

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian



Gambar 4 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak (Poltekkes Kemenkes Pontianak) merupakan institusi pendidikan tinggi vokasi di bidang kesehatan yang berada di bawah naungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Poltekkes ini merupakan hasil pengembangan dari beberapa sekolah kesehatan milik Kementerian Kesehatan yang berada di wilayah Kalimantan Barat. Institusi ini berkomitmen untuk menghasilkan lulusan yang kompeten, profesional, dan siap bersaing di dunia kerja, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial Republik Indonesia Nomor 298/Menkes-Kesos/SK/IV/2001, terjadi perubahan pengelolaan akademi-akademi kesehatan di bawah Departemen Kesehatan menjadi Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan (Poltekkes Depkes) Pontianak. Poltekkes Kemenkes Pontianak menyelenggarakan program pendidikan vokasi mulai dari jenjang Diploma III (D3), Sarjana Terapan (D4), hingga pendidikan profesi. Poltekkes Kemenkes Pontianak memiliki beberapa jurusan, di antaranya Jurusan Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kesehatan Lingkungan, Kesehatan Gigi, Teknologi Laboratorium Medis, dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Setiap jurusan memiliki program pendidikan vokasi yang dirancang untuk menghasilkan tenaga kesehatan yang terampil dan kompeten di bidangnya masing-masing. Poltekkes Kemenkes

Pontianak juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas pendukung untuk menunjang proses pembelajaran, seperti laboratorium praktik, laboratorium komputer, perpustakaan, klinik pratama, asrama mahasiswa, mushola, area parkir, koperasi, dan kantin.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa gizi dan non gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak sebagai responden penelitian. Mahasiswa gizi merupakan mahasiswa yang memperoleh pembelajaran terkait ilmu gizi, pangan, dan kesehatan sebagai bagian utama dalam proses pembelajaran. Mahasiswa non gizi merupakan mahasiswa dari jurusan kesehatan lain di luar Jurusan Gizi yang tidak mempelajari ilmu gizi secara khusus dan mendalam. Dalam penelitian ini, kelompok mahasiswa non gizi terdiri dari mahasiswa Jurusan Keperawatan, Teknologi Laboratorium Medis (TLM), Kesehatan Gigi, Kesehatan Lingkungan, dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Responden penelitian berasal dari beberapa jurusan di Poltekkes Kemenkes Pontianak sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan.

2. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Non Gizi	
Jenis Kelamin	n	%	n	%
Laki-Laki	3	8,8	5	14,7
Perempuan	31	91,2	29	85,3
Total	34	100	34	100

Berdasarkan Tabel 2, responden pada kedua kelompok didominasi oleh perempuan. Presentase perempuan pada mahasiswa gizi sebesar 91,2% dan pada mahasiswa non gizi sebesar 85,3%. Hal ini menunjukkan distribusi jenis kelamin dalam penelitian cenderung tidak merata.

b. Umur

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Non Gizi	
Umur	n	%	n	%
20	2	5,9	11	32,4
21	19	55,9	12	35,3
22	12	35,3	9	26,5
23	1	2,9	2	5,9
Total	32	100	34	100

Berdasarkan Tabel 3, usia responden terbanyak pada kedua kelompok adalah 21 tahun. Presentase mahasiswa gizi usia 21 tahun sebesar 55,9%, sedangkan pada mahasiswa non gizi sebesar 35,3%.

3. Analisis Univariat

a. Literasi Gizi

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Literasi Gizi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Variabel	Statistik	Mahasiswa Gizi	Mahasiswa Non Gizi
Literasi Gizi	<i>Mean</i>	17,29	15,74
	<i>Std. Deviasi</i>	1,40	2,86
	<i>Minimum</i>	14	9
	<i>Maximum</i>	20	20

Berdasarkan tabel 4, rata-rata literasi gizi pada mahasiswa gizi (17,29) lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non gizi (15,74). Nilai *standar deviasi* pada mahasiswa non gizi lebih besar, menunjukkan variasi data yang lebih tinggi.

b. Pola Makan

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Variabel	Statistik	Mahasiswa Gizi	Mahasiswa Non Gizi
Pola Makan	<i>Mean</i>	652,06	686,62
	<i>Std. Deviasi</i>	179,97	242,12
	<i>Minimum</i>	330	315
	<i>Maximum</i>	1075	1360

Berdasarkan tabel 5, rata-rata pola makan pada mahasiswa non gizi (686,62) lebih tinggi dibandingkan mahasiswa gizi (652,06). Nilai *standar*

deviasi pada mahasiswa non gizi juga lebih besar, menunjukkan variasi data yang lebih tinggi.

c. Status Gizi

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Variabel	Statistik	Mahasiswa Gizi	Mahasiswa Non Gizi
IMT	<i>Mean</i>	22,42	22,17
	<i>Std. Deviasi</i>	4,11	3,96
	<i>Minimum</i>	15,30	15
	<i>Maximum</i>	34,30	31,90

Berdasarkan tabel 6, rata-rata IMT pada mahasiswa gizi adalah (22,42) sedangkan pada mahasiswa non gizi adalah (22,17). Hal ini menunjukkan rata-rata IMT pada kedua kelompok tidak berbeda jauh. Begitu pula dengan nilai *standar deviasi* pada kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

4. Uji Normalitas

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Data Literasi Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Variabel	Kelompok	<i>Sig. (Kolmogorov-Smirnov)</i>	Keterangan
Literasi Gizi	Gizi	0,003	Tidak Normal
	Non Gizi	0,016	Tidak Normal
Pola Makan	Gizi	0,036	Tidak Normal
	Non Gizi	0,020	Tidak Normal
Status Gizi	Gizi	0,200	Normal
	Non Gizi	0,200	Normal

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan Tabel 10, hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel status gizi kedua kelompok berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan variabel literasi gizi dan pola makan kedua kelompok tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak semua data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji non-parametrik untuk variabel yang tidak berdistribusi normal.

5. Analisis Bivariat

- a. Hasil Analisis Perbedaan Literasi Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Literasi Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Variabel	Kelompok	Mean Rank	Sum of Ranks	P-Value
Literasi Gizi	Gizi	39,5	1346,0	0,031
	Non Gizi	29,4	1000,0	

Berdasarkan Tabel 13, hasil analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,031 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan literasi gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi. Nilai *mean rank* pada mahasiswa gizi lebih tinggi yaitu 39,5 dibandingkan mahasiswa non gizi sebesar 29,4. Hal ini menunjukkan bahwa literasi gizi pada mahasiswa gizi cenderung lebih baik.

- b. Hasil Analisis Perbedaan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Variabel	Kelompok	Mean Rank	Sum of Ranks	P-Value
Pola Makan	Gizi	33,7	1146,0	0,740
	Non Gizi	35,2	1200,0	

Berdasarkan Tabel 14, hasil analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,740 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pola makan antara mahasiswa gizi dan non gizi. Hal ini terlihat dari nilai *mean rank* yang tidak jauh berbeda antara kedua kelompok, yaitu 33,7 pada mahasiswa gizi dan 35,2 pada mahasiswa non gizi.

c. Hasil Analisis Perbedaan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Variabel	Kelompok	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviasi	P-Value
Status Gizi	Gizi	22,42	15,0	34,3	4,11	0,802
	Non Gizi	22,17			3,96	

Berdasarkan Tabel 15, hasil analisis bivariat menggunakan uji *Independet T-Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,802 ($>0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi.

B. Pembahasan

1. Perbedaan Literasi Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,031 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan literasi gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, satu diantaranya adalah latar belakang tenaga pengajar. Pada program studi gizi, dosen umumnya memiliki keilmuan yang relevan di bidang gizi sehingga materi yang disampaikan lebih mendalam, spesifik, dan aplikatif. Kondisi ini membuat mahasiswa gizi lebih terbiasa menerima dan memahami informasi gizi secara komprehensif.

Kurikulum pembelajaran juga berperan dalam membentuk perbedaan literasi gizi. Kurikulum pada program studi gizi mencakup berbagai aspek, seperti ilmu gizi, dietetik, penyakit terkait gizi, gizi kuliner, serta pengembangan kemampuan berpikir kritis dalam menganalisis masalah gizi. Materi yang dipelajari tidak hanya terbatas pada jenis makanan, tetapi juga meliputi fungsi zat gizi dalam tubuh, perhitungan kebutuhan energi, serta perencanaan menu sesuai kondisi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa

cakupan pembelajaran pada mahasiswa gizi lebih luas dan mendalam dibandingkan mahasiswa non gizi.

Proses pembelajaran mahasiswa gizi juga didukung oleh kegiatan praktikum yang bersifat aplikatif. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengembangkan produk makanan dengan perhitungan kandungan gizi sesuai kebutuhan, memahami komposisi bahan, serta mempertimbangkan aspek biaya. Pengalaman tersebut berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan konsep gizi secara nyata.

Faktor lingkungan turut memengaruhi perbedaan literasi gizi mahasiswa. Mahasiswa gizi cenderung berada dalam lingkungan akademik yang sering membahas topik kesehatan dan gizi melalui perkuliahan, diskusi, maupun aktivitas sehari-hari. Hal ini meningkatkan paparan informasi sekaligus melatih kemampuan berpikir kritis dalam memahami dan mengevaluasi informasi tersebut. Sebaliknya, mahasiswa non gizi tidak berada dalam lingkungan yang secara khusus membahas gizi, sehingga informasi yang diperoleh umumnya berasal dari sumber umum, seperti media sosial, yang belum tentu akurat. Kondisi ini menyebabkan pemahaman yang dimiliki cenderung lebih terbatas dan kurang kritis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Hirda (2023) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat literasi gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi ($p = 0,00$). Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal, di mana latar belakang pendidikan menjadi determinan utama tingkat literasi gizi. Penelitian Waldah dan Hustina (2025) juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa gizi dan non gizi dalam hal pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi, termasuk dalam membaca label pangan ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Alfia *et al.* (2023), literasi gizi mencakup kemampuan untuk mengakses, memahami, menilai, serta menggunakan informasi gizi dalam menentukan pilihan makanan yang tepat guna mendukung kesehatan. Dengan demikian, literasi gizi tidak hanya terbatas pada pengetahuan, tetapi juga

mencakup kemampuan individu dalam menginterpretasikan dan mengaplikasikan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Monangin (2025) menunjukkan adanya hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan, di mana individu dengan tingkat literasi gizi yang lebih baik cenderung lebih mampu memilih makanan secara tepat. Meskipun penelitian tersebut tidak secara langsung membandingkan antar jurusan, temuan ini menegaskan bahwa literasi gizi memiliki peran penting dalam membantu individu memahami dan memanfaatkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa gizi memiliki keunggulan dalam literasi gizi karena tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga dilatih untuk menganalisis dan mengaplikasikannya. Sementara itu, mahasiswa non gizi cenderung memperoleh informasi secara umum dari berbagai sumber, seperti media sosial dan lingkungan, sehingga tingkat literasi gizi yang dimiliki relatif lebih terbatas.

2. Perbedaan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,74 ($>0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pola makan antara mahasiswa gizi dan non gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak. Hal ini dikarenakan aktivitas akademik yang padat mendorong mahasiswa, baik dari jurusan gizi maupun non gizi untuk memilih makanan yang praktis, cepat saji, dan mudah diperoleh. Kondisi ini menyebabkan pola konsumsi menjadi serupa karena pilihan makanan lebih didasarkan pada kepraktisan dibandingkan pertimbangan gizi.

Lingkungan kampus turut memengaruhi pola makan. Ketersediaan makanan di kantin atau sekitar kampus umumnya terbatas dan kurang bervariasi, sehingga mahasiswa cenderung mengonsumsi jenis makanan yang sama. Hal ini berkontribusi terhadap terbentuknya pola makan yang relatif homogen antar kelompok.

Faktor ekonomi juga menjadi pertimbangan penting. Keterbatasan ekonomi membuat mahasiswa lebih selektif dalam memilih makanan, dengan

fokus utama pada harga yang terjangkau. Akibatnya, variasi konsumsi menjadi terbatas dan cenderung seragam, tanpa perbedaan yang signifikan antara mahasiswa gizi dan non gizi.

Paparan iklan makanan, juga berperan dalam membentuk preferensi konsumsi. Iklan yang menarik dapat mendorong mahasiswa gizi dan non gizi untuk memilih makanan tertentu tanpa mempertimbangkan nilai gizinya secara mendalam. Kondisi ini menunjukkan bahwa keputusan konsumsi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan media.

Temuan ini mengindikasikan bahwa latar belakang pendidikan di bidang gizi tidak secara langsung mempengaruhi perilaku makan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian B. F. Putri *et al.*, (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa gizi masih memiliki pola makan yang belum optimal meskipun telah memiliki pengetahuan terkait gizi .

Mahasiswa gizi seharusnya memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non gizi karena memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Namun, dalam praktiknya, perubahan perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, melainkan juga oleh faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan, dan gaya hidup. Hal ini didukung oleh penelitian Putri, Raden Vina Iskandya (2023) yang menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa lebih dipengaruhi oleh kondisi lingkungan seperti tempat tinggal (indekos), ketersediaan makanan, dan kebiasaan sehari-hari.

Natasya *et al.* (2025) memaparkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur dan tinggi konsumsi makanan cepat saji akibat kesibukan akademik serta kemudahan akses makanan. Kondisi tersebut dapat terjadi baik pada mahasiswa gizi maupun non gizi, sehingga menyebabkan tidak adanya perbedaan pola makan di antara keduanya.

Temuan ini juga diperkuat oleh Situmorang *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa pola makan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti aktivitas harian, serta perubahan gaya hidup. Meskipun mahasiswa gizi memiliki pengetahuan yang lebih baik, mereka tetap berada dalam lingkungan yang sama dengan mahasiswa non gizi, sehingga pola makan yang terbentuk cenderung serupa.

Rahmi *et al.* (2020) juga memaparkan sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan yang kurang baik berdasarkan pedoman *Healthy Eating Plate*, meskipun informasi mengenai pola makan sehat telah tersedia luas. Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan tidak selalu berbanding lurus dengan praktik pada kehidupan sehari-hari.

Penelitian D. A. Putri (2024) menyatakan bahwa kondisi mental, stres akademik, dan tekanan sosial dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Oleh karena itu, baik mahasiswa gizi maupun non gizi berpotensi memiliki pola makan yang serupa karena menghadapi kondisi dan tekanan yang sama selama masa perkuliahan.

Berdasarkan pemaparan di atas, tidak adanya perbedaan pola makan antara mahasiswa gizi dan non gizi menunjukkan bahwa perilaku makan lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dibandingkan pengetahuan. Faktor seperti aktivitas akademik, lingkungan, ekonomi, kondisi psikologis, dan paparan media berperan dalam membentuk pola konsumsi yang serupa. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi saja belum cukup untuk mengubah pola makan tanpa dukungan lingkungan dan kebiasaan yang mendukung.

3. Perbedaan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Independent T-Test*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,80 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak. Temuan ini mengindikasikan bahwa latar belakang pendidikan di bidang gizi tidak secara langsung memengaruhi status gizi, karena status gizi merupakan hasil interaksi berbagai faktor dalam jangka panjang.

Kesamaan pola hidup antar mahasiswa gizi dan non gizi turut memengaruhi status gizi, karena kedua kelompok ini memiliki pola kegiatan yang serupa, seperti mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas, sehingga pengeluaran energi tidak jauh berbeda. Kebiasaan olahraga yang juga relatif sama menyebabkan keseimbangan energi antar mahasiswa cenderung setara. Selain

itu, gaya hidup seperti pola tidur yang tidak teratur, kebiasaan begadang, dan tingkat stres akibat beban akademik turut memengaruhi kondisi tubuh, yang umumnya dialami oleh sebagian besar mahasiswa tanpa memandang jurusan, sehingga dampaknya terhadap status gizi menjadi relatif merata.

Faktor lingkungan juga memengaruhi status gizi melalui kesamaan kebiasaan hidup antar mahasiswa gizi dan non gizi. Hal ini dikarenakan, mahasiswa yang berada dalam lingkungan kampus dan tempat tinggal yang cenderung sama memiliki akses terhadap makanan yang relatif serupa. Kesamaan tersebut berdampak pada keseimbangan asupan dan pengeluaran energi, sehingga status gizi yang terbentuk tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok.

Selain faktor eksternal, metabolisme tubuh sebagai faktor internal juga berperan dalam menentukan status gizi. Metabolisme merupakan proses tubuh dalam mengolah dan memanfaatkan zat gizi menjadi energi, yang setiap individunya dapat berbeda. Perbedaan ini menyebabkan respons tubuh terhadap asupan makanan dan aktivitas fisik tidak selalu sama, sehingga meskipun memiliki pola hidup yang serupa, hasil akhir berupa status gizi dapat bervariasi.

Status gizi tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan atau latar belakang pendidikan, tetapi juga oleh berbagai determinan lain. Emiliani (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa status gizi mahasiswa dipengaruhi oleh aktivitas fisik, durasi tidur, *emotional eating*, dan konsumsi makanan cepat saji, sehingga hubungan antara literasi gizi dengan status gizi tidak selalu bersifat langsung. Dengan demikian, meskipun mahasiswa gizi memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik, tanpa diikuti penerapan perilaku hidup sehat, kondisi status gizinya belum tentu berbeda dengan mahasiswa non gizi.

Penelitian Periselo dan Anwar (2024) menunjukkan bahwa pola konsumsi zat gizi tidak selalu sejalan dengan status gizi. Hal ini menegaskan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengeluaran energi, metabolisme tubuh, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, status gizi merupakan hasil keseimbangan jangka panjang antara asupan dan pengeluaran energi.

Penelitian Putri *et al.* (2024) juga menemukan bahwa hal ini dipengaruhi oleh faktor gaya hidup mahasiswa yang cenderung tidak konsisten, seperti melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi status gizi secara keseluruhan. Bella *et al.* (2021) pada penelitiannya memaparkan masih ditemukannya status gizi kurus maupun gemuk, yang menandakan bahwa pengetahuan gizi belum tentu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini diperkuat oleh Jopie *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa status gizi mahasiswa bervariasi meskipun berada dalam lingkungan pendidikan yang sama. Variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan kebiasaan individu, kondisi ekonomi, dan tingkat aktivitas fisik. Sejalan dengan hal tersebut, Annisa *et al.* (2020) dalam penelitiannya memaparkan bahwa beberapa faktor seperti stres, kualitas tidur, dan pola makan tidak selalu memiliki hubungan signifikan dengan status gizi, sehingga hubungan antar variabel tersebut bersifat tidak langsung dan dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan.

Berdasarkan pemaparan diatas, tidak adanya perbedaan status gizi antara mahasiswa gizi dan non-gizi menunjukkan bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor eksternal maupun internal. Kesamaan aktivitas, gaya hidup, dan lingkungan menyebabkan keseimbangan energi antar mahasiswa relatif serupa. Di sisi lain, variasi metabolisme individu turut berkontribusi terhadap perbedaan respons tubuh terhadap asupan dan aktivitas. Oleh karena itu, pengetahuan gizi saja tidak cukup untuk menentukan status gizi tanpa diikuti perilaku hidup sehat dan kondisi pendukung lainnya.