

FoMO, pengetahuan gizi, dan konsumsi gula, garam, lemak dengan status gizi mahasiswa

Relationship between fear of missing out (FoMO), nutrition knowledge, and sugar, salt, and fat consumption with nutritional status in students

Yutta Lilin Sabad Meiliana¹, Rachmanida Nuzrina^{2*}, Putri Ronitawati², Laras Sitoayu², Kurnia Dwi Juliani¹, Maya Fernandya Siahaan¹

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat, Indonesia

ABSTRACT

Background: Nutritional status among university students has increasingly become a public health concern due to excessive consumption of sugar, salt, and fat (SSF), inadequate nutritional knowledge, and the influence of social media. One psychological factor that affects eating behavior is Fear of Missing Out (FoMO), the anxiety of missing out on social experiences or trends shared by others on social media. **Objectives:** This study aims to determine the relationships among FoMO, nutritional knowledge, consumption of sugar, salt, and fat (GGL), and students' nutritional status in the Faculty of Economics and Business, Esa Unggul University. **Methods:** This study employed a quantitative cross-sectional design involving 100 undergraduate students from the Faculty of Economics and Business at Esa Unggul University, aged 19–22 years. The majority of respondents were female (67%). Data were analyzed using the Chi-Square test for bivariate analysis. **Results:** The levels of FoMO (p -value = 0.635) and nutritional knowledge (p -value = 0.159) did not show statistically significant associations with nutritional status, indicating that these factors were not strong predictors in this population. In contrast, sugar consumption (p -value = 0.000), salt consumption (p -value = 0.000), and fat consumption (p -value = 0.000) were significantly associated with nutritional status, suggesting that higher intakes of these components are linked to variations in students' nutritional health. **Conclusions:** Sugar, salt, and fat consumption were significantly associated with nutritional status, whereas FoMO and nutritional knowledge were not strong contributing factors in this sample.

KEYWORDS: fear of missing out (FoMO); nutritional knowledge; nutritional status; sugar, salt, fat (GGL) consumption

ABSTRAK

Latar belakang: Status gizi pada mahasiswa semakin menjadi perhatian karena asupan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), pengetahuan gizi yang rendah, serta pengaruh media sosial. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam perilaku makan adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman atau tren yang dibagikan orang lain melalui media sosial. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara FoMO, pengetahuan gizi, konsumsi GGL dengan status gizi mahasiswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah 100 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Esa Unggul, berusia 19–22 tahun, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (67%). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk analisis bivariat. **Hasil:** Tingkat FoMO ($p=0,635$) dan pengetahuan gizi ($p=0,159$) tidak berhubungan signifikan dengan status gizi. Sebaliknya, konsumsi gula ($p=0,000$), konsumsi garam ($p=0,000$), dan konsumsi lemak ($p=0,000$) berhubungan signifikan dengan status gizi. **Simpulan:** Konsumsi gula, garam, lemak berhubungan signifikan dengan status gizi, sementara FoMO dan pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan terhadap status gizi.

KATA KUNCI: fear of missing out (FoMO); pengetahuan gizi; status gizi; konsumsi gula, garam, lemak (GGL)

*Korespondensi: Rachmanida Nuzrina, Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Esa Unggul, Jl. Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 11510 Indonesia, email: rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id

Cara sitasi: Meiliana YLS, Nuzrina R, Ronitawati P, Sitoayu L, Juliani KD, Siahaan MF. FoMO, pengetahuan gizi, dan konsumsi gula, garam, lemak (GGL) dengan status gizi mahasiswa. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2025;22(2):62-70. doi: 10.22146/ijcn.110835

PENDAHULUAN

Status gizi lebih merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa memiliki berat badan berlebih, dan sekitar 650 juta di antaranya mengalami obesitas [1]. Tren ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang, termasuk Indonesia [2]. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia di atas 18 tahun meningkat dua kali lipat dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Di Jakarta Barat, prevalensi obesitas pada orang dewasa mencapai 27,30% dan pada remaja sebesar 8,97% [3].

Peningkatan kejadian obesitas berkaitan erat dengan ketidakseimbangan energi akibat peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan cepat saji dan penurunan aktivitas fisik [4]. Salah satu faktor yang turut memengaruhi pola makan adalah penggunaan media sosial dan fenomena *fear of missing out* (FoMO), yaitu ketakutan seseorang untuk tertinggal dari tren atau aktivitas sosial tertentu [5]. Fenomena ini mendorong perilaku konsumtif, termasuk dalam hal makanan, yang sering kali mengarah pada konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), seperti minuman manis, makanan cepat saji, dan makanan viral dari media sosial [6].

Fear of missing out (FoMO) juga berkaitan dengan aktivitas sedentari seperti nongkrong di kafe yang umum dilakukan oleh remaja dan dewasa muda, yang jika tidak diimbangi dengan pola makan sehat dapat meningkatkan risiko obesitas [7]. Selain FoMO, faktor pengetahuan gizi juga berperan penting dalam pengambilan keputusan konsumsi makanan. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki asupan makanan yang lebih sehat [8]. Namun faktanya, banyak mahasiswa yang masih memiliki pengetahuan gizi yang rendah sehingga berisiko memiliki pola konsumsi tidak seimbang [9]. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik dapat membuat keputusan makanan berdasarkan kesadaran apa saja makanan yang harus dihindari dan alasan mengapa perlu menghindarinya [10].

Data konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja menunjukkan bahwa 53,1% mengonsumsi

gula berlebih, 26,2% garam berlebih, dan 40,7% lemak berlebih [11]. Asupan gula, garam, lemak yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan berkontribusi pada penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular [12]. Kejadian berat badan lebih sangat erat berkaitan dengan pola konsumsi dan asupan makanan sehari-hari, terutama penyumbang asupan kalori seperti asupan gula dan lemak. Mengonsumsi gula secara berlebihan dapat meningkatkan kalori tanpa zat gizi lain sehingga dengan konsumsi yang berlebihan dapat memicu terjadinya obesitas [13].

Hasil survei menunjukkan bahwa 37% mahasiswa Universitas Esa Unggul mengalami status gizi lebih, dengan prevalensi tertinggi kedua terdapat pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB). Hubungan antara pengetahuan gizi serta konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) dengan status gizi pada mahasiswa telah banyak diteliti. Namun, hasil penelitian tersebut masih menunjukkan temuan yang tidak konsisten, terutama terkait peran pengetahuan gizi terhadap status gizi mahasiswa. Di sisi lain, penelitian mengenai FoMO pada mahasiswa secara umum berfokus pada perilaku penggunaan media sosial dan perilaku konsumtif, tanpa mengkaji keterkaitannya dengan perilaku makan dan status gizi. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang mengintegrasikan FoMO, pengetahuan gizi, dan konsumsi GGL dalam satu model analisis untuk menjelaskan status gizi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara FoMO, pengetahuan gizi, dan konsumsi gula, garam, lemak (GGL) dengan status gizi pada mahasiswa FEB Universitas Esa Unggul. Mahasiswa dari Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan tidak menjadi responden utama untuk menghindari potensi bias akibat latar belakang pendidikan gizi.

BAHAN DAN METODE

Desain dan subjek

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Esa Unggul pada bulan Mei hingga Juni 2025. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa FEB Universitas

Esa Unggul yang aktif pada semester genap 2024/2025. Subjek penelitian dipilih dengan purposive sampling dan dihitung menggunakan rumus uji hipotesis beda dua proporsi (Lemeshow) sehingga diperoleh jumlah sampel minimal 41 responden per kelompok. Artinya, total responden minimal yang diperlukan adalah 82 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa FEB Universitas Esa Unggul, berusia 19-22 tahun, serta bersedia mengikuti penelitian. Sementara kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang berhalangan hadir dan mengundurkan diri saat penelitian berlangsung serta mahasiswa yang sedang menjalani diet khusus. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari Komisi Etik Universitas Esa Unggul dengan nomor 0925-06.013/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VI/2025.

Pengumpulan dan pengukuran data

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi mahasiswa yang ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Variabel independen meliputi *fear of missing out* (FoMO), pengetahuan gizi, serta konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL). Karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin dipertimbangkan sebagai variabel perancu karena berpotensi memengaruhi hubungan antara variabel independen dan status gizi. Data karakteristik FoMO dan pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui *google form* yang dibagikan melalui grup *WhatsApp*. Pada data konsumsi gula, garam, lemak (GGL) dikumpulkan dengan cara wawancara dengan mahasiswa menggunakan kuesioner.

Fear of missing out (FoMO). Instrumen untuk mengetahui karakteristik FoMO dibuat berdasarkan modifikasi dari *fear of missing out scale* [5], terdiri dari 20 pernyataan yang menggambarkan perasaan cemas, kekhawatiran tertinggal, dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan aktivitas atau informasi yang dibagikan orang lain melalui media sosial. Responden diminta memberikan jawaban menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari sangat tidak setuju (skor 1) hingga sangat setuju (skor 5). Skor total FoMO diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor pernyataan, kemudian dikategorikan menjadi tingkat FoMO rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai median skor responden. Kategori FoMO juga dikelompokkan menjadi dua kategori dengan

cara menggabungkan kategori FoMO sedang dan tinggi ke dalam satu kelompok FoMO tinggi sedangkan kategori FoMO rendah tetap sebagai kelompok pembanding. Pengelompokan ini dilakukan untuk menyederhanakan analisis dan meningkatkan stabilitas hasil uji statistik [14]. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,939 yang menunjukkan bahwa kuesioner ini reliabel.

Pengetahuan gizi. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner pengetahuan gizi yang digunakan dari beberapa penelitian yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan jumlah 25 soal yang mencakup pengetahuan dasar gizi, sumber zat gizi, porsi konsumsi, serta pesan umum gizi seimbang. Skor hasil pengetahuan dihitung dari jumlah jawaban yang benar yaitu diberi skor 4 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian dihitung proporsinya. Proporsi dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kurang jika skor 55-69; cukup jika skor 70-84; dan baik jika skor 85-100 [15,16].

Konsumsi gula, garam, lemak (GGL). Data terkait variabel konsumsi gula, garam, lemak dikumpulkan dengan wawancara menggunakan *semi-quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ) dari makanan dan minuman yang sering dikonsumsi responden selama satu bulan terakhir. Konsumsi GGL dikategorikan menjadi dua yaitu cukup dan lebih, konsumsi GGL cukup atau sesuai anjuran yaitu jika konsumsi gula kurang dari 50 gram/orang/hari; konsumsi garam kurang dari 2.000 mg/orang/hari, dan konsumsi lemak kurang dari 67 gram/orang/hari [17].

Status gizi. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran tinggi badan menggunakan *wireless body height* meter merk Onehealth dengan ketelitian 0,1 cm dan pengukuran berat badan menggunakan *body composition scale* merk Xiaomi dengan ketelitian 0,1 kg. Data hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan digunakan untuk menghitung IMT dengan lima kategori yaitu *underweight* (IMT <18,5 kg/m²); normal (IMT 18,5-22,9 kg/m²), *overweight* (IMT 23-24,9 kg/m²); obesitas I (IMT 25-29,9 kg/m²); dan obesitas II (IMT >30 kg/m²) [18].

Analisis data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan bivariat menggunakan software statistik SPSS. Analisis

deskriptif bertujuan mengetahui karakteristik FoMO, pengetahuan gizi, konsumsi gula, garam, lemak, dan status gizi. Hubungan FoMO, pengetahuan gizi, dan konsumsi gula, garam, lemak, dengan status gizi dianalisis secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan interval kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL

Berdasarkan data karakteristik responden sebanyak 100 orang, mayoritas berjenis kelamin perempuan (67%) dan didominasi usia 20 tahun (62%). Responden berasal dari program studi Manajemen (52%) dan Akuntansi (48%) dengan proporsi yang relatif seimbang Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik responden penelitian mencerminkan mahasiswa FEB pada fase usia yang rentan terhadap perubahan perilaku dan gaya hidup [19]. Pada variabel FoMO, sebagian besar berada pada kategori sedang (60%), diikuti kategori tinggi (30%) dan rendah (10%). Gambaran ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang cukup nyata terhadap ketertinggalan informasi atau aktivitas sosial, meskipun tidak berada pada tingkat ekstrem.

Mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi yang tergolong cukup (53%), disusul kategori baik (33%) dan kategori kurang (14%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai gizi, meskipun tingkat pemahaman tersebut masih bervariasi antarresponden. Selanjutnya, gambaran perilaku konsumsi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi gula, garam, dan lemak melebihi batas anjuran. Sebanyak 60% responden mengonsumsi gula melebihi batas anjuran (>50 gram), 61% mengonsumsi garam lebih dari 2.000 mg natrium, dan 58% mengonsumsi lemak melebihi anjuran (≥ 67 gram per hari). Berdasarkan status gizi, kurang dari setengah responden memiliki status gizi normal, sementara sebagian lainnya mengalami permasalahan gizi yaitu kekurangan maupun kelebihan gizi. Status gizi responden menunjukkan hanya 38% yang memiliki status gizi normal, sementara sisanya mengalami masalah gizi yaitu *underweight* (21%), *overweight* (12%), obesitas I

(25%) dan obesitas II (4%). Secara keseluruhan, analisis univariat pada **Tabel 1** menggambarkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa usia dewasa awal dengan tingkat FoMO sedang, pengetahuan gizi yang cukup, perilaku konsumsi GGL yang cenderung berlebih, serta proporsi status gizi *underweight* dan obesitas I yang masih cukup tinggi.

Hasil analisis pada **Tabel 2** menunjukkan bahwa variabel FoMO dan pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan dengan status gizi mahasiswa

Tabel 1. Analisis univariat responden (n=100)

Variabel	n (%)
Karakteristik responden	
Jenis kelamin	
Laki-laki	33 (33)
Perempuan	67 (67)
Usia (tahun)	
19	11 (11)
20	62 (62)
21	15 (15)
22	12 (12)
Program studi	
Manajemen	52 (52)
Akuntansi	48 (48)
Tingkat <i>fear of missing out</i> (FoMO)	
Tinggi (66-89)	30 (30)
Sedang (43-65)	60 (60)
Rendah (20-42)	10 (10)
Tingkat pengetahuan gizi	
Kurang (55-69)	14 (14)
Cukup (70-84)	53 (53)
Baik (85-100)	33 (33)
Konsumsi gula, garam, lemak (GGL)	
Jumlah konsumsi gula	
Lebih (≥ 50 g)	60 (60)
Cukup (<50 g)	40 (40)
Jumlah konsumsi garam	
Lebih (≥ 2000 mg)	61 (61)
Cukup (<2000 mg)	39 (39)
Jumlah konsumsi lemak	
Lebih (≥ 67 g)	58 (58)
Cukup (<67 g)	42 (42)
Status gizi (kg/m^2)	
<i>Underweight</i> (IMT <18,5)	21 (21)
Normal (IMT 18,5 -22,9)	38 (38)
<i>Overweight</i> (IMT 23-24,9)	12 (12)
Obesitas I (IMT 25-29,9)	25 (25)
Obesitas II (IMT >30)	4 (4)

Tabel 2. Analisis bivariat FoMO, pengetahuan gizi, konsumsi gula, garam, lemak (GGL) dengan status gizi mahasiswa

Variabel	Status gizi						p-value	OR (95% CI)
	Underweight		Normal		Overweight			
	n	%	n	%	n	%		
<i>Fear of missing out (FoMO)</i>								
Tinggi	20	22,2	33	36,7	37	41,1	0,635	
Rendah	1	10	5	50	4	40		
Pengetahuan gizi								
Kurang	2	14,3	3	21,4	9	64,3	0,159	
Baik	19	22,1	35	40,7	32	37,2		
Konsumsi gula								
Lebih	4	6,7	15	25,0	41	68,3	0,000*	4,059 (1,723-9,563)
Cukup	17	42,5	23	57,5	0	0,0		
Konsumsi garam								
Lebih	1	1,6	19	31,1	41	67,2	0,000*	2,100 (0,916-4,813)
Cukup	20	51,3	19	48,7	0	0,0		
Konsumsi lemak								
Lebih	2	3,3	18	30,0	40	66,7	0,000*	2,888 (1,252-6,659)
Cukup	19	47,5	20	50,0	1	2,5		

OR = odds ratio; CI = confidence interval; *p-value < 0,05 signifikan

($p > 0,05$). Sebaliknya, konsumsi gula, garam, dan lemak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$). Mahasiswa yang mengonsumsi gula berlebih memiliki risiko 4,059 kali lebih tinggi mengalami gizi lebih dibandingkan dengan yang mengonsumsi gula dalam batas cukup. Demikian pula, konsumsi garam dan lemak berlebih meningkatkan risiko gizi lebih sebesar 2,100 kali dan 2,888 kali. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kejadian gizi lebih.

BAHASAN

Hubungan *fear of missing out* (FoMO) dengan status gizi

Penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara FoMO dengan status gizi mahasiswa ($p = 0,635$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat FoMO yang tinggi tidak secara langsung berdampak pada perubahan status gizi mahasiswa FEB Universitas Esa Unggul. Meskipun demikian, FoMO tetap memiliki peran potensial dalam memengaruhi perilaku konsumsi, terutama melalui paparan tren makanan viral di media sosial [5]. Mahasiswa dengan FoMO tinggi, cenderung

terdorong mencoba makanan karena dorongan sosial. Namun, hal tersebut tidak selalu berujung pada peningkatan status gizi karena dapat dipengaruhi oleh faktor pengendali lain seperti kesadaran gizi, kontrol diri, dan aktivitas fisik.

Temuan ini konsisten dengan *self-determination theory* (SDT) yang menjelaskan bahwa aspek *relatedness*, *autonomy*, dan *competence* memengaruhi motivasi seseorang dalam memilih makanan [20]. Selain itu, media sosial juga berperan besar dalam membentuk preferensi makanan melalui pengaruh *influencer* dan konten visual yang menarik. Hasil ini mendukung temuan terdahulu yaitu FoMO dapat menjadi faktor risiko tidak langsung, terutama bila disertai pola makan impulsif dan rendahnya pengetahuan gizi [21]. Oleh karena itu, meskipun tidak signifikan secara statistik, FoMO tetap perlu diperhatikan sebagai faktor psikososial yang dapat memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa [6].

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian responden memiliki tingkat FoMO yang tinggi, tetapi tetap berada dalam kategori status gizi normal (36,7%). Kondisi ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk ketidaksejajaran antara dorongan psikologis dan perilaku nyata yang berdampak langsung terhadap status gizi. Meskipun individu dengan FoMO tinggi cenderung

merasa takut tertinggal tren, termasuk tren makanan atau minuman viral, hal tersebut tidak selalu berujung pada konsumsi aktual yang berlebihan [22]. Beberapa faktor yang memengaruhi adalah tingkat kesadaran diri, kontrol diri terhadap konsumsi makanan, serta pengetahuan gizi yang cukup sehingga meskipun terdorong secara sosial, mereka tetap mampu mengatur pola makan yang seimbang [23]. Dengan demikian, meskipun FoMO tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi dalam penelitian ini, faktor psikososial tersebut tetap perlu diperhatikan dalam upaya promotif dan preventif, terutama terkait pembentukan kebiasaan makan sehat di kalangan mahasiswa.

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

Penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa ($p=0,159$). Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup hingga baik, tetapi kondisi tersebut tidak selalu sejalan dengan status gizi yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik belum tentu disertai oleh praktik konsumsi yang seimbang. Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa cenderung bersifat pasif, yaitu sekadar mengetahui informasi dasar tanpa menerapkannya dalam perilaku sehari-hari [24]. Beberapa mahasiswa telah memahami prinsip gizi seimbang, tetapi faktor lain seperti kebiasaan makan, akses terhadap makanan sehat, gaya hidup, serta pengaruh lingkungan turut menentukan status gizi mereka [9].

Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti oleh penerapan perilaku makan yang sehat. Individu dengan pengetahuan rendah pun dapat memiliki status gizi normal apabila memiliki kebiasaan makan yang baik atau tinggal dalam lingkungan dengan akses makanan rumahan yang sehat. Sebaliknya, individu dengan pengetahuan gizi baik, tetapi memiliki gaya hidup sedentari atau konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan tetap dapat mengalami kelebihan berat badan atau obesitas [25]. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi bukan satu-satunya determinan status gizi, melainkan perlu didukung oleh sikap, motivasi, dan lingkungan yang kondusif. Menurut

Notoatmodjo, memahami gizi memerlukan lebih dari sekadar mengetahui informasi, pemahaman harus sampai pada tahap penghayatan dan penerapan [26]. Selain itu, pengetahuan hanyalah salah satu komponen perilaku kesehatan yang memerlukan dukungan sikap positif, niat, dan faktor lingkungan untuk menghasilkan perubahan nyata [27]. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi mahasiswa [4]. Dengan demikian, meskipun edukasi gizi penting, perlu disertai intervensi yang memperkuat motivasi dan lingkungan yang mendukung praktik konsumsi sehat.

Hubungan konsumsi gula dengan status gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi gula dengan status gizi mahasiswa. Responden yang memiliki asupan gula lebih dari atau sama dengan 50 gram per hari cenderung mengalami status gizi *overweight* dengan proporsi sebesar 68,3%. Dengan demikian, konsumsi gula yang melebihi batas rekomendasi WHO dapat berpotensi meningkatkan risiko kelebihan energi yang dapat berujung pada kelebihan berat badan atau obesitas [1]. Berdasarkan data dari SQ-FFQ diperoleh temuan konsumsi gula yang tinggi berasal dari konsumsi makanan dan minuman tinggi gula seperti minuman manis siap saji, kopi kekinian, camilan manis, serta makanan olahan lainnya yang banyak dikonsumsi mahasiswa. Konsumsi gula tambahan berlebih yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup akan menimbulkan surplus energi yang disimpan sebagai lemak tubuh sehingga meningkatkan status gizi menjadi lebih [28].

Penelitian ini juga menemukan 25% responden dengan konsumsi gula tinggi masih berada pada kategori status gizi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi gula tidak selalu berdampak langsung terhadap status gizi lebih karena terdapat faktor lain yang turut memengaruhi seperti tingkat aktivitas fisik, total asupan energi harian, serta metabolisme individu. Responden dengan aktivitas fisik tinggi atau pola makan lebih seimbang mungkin masih dapat mempertahankan status gizi normal meskipun asupan gulanya tinggi. Hasil ini diperkuat oleh uji Chi-Square yang menunjukkan nilai $p = 0,000$, artinya terdapat hubungan yang signifikan

antara konsumsi gula dengan status gizi ($p < 0,05$). Sejalan dengan studi sebelumnya yang melaporkan hubungan bermakna antara konsumsi gula dengan peningkatan status gizi [29]. Dengan demikian, konsumsi gula berlebih tetap merupakan faktor risiko penting terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa dan perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan obesitas di usia dewasa.

Hubungan konsumsi garam dengan status gizi

Mayoritas responden pada penelitian ini yang mengonsumsi garam berlebih (≥ 2000 mg/hari) berada pada kategori *overweight* (67,2%) sedangkan responden dengan konsumsi garam cukup (< 2000 mg/hari) lebih banyak berada pada kategori normal (48,7%) atau *underweight* (51,3%). Hasil uji bivariat menghasilkan *p-value* sebesar 0,000, artinya terdapat hubungan signifikan antara konsumsi garam dan status gizi. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,100 menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi garam berlebih, memiliki risiko dua kali lipat untuk mengalami status gizi tidak normal dibandingkan responden dengan konsumsi garam cukup.

Responden dengan asupan garam (natrium) berlebih pada penelitian ini umumnya sering mengonsumsi mie instan, makanan cepat saji seperti ayam goreng tepung dan burger, camilan asin seperti keripik kemasan, serta makanan olahan seperti sosis, nugget, dan bakso. Jenis makanan ini memiliki kadar natrium tinggi karena proses pengolahan, penggunaan bahan pengawet, dan penambahan bumbu instan. Konsumsi garam yang berlebih akan berpotensi memicu peningkatan nafsu makan dan asupan makanan secara keseluruhan. Natrium yang tinggi dalam tubuh dapat meningkatkan retensi air dan memperbesar volume cairan tubuh, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan berat badan [30]. Konsumsi makanan tinggi garam sering kali disertai dengan asupan tinggi lemak dan karbohidrat, seperti yang ditemukan pada makanan cepat saji, makanan olahan, dan camilan asin sehingga berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi harian [11].

Namun, sebanyak 31,1% responden dengan konsumsi garam tinggi tetap memiliki status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi garam tidak selalu berdampak langsung terhadap kelebihan berat badan.

Faktor-faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik, komposisi makanan secara keseluruhan, dan metabolisme individu berperan dalam menjaga keseimbangan energi [31]. Hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan status gizi dalam penelitian ini diperkuat oleh studi sebelumnya yang menyatakan bahwa asupan tinggi garam dapat memengaruhi IMT seseorang, terutama melalui peningkatan nafsu makan. Oleh karena itu, walaupun garam lebih sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, pola konsumsi tinggi natrium juga dapat berdampak pada status gizi secara tidak langsung, terutama bila disertai pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik [32].

Hubungan konsumsi lemak dengan status gizi

Demikian juga dengan hasil analisis untuk konsumsi lemak dengan status gizi yang menunjukkan hubungan signifikan. Sebanyak 66,7% responden yang mengonsumsi lemak melebihi rekomendasi (> 67 gram/hari) mengalami status gizi *overweight*. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi lebih tidak hanya dipengaruhi asupan lemak, tetapi juga keseluruhan pola makan dan gaya hidup. Surplus energi dapat berasal dari kombinasi zat gizi lainnya, seperti karbohidrat dan gula, atau dari rendahnya pengeluaran energi akibat gaya hidup sedentari. Penelitian terdahulu menekankan pentingnya keseimbangan energi sebagai faktor kunci dalam pengendalian berat badan [10].

Lemak merupakan zat gizi makro yang padat energi (9 kkal/gram) sehingga konsumsi berlebihan dapat menyebabkan surplus energi yang disimpan sebagai lemak tubuh, terutama jika tidak diimbangi aktivitas fisik. Konsumsi tinggi lemak, terutama dari makanan cepat saji, gorengan, dan produk olahan, sangat berperan terhadap peningkatan berat badan pada mahasiswa [11]. Hasil ini didukung oleh studi lain yang menjelaskan bahwa lemak dari sumber tidak sehat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik [33]. Oleh karena itu, intervensi gizi perlu menekankan edukasi gizi seimbang, pengurangan konsumsi lemak jenuh, dan peningkatan aktivitas fisik untuk mencegah kejadian gizi lebih [34].

Keterbatasan penelitian ini yaitu menggunakan desain penelitian *cross-sectional* yang hanya menunjukkan hubungan antarvariabel tanpa menjelaskan hubungan sebab akibat. Selain itu, pengukuran konsumsi gula, garam, dan

lemak menggunakan SQ-FFQ memiliki potensi bias *recall* dan kesalahan estimasi porsi karena sangat bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat frekuensi dan jumlah konsumsi makanan [35]. Namun demikian, SQ-FFQ tetap banyak digunakan untuk menggambarkan pola konsumsi jangka panjang pada populasi. Penelitian ini dapat menjadi gambaran penting mengenai hubungan antara FoMO, pengetahuan gizi, serta konsumsi GGL dengan status gizi, khususnya pada mahasiswa dengan karakteristik serupa. Selain itu, jumlah sampel pada penelitian ini yang cukup besar dapat memberikan kekuatan yang signifikan pada hasil penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Konsumsi gula, garam, lemak menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi, sebaliknya dengan FoMO dan pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengendalian konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain seperti aktivitas fisik, status sosial ekonomi, dan lingkungan sebagai variabel yang dapat memengaruhi status gizi.

Pernyataan konflik kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

RUJUKAN

1. World Health Organization (WHO). Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva: WHO; 2021.
2. Ameye H, Swinnen J. Obesity, income and gender: The changing global relationship. *Global Food Security*. 2019;23:267-81. doi: 10.1016/j.gfs.2019.09.003
3. Riskesdas. Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
4. Sinulingga RAS, Tanjung ICT. Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara [Skripsi]. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara; 2021.
5. Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav*. 2013;29(4):1841-8. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
6. Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *J Adolesc*. 2017;55:51-60. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008
7. Estika I, Asriwandari H. Lifestyle the teenagers of city (the study of visitors cafe in Pekanbaru). *JOM FISIP*. 2017;4(1):1-15.
8. Syafei A, Badriyah L. Literasi gizi (nutrition literacy) dan hubungannya dengan asupan makan dan status gizi remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2019;8(4):192-90. doi: 10.33221/jikm.v8i04.402
9. Nurdzulqaidah R. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 [Skripsi]. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung; 2017.
10. Zebua MM. Pengaruh aplikasi literasi gizi terhadap perilaku gizi siswa Sekolah Dasar Swasta Amanah Lubuk Pakam [Karya Tulis Ilmiah]. Medan: Poltekkes Kemenkes Medan; 2019.
11. Zubaidah RSN. Pengembangan preventive e-education berbasis aplikasi play store untuk membatasi dependensi pada asupan gula, garam, dan lemak. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 2020;4(1):1-9. doi: 10.23887/jppp.v4i1.24526
12. Triandhini R, Rahardjo M, Putranti M. Sugar, salt and fat consumption of population in Batur Kidul Village Getasan Subdistrict Semarang Regency. *Journal of Health*. 2018;5(1).
13. Lay LT, Santoso AH. Pola konsumsi minuman bergula terhadap obesitas. *Tarumanagara Medical Journal*. 2022;4(2):264-70. doi: 10.24912/tmj.v4i2.18176
14. Beacom E. Considerations for running and interpreting a binary logistic regression analysis – a research note. *DBS Business Review*. 2023;5. doi: 10.22375/dbr.v5i.85
15. Ayyubi HG. Hubungan body image dan tingkat pengetahuan gizi terhadap status gizi di SMAN 6 Tambun Selatan Bekasi [Skripsi]. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo; 2023.
16. Firdianty ANE. Hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi fast food pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2019.
17. Kemenkes RI. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Permenkes Nomor 75 Tahun 2013. [series online] 2013 [cited 6 Desember 2025]. Available from: URL: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/139226/permenkes-no-75-tahun-2013>
18. Kemenkes RI. Rakernas 2018, Kemenkes percepat atasi 3 masalah kesehatan. [series online] 2018 [cited 6 Desember 2025]. Available from: URL: <https://kemkes.go.id/id/>

- rakerkesnas-2018-kemenkes-percepat-atasi-3-masalah-kesehatan
19. Winpenny EM, Smith M, Penney T, Foubister C, Guagliano JM, Corder K, et al. Changes in physical activity, diet, and body weight across the education and employment transitions of early adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2020;21(4):e12962. doi: 10.1111/obr.12962
 20. Akbari M, Seydavi M, Palmieri S, Mansueto G, Caselli G, Spada MM. Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict.* 2021;10(4):879-900. doi: 10.1556/2006.2021.00083
 21. Qutishat MG, Al Dameery K, Al Omari O, Al Qadire M. Correlation between fear of missing out and night eating syndrome among university students. *Iran J Psychiatry.* 2022;17(2):224-9. doi: 10.18502/ijps.v17i2.8913
 22. Sianipar NA, Kaloeti DVS. Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati.* 2019;8(1):136-43. doi: 10.14710/empati.2019.23587
 23. Wulandari A. Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media social [Skripsi]. Lampung: Universitas Raden Intan; 2020.
 24. Nova M, Yanti R. Hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S An-Nurkota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal).* 2018;5(2):169-75. doi: 10.33653/jkp.v5i2.145
 25. Kanah P. Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal.* 2020;4(2):203-11. doi: 10.33086/mtphj.v4i2.1199
 26. Wawan, Kurniawan AA. Metodologi penelitian kesehatan dan keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2021.
 27. Rahmawati E, Firdaningrum NE, Agoes A. Hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine.* 2021;5(1)9-19. doi: 10.18860/jim.v5i1.11674
 28. Adwinda MD, Srimati M. Hubungan lingkaran perut, konsumsi gula dan lemak dengan kadar glukosa darah pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Jakarta II. *Nutrire Diaita: Jurnal Gizi – Dietetik.* 2019;11(1):7-17.
 29. Sitorus CE, Maluyu N, Wantania J. Hubungan konsumsi fast food, makanan/minuman manis dan aktifitas fisik dengan kadar gula darah dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine.* 2020;1(4):10-7.
 30. Atmarita, Jahari AB, Sudikno, Soekatri M. Asupan gula, garam, dan lemak di Indonesia: analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia.* 2016;39(1):1-14. doi: 10.36457/gizindo.v39i1.201
 31. Westerterp KR. Physical activity and energy balance. *Eur J Clin Nutr.* 2019;73(10):1327-30. doi: 10.1038/s41430-018-0374-9
 32. Ferencia C, Rahayu NS, Purwaningtyas DR. Hubungan konsumsi gula, garam, lemak dan sedentary lifestyle terhadap tekanan darah pada usia dewasa. *Muhammadiyah Journal of Geriatric.* 2023;4(2):117-28. doi: 10.24853/mujg.4.2.117-128
 33. Masri E, Nasution NS, Ahriyasna R. Literasi gizi dan konsumsi gula, garam, lemak pada remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan.* 2022;10(1):23-30. doi: 10.25047/jkes.v10i1.284
 34. Aisyah S, Batubara WRP, Manurung J, Ambarita AT, Nainggolan FA. Intervention of balanced nutrition education for adolescents to prevent obesity and degenerative diseases at SMP Swasta 102114244 Nusantara Lubuk Pakam. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK).* 2025;5(1):148-54. doi: 10.35451/46cazv59
 35. Bailey RL. Overview of dietary assessment methods for measuring intakes of foods, beverages, and dietary supplements in research studies. *Curr Opin Biotechnol.* 2021;70:91-6. doi: 10.1016/j.copbio.2021.02.007