



Perubahan Pengetahuan, Pola Konsumsi, Asupan Gizi, dan *Food acculturation* Mahasiswa Baru Perantau dan Nonrantau: Penelitian Kohort 5 Bulan

Amany Ges Anuz^{1*}, Trias Mahmudiono²

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

*Penulis Korespondensi: amany.ges.anuz-2022@fkm.unair.ac.id

Abstract. *This study examines changes in nutritional knowledge, dietary patterns, nutrient intake, and food acculturation among first-year migrant and non-migrant students. A 5 months prospective cohort design was employed involving 32 students from the Faculty of Public Health, Universitas Airlangga. Students were randomly divided equally into migrant and non-migrant groups. Data were collected using questionnaires, food frequency questionnaires, 3×24-hour food recall, and analyzed using descriptive and inferential statistics. The findings indicated no significant differences or changes in nutritional knowledge between groups throughout the observation period ($p > 0.05$). However, dietary patterns varied, with migrant students showing increased consumption of practical and fast foods. Nutrient intake, particularly energy and protein, was initially lower among migrant students but improved significantly over time, reflecting adaptation to a new environment. Food acculturation was evident among migrant students, with a significant increase in scores during the study period ($p = 0.007$), indicating gradual adjustment to local eating habits. These results highlight the influence of environmental adaptation on students' dietary behavior and emphasize the need for targeted nutrition interventions to promote healthy eating habits during the early university transition.*

Keywords: *Dietary Patterns; Food Acculturation; Migrant Students; Nutrient Intake; Nutritional Knowledge.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan pengetahuan gizi, pola konsumsi, asupan gizi, dan *food acculturation* pada mahasiswa baru perantau dan non-perantau. Penelitian menggunakan desain kohort prospektif selama lima bulan dengan melibatkan 32 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang terbagi menjadi dua kelompok. Data dikumpulkan melalui kuesioner, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), serta *food recall* 3×24 jam, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan maupun perubahan yang signifikan pada pengetahuan gizi antara kedua kelompok selama periode pengamatan ($p > 0,05$). Namun, pola konsumsi mengalami variasi, di mana mahasiswa perantau cenderung meningkatkan konsumsi makanan praktis dan fast food. Asupan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada awalnya lebih rendah pada kelompok perantau, namun mengalami peningkatan secara signifikan seiring waktu sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan baru. Proses *food acculturation* juga terlihat pada mahasiswa perantau, dengan peningkatan skor yang signifikan selama periode penelitian ($p = 0,007$), yang menunjukkan adanya penyesuaian bertahap terhadap pola makan lokal. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran lingkungan dalam membentuk perilaku konsumsi mahasiswa serta perlunya intervensi gizi pada masa awal perkuliahan.

Kata kunci: Asupan Gizi; *Food Acculturation*; Mahasiswa Perantau; Pengetahuan Gizi; Pola Konsumsi.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa di Indonesia umumnya berada pada rentang usia 18–24 tahun, yang merupakan fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal (Fauzia et al., 2020). Pada tahap ini terjadi perubahan yang kompleks, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik yang dialami individu pada periode ini turut memengaruhi komposisi tubuh serta kebutuhan zat gizi harian (Martanti et al., 2024). Oleh karena itu, masa ini dipandang sebagai fase penting dalam siklus kehidupan karena kecukupan gizi akan sangat menentukan kondisi kesehatan di masa mendatang.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, khususnya yang berasal dari luar daerah, menghadapi tantangan dalam mempertahankan pola makan yang sehat. Kehidupan perantauan menuntut individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru sekaligus menjalani aktivitas secara mandiri. Penelitian oleh Diniyya Hediati et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami perubahan persepsi setelah menetap di lingkungan baru karena harus memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri tanpa dukungan keluarga. Kondisi ini secara tidak langsung memengaruhi kebiasaan makan serta cara individu dalam mengelola konsumsi sehari-hari.

Berbagai faktor seperti kondisi ekonomi, tingkat pengetahuan gizi, ketersediaan fasilitas memasak, serta pengaruh lingkungan sosial dan budaya setempat turut memengaruhi pola konsumsi mahasiswa. Tanpa adanya pengawasan dari orang tua, mahasiswa memiliki kebebasan penuh dalam menentukan pilihan makanan. Hal ini sering kali menyebabkan munculnya kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta ketidakseimbangan asupan nutrisi. Penelitian Ayini et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos memiliki kecenderungan pola makan yang tidak teratur sebesar 81,2%, sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di rumah hanya sebesar 18,8%.

Permasalahan pola konsumsi yang tidak sehat dapat berdampak pada kondisi gizi mahasiswa. Menurut Laswati (2017), kelompok usia remaja hingga dewasa muda rentan mengalami berbagai masalah gizi, seperti kekurangan energi kronis, anemia, *overweight*, hingga obesitas. Di wilayah perkotaan seperti Surabaya, ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi serta gaya hidup yang praktis semakin memperkuat kecenderungan pola makan yang kurang sehat. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan kekurangan gizi, tetapi juga meningkatkan risiko kelebihan gizi yang berkaitan dengan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes.

Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada kelompok usia dewasa mengalami peningkatan dalam kurun waktu 2007 hingga 2018 (Tim Riskesdas 2018, 2019). Pada kelompok usia 20–24 tahun, angka kejadian gemuk dan obesitas juga menunjukkan tren yang cukup signifikan. Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang berperan besar dalam membentuk pola konsumsinya (Budi et al., 2021). Kemampuan memilih dan mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan tubuh agar fungsi fisiologis tetap optimal merupakan bagian dari pengetahuan gizi (Lestari, 2020).

Dalam konteks mahasiswa perantau, perubahan pola makan juga berkaitan erat dengan proses *food acculturation*, yaitu proses penyesuaian terhadap budaya makanan yang baru.

Proses ini mencakup adaptasi terhadap jenis makanan, cara pengolahan, serta kebiasaan makan di lingkungan sosial yang berbeda. Hartwell et al. (2011) menjelaskan bahwa akulturasi makanan dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan, serta dapat menyebabkan perubahan pola konsumsi yang signifikan. Perubahan tersebut dapat berupa peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak maupun kebiasaan melewatkan waktu makan akibat keterbatasan waktu dan proses adaptasi.

Jika pola makan yang tidak sehat berlangsung secara terus-menerus, maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup mahasiswa serta memengaruhi aktivitas akademik yang dijalani. Asupan gizi yang tidak optimal dapat berdampak pada penurunan energi, gangguan konsentrasi, serta menurunnya daya tahan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk memahami perubahan pengetahuan gizi, pola konsumsi, serta proses *food acculturation* yang terjadi pada mahasiswa, terutama pada masa awal perkuliahan.

Penelitian mengenai pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan asupan gizi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa perantau, telah banyak dilakukan dan umumnya menunjukkan adanya kecenderungan perubahan pola makan ke arah yang kurang sehat serta peningkatan konsumsi makanan praktis. Namun, sebagian besar penelitian tersebut hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu pengamatan sehingga belum mampu menjelaskan dinamika perubahan yang terjadi selama proses adaptasi. Keterbatasan ini berkaitan dengan penggunaan desain penelitian yang tidak mengamati perubahan secara berkelanjutan, di mana variabel paparan (*exposure*) dan hasil (*outcome*) diukur pada saat yang bersamaan, sehingga hubungan sebab-akibat serta perubahan temporal sulit untuk ditentukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan desain kohort yang mampu mengamati perubahan secara longitudinal, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika pengetahuan gizi, pola konsumsi, asupan gizi, dan *food acculturation* pada mahasiswa baru perantau.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis perubahan pengetahuan gizi, pola konsumsi, asupan gizi, serta *food acculturation* pada mahasiswa baru perantau dan non-rantau di Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kohort prospektif selama lima bulan masa adaptasi perkuliahan. Fokus utama penelitian adalah mengidentifikasi dinamika perubahan yang terjadi selama periode awal perkuliahan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi gizi di lingkungan perguruan tinggi.

2. KAJIAN TEORITIS

Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan mengembangkan kapasitas intelektual, sosial, emosional, serta kematangan kepribadian. Selain berperan sebagai peserta didik, mahasiswa juga memiliki fungsi sebagai agen perubahan yang diharapkan mampu berpikir kritis dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Eduscience et al., 2023). Masa perkuliahan, khususnya pada tahap awal, merupakan periode transisi yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Pada fase ini, mahasiswa sering mengalami perubahan gaya hidup yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan sehari-hari (Buková et al., 2024).

Mahasiswa Perantau

Mahasiswa perantau adalah individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi dalam jangka waktu tertentu (Tri Puji Astuti, 2018). Perpindahan ini menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru yang mungkin berbeda dari segi budaya, sosial, maupun kebiasaan makan (Thurber & Walton, 2012). Selain itu, mahasiswa perantau harus mampu menjalani kehidupan secara mandiri tanpa pengawasan keluarga, termasuk dalam mengatur konsumsi makanan sehari-hari. Kondisi ini menjadikan kemampuan pengambilan keputusan terkait pola makan serta pengetahuan gizi sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan selama masa studi (Fauzia et al., 2020).

Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai makanan, kandungan zat gizi, serta prinsip pemilihan dan pengolahan makanan yang sehat (Budi et al., 2021). Pengetahuan ini menjadi dasar dalam membentuk perilaku konsumsi yang akan memengaruhi asupan makanan dan status gizi seseorang. Individu dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Dengan demikian, pengetahuan gizi berperan penting dalam menciptakan pola makan yang seimbang serta menjaga kesehatan secara optimal (Lestari, 2020).

Asupan Makan

Asupan makan adalah perilaku konsumsi makanan yang mencerminkan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi individu (Putri Anumpitan & Zuraida, 2023). Kualitas asupan berkaitan dengan kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan, sedangkan kuantitas berkaitan dengan jumlah konsumsi yang disesuaikan dengan kebutuhan energi tubuh. Asupan makan yang seimbang sangat penting untuk mendukung fungsi fisiologis, menjaga

kesehatan, serta mencegah gangguan gizi. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik akibat kekurangan maupun kelebihan zat gizi.

Pola Konsumsi

Pola konsumsi merupakan gambaran mengenai jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok dalam periode tertentu (Putri et al., 2024). Pola ini mencerminkan kebiasaan makan yang terbentuk dari interaksi antara faktor individu dan lingkungan. Pola konsumsi yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, seperti kekurangan mikronutrien maupun kelebihan berat badan. Oleh karena itu, pola konsumsi menjadi indikator penting dalam menilai kualitas asupan gizi seseorang (W Y Gan et al., 2011).

Food acculturation

Food acculturation merupakan proses penyesuaian individu terhadap budaya makanan baru yang terjadi akibat perpindahan lingkungan (Guna et al., 2023). Proses ini melibatkan perubahan dalam preferensi makanan, cara pengolahan, serta kebiasaan makan tanpa menghilangkan identitas budaya asal. Pada mahasiswa perantau, fenomena ini sering terjadi karena adanya perbedaan lingkungan dan akses terhadap makanan. Akibatnya, individu dapat mengalami perubahan pola konsumsi yang berpengaruh terhadap kualitas asupan gizi.

Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan perilaku yang terbentuk dari interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan gaya hidup dalam memenuhi kebutuhan gizi (Hafiza et al., 2020). Kebiasaan ini mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, serta cara individu dalam memilih makanan. Pada masa remaja hingga dewasa awal, kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan aktivitas sehari-hari. Perubahan lingkungan, seperti tinggal di kos atau asrama, dapat menyebabkan perubahan kebiasaan makan yang berpotensi menurunkan kualitas konsumsi makanan (Martanti et al., 2024; Eid Aljohani, 2019).

Sintesis Teoretis

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi, asupan makan, pola konsumsi, *food acculturation*, dan kebiasaan makan merupakan faktor yang saling berkaitan dalam memengaruhi status gizi mahasiswa. Mahasiswa perantau memiliki potensi lebih besar mengalami perubahan perilaku makan akibat tuntutan adaptasi lingkungan baru. Perubahan tersebut dapat berdampak pada kualitas asupan gizi serta kondisi kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, kajian terhadap hubungan antar variabel

tersebut menjadi penting untuk memahami dinamika perubahan yang terjadi pada mahasiswa selama masa awal perkuliahan.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain kohort prospektif. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan variabel secara berulang pada responden yang sama dalam kurun waktu tertentu (Alwi et al., 2023). Dalam penelitian ini, pengamatan dilakukan terhadap dua kelompok, yaitu mahasiswa perantau sebagai kelompok terpapar dan mahasiswa non-perantau sebagai kelompok tidak terpapar. Penelitian tidak memberikan intervensi, melainkan hanya mengamati dinamika perubahan pengetahuan gizi, pola konsumsi, asupan gizi, serta *food acculturation* selama lima bulan masa perkuliahan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester pertama program sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan (Amin et al., 2023). Kriteria inklusi pada kelompok perantau meliputi mahasiswa yang berasal dari luar Surabaya dan tinggal di kos atau kontrakan, sedangkan kelompok non-perantau merupakan mahasiswa yang berasal dari Surabaya dan tinggal bersama orang tua. Penentuan besar sampel dilakukan menggunakan rumus penelitian kohort, dengan jumlah minimal 4 responden per kelompok, namun ditingkatkan menjadi 16 responden per kelompok untuk meningkatkan kekuatan penelitian dan mengantisipasi kehilangan responden selama *follow-up*, sehingga total sampel berjumlah 32 responden.

Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* untuk memberikan peluang yang sama bagi seluruh populasi yang memenuhi kriteria. Proses awal dilakukan dengan menyebarkan kuesioner skrining untuk mengidentifikasi status perantau dan non-perantau. Selanjutnya, responden yang memenuhi kriteria dipilih secara acak menggunakan bantuan aplikasi *randomizer* hingga mencapai jumlah sampel yang ditentukan. Teknik ini digunakan untuk meminimalkan bias pemilihan sampel serta meningkatkan representativitas data penelitian. Dengan demikian, kedua kelompok dapat dibandingkan secara lebih objektif selama periode pengamatan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Airlangga, Surabaya, yang dipilih karena memiliki jumlah mahasiswa perantau yang cukup besar dan representatif. Pelaksanaan penelitian mencakup seluruh tahapan mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga analisis data. Pengambilan data dilakukan secara bertahap selama lima bulan masa perkuliahan, dengan pengukuran pada awal (*baseline*), pertengahan, dan akhir periode. Data dikumpulkan pada bulan Oktober, November, dan Februari untuk menggambarkan perubahan yang terjadi selama masa adaptasi mahasiswa. Pendekatan longitudinal ini memungkinkan analisis dinamika perubahan variabel penelitian secara lebih komprehensif.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan dependen. Variabel independen meliputi pengetahuan gizi dan pola konsumsi, sedangkan variabel dependen adalah asupan gizi mahasiswa. Pengetahuan gizi diartikan sebagai tingkat pemahaman mahasiswa mengenai konsep gizi dan makanan seimbang, sedangkan pola konsumsi mencerminkan kebiasaan makan sehari-hari. Asupan gizi diukur berdasarkan jumlah zat gizi yang dikonsumsi, termasuk energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Selain itu, *food acculturation* juga diamati sebagai variabel yang berkaitan dengan proses adaptasi pola makan mahasiswa perantau.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui metode survei dan wawancara (Ibrahim M, 2023). Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan gizi, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), kuesioner food acculturation, serta metode *food recall* 3x24 jam. Kuesioner pengetahuan gizi terdiri dari 10 pertanyaan dengan sistem skor yang dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Data asupan gizi diperoleh melalui wawancara *food recall* dan dianalisis menggunakan perangkat lunak gizi untuk menentukan kecukupan zat gizi. Sementara itu, pola konsumsi diukur menggunakan FFQ untuk mengetahui frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode tertentu.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen penelitian yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas data yang dihasilkan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada kuesioner pengetahuan gizi dan *food acculturation* memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,671 untuk kuesioner pengetahuan gizi dan 0,742 untuk kuesioner *food acculturation*, yang

keduanya berada di atas batas minimal 0,6 sehingga dinyatakan reliabel. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan mampu mengukur variabel penelitian secara konsisten. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat dipercaya untuk dianalisis lebih lanjut.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak statistik. Tahap awal analisis berupa analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi. Selanjutnya, dilakukan analisis inferensial untuk menguji perbedaan dan perubahan variabel antar waktu dan antar kelompok. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk menentukan jenis uji statistik yang digunakan. Uji *Repeated Measures* ANOVA atau uji Friedman digunakan untuk melihat perubahan dalam kelompok, sedangkan uji *Independent Sample T-Test* atau Mann-Whitney digunakan untuk membandingkan antar kelompok, dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

Etik Penelitian

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etik penelitian yang meliputi penghormatan terhadap otonomi responden, kerahasiaan data, serta prinsip *beneficence* dan *non-maleficence*. Seluruh responden yang terlibat telah diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian sebelum pengumpulan data dilakukan. Persetujuan keikutsertaan responden diperoleh melalui *informed consent*, baik secara tertulis maupun lisan, dan responden memiliki hak untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi. Selain itu, penelitian ini juga telah memperoleh izin pelaksanaan penelitian dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan nomor 868/B/DST/UN3.FKM/PT.01.04/2026 yang diterbitkan pada tanggal 27 Januari 2026.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang berlokasi di Kampus C Surabaya. Fakultas ini memiliki dua program studi jenjang sarjana, yaitu Kesehatan Masyarakat dan Gizi, dengan sistem perkuliahan yang dilakukan secara tatap muka. Kegiatan akademik berlangsung dari hari Senin hingga Jumat selama periode penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara bertahap selama lima bulan, yaitu pada

bulan Oktober, November, dan Februari untuk melihat perubahan variabel penelitian secara longitudinal.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden pada kedua kelompok berada pada usia 18 tahun, yang menunjukkan bahwa subjek penelitian merupakan mahasiswa tahun pertama. Distribusi jenis kelamin didominasi oleh perempuan pada kedua kelompok, baik rantau maupun non-rantau. Berdasarkan tempat tinggal, seluruh mahasiswa rantau tinggal di kos, sedangkan mahasiswa non-rantau tinggal bersama orang tua. Selain itu, asal daerah responden menunjukkan pemisahan yang jelas antara kedua kelompok, serta terdapat perbedaan distribusi uang saku, di mana mahasiswa rantau cenderung memiliki alokasi dana yang lebih tinggi dibandingkan non-rantau.

Perubahan Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran awal (*baseline*), sebagian besar responden pada kedua kelompok telah memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori baik. Pada kelompok rantau, sebesar 56,3% responden memiliki pengetahuan baik, sedangkan pada kelompok non-rantau sebesar 68,8%. Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p > 0,05$). Pada pengukuran kedua dan akhir, distribusi pengetahuan relatif tidak mengalami perubahan yang berarti. Hasil uji Friedman dan Wilcoxon juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan signifikan tingkat pengetahuan gizi selama lima bulan pengamatan.

Perubahan Pola Konsumsi

Hasil analisis menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan pada kedua kelompok mengalami variasi selama periode penelitian. Nasi tetap menjadi makanan pokok utama yang paling banyak dikonsumsi pada semua waktu pengukuran. Konsumsi mie basah mengalami peningkatan pada kedua kelompok, sedangkan roti dan bihun cenderung berfluktuasi. Pada sumber lauk, jenis yang paling sering dikonsumsi adalah daging ayam, telur, tahu, dan tempe. Konsumsi sayur menunjukkan variasi, dengan wortel menjadi salah satu yang paling dominan, terutama pada kelompok non-rantau. Konsumsi buah cenderung mengalami fluktuasi, sementara konsumsi fast food seperti fried chicken cukup tinggi dan cenderung meningkat pada kelompok rantau. Selain itu, konsumsi snack dan minuman juga menunjukkan pola yang berubah selama periode pengamatan, khususnya peningkatan konsumsi minuman kemasan.

Perubahan Asupan Energi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran awal, sebagian besar responden mengalami defisit energi, terutama pada kelompok rantau. Pada tahap ini, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok rantau dan non-rantau. Namun, pada pengukuran kedua, terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, di mana mahasiswa non-rantau memiliki rata-rata asupan energi yang lebih tinggi. Pada pengukuran akhir, terjadi peningkatan signifikan pada kelompok rantau, sehingga rata-rata asupan energi menjadi lebih tinggi dibandingkan kelompok non-rantau. Perubahan ini menunjukkan adanya proses adaptasi pola konsumsi selama masa perkuliahan.

Tabel 1. Rata-rata Asupan Energi Mahasiswa Rantau dan Non-Rantau.

Waktu Pengukuran	Rantau (Mean ± SD)	Non-Rantau (Mean ± SD)	p-value
Baseline	1107,38 ± 297,46	1344,32 ± 387,31	0,062
Pengukuran 2	1088,53 ± 255,14	1484,66 ± 354,17	0,001*
Pengukuran Akhir	1793,38 ± 297,97	1330,92 ± 237,19	<0,001*

Keterangan: signifikan berdasarkan uji Independent Sample T-Test pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$

Perubahan Asupan Protein

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran awal, kelompok rantau memiliki kondisi asupan protein yang lebih rendah dibandingkan kelompok non-rantau, dengan proporsi defisit berat yang lebih tinggi. Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$). Pada pengukuran kedua, perbedaan ini semakin terlihat, di mana kelompok non-rantau memiliki asupan protein yang lebih baik dibandingkan kelompok rantau. Namun, pada pengukuran akhir, perbedaan antara kedua kelompok tidak lagi signifikan, yang menunjukkan adanya perbaikan asupan protein pada kelompok rantau.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 32 responden yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu mahasiswa perantau dan non-perantau, masing-masing sebanyak 16 orang. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal, asal daerah, dan uang saku. Mayoritas responden berada pada usia 18 tahun yang menunjukkan bahwa mereka berada pada fase awal perkuliahan. Usia berpengaruh terhadap kemampuan berpikir dan daya tangkap individu, di mana semakin bertambah usia maka kemampuan kognitif akan semakin berkembang sehingga pengetahuan yang diperoleh menjadi lebih baik (Suwaryo et al., 2017). Selain itu, dominasi responden perempuan dipengaruhi oleh karakteristik Fakultas Kesehatan Masyarakat, dan

perbedaan jenis kelamin dapat membentuk persepsi serta memengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan kognitif maupun etis (Suwaryo et al., 2017).

Perbedaan tempat tinggal antara mahasiswa perantau dan non-perantau menunjukkan adanya variasi lingkungan yang memengaruhi kebiasaan makan. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur dibandingkan mahasiswa yang tinggal mandiri di kos. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa status gizi normal lebih banyak ditemukan pada mahasiswa yang tinggal di rumah dibandingkan yang tinggal di kos (Ayini et al., 2023a). Selain itu, pendekatan analisis non-parametrik yang digunakan juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak selalu memberikan perubahan signifikan terhadap pengetahuan (Indriasari et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan pendekatan analisis turut memengaruhi hasil penelitian.

Keadaan gizi seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh untuk menunjang metabolisme, sumber energi, daya tahan tubuh, serta perbaikan sel (Leviana & Agustina, 2024). Dalam penelitian ini, pola makan menjadi salah satu variabel penting yang mencakup jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi makanan. Jenis makanan yang dikonsumsi meliputi bahan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah yang berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi (Ruaida et al., 2023). Konsumsi makanan yang cukup, berkualitas, serta beragam akan membantu tubuh mencapai kondisi optimal (Putri & Rachman, 2023). Namun, perubahan lingkungan dan gaya hidup dapat menyebabkan variasi dalam pola konsumsi mahasiswa.

Pada fase awal perkuliahan, mahasiswa cenderung mengalami ketidakteraturan pola makan akibat perubahan jadwal dan aktivitas (Papadaki et al., 2007). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa yang tinggal mandiri memiliki kecenderungan asupan energi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga (Deshpande et al., 2009). Seiring waktu, terjadi peningkatan asupan energi pada mahasiswa perantau yang menunjukkan adanya perubahan gaya hidup dan peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori (Nelson et al., 2008). Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi terhadap lingkungan baru yang memengaruhi pola konsumsi mahasiswa (Sogari et al., 2018).

Pada asupan protein, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kedua kelompok, yang menunjukkan bahwa konsumsi protein relatif serupa antar mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh kesamaan jenis sumber protein yang dikonsumsi sehari-hari serta kemudahan dalam memenuhi kebutuhan protein dari berbagai jenis makanan (Sogari et al., 2018; Deshpande et al., 2009). Selain itu, variasi asupan protein yang terjadi tidak cukup besar untuk menghasilkan

perubahan yang bermakna secara statistik (Purwaningtyas et al., 2024). Pada awal masa perkuliahan, konsumsi lemak dan karbohidrat juga cenderung belum stabil akibat perubahan lingkungan dan aktivitas. Mahasiswa yang tinggal mandiri lebih sering memilih makanan praktis seperti fast food karena faktor kemudahan, harga, dan keterbatasan waktu (Larson et al., 2008). Sementara itu, konsumsi karbohidrat tetap menjadi dominan karena mudah diakses dan mampu memenuhi kebutuhan energi secara cepat. Proses *food acculturation* menunjukkan bahwa mahasiswa perantau secara bertahap menyesuaikan pola makan mereka dengan lingkungan baru tanpa sepenuhnya meninggalkan kebiasaan sebelumnya (Batis et al., 2011; O'mara et al., 2021).

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan dan keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Kelebihan penelitian ini terletak pada penggunaan desain kohort prospektif selama lima bulan yang memungkinkan pengamatan perubahan secara longitudinal pada pengetahuan gizi, pola konsumsi, asupan gizi, dan *food acculturation* mahasiswa baru, sehingga memberikan gambaran dinamika adaptasi yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian potong lintang. Selain itu, penggunaan instrumen yang beragam seperti kuesioner, FFQ, dan *food recall* 24 jam memungkinkan pengukuran variabel secara lebih menyeluruh. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, di antaranya jumlah sampel yang relatif kecil dan terbatas pada satu fakultas sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Di samping itu, metode pengumpulan data seperti *food recall* bergantung pada ingatan responden yang berpotensi menimbulkan bias pelaporan. Lama waktu pengamatan yang hanya lima bulan juga belum sepenuhnya menggambarkan perubahan jangka panjang dalam pola konsumsi dan asupan gizi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan populasi yang lebih luas, serta periode pengamatan yang lebih panjang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan gizi antara mahasiswa perantau dan non-perantau selama periode pengamatan, yang menunjukkan bahwa status tempat tinggal tidak memengaruhi aspek pengetahuan secara teoritis. Meskipun demikian, terdapat perubahan pada pola konsumsi, terutama pada mahasiswa perantau yang cenderung meningkatkan konsumsi makanan praktis selama masa adaptasi. Selain itu, asupan energi dan zat gizi makro pada kedua kelompok masih menunjukkan kecenderungan defisit, meskipun pada kelompok perantau terjadi peningkatan

pada akhir pengamatan yang mengindikasikan adanya proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Proses *food acculturation* juga terlihat jelas pada mahasiswa perantau, di mana terjadi peningkatan penyesuaian terhadap pola makan lokal seiring waktu, yang menunjukkan bahwa lingkungan memiliki peran dalam membentuk kebiasaan konsumsi.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa, khususnya yang merantau, lebih memperhatikan kualitas dan keteraturan pola makan dengan tidak hanya bergantung pada makanan praktis, serta mulai meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang. Pihak institusi pendidikan juga diharapkan dapat mendukung melalui penyediaan akses terhadap makanan sehat dan program edukasi gizi yang lebih aplikatif, khususnya bagi mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan dominasi responden perempuan, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam serta menggunakan metode pengukuran asupan yang lebih objektif guna meningkatkan akurasi data dan memperkaya hasil penelitian.

Kontribusi Penulis

Penulis utama berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, metodologi, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan naskah. Pembimbing berkontribusi dalam supervisi, validasi metodologi, serta peninjauan dan penyempurnaan naskah.

DAFTAR REFERENSI

- Agina Widyaswara Suwaryo, P., et al. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Ansari, W. El, Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1). <http://www.nutritionj.com/content/11/1/28>
- Ayini, N., et al. (2023a). *Analisis perbandingan status gizi antara yang tinggal di rumah dengan kos-kosan pada mahasiswa angkatan 2018 jurusan kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo*. *Graha Medika Public Health Journal*. <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/publichealth>
- Ayini, N., et al. (2023b). *Analisis perbandingan status gizi antara yang tinggal di rumah dengan kos-kosan pada mahasiswa angkatan 2018 jurusan kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo*. *Graha Medika Public Health Journal*, 2(1), 2829–1956. <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/publichealth>

- Batis, C., et al. (2011). Food acculturation drives dietary differences among Mexicans, Mexican Americans, and non-Hispanic Whites. *Journal of Nutrition*, 141(10), 1898–1906. <https://doi.org/10.3945/jn.111.141473>
- Budi, E., Putri, P., & Setyowati, A. (2021). *Pengetahuan gizi dan sikap remaja dengan pola konsumsi makanan cepat saji selama masa study from home (SFH)*. *Sport and Nutrition Journal*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Buková, A., et al. (2024). Selected lifestyle factors as students transition from secondary school to university in Slovakia. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1461989>
- Deshpande, S., Basil, M. D., & Basil, D. Z. (2009). Factors influencing healthy eating habits among college students: An application of the health belief model. *Health Marketing Quarterly*, 26(2), 145–164. <https://doi.org/10.1080/07359680802619834>
- Diniyya Hediati, H., & Ainy Fandhana Nawangsari, N. (2020). *Perilaku adaptif mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/113281/1/Perilaku%20Adaptif%20Mahasiswa%20Ranta%20Fakultas%20Psikologi%20Universitas%20Airlangga.pdf>
- Eduscience, J., et al. (2023a). *Student perspective as agent of change through education*. <https://doi.org/10.36987/jes.v10i2.4717>
- Eduscience, J., et al. (2023b). *Student perspective as agent of change through education*. <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/eduscience/article/view/4717/3529>
- Eid Aljohani, N. (2019). Comparison of nutritional status between university students living at dormitory and students living at home. *International Journal of Advanced Research*, 7(9), 905–911. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/9736>
- Fauzia, N., Dan, A., & Komalasari, S. (2020). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al Husna*, 2020(3), 167–181. <https://doi.org/10.1234/jah.v1i3.3918>
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1). <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/85>
- Hartwell, H. J., Edwards, J. S. A., & Brown, L. (2011). Acculturation and food habits: Lessons to be learned. *British Food Journal*, 113(11), 1393–1405. <https://doi.org/10.1108/00070701111180003>
- Indriasari, R., et al. (2021). School-based nutrition education improves breakfast related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: A cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639–654. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639>
- Larson, N. I., et al. (2008). Fast food intake: Longitudinal trends during the transition to young adulthood and correlates of intake. *Journal of Adolescent Health*, 43(1), 79–86. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.12.005>
- Laswati, D. T. (2017). *Masalah gizi dan peran gizi seimbang*. *AGROTECH*. <https://ejournal.widyamataram.ac.id/index.php/agrotech/article/view/12/8>
- Lestari, P. (2020). *Status gizi siswi MTS Darul Ulum*. *Sport and Nutrition Journal*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>

- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis pola makan dengan status gizi pada siswa-siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Martanti, S., et al. (2024a). Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2023 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(7). <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4434>
- Martanti, S., et al. (2024b). Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2023 dan tinjauannya menurut pandangan Islam: The relationship between the level of nutritional knowledge and eating behavior patterns in Yarsi University Medical Faculty students class of 2023 and a review according to Islamic view. *Junior Medical Journal*. <https://doi.org/10.33476/jmj.v2i7.4434>
- Nelson, M. C., et al. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16(10), 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- O'Mara, J., Waterlander, W., & Nicolaou, M. (2021). Exploring the role of the food environment in dietary acculturation: A study amongst Moroccan immigrants in the Netherlands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073328>
- Papadaki, A., et al. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.01.008>
- Purwaningtyas, D., Herawati, L., & Fitriani, A. (2024). Correlation of nutritional status, physical activity, protein, and magnesium intake with muscle endurance among college students. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 10(2), 3. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Putri Anumpitan, J., & Zuraida, R. (2023a). *Hubungan asupan makan selama pembelajaran tatap muka terhadap status gizi anak sekolah dasar: Tinjauan pustaka.*
- Putri Anumpitan, J., & Zuraida, R. (2023b). *Hubungan asupan makan selama pembelajaran tatap muka terhadap status gizi anak sekolah dasar: Tinjauan pustaka.* <https://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/824>
- Putri, D. K., et al. (2024). *Pola konsumsi pangan dan hubungan status gizi pada mahasiswa: Studi literatur.* <https://semnas.biologi.fmipa.unp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1042/>
- Putri, R., & Rachman, T. (2023). Hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos jurusan gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *JIKG*, 1, 58–64. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3>
- Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. K. (2023). Pola makan dan status gizi anak sekolah dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(2), 305–315. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1022>
- Sogari, G., et al. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risksedas%202018%20Nasional.pdf>

- Tri Puji Astuti. (2018). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa. *FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/39796>
- W. Y. Gan, et al. (2011). Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian university students. *Malaysian Journal of Nutrition*.
<http://psasir.upm.edu.my/id/eprint/40401/1/Differences%20in%20eating%20behaviours,%20dietary%20intake%20and%20body%20weight%20status%20between%20male%20and%20female%20Malaysian%20university%20students.pdf>