

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PILIHAN MENU SEHAT DI KALANGAN MAHASISWA JURUSAN PKK KONSENTRASI TATA BOGA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI MANADO

Esther Seliztifera Daluwu¹, Louisa N. Kandoli¹, Telly F. S. Tangkere¹

¹Program Studi Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Manado, Indonesia
Korespondensi: slztfraesther@gmail.com

Abstract

Nutritional knowledge is often assumed to shape food-related decisions, yet its translation into daily menu choices among Culinary Arts students remains underexamined. This study aims to determine the level of nutritional knowledge, identify the tendency of healthy menu choices, and analyze the relationship between nutritional knowledge and healthy menu choices among students of the Culinary Arts Concentration, Department of Family Welfare Education, Faculty of Engineering, State University of Manado. A quantitative approach with a correlational design was employed. The population comprised 17 active students, all of whom were recruited through total sampling. Data were collected using a nutritional knowledge test and a healthy menu choice questionnaire, and analyzed using the Kendall's Tau-b correlation test. Results showed that 16 students (94.1%) had good nutritional knowledge and 1 (5.9%) had sufficient knowledge, while healthy menu choices were categorized as good in 4 students (23.5%) and sufficient in 13 students (76.5%). The Kendall's Tau-b analysis yielded a correlation coefficient of -0.030 with a significance value of 0.883 ($p > 0.05$), indicating no statistically significant relationship between the two variables. It is concluded that although the students possess good nutritional knowledge, this knowledge is not necessarily reflected in their healthy menu choices.

Keywords: *Culinary Arts students; healthy menu choices; Kendall's Tau; nutritional knowledge.*

Abstrak

Pengetahuan gizi diasumsikan berperan dalam pengambilan keputusan terkait makanan, namun penerjemahannya ke dalam pilihan menu sehari-hari pada mahasiswa Konsentrasi Tata Boga belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi, mengidentifikasi kecenderungan pilihan menu sehat, serta menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat di kalangan mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi berjumlah 17 mahasiswa dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan tes pengetahuan gizi dan kuesioner pilihan menu sehat, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Kendall's Tau-b. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan gizi berada pada kategori baik sebanyak 16 orang (94,1%) dan kategori cukup 1 orang (5,9%), sedangkan pilihan menu sehat berada pada kategori baik 4 orang (23,5%) dan kategori cukup 13 orang (76,5%). Uji Kendall's Tau-b menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,030 dengan

nilai signifikansi 0,883 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Disimpulkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang baik, pengetahuan tersebut belum tentu diwujudkan dalam pilihan menu sehat sehari-hari.

Kata kunci: Kendall's Tau; mahasiswa Tata Boga; pengetahuan gizi; pilihan menu sehat.

LATAR BELAKANG

Gizi merupakan salah satu kebutuhan penting yang harus dipenuhi oleh setiap orang untuk menjaga kesehatan dan menunjang aktivitas sehari-hari. Asupan makanan yang baik tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, membantu proses pertumbuhan, serta mendukung kemampuan berpikir dan berkonsentrasi. Pada usia mahasiswa, kebutuhan gizi tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan karena mahasiswa berada pada masa yang aktif dan memiliki banyak aktivitas baik dalam kegiatan akademik maupun di luar perkuliahan.

Mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai kondisi yang dapat memengaruhi pola makan dan pilihan makanan sehari-hari. Jadwal kuliah yang padat, aktivitas organisasi, keterbatasan waktu, serta kebiasaan memilih makanan yang praktis sering membuat mahasiswa kurang memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi. Tidak sedikit mahasiswa yang memilih makanan berdasarkan rasa, harga yang terjangkau, kemudahan memperoleh makanan, atau mengikuti kebiasaan teman sebaya, sehingga keseimbangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh kurang diperhatikan (Ramadhani et al., 2024).

Pemilihan menu yang sehat menjadi salah satu hal yang penting karena berkaitan dengan pola konsumsi dan kualitas hidup seseorang. Menu sehat tidak hanya dilihat dari jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga memperhatikan keseimbangan antara sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta kecukupan konsumsi sayur dan buah (Rofidah et al., 2024). Dengan memilih menu yang lebih sehat, mahasiswa dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan mendukung proses belajar selama menjalani perkuliahan.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan pemilihan menu sehat adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang mengenai jenis makanan, kandungan zat gizi, kebutuhan tubuh, serta cara memilih dan mengatur makanan yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan. Pengetahuan gizi yang dimiliki

seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi, dan dihindari (Herviana et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan lebih mampu mempertimbangkan kandungan gizi ketika memilih makanan dibandingkan hanya mempertimbangkan rasa atau faktor praktis.

Walaupun demikian, memiliki pengetahuan gizi belum tentu selalu diikuti dengan perilaku memilih makanan yang sehat. Dalam kehidupan sehari-hari masih ditemukan bahwa seseorang yang sudah mengetahui pentingnya pola makan sehat tetap memilih makanan yang kurang seimbang karena alasan kebiasaan, keterbatasan waktu, selera makan, maupun faktor ekonomi. Handayani dan Puspaningtyas (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kategori baik pun tetap mengonsumsi junk food secara berulang, menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku konsumsi sehat.

Mahasiswa Konsentrasi Tata Boga merupakan mahasiswa yang secara khusus mempelajari bidang pengolahan makanan, pengetahuan bahan makanan, ilmu gizi, manajemen usaha boga, serta penyajian makanan secara profesional. Secara teoritis, mahasiswa Tata Boga seharusnya memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik dan mampu menerapkannya dalam pemilihan menu sehat (Melpita et al., 2025). Akan tetapi, pengamatan awal pada mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado menunjukkan bahwa pemilihan menu yang mereka lakukan sering kali lebih merujuk pada pemilihan makanan cepat saji, sehingga terdapat indikasi kesenjangan antara pengetahuan gizi dan praktik pemilihan makanan sehari-hari.

Kesenjangan hasil penelitian terdahulu turut memperkuat urgensi penelitian ini. Jauziyah (2021) melaporkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro, sementara penelitian Teknik et al. (2024) pada mahasiswa Prodi Farmasi Universitas Negeri Semarang menyimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola kebiasaan makan. Ketidakkonsistenan temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dan pilihan menu sehat masih relevan untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada kelompok mahasiswa yang secara akademik memang menekuni bidang boga dan gizi.

Penelitian pada mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Universitas Negeri Manado menjadi penting karena hasilnya dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana

pengetahuan gizi yang diperoleh selama perkuliahan berkontribusi terhadap perilaku pemilihan menu sehat. Informasi tersebut dapat menjadi masukan bagi pengembangan kurikulum dan program edukasi gizi di lingkungan Jurusan PKK, khususnya dalam upaya menjembatani pemahaman teoritis dengan penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Konsentrasi Tata Boga, mengidentifikasi kecenderungan pilihan menu sehat mahasiswa Konsentrasi Tata Boga, serta menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat di kalangan mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado.

KAJIAN TEORITIS

Menu sehat merupakan susunan makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh, bebas dari bahan berbahaya, serta aman dikonsumsi (Baskoro Harwindito & Patty, 2021). Komponen menu sehat mencakup makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk-pauk sebagai sumber protein hewani dan nabati, sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat, serta susu sebagai nutrisi pelengkap. Pemerintah Indonesia melalui Pedoman Gizi Seimbang menekankan pemenuhan zat gizi makro dan mikro dengan porsi dan frekuensi yang sesuai tahap usia, yang secara praktis diterjemahkan dalam konsep "Isi Piringku" (Karmelia et al., 2025). Prinsip ini menekankan proporsi setengah piring diisi sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi makanan pokok dan lauk-pauk, disertai konsumsi air putih, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih (Winda et al., 2025).

Cara pengolahan makanan juga menjadi bagian penting dari menu sehat. Pengolahan dengan cara direbus atau dikukus dinilai lebih sehat dibandingkan digoreng karena tidak menambah kalori dari minyak berlebih (Adrian, 2025). Pengurangan makanan berminyak berkontribusi pada penurunan risiko penyakit jantung, pemeliharaan berat badan ideal, kesehatan kulit, serta kesehatan sistem pencernaan (Tjahjadi, 2025). Selain aspek gizi dan pengolahan, faktor yang memengaruhi pemilihan menu sehat mencakup karakteristik individu (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kondisi psikologis), karakteristik makanan (sifat organoleptik, kemudahan dicerna,

metode penyiapan, ketersediaan), serta faktor harga, kenyamanan, dan rasa (Ratih et al., 2022). Pemilihan makanan sehat berperan krusial dalam meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit kronis, mendukung pengelolaan berat badan, serta meningkatkan energi dan fungsi kognitif (Fadillah et al., 2024).

Pengetahuan diartikan sebagai hasil dari rasa ingin tahu manusia yang diperoleh melalui pancaindra dan diproses dalam pikiran sehingga seseorang dapat memahami sebuah informasi (Nurlaily et al., 2026; Sari et al., 2021). Pengetahuan gizi secara khusus merujuk pada pemahaman tentang makanan, zat gizi, sumber zat gizi, keamanan pangan, serta cara pengolahan makanan agar kandungan gizinya tetap terjaga (Paat et al., 2021). Bagi mahasiswa, pemenuhan gizi yang baik sangat penting karena berpengaruh terhadap status gizi, kemampuan bekerja, dan aktivitas selama perkuliahan (Pangemanan et al., 2021). Gizi seimbang mencakup zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral) dengan porsi yang sesuai kebutuhan tubuh (Selvi et al., 2021; Wulandari Panjaitan et al., 2022). Keamanan pangan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pengetahuan gizi karena berkaitan dengan jaminan bahwa makanan yang dikonsumsi tidak menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan (Ridhotul et al., 2025).

Mahasiswa berada pada tahap usia dewasa awal, yaitu antara 18 hingga 26 tahun, yang merupakan periode penting bagi perkembangan individu, termasuk pembentukan pola makan dan perilaku kesehatan (Yunawati et al., 2025). Tuntutan kehidupan akademik sering menyebabkan mahasiswa memilih makanan cepat saji atau makanan ringan yang kurang seimbang, yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi (Ramadhani et al., 2024).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa dengan hasil yang beragam. Jauziyah (2021) menemukan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. Namira (2023) juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan status gizi anak SD kelas 4-5 di SDN Putat Jaya II Surabaya. Sebaliknya, Teknik et al. (2024) menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola kebiasaan makan mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. Ketidakkonsistenan tersebut menjadi celah penelitian yang perlu dieksplorasi

lebih lanjut, khususnya pada mahasiswa Konsentrasi Tata Boga yang secara akademik memiliki latar belakang pengetahuan gizi. Berdasarkan kerangka teori tersebut, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: H_0 = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat di kalangan mahasiswa Konsentrasi Tata Boga; H_a = terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat di kalangan mahasiswa Konsentrasi Tata Boga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional dipilih untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi (variabel bebas, X) dengan pilihan menu sehat (variabel terikat, Y) di kalangan mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado. Penelitian dilaksanakan di Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado selama enam bulan, yaitu Desember 2025 sampai Juni 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Konsentrasi Tata Boga Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel karena jumlah populasi relatif kecil dan dapat dijangkau oleh peneliti (Salsabillah et al., 2022). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 17 responden ($n = N$).

Instrumen penelitian terdiri atas dua bagian. Pertama, tes pengetahuan gizi berbentuk pilihan ganda sebanyak 20 soal yang mengukur enam indikator, yaitu pemahaman pengertian pengetahuan gizi, fungsi zat gizi bagi tubuh, macam-macam zat gizi, konsep gizi seimbang, dampak masalah gizi, dan keamanan makanan. Penskoran menggunakan skala Guttman, yaitu skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah (Indira, 2025). Skor dikonversi ke skala 100 kemudian dikategorikan menjadi baik (>80), sedang ($60-80$), dan kurang (<60). Kedua, kuesioner pilihan menu sehat yang terdiri atas 20 pernyataan yang mengukur enam indikator, yaitu pemahaman konsep dan prinsip penyusunan menu sehat, pengetahuan komponen dalam menu sehat, pemilihan bahan makanan yang sehat, pemahaman pengolahan makanan sehat, pemahaman faktor pemilihan makanan, dan pemahaman manfaat menu sehat bagi kesehatan. Skala

pengukuran yang digunakan adalah Selalu = 3, Sering = 2, dan Tidak Pernah = 1, dengan kategori baik (>80), cukup ($60-80$), dan kurang (<60).

Uji coba instrumen dilakukan pada 20 responden dengan 40 item pernyataan. Uji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan r -tabel sebesar 0,482 pada taraf signifikansi 5%. Item pernyataan dinyatakan valid apabila r -hitung $\geq r$ -tabel. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha (Maulana, 2022). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha untuk variabel Pengetahuan Gizi sebesar 0,912 (kategori sangat tinggi) dan variabel Pilihan Menu Sehat sebesar 0,883 (kategori tinggi), sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket dan dokumentasi (Ardiansyah et al., 2023). Analisis data menggunakan uji korelasi Kendall's Tau-b, yaitu uji nonparametrik yang digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel ordinal, terutama pada sampel berukuran kecil ($n < 30$) karena dianggap lebih akurat dan robust terhadap tied ranks dibandingkan korelasi Spearman (Patimah et al., 2025). Nilai koefisien korelasi berkisar antara -1 hingga +1. Hipotesis diterima atau ditolak berdasarkan nilai signifikansi (p) dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima; sebaliknya apabila $p > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 17 mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan angkatan disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	4	23,53
Perempuan	13	76,47
Total	17	100,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (76,47%) dan laki-laki sebanyak 4 orang (23,53%). Distribusi ini sejalan dengan kecenderungan umum bahwa bidang studi Tata Boga di lingkup pendidikan kesejahteraan keluarga lebih banyak diminati oleh mahasiswa perempuan.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2019	1	5,88
2021	1	5,88
2022	3	17,65
2023	2	11,76
2024	3	17,65
2025	7	41,18
Total	17	100,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa angkatan 2025 sebanyak 7 orang (41,18%), diikuti angkatan 2022 dan 2024 masing-masing 3 orang (17,65%), angkatan 2023 sebanyak 2 orang (11,76%), serta angkatan 2019 dan 2021 masing-masing 1 orang (5,88%). Sebaran ini mengindikasikan bahwa responden mencakup mahasiswa dari berbagai tingkatan studi.

4.2 Tingkat Pengetahuan Gizi

Tingkat pengetahuan gizi mahasiswa diukur menggunakan tes pilihan ganda berjumlah 20 soal yang mencakup enam indikator pengetahuan gizi. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa

Tingkat Pengetahuan Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	16	94,12
Cukup	1	5,88
Kurang	0	0,00
Total	17	100,00

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Konsentrasi Tata Boga didominasi oleh kategori baik sebanyak 16 responden (94,12%), kategori cukup sebanyak 1 responden (5,88%), dan tidak terdapat responden pada kategori kurang

(0%). Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep gizi, fungsi zat gizi, macam-macam zat gizi, prinsip gizi seimbang, dampak masalah gizi, dan keamanan makanan. Tingginya persentase kategori baik dapat dikaitkan dengan latar belakang pendidikan responden yang secara khusus mempelajari bidang boga dan gizi selama perkuliahan. Menurut Bloom (1956), pengetahuan merupakan tingkat paling dasar dalam ranah kognitif yang menjadi landasan bagi terbentuknya pemahaman, sikap, dan perilaku seseorang, sehingga secara teoritis pengetahuan gizi yang baik menjadi modal awal bagi mahasiswa untuk mengambil keputusan yang tepat terkait pilihan makanan.

Pilihan Menu Sehat

Pilihan menu sehat mahasiswa diukur menggunakan kuesioner yang terdiri atas 20 pernyataan terkait kecenderungan responden dalam memilih makanan. Distribusi frekuensi pilihan menu sehat disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pilihan Menu Sehat Mahasiswa

Perilaku Pilihan Menu Sehat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	4	23,53
Cukup	13	76,47
Kurang	0	0,00
Total	17	100,00

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 17 responden, sebanyak 13 mahasiswa (76,47%) berada pada kategori cukup, 4 mahasiswa (23,53%) pada kategori baik, dan tidak terdapat responden pada kategori kurang (0%). Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa sudah mulai mempertimbangkan aspek kesehatan dalam memilih makanan, seperti memilih bahan makanan yang segar, menjaga kebersihan dan higienitas makanan, serta memperhatikan keseimbangan menu, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya optimal. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa latar belakang pendidikan di bidang tata boga tidak secara otomatis menghasilkan perilaku pemilihan menu sehat pada kategori baik, sehingga perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor pendukung dan pendorong lain dalam lingkungan individu.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pilihan Menu Sehat

Analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat dilakukan menggunakan uji korelasi Kendall's Tau-b. Ringkasan hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Kendall's Tau-b antara Pengetahuan Gizi dengan Pilihan Menu Sehat

Variabel yang Dianalisis	Koefisien Korelasi (τ)	Sig. (2-tailed)	N
Pengetahuan Gizi – Pilihan Menu Sehat	-0,030	0,883	17

Hasil uji korelasi Kendall's Tau-b pada Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,030 dengan nilai signifikansi 0,883. Karena nilai signifikansi $0,883 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat di kalangan mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,030 menunjukkan arah hubungan yang negatif dengan tingkat korelasi yang sangat lemah atau hampir tidak ada hubungan.

Temuan ini terlihat konsisten dengan data deskriptif sebelumnya. Sebanyak 94,12% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori baik, namun perilaku pilihan menu sehat mayoritas hanya berada pada kategori cukup (76,47%). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan penerapan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang memahami konsep gizi belum tentu selalu memilih makanan sehat karena terdapat faktor lain yang memengaruhi keputusan memilih makanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Teknik et al. (2024) pada mahasiswa Prodi Farmasi Universitas Negeri Semarang yang juga menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola kebiasaan makan. Handayani dan Puspaningtyas (2025) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik tetap mengonsumsi junk food secara berulang, sehingga pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku konsumsi sehat. Sebaliknya, temuan penelitian ini berbeda dengan hasil Jauziyah (2021)

yang melaporkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, konteks lingkungan, dan faktor situasional yang berbeda pada masing-masing populasi.

Faktor-faktor lain yang memungkinkan memengaruhi pilihan menu sehat mahasiswa Konsentrasi Tata Boga dapat ditelusuri dari kebiasaan makan, ketersediaan makanan, keterbatasan waktu, dan pengaruh lingkungan pergaulan. Permana et al. (2020) menemukan bahwa kebiasaan makan mahasiswa banyak dipengaruhi oleh keluarga, sehingga mahasiswa yang tinggal terpisah dari orang tua cenderung jarang mengonsumsi buah dan sayur karena keterbatasan fasilitas memasak dan kecenderungan membeli makanan siap saji. Keterbatasan waktu akibat jadwal perkuliahan yang padat juga membuat mahasiswa memilih sarapan dengan menu seadanya atau bahkan mengganti dengan mie instan karena alasan kepraktisan (Permana et al., 2020).

Selain itu, gaya hidup dan lingkungan pergaulan turut berperan dalam membentuk kebiasaan makan mahasiswa. Konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan sering dikaitkan dengan pencitraan diri modern dalam komunitas serta anggapan bahwa konsumsi tersebut dapat meningkatkan status sosial dan gengsi di antara teman sebaya (Permana et al., 2020). Rasa, harga, kenyamanan, dan ketersediaan makanan di lingkungan kampus juga menjadi faktor yang telah dilaporkan turut memengaruhi pemilihan makanan mahasiswa (Ratih et al., 2022).

Dengan demikian, meskipun mahasiswa Konsentrasi Tata Boga memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik, faktor-faktor di luar pengetahuan kemungkinan lebih dominan dalam memengaruhi perilaku pemilihan menu sehat. Karena penelitian ini bersifat korelasional, temuan tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Meskipun demikian, hasil ini memberikan gambaran empiris bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu tercermin dalam praktik pemilihan menu sehat, sehingga upaya peningkatan perilaku konsumsi sehat perlu didukung oleh pembentukan kebiasaan makan sehat, penyediaan lingkungan yang mendukung, serta penguatan motivasi dalam menerapkan pola makan sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Konsentrasi Tata Boga Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 94,12%, sedangkan kecenderungan pilihan menu sehat mahasiswa berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 76,47%. Hasil uji korelasi Kendall's Tau-b menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,030 dengan nilai signifikansi 0,883 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pilihan menu sehat pada mahasiswa Konsentrasi Tata Boga.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran dapat diajukan. Bagi mahasiswa Konsentrasi Tata Boga, diharapkan tidak hanya memiliki pengetahuan gizi yang baik, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui pemilihan menu yang lebih sehat dan seimbang, membiasakan sarapan sebelum beraktivitas, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan makanan instan meskipun terdapat keterbatasan waktu dalam menjalani perkuliahan. Bagi Jurusan PKK Konsentrasi Tata Boga, diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dan pembiasaan pola makan sehat melalui kegiatan perkuliahan, praktikum, seminar, maupun penyuluhan gizi, serta memberikan pemahaman mengenai penerapan ilmu gizi dalam kehidupan sehari-hari sehingga mahasiswa mampu mengimplementasikan konsep gizi dalam pemilihan menu sehat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih banyak dan melibatkan mahasiswa dari program studi atau perguruan tinggi yang berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas, serta menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi pilihan menu sehat seperti kebiasaan makan, ketersediaan makanan, kondisi ekonomi, gaya hidup, pengaruh teman sebaya, dan tingkat aktivitas fisik agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Tata Boga Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado atas dukungan yang diberikan selama proses penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Konsentrasi Tata Boga yang telah bersedia menjadi

responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Artikel ini merupakan bagian dari skripsi penulis pada Program Studi Tata Boga Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Manado.

DAFTAR REFERENSI

- Adrian, K. (2025). Rebus atau kukus, mana cara memasak yang lebih sehat? Alodokter. Diakses dari <https://www.alodokter.com/rebus-atau-kukus-mana-cara-memasak-yang-lebih-sehat>
- Apriani Natsir Djide, N., & Pebriani, R. S. (2023). Hubungan pengetahuan gizi terhadap praktik pemilihan makanan mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 18–22. <https://doi.org/10.52022/JIKM.V15I1.439>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arief, H. A. D. (2024). Gambaran kebiasaan makan, body image, dan status gizi pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Repositori Universitas Hasanuddin*. <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/36955>
- Baskoro Harwindito, & Patty, L. A. (2021). Analisis menu makanan sehat di Restaurant Saladbar by Hadikitchen di Mall Kelapa Gading. *Jurnal Pariwisata Indonesia*, 17(2), 31–43. <https://doi.org/10.53691/jpi.v17i2.250>
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals, Handbook I: Cognitive domain*. New York: David McKay Company.
- Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Hariyati, T., & Rusli, A. (2025). Teori populasi dan pengambilan sampel. *Jurnal Literasiologi*, 14(2). <https://doi.org/10.47783/LITERASIOLOGI.V9I4>
- Fadillah Dongoran, N., Sekar Ayu, P., Flawena Br Hutagaol, R., & Dewi Perangin-angin, R. (2024). Pilih makanan sehat, pilih kesehatan yang lebih baik. *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya dan Pendidikan*, 2(1), 1–6.
- Halimah, S., Jamaluddin, & Duskri, M. (2025). Hipotesis dan uji hipotesis dalam bidang pendidikan. *Journal of Education and Contemporary Yields (JOECY)*. <https://joecy.org/index.php/joecy>
- Handayani, R. N., & Puspaningtyas, D. E. (2025). Hubungan pengetahuan konsumsi junk food dengan kejadian hiperkolesterolemia pada mahasiswa gizi Universitas Respati Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 9(1), 81–92. <https://doi.org/10.35842/ILGI.V9I1.721>
- Herviana, Dewi Anggraini, C., & Pratiwi, S. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan gizi mahasiswa jurusan ilmu gizi di Kepulauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 155–162. <https://doi.org/10.55606/JIKKI.V2I3.882>
- Indira Mauliy Alfina. (2025). Pengaruh edukasi gizi berbasis android dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap siswi tentang kekurangan energi kronik di SMAN

- 9 Pekanbaru. Repositori UIN Suska. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/90863>
- Jauziyah. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/30428/25367>
- Karmelia Rosfinda Meo Maku, Maria Eufrasia Odo, & Mite, M. A. M. (2025). Peran penting gizi seimbang dalam mendukung proses tumbuh kembang anak. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 4(3), 269–276. <https://doi.org/10.38048/jcpa.v4i3.6175>
- Maulana, A. (2022). Analisis validitas, reliabilitas, dan kelayakan instrumen penilaian rasa percaya diri siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139. <https://doi.org/10.51651/jkp.v3i3.331>
- Mayasari, S., & Safina, W. D. (2021). Pengaruh kualitas produk dan pelayanan terhadap kepuasan konsumen pada Restoran Ayam Goreng Kalasan Cabang Iskandar Muda Medan. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 1(2), 63–76. <https://doi.org/10.60036/jbm.v1i2.7>
- Melpita, M. R., Faridah, A., Yuliana, & Holinesti, R. (2025). Konsumsi perilaku makanan cepat saji mahasiswa IKK Tata Boga UNP. *Jurnal Sains Boga*, 8(1), 20–28. <https://doi.org/10.21009/JSB.008.1.03>
- Namira, N. S. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan dengan status gizi siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), 215–222.
- Nasywa Hafizah, Pebytabella, T. C., Sari, M., Winanda, R., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Identifikasi variabel penelitian, jenis sumber data dalam penelitian pendidikan. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 586–596. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1025>
- Nurlaily, A. P., Vierdiana, D., Basmah, R., & Kholista, N. (2026). Optimalisasi knowledge sharing sasaran keselamatan pasien untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang keselamatan pasien. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 6(3), 1843–1850. <https://doi.org/10.54082/jamsi.2575>
- Nurwahdini Hutasuhut, & Meyniar Albina. (2025). Instrumen penelitian pendidikan. *BLAZE: Jurnal Bahasa dan Sastra dalam Pendidikan Linguistik dan Pengembangan*, 3(3), 177–190. <https://doi.org/10.59841/blaze.v3i3.2976>
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., & Asrifuddin, A. (2021). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(1).
- Pangemanan, A. J., Amisi, M. D., & Malonda, N. S. H. (2021). Gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).
- Patimah, Zulpan, Alfansuri, D. U., El Munawaroh, & Ilyas, M. (2025). Memahami dan menerapkan uji korelasi dalam analisis data penelitian pendidikan. *Journal Education Innovation (JEI)*, 3(4), 740–752. <https://doi.org/10.65474/f7vd8y11>
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Analisis status gizi, kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa kesehatan dengan pendekatan mix-method. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 110–125. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.230>

- Ramadhani, C. J., Fadilah, L. T., Zahira, M. R., Riyanto, N. S. A.-Z., Lutfiatun, N., Carisa, N. Y., Fatimah, R. N., & Sirfefa, W. (2024). Analisis faktor yang mempengaruhi keputusan dalam memilih menu makanan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Negeri Semarang 2023. *Jurnal Analis*, 3(2), 177–194.
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32.
- Rida, H. S., & Meyniar, A. (2025). Menjelaskan cara menganalisis data dalam penelitian pendidikan. *Garuda Garba Rujukan Digital*.
- Ridhotul Ilmiyah, Nurlaela, L., Handajani, S., & Romadhoni, I. F. (2025). Pengaruh keamanan dan kebersihan makanan terhadap minat beli konsumen di Pasar Malam Korem Surabaya. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(1), 875–889. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i1.4678>
- Rofidah, K., Putriana, N., Gita, A., Roqimah, C., Dyah, L., & Arini, D. (2024). Membangun kesehatan dari dalam dengan menu sehat berprotein tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 6–19. <https://doi.org/10.55606/JIG.V2I3.2933>
- Salsabillah, M., Sabandi, A., Gistituati, N., & Al Kadri, H. (2022). Budaya organisasi sekolah menengah kejuruan. *Journal Higher Educational Management*, 1(1), 29–34.
- Sari, N. I., Engkeng, S., & Rahman, A. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap peserta didik tentang bahaya minuman keras di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Kalasey Kabupaten Minahasa. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(5).
- Selvi, Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Pengetahuan, sikap dan praktik peserta didik sekolah menengah pertama tentang gizi seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 66–72. <https://doi.org/10.35801/SRJOPH.V2I2.38698>
- Teknik, R., Ilmu, D., Alam, P., Alodia, Y., Syahib, D. E., Agista, Y., Nugrahaini, M., Apriliandani, G. P., Putri, Z. A., Mufateha, A. S., Ridya, N., Aulia, N., Laila, N., Sari, K., Fitri, & Arista, E. (2024). Hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 356–370.
- Tika Herawati, A., Cintya, H., Robert, D., Harikedua, V. T., Montol, A. B., Momongan, N. R., Imbar, H. S., Ranti, I. N., Legi, N. N., Safaruddin, Kristin, D. M., Maretha, D. E., Nursanyoto, H., Juniarsana, I. W., Paruntu, O. L., & Alifariki, L. O. (2025). Gizi dalam siklus kehidupan.
- Tjahjadi, K. A. N. (2025). 4 manfaat mengurangi makanan berminyak, fix lebih sehat! *IDN Times Sulsel*.
- Winda, H., Leba, W., & Gz, S. (2025). Pangan dan gizi: Dasar, aplikasi dan tantangan masa kini.
- Wulandari Panjaitan, N., Suryani Hasibuan, S., Nisrina Putri Hasibuan, Y., Ayunita, A. W., Riski Anggraini, D., & Az Zahra Sibuea, A. (2022). Analisis tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja di MTs Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/PUBHEALTH.V1I1.37>
- Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N., Mutmaina, I., Namrin, N., Ramadhan, D., Revalina, R., Rahmadani, S., Zamzam, Z., & Ahmad, N. (2025). Gambaran status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Media Ilmiah Kesehatan Indonesia, 3(1), 40–44.
<https://doi.org/10.58184/miki.v3i1.570>

Yustiana, O. (2025). Diet seimbang: Flipbook series pencegahan penyakit tidak menular.