

Analisis Tingkat *Self Management Dietary Behaviors* Pada Mahasiswa Semester VII di Fakultas Kesehatan Masyarakat Kampus IV Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2024

**Nurhazizah¹, Syahrida Suryani Hasibuan², Annisa Rizki Ramadani Siregar³
Raspiyahni^{4*}**

^{1,2,3} Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Lap. Golf, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang, 20353, Indonesia

¹nurhazizah1100000179@uinsu.ac.id, ²syahridahasibuann@gmail.com, ³annisarizkiramadani@gmail.com,
⁴raspiyahni@gmail.com*

Abstrak

Masa perkuliahan merupakan periode transisi penting dalam kehidupan seseorang, dimana terjadi berbagai perubahan signifikan dalam gaya hidup, termasuk pola makan dan perilaku kesehatan. *Self Management Dietary Behaviors* (SMDB) atau perilaku manajemen diri dalam pola makan menjadi aspek krusial yang mempengaruhi kesehatan dan performa akademik mahasiswa. Self-Management Dietary Behaviors mencakup kemampuan individu untuk mengelola asupan makanan mereka dengan cara yang mendukung kesehatan jangka Panjang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis tingkat Self-Management Dietary Behaviors (SMDB) di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden (89,9%) memiliki tingkat SMDB sedang, sementara 8,9% rendah dan 1,3% tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi SMDB termasuk jenis kelamin, usia, dan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan hubungan signifikan antara jenis kelamin ($p=0,035$), usia ($p=0,041$), dan IMT ($p=0,006$ untuk kriteria nasional dan $p=0,008$ untuk WHO) dengan tingkat SMDB. Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa dengan IMT tidak normal, baik kekurangan berat badan maupun obesitas, memiliki tingkat SMDB yang lebih rendah. Oleh karena itu, intervensi gizi yang disesuaikan diperlukan, termasuk edukasi gizi berdasarkan gender dan usia, peningkatan akses makanan sehat di kampus, dukungan psikososial untuk kelompok berisiko, dan penyediaan waktu fleksibel untuk aktivitas gizi. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan pola makan sehat di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: SMDB, Mahasiswa, Pola Makan

Abstract

The study period is an important transition period in a person's life, where various significant changes occur in lifestyle, including eating patterns and health behavior. Self Management Dietary Behaviors (SMDB) or self-management behavior in eating patterns is a crucial aspect that influences students' health and academic performance. Self-Management Dietary Behaviors encompasses an individual's ability to manage their food intake in a way that supports long-term health. This research is a type of quantitative research with data collection techniques using questionnaires. The aim of this research is to analyze the level of Self-Management Dietary Behaviors (SMDB) among students at the Faculty of Public Health, UIN North Sumatra. The results show that the majority of respondents (89.9%) have a medium SMDB level, while 8.9% have low and 1.3% high. Factors influencing SMDB include gender,

age, and Body Mass Index (BMI), with significant relationships between gender ($p=0.035$), age ($p=0.041$), and BMI ($p=0.006$ for national criteria and $p =0.008$ for WHO) with SMDB level. This research also found that students with abnormal BMI, whether underweight or obese, had lower SMDB levels. Therefore, tailored nutrition interventions are needed, including gender- and age-based nutrition education, increasing access to healthy foods on campus, psychosocial support for at-risk groups, and providing flexible time for nutrition activities. This research emphasizes the importance of managing healthy eating patterns among students to improve their quality of life.

Keywords: SMDB, Students, Diet

PENDAHULUAN

Pola makan diet tidak melarang makanan, tetapi fokus pada pengaturan jenis, jumlah, batasan dan frekuensi makanan. Penyesuaian pola makan tersebut akan bervariasi untuk setiap orang, tergantung pada faktor-faktor seperti kondisi fisik, usia, tinggi badan, berat badan, preferensi dan alergi makanan, hasil pemeriksaan laboratorium atau medical check-up serta keadaan sosial ekonomi (Kemenkes, 2022).

Masa perkuliahan merupakan periode transisi penting dalam kehidupan seseorang, dimana terjadi berbagai perubahan signifikan dalam gaya hidup, termasuk pola makan dan perilaku kesehatan. *Self Management Dietary Behaviors* (SMDB) atau perilaku manajemen diri dalam pola makan menjadi aspek krusial yang mempengaruhi kesehatan dan performa akademik mahasiswa. Periode ini sering ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam membuat keputusan terkait pemilihan makanan, namun juga disertai dengan berbagai tantangan dalam mengelola pola makan yang sehat.

Self-Management Dietary Behaviors (SMDB) merupakan strategi yang efektif untuk mengontrol pola makan dan memastikan bahwa individu mendapat nutrisi yang cukup. SMDB melibatkan beberapa aspek, seperti identifikasi jenis makanan yang sehat, pembelian makanan yang siap saji, pengaturan porsi dan rencana makan yang disiplin, serta kesadaran akan dampak makanan terhadap kesehatan. Dengan demikian, individu dapat menghindari makanan junk food dan minuman ringan yang banyak mengandung gula dan lemak jahat.

Pola makan yang sehat dan perilaku pengelolaan diri yang baik sangat penting dalam menjaga kesehatan, terutama di kalangan mahasiswa yang sering menghadapi berbagai tantangan gaya hidup. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di UIN Sumatera Utara (UINSU) merupakan kelompok yang diharapkan memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya perilaku diet yang sehat. Namun, dengan tekanan akademis, perubahan lingkungan, dan kebiasaan sosial yang beragam, tingkat *Self-Management Dietary Behaviors* (SMDB) di kalangan mereka perlu dievaluasi.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengadopsi pola makan yang tidak sehat selama masa perkuliahan. Menurut studi yang dilakukan oleh Rahman et al. (2020), sekitar 65% mahasiswa mengalami perubahan signifikan dalam pola makan mereka setelah memasuki perguruan tinggi, dengan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi kalori. Hal ini sejalan dengan temuan Wattick et al. (2021) yang mengidentifikasi bahwa stres akademik, keterbatasan waktu, dan kendala finansial menjadi faktor utama yang mempengaruhi pilihan makanan mahasiswa.

Kemampuan *self-management* dalam konteks perilaku makan menjadi semakin penting mengingat dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Liu et al. (2023) melaporkan adanya korelasi positif antara tingkat SMDB yang baik dengan performa akademik dan tingkat kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Wong (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat SMDB yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan pencernaan, dan penurunan daya tahan tubuh.

Di Indonesia, isu terkait pola makan mahasiswa menjadi perhatian khusus mengingat meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular pada kelompok usia muda. Penelitian Kusuma et al. (2019) menunjukkan bahwa 45% mahasiswa di Indonesia memiliki pola makan yang tidak teratur dan cenderung mengabaikan aspek gizi seimbang. Fenomena ini diperparah dengan maraknya budaya makanan cepat saji dan pengaruh media sosial terhadap perilaku makan di kalangan mahasiswa.

Mengingat pentingnya SMDB dalam konteks kesehatan dan kesuksesan akademik mahasiswa, serta masih terbatasnya penelitian komprehensif mengenai tingkat SMDB di kalangan mahasiswa Indonesia, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *Self Management Dietary Behaviors* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi SMDB mahasiswa serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam perilaku makan mahasiswa.

Melalui analisis ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang berguna untuk merancang program edukasi dan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik diet sehat di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, tetapi juga memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dalam upaya menjaga kesehatan mereka di tengah tantangan kehidupan kampus.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang akan disebarakan kepada mahasiswa yang dirancang untuk mengukur tingkat SMDB pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Semester VII Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, dengan total sampel sebanyak 79 responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan software statistik seperti *SPSS (Statistical Package for Social Science)* guna memeriksa kebenaran, kelengkapan, kejelasan, dan relevansi jawaban pada kuesioner. Analisis *statistik* yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu analisis *T-Dependent* yang mana tingkat kepercayaan 5%. Berdasarkan penelitian analisis statistik dikatakan signifikan ketika nilai *p value* <0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisis Univariat

Table 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat SMDB

Kategori Tingkat SMBD	(n)	(%)
Rendah	7	8.9
Sedang	71	89.9
Tinggi	1	1.3
Total	79	100

Berdasarkan Tabel 1. Diatas, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat *self-management dietary behaviors (SMBD)* Sedang yaitu sebanyak 71 orang (89.9%), kemudian dilanjutkan responden dengan tingkat *SMBD* Rendah sebanyak 7 orang (8.9%), dan yang paling sedikit responden mengalami tingkat *SMBD* Tinggi sebanyak 1 orang (1,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden terkait Tingkat SMBD

Variabel	(n)	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	41.8
Perempuan	46	58.2
Total	79	100
Usia		
Remaja (10-18 tahun)	43	54.4
Dewasa (19-59 tahun)	36	45.6
Total	79	100
IMT Berdasarkan Nasional		
Kurus Berat	7	8.9
Kurus Ringan	18	22.8
Normal	44	55.7
Gemuk Ringan	5	6.3
Gemuk Berat	5	6.3
Total	79	100
IMT Berdasarkan WHO		
BB Kurang	20	25.3
BB Normal	41	51.9
Overweight	11	13.9
Obesitas I	6	7.6
Obesitas II	1	1.3
Total	79	100

Berdasarkan Tabel 2. Diatas, dapat dinyatakan bahwa karakteristik responden dengan variable jenis kelamin didominasi dengan perempuan sebanyak 46 orang (58,2%) dan

dilanjutkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 33 orang (41.8%). Kemudian pada variable usia mayoritas responden pada kategori remaja (10-18 tahun) sebanyak 43 orang (54.4%), sedangkan kategori dewasa (19-59 tahun) sebanyak 36 orang (45.6%). Selanjutnya untuk variable IMT Berdasarkan Nasional, mayoritas responden memiliki IMT dengan kategori Normal sebanyak 44 orang (55.7%) sedangkan yang paling sedikit berada pada kategori gemuk ringan dan gemuk berat sama-sama berjumlah 5 orang (6.3%). Lalu pada variable IMT Berdasarkan WHO, responden memiliki IMT didominasi pada kategori BB Normal sebanyak 41 orang (51.9%) dilanjutkan dengan BB Kurang sebanyak 20 orang (25.3%) sedangkan yang paling sedikit terdapat pada obesitas II sebanyak 1 orang (1.3%)

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan antara Jenis Kelamin, Usia dan IMT Terhadap Tingkat *Self-Management Dietary Behaviors (SMDB)*

Variable	Tingkat <i>Self-Management Dietary Behaviors (SMDB)</i>						Jumlah	P value
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	6	85.7	27	38.0	0	0.0	33	0,035*
Perempuan	1	14.3	44	62.0	1	100	46	
Usia								
Remaja	1	14.3	42	59.2	0	0	43	0,041*
Dewasa	6	85.7	29	40.8	1	100	36	
IMT (Nasional)								
Kurus Berat	0	0.0	6	8.5	1	100	7	0,006*
Kurus Ringan	3	42.9	15	21.1	0	0.0	18	
Normal	1	14.3	43	60.6	0	0.0	44	
Gemuk Ringan	2	28.6	3	4.2	0	0.0	5	
Gemuk Berat	1	14.3	4	5.6	0	0.0	5	
IMT (WHO)								
BB Kurang	2	28.6	17	23.9	1	100	20	0,008*
BB Normal	1	14.3	40	56.3	0	0.0	41	
Overweight	3	42.9	8	11.3	0	0.0	11	
Obesitas I	0	0.0	6	8.5	0	0.0	6	
Obesitas II	1	14.3	0	0.0	0	0.0	1	

Berdasarkan table 3. Diatas, menunjukkan bahwa pada variable jenis kelamin mayoritas laki-laki mengalami tingkat SMDB sedang yaitu sebanyak 27 orang (38%) sedangkan pada perempuan mendominasi di tingkat sedang yang berjumlah 44 orang (62.0%). Pada variable ini, didapatkan *p value* sebesar 0,035 ($p < 0,05$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga antara Tingkat SMDB dengan Jenis Kelamin ada hubungan yang signifikan ataupun bermakna.

Sedangkan pada variable usia, kategori remaja mayoritas mengalami tingkat SMDB Sedang yang berjumlah 42 orang (59.2%). Dan pada kategori dewasa juga mayoritas responden mengalami SMDB Sedang sebanyak 29 orang (40,8%), dengan *p value* sebesar 0,041 ($p < 0,05$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga antara Tingkat SMDB dengan usia terdapat hubungan yang signifikan dan bermakna.

Kemudian pada variable IMT berdasarkan Nasional, terdapat kategori yang paling banyak mendominasi adalah kategori normal pada tingkat SMDB Sedang yang berjumlah 43 orang (60,6%), sedangkan kategori yang paling sedikit yaitu kategori Normal Tingkat SMDB Rendah, Gemuk Berat Tingkat SMDB Rendah dan Kurus Berat di Tingkat SMDB Tinggi masing-masing hanya terdapat 1 orang saja (14,3%). Pada variable ini, didapatkan *p value* sebesar 0,006 ($p < 0,05$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga antara Tingkat SMDB dengan IMT (Nasional) ada hubungan yang signifikan ataupun bermakna.

Selanjutnya pada variable IMT berdasarkan WHO, mayoritas responden mengalami SMDB terdapat pada tingkat Sedang dengan Kategori Normal sebanyak 40 orang (56,3%), sedangkan kategori yang paling sedikit yaitu kategori BB Normal Tingkat SMDB Rendah, Obesitas II Tingkat SMDB Rendah dan BB Kurang di Tingkat SMDB Tinggi masing-masing hanya terdapat 1 orang saja (14,3%). Pada variable ini, didapatkan *p value* sebesar 0,008 ($p < 0,05$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga antara Tingkat SMDB dengan IMT (WHO) ada hubungan yang signifikan ataupun bermakna.

PEMBAHASAN

Distribusi Tingkat Self-Management Dietary Behaviors (SMDB)

Berdasarkan hasil analisis univariat, mayoritas responden (89,9%) berada pada kategori *sedang* dalam tingkat *Self-Management Dietary Behaviors* (SMDB), sementara 8,9% berada pada kategori *rendah* dan hanya 1,3% pada kategori *tinggi*. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mampu mengelola pola makan mereka dengan cukup baik, pengelolaan tersebut belum optimal dan masih membutuhkan perbaikan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi.

Penelitian sebelumnya oleh Smith et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali berada pada tingkat pengelolaan pola makan sedang atau rendah, yang diakibatkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, waktu yang terbatas untuk mempersiapkan makanan sehat, serta akses terbatas terhadap informasi gizi yang memadai. Selain itu, mahasiswa juga sering kali menghadapi kesulitan dalam menyusun menu makanan sehat yang dapat dijangkau secara praktis, terutama di lingkungan kampus yang penuh dengan godaan makanan cepat saji (Zhang et al., 2021).

Meskipun demikian, penting dicatat bahwa status kesehatan mahasiswa yang berada dalam kategori SMDB *sedang* menunjukkan adanya potensi besar untuk perbaikan.

Pendekatan berbasis edukasi gizi dan kebijakan kampus yang mendukung pengelolaan pola makan sehat dapat meningkatkan tingkat SMDB mahasiswa ke kategori yang lebih baik.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat SMDB

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan tingkat SMDB dengan nilai $p=0,035$ ($p<0,05$). Mayoritas responden perempuan (62,0%) berada pada tingkat SMDB sedang, sedangkan pada laki-laki, proporsinya lebih kecil (38,0%). Penemuan ini konsisten dengan penelitian oleh Zhao & Wong (2019), yang menemukan bahwa perempuan lebih peduli terhadap kesehatan dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terkait pengelolaan pola makan mereka dibandingkan laki-laki. Ini dapat dijelaskan oleh pengaruh sosial dan budaya yang seringkali mengharuskan perempuan untuk menjaga citra tubuh ideal, yang pada gilirannya memotivasi mereka untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan mereka (Chen et al., 2021).

Namun, meskipun perempuan memiliki tingkat SMDB yang lebih baik, mereka juga lebih rentan terhadap gangguan pola makan, seperti emotional eating, terutama ketika menghadapi stres atau tekanan akademik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pérez et al. (2020), yang menunjukkan bahwa meskipun perempuan cenderung memperhatikan pola makan mereka, faktor psikososial yang memengaruhi tubuh dan citra diri mereka dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam pengelolaan pola makan.

Di sisi lain, laki-laki cenderung memiliki tingkat SMDB yang lebih rendah. Penelitian Setiawan et al. (2020) menyebutkan bahwa laki-laki lebih cenderung memilih makanan cepat saji yang lebih praktis dan kurang memperhatikan keseimbangan gizi dalam makanan mereka. Oleh karena itu, perlu adanya program edukasi yang lebih spesifik untuk laki-laki, yang menekankan pentingnya pola makan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang, terutama yang berhubungan dengan peningkatan aktivitas fisik.

Hubungan Usia dengan Tingkat SMDB

Usia menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat SMDB dengan nilai $p=0,041$ ($p<0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan pola pengelolaan pola makan antara kelompok usia remaja (10–18 tahun) dan dewasa muda (19–59 tahun). Responden pada kelompok usia remaja (54,4%) menunjukkan tingkat SMDB sedang yang lebih tinggi dibandingkan dengan dewasa muda yang hanya mencakup 40,8% pada tingkat yang sama.

Kelompok remaja sering kali memiliki kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh teman sebaya dan pengaruh lingkungan sosial, serta cenderung lebih rentan terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan ringan yang tinggi kalori (WHO, 2021). Sebagaimana dilaporkan oleh González et al. (2022), remaja pada umumnya kurang memiliki kontrol terhadap pilihan makan mereka karena masih bergantung pada pola makan yang ditentukan oleh keluarga atau lingkungan sekolah. Oleh karena itu, intervensi gizi yang menyoal kelompok usia ini perlu mempertimbangkan faktor sosial yang sangat memengaruhi pola makan mereka.

Pada kelompok dewasa muda, meskipun mereka lebih cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola makan sehat, kesibukan akademik dan pekerjaan sering kali menghalangi mereka untuk mengimplementasikan pola makan yang optimal.

Penelitian oleh Perez et al. (2020) menunjukkan bahwa meskipun dewasa muda memiliki kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya pola makan sehat, mereka sering menghadapi kesulitan dalam menjaga konsistensi pola makan yang sehat karena kurangnya waktu dan tekanan dari tanggung jawab lainnya.

Hubungan IMT dengan Tingkat SMDB

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat SMDB, baik berdasarkan kriteria nasional ($p=0,006$) maupun WHO ($p=0,008$). Responden dengan IMT normal mendominasi kategori SMDB sedang dengan proporsi 55,7% berdasarkan kriteria nasional dan 51,9% berdasarkan kriteria WHO. Hal ini sejalan dengan temuan Smith et al. (2020), yang menyatakan bahwa individu dengan IMT normal lebih cenderung memiliki pengelolaan pola makan yang lebih baik karena mereka lebih memperhatikan keseimbangan gizi dan kesehatan mereka secara umum.

Namun, responden dengan IMT tidak normal, baik kekurangan berat badan (BB Kurang) maupun obesitas, menunjukkan tingkat SMDB yang lebih rendah. Penelitian Zhao & Wong (2019) mengungkapkan bahwa individu dengan obesitas sering kali menghadapi stigma sosial terkait citra tubuh mereka, yang dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka. Selain itu, individu dengan berat badan kurang mungkin kesulitan memperoleh asupan kalori yang cukup, yang berpotensi mengarah pada gangguan pola makan.

Menurut penelitian oleh González et al. (2022), individu dengan IMT tidak normal, baik yang kekurangan berat badan atau obesitas, membutuhkan pendekatan khusus dalam intervensi gizi mereka. Mahasiswa dengan obesitas memerlukan dukungan psikososial tambahan dan program pengelolaan pola makan yang lebih terstruktur untuk membantu mereka mengatur kebiasaan makan mereka secara sehat, sementara bagi mereka yang kekurangan berat badan, perlu adanya perhatian khusus pada peningkatan asupan kalori dengan cara yang sehat dan bergizi.

Implikasi Penelitian dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan tingkat SMDB mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat, beberapa langkah intervensi yang dapat diimplementasikan meliputi:

1. Edukasi Gizi yang Disesuaikan Berdasarkan Gender dan Usia
Edukasi gizi yang lebih spesifik untuk perempuan dan laki-laki perlu dirancang, dengan memperhatikan perbedaan sosial dan psikologis yang memengaruhi kebiasaan makan mereka. Kampanye yang berfokus pada kesehatan tubuh dan pengelolaan pola makan sehat harus mempertimbangkan faktor-faktor tersebut.
2. Meningkatkan Akses Terhadap Makanan Sehat di Kampus
Penyediaan makanan sehat yang terjangkau dan mudah dijangkau di kantin kampus dapat membantu mahasiswa untuk memilih makanan yang lebih sehat, meskipun mereka seringkali menghadapi keterbatasan waktu.
3. Program Dukungan Psikososial untuk Kelompok Berisiko
Mahasiswa dengan IMT tidak normal (baik obesitas maupun kekurangan berat badan)

memerlukan dukungan psikososial tambahan dan program konseling gizi untuk mengelola pola makan mereka. Dukungan ini penting untuk mengatasi faktor-faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan makan mereka.

4. Penyediaan Waktu yang Fleksibel untuk Aktivitas Gizi Khususnya untuk mahasiswa dewasa muda yang memiliki kesibukan tinggi, penyediaan waktu yang fleksibel untuk kegiatan yang mendukung pengelolaan pola makan sehat perlu dipertimbangkan. Kampus dapat menyediakan ruang atau fasilitas untuk mendukung mahasiswa dalam mengatur pola makan yang sehat dan seimbang.

Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan pola makan yang sehat di kalangan mahasiswa, dengan memperhatikan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan status gizi. Hasil analisis univariat dan bivariat menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *sedang*, masih terdapat peluang besar untuk meningkatkan tingkat SMDB mereka melalui intervensi yang berbasis pada karakteristik individu. Oleh karena itu, pengembangan program edukasi gizi dan kebijakan kampus yang lebih mendukung pengelolaan pola makan sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara memiliki tingkat *Self-Management Dietary Behaviors* (SMDB) yang sedang. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) berpengaruh signifikan terhadap SMDB, dengan perempuan dan remaja menunjukkan tingkat yang lebih baik. Mahasiswa dengan IMT tidak normal, baik kekurangan berat badan maupun obesitas, memiliki tingkat SMDB yang lebih rendah. Penelitian ini menyarankan perlunya program edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran dan praktik diet sehat di kalangan mahasiswa, serta intervensi gizi yang disesuaikan untuk kelompok berisiko.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzurra, H., Pasha, A., Wahyuni, L., & So'emah, E. N. (2024). Hubungan Dietary Self Management Behavior (DSMB) Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes. *Repositori Universitas Bina Sehat PPNI*.
- Chen, Y., & Wong, M. (2022). The relationship between dietary self-management and academic performance among university students. *Journal of Health Psychology, 27*(5), 1123-1138.
- González, M. T., Smith, L., & Pérez, D. (2022). *The impact of socio-environmental factors on dietary behaviors in young adults: A systematic review*. *Journal of Public Health Nutrition, 25*(4), 623-633.
- Gulo, C. C. K. (2023). Hubungan Self Management Diet Diabetes Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Pasien. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7*(1), 529-537.
- Kemenkes. (2022). Apakah kita perlu diet? Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1639/apakah-kita-perludiet

- Kusuma, R., Wijaya, S., & Sartono, A. (2019). Analisis pola makan dan status gizi mahasiswa di Jakarta: Studi cross-sectional. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 76-89.
- Liu, J., Smith, K., & Johnson, R. (2023). Self-management dietary behaviors and mental well-being in college students: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 15-28.
- Pérez, M., Ramos, E., & González, S. (2020). *Nutrition habits and health in university students: A review of interventions*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(6), 560-570. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.03.008>
- Rahman, A., Thompson, D., & Wilson, M. (2020). Changes in dietary patterns during the transition to university life: A systematic review. *Nutrition Journal*, 19(1), 1-15.
- Setiawan, A., Utami, R., & Fauzi, M. (2020). *Gender differences in dietary behaviors: An analysis of university students*. *International Journal of Nutrition*, 7(3), 145-152.
- Smith, A. M., Johnson, H., & Taylor, L. (2020). *Self-management dietary behaviors in college students: A national survey*. *Nutrition Research Reviews*, 33(2), 221-229. <https://doi.org/10.1017/S0954422420000128>
- Wattick, R., Hagedorn, R., & Olfert, M. (2021). Relationship between stress, eating behavior, and academic performance in college students. *Journal of American College Health*, 69(2), 186-193.
- Zhao, J., & Wong, P. L. (2019). *The role of gender in dietary management: Insights from a cross-sectional study of university students*. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 685-698.