademi Keperawatan Bunda Delima didapatkan hasil bahwa konsumsi cemilan sehari-hari mahasiswa adalah siomay, tekwan, gorengan, bubur ayam, uduk, pecel, nasi ayam geprek, seblak dan bubur kacang hijau. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan pengetahuan konsumsi cemilan pada mahasiswa. Dari uraian diatas peneliti tertarik mengambil masalah gambaran pengetahuan konsumsi cemilan pada mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengetahuan adalah eksistensi manusia atau aktivitas berfikir yang selalu dilakukan oleh manusia (Octaviana dan Ramadhani, 2021). Menurut Notoatmodjo kognitif mempunyai 6 tingkatan tahu (know), memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi (Susilawati dan Pratiwi, 2022). Makanan Pengetahuan gizi yang dengan pemahaman dan edukasi yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan. Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi tindakan dari individu dalam hal pemenuhan akan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanannya sehari-hari (Susilawati dan Pratiwi, 2022). Pengetahuan gizi sangat penting di aplikasikan oleh mahasiswa karena mahasiswa merupakan individu usia remaja yaitu menurut WHO remaja usia 15 tahun sampai 19 tahun (Wongkar dkk, 2021).

Cemilan jika dikonsumsi secara sering dan berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Meskipun porsi cemilansedikit dibandingkan dengan makanan utama, frekuensi konsumsi cemilan lebih sering dapat membuat total kalori melebihi kebutuhan tubuh. Jika energi yang dikonsumsi melebihi kebutuhan, maka akan disimpan dalam lemak sebagai cadangan energi. Selain itu, kebiasaan makan cemilan juga bisa membuat seseorang melewatkan waktu makan utama, kurangnya asupan zat gizi penting untuk tubuh (Utari dkk, 2025).

Hasil penelitian oleh Paat dkk tahun 2021 menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan gizi mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Sam Ratulangi tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9,3%.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah yaitu penelitian kuantitatif dengan survei deskriptif. Penelitian ini dilakukan secara online, di Akademi Keperawatan Bunda Delima yang dilaksanakan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



pada bulan maret 2025 sampai dengan april 2025. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester II Prodi D3 Keperawatan dan sampel penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini data didapat dengan menggunakan kuesioner yang diakses dalam bentuk google form. Analisis data yaitu menggunakan analisis univariat.

Tabel 1.

Karakteristik responden		
Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
19 Tahun - 20 Tahun	42	84
21 Tahun - 22 Tahun	8	16
Total	50	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	4	8
Perempuan	46	92
Total	50	100
Cemilan		
Somay	10	20
Tekwan	1	2
Seblak	39	78
Total	50	100

Pada tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jenis cemilan mahasiswa. Responden yang berusia diantara 19 tahun-20 tahun merupakan responden dengan frekuensi paling banyak yaitu 42 mahasiswa (84%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini terdiri dari 46 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan presentase 92%. Adapun data menunjukkan cemilan siomay sebanyak 10 mahasiswa (20%), diikuti oleh cemilan tekwan 1 orang (2%) dan cemilan seblak dengan 39 mahasiswa (78%) sehingga keseluruhan sampel penelitian berjumlah 50 mahasiswa (100%).

Tabel 2.**Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan**

Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang	12	24
Cukup	28	56
Baik	10	20
Total	50	100

Pada tabel 2 juga menunjukkan distribusi responden berdasarkan pengetahuan mahasiswa tentang konsumsi cemilan. Berdasarkan data responden berdasarkan pengetahuan diketahui mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 28 mahasiswa (56%) dan pengetahuan konsumsi cemilan baik 10 mahasiswa (20%) serta pengetahuan konsumsi cemilan kurang 12 mahasiswa (24%).

Ada banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa mengkonsumsi cemilan yaitu kebiasaan mengkonsumsi energi berlebih. Kebiasaan mengkonsumsi energi berlebih akan disimpan menjadi lemak dalam tubuh remaja. Faktor selanjutnya adalah perubahan gaya hidup di zaman era modern makanan snacks banyak mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak sehingga dapat mengakibatkan remaja gizi berlebih (Dwijayanti dan Chao, 2022). Pengetahuan gizi yang kurang dalam memilih cemilan dapat menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan tentang gizi pada mahasiswa sangat diperlukan agar tidak mengkonsumsi cemilan yang salah seperti junkfood dan soft drink (Paat dkk, 2021).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Untari dkk tahun 2025 gambaran pola konsumsi makanan selingan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 52% frekuensi konsumsi tidak lebih dari dua kali per hari, dengan pemilihan jenis olahan makanan berupa makanan yang diproses sederhana yang memiliki kandungan lemak tinggi dengan kandungan protein rendah. Mayoritas subjek memiliki status gizi normal. Pola konsumsi makanan selingan subjek dalam penelitian ini adalah frekuensi konsumsi tidak lebih dari dua kali per hari, dengan pemilihan berupa makanan yang diproses secara sederhana. Mayoritas status gizi subjek termasuk normal yang menunjukkan mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang memadai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kategori responden memiliki pengetahuan kurang dalam mengkonsumsi cemilan sebesar 24%, dan pengetahuan cukup dalam mengkonsumsi cemilan sebesar 56% dan serta pengetahuan baik dalam mengkonsumsi cemilan 20%. Saran untuk mahasiswa diharapkan mahasiswa menjaga pola makan dengan mengkonsumsi cemilan yang sehat dan gizi seimbang, mengurangi gula, makanan pengawet dan makanan berwarna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai peneliti saya ucapkan terimakasih kepada mahasiswa Akademi Keperawatan Bunda Delima yang telah ikut serta berpartisipasi, selanjutnya saya ucapkan terimakasih kepada pimpinan Akademi Keperawatan Bunda Delima dalam membantu penyelesaian penelitian yang saya kerjakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, C. P., Ramadhani, A. N., & Nikmah, U. L. (2025). Gambaran Pola Konsumsi Makanan Selingan dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 47-51.
- Dwijayanti, I., Utami, D. A., Siahaan, M. F., & Diba, M. F. (2025). Edukasi Pembatasan Asupan Gula, Garam Lemak dalam Pemilihan Jajanan Remaja. *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(1), 93-100.
- Ishak, S., Rate, S., Dewi, A. P., Dewanti, R., & Herman, H. (2025). Pengaruh Budaya Makan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(2), 219-226.
- Namyra, L., Andriani, E., & Elvandari, M. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kecukupan Energi dan Ketersediaan Pangan dengan Status Gizi Santri di Pesantren Darul Quro Karawang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 2196-2208.
- Sadik, K., Kadir, S., & Mokodompis, Y. (2025). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Wasting pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 118-125.
- Tarigan, N., & Sihotang, U. (2025). Penyuluhan Tentang Makanan Minuman Sehat Dan Beresiko Terhadap Kesehatan Pada Remaja Di Smk Negeri 1 Beringin. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(2), 3986-3994.
- Wongkar dkk. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*. [file:///D:/BackUP20240225/ACER/Downloads/rutler,+JURNAL_CHRISTY+GEIBY+WONGKAR%20\(1\).pdf](file:///D:/BackUP20240225/ACER/Downloads/rutler,+JURNAL_CHRISTY+GEIBY+WONGKAR%20(1).pdf)