



Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat pada Masyarakat Perkotaan

Mestika Rija Helti

mestikarija1@gmail.com

Universitas Haji Indonesia, Program Diploma III Kebidanan, Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding Email: mestikarija1@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan gizi yang baik berperan penting dalam mendorong perilaku konsumsi makanan sehat, terutama di masyarakat perkotaan yang memiliki akses luas terhadap informasi dan ketersediaan pangan. Namun, gaya hidup praktis sering membuat masyarakat lebih memilih makanan cepat saji meskipun menyadari risikonya. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat dewasa di Kota Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel sebanyak 100 responden dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria usia ≥ 18 tahun dan berdomisili di Kota Medan. Data dikumpulkan dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas, lalu dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,841, t-statistik 22,303, dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) membuktikan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin baik perilaku konsumsi makanan sehat yang diterapkan. Meski demikian, faktor keterbatasan waktu, lingkungan sosial, dan gaya hidup praktis masih memengaruhi penerapan perilaku sehat di lapangan. Temuan ini mendukung teori Health Belief Model dan PRECEDE-PROCEED, serta menekankan perlunya edukasi gizi yang bersifat aplikatif dan kontekstual agar mampu mengubah perilaku konsumsi masyarakat perkotaan secara efektif.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Perilaku Konsumsi, Makanan Sehat

PENDAHULUAN

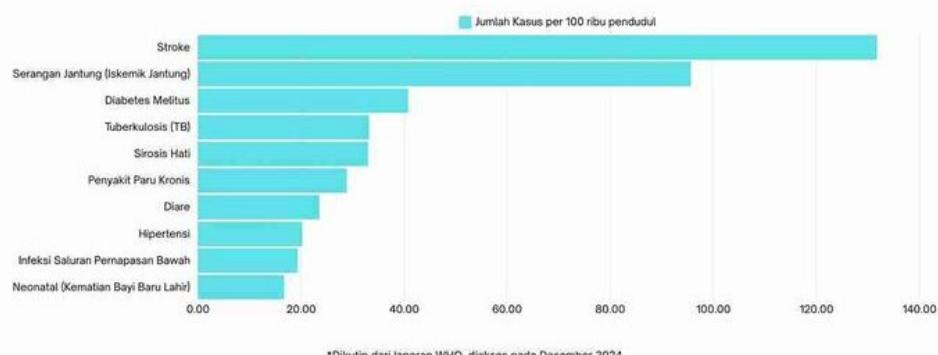
Masyarakat perkotaan umumnya hidup dalam lingkungan yang modern dan dinamis, ditandai dengan tingginya akses terhadap teknologi, informasi, pendidikan, serta layanan publik. Kemajuan infrastruktur digital dan komunikasi membuat masyarakat kota lebih mudah memperoleh berbagai informasi, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi (Widayati, 2013). Akses ini didukung oleh keberadaan fasilitas seperti pusat perbelanjaan, swalayan modern, klinik gizi, serta konten edukasi yang tersedia secara luas di media sosial maupun platform digital (Setinawati et al., 2021). Perkembangan ekonomi dan sosial yang pesat menjadikan masyarakat kota memiliki mobilitas tinggi, waktu yang terbatas, dan tekanan pekerjaan yang besar. Hal ini secara tidak langsung membentuk pola hidup yang serba praktis dan efisien, termasuk dalam memilih dan mengonsumsi makanan (Susanti et al., 2021). Perkembangan kehidupan masyarakat di wilayah perkotaan membawa berbagai kemajuan, terutama dalam hal akses informasi, pendidikan, dan ketersediaan makanan (Putri et al., 2020). Namun, di sisi lain, gaya hidup masyarakat perkotaan cenderung praktis dan serba cepat, termasuk dalam pola konsumsi makanan. Makanan cepat saji dan produk instan sering menjadi pilihan utama karena dianggap efisien di tengah kesibukan (Putri et al., 2020). Kondisi ini menyebabkan masyarakat perkotaan rentan terhadap konsumsi makanan yang tidak sehat, yang berdampak pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Pengetahuan gizi yang baik seharusnya menjadi bekal utama individu dalam memilih makanan yang sehat dan seimbang. Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya komposisi gizi seimbang dalam makanan sehari-hari. Hal ini berkontribusi pada meningkatnya kasus penyakit tidak menular yang berhubungan langsung dengan pola konsumsi. Berdasarkan laporan WHO yang dikutip pada Desember 2024, tiga dari lima penyebab kematian tertinggi di Indonesia adalah stroke, serangan jantung iskemik, dan diabetes melitus penyakit yang berkaitan erat dengan konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam serta rendah serat. Data ini menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran dan pemahaman gizi berpotensi berdampak serius terhadap kesehatan



masyarakat, khususnya di wilayah perkotaan dengan gaya hidup yang cenderung praktis namun kurang sehat.

Gambar 1. Daftar 10 Penyakit Penyebab Kematian Tinggi di Indonesia 2024



*Dikutip dari laporan WHO, diakses pada Desember 2024

Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun akses terhadap informasi gizi sudah cukup terbuka melalui berbagai media, belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi yang sehat(Namira, Nadila Siti, 2020). Beberapa individu mungkin sudah mengetahui pentingnya konsumsi sayur dan buah, menghindari makanan tinggi gula atau lemak, namun tetap memilih pola makan yang tidak sehat karena faktor kebiasaan, lingkungan sosial, atau keterbatasan waktu(Kasrudin et al., 2021). Oleh karena itu, perlu ditelaah sejauh mana pengetahuan gizi yang dimiliki masyarakat memengaruhi perilaku konsumsi makanan mereka.

Gambar 2. Ajakan Konsumsi Buah dan Sayur



Meskipun akses terhadap informasi gizi semakin terbuka dan luas, hal tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku konsumsi makanan sehat masyarakat, khususnya di perkotaan. Banyak individu yang sudah mengetahui pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, namun tetap tidak menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 67,5% masyarakat Indonesia hanya mengonsumsi 1–2 porsi buah dan sayur per hari, sementara hanya 11,8% yang mengonsumsi lebih dari 5 porsi sebagaimana dianjurkan. Bahkan, 3,3% responden menyatakan tidak mengonsumsi buah dan sayur sama sekali. Data ini menunjukkan adanya kesenjangan nyata antara pengetahuan gizi yang dimiliki

masyarakat dan perilaku konsumsi yang diterapkan, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat, terutama di lingkungan masyarakat perkotaan yang menghadapi berbagai tekanan gaya hidup modern (Melinda & Farida, 2021).

Masyarakat perkotaan memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan masyarakat pedesaan, seperti pola kerja yang padat, tekanan hidup yang tinggi, serta lingkungan yang didominasi oleh kemudahan akses makanan siap saji (Sinaga & Simanungkalit, 2019). Dalam konteks ini, penting untuk memahami hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan praktik konsumsi makanan sehat pada masyarakat kota (Iriyani & Nugrahani, 2017). Apakah pengetahuan gizi yang baik mampu mendorong seseorang untuk mengubah pola makannya menjadi lebih sehat, ataukah masih terdapat faktor lain yang lebih dominan?. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat. Hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah dan instansi kesehatan dalam merancang program edukasi gizi yang lebih tepat sasaran, serta mendorong perubahan gaya hidup masyarakat kota ke arah yang lebih sehat dan berkelanjutan.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu terhadap jenis dan fungsi zat gizi, kebutuhan harian tubuh, serta dampak dari pola makan yang tidak seimbang (Dieny et al., 2023). Menurut (Setyawati & , 2018), pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek, dalam hal ini adalah informasi gizi. Pengetahuan ini mencakup kesadaran tentang pentingnya zat gizi makro dan mikro, sumber makanan sehat, serta risiko konsumsi berlebih terhadap gula, garam, dan lemak (Lntan & Solihah, 2024). Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk membuat keputusan yang tepat dalam memilih makanan. Bagi masyarakat kota yang hidup di tengah arus informasi digital dan iklan makanan instan, pengetahuan gizi yang memadai menjadi penting untuk menyaring informasi yang benar dan membentuk pola konsumsi yang lebih sehat (Ismiati et al., 2024). Hal ini juga membantu mereka memahami label gizi pada kemasan, menyusun menu makanan harian yang seimbang, serta menghindari makanan tinggi kalori rendah nutrisi.

Perilaku Konsumsi

Perilaku konsumsi makanan sehat merujuk pada kebiasaan individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang mendukung kesehatan tubuh (Nathaniel et al., 2018). Teori yang relevan dalam menjelaskan hal ini adalah *Theory of Planned Behavior* (Hu et al., 2025), yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. Dalam perilaku konsumsi sehat, seseorang yang memiliki sikap positif terhadap makanan bergizi, didukung lingkungan yang mendorong pola makan sehat, serta merasa mampu mengakses makanan sehat, akan cenderung menerapkan kebiasaan tersebut (Budiwati et al., 2020). Indikator perilaku ini dapat dilihat dari frekuensi konsumsi buah dan sayur, kebiasaan membaca label gizi, menghindari makanan cepat saji, serta pilihan untuk memasak sendiri (Hotima, 2020). Manfaat dari perilaku konsumsi sehat sangat nyata bagi masyarakat kota, antara lain peningkatan daya tahan tubuh, efisiensi kerja, serta pengurangan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan kolesterol tinggi yang umum terjadi akibat pola makan instan dan tidak seimbang (Muzakir et al., 2023).

Perilaku Masyarakat Kota

Masyarakat perkotaan adalah kelompok sosial yang tinggal di wilayah dengan kepadatan penduduk tinggi, mobilitas tinggi, dan paparan informasi yang luas (Wirutomo, 1990). Menurut Wirth (1938), masyarakat kota memiliki karakteristik seperti kehidupan yang anonim, waktu yang terbatas, serta tekanan kerja yang tinggi (Bagja Waluya, 2020). Karakteristik ini seringkali berujung pada gaya hidup yang praktis, termasuk dalam hal konsumsi makanan. Banyak masyarakat kota yang lebih

memilih makanan instan atau siap saji karena keterbatasan waktu untuk memasak, meskipun mereka mengetahui dampaknya terhadap kesehatan (Meher, 2021). Lingkungan kota juga sangat dipengaruhi oleh iklan makanan, ketersediaan fast food, serta kurangnya ruang untuk aktivitas fisik, yang secara tidak langsung memperkuat pola hidup tidak sehat(Prabandari et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk melihat masyarakat kota sebagai kelompok yang membutuhkan pendekatan khusus dalam edukasi gizi, misalnya melalui kampanye media sosial, program perusahaan, atau kolaborasi dengan pelaku industri makanan sehat.

Hubungan Antar Variabel

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor predisposisi utama yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan seseorang. Dalam model *Health Belief Model* dan *Precede-Proceed* (Green & Kreuter, 2005), disebutkan bahwa pengetahuan sebagai faktor predisposisi berperan dalam membentuk persepsi risiko dan manfaat, yang pada akhirnya memengaruhi keputusan perilaku kesehatan seseorang. Dalam perilaku konsumsi makanan, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi dan dampaknya bagi kesehatan, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut akan memilih makanan yang sehat dan seimbang(Lestari et al., 2022). Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang jenis dan fungsi zat gizi, bahaya konsumsi berlebih terhadap gula, garam, dan lemak (GGL), serta pentingnya konsumsi serat, buah, dan sayur dalam pola makan harian.

Namun, pengetahuan saja tidak selalu menjamin terjadinya perubahan perilaku. Banyak faktor lain seperti lingkungan sosial, ketersediaan makanan sehat, harga, dan waktu juga turut memengaruhi keputusan konsumsi. Oleh karena itu, penting untuk menelaah sejauh mana pengetahuan gizi benar-benar berkontribusi terhadap pembentukan perilaku konsumsi makanan sehat, khususnya dalam masyarakat perkotaan yang dihadapkan pada gaya hidup praktis dan akses luas terhadap makanan cepat saji. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sehat. Penelitian oleh (Kasrudin et al., 2021) pada remaja SMA di Jakarta menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat pengetahuan gizi tinggi cenderung memiliki frekuensi konsumsi buah dan sayur lebih baik dibandingkan mereka yang pengetahuannya rendah. Penelitian (Aulia, 2021), (Rarastiti, 2022) menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki pengetahuan dasar tentang gizi, namun perilaku konsumsi sehat hanya diterapkan oleh 48% responden, yang menunjukkan masih adanya gap antara pengetahuan dan praktik.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam mendorong perilaku konsumsi makanan sehat, tetapi efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat. Dalam masyarakat perkotaan yang penuh dinamika, tekanan waktu, dan paparan iklan makanan instan, penting untuk menguatkan pengetahuan gizi sekaligus menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola makan sehat. Penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi makanan sehat menjadi penting sebagai dasar perumusan strategi intervensi gizi berbasis masyarakat perkotaan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat perkotaan di Kota Medan (Akbar, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat dewasa (usia ≥ 18 tahun) yang berdomisili di Kota Medan, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: berusia minimal 18 tahun, tinggal di Medan minimal satu tahun, serta memiliki akses terhadap informasi gizi. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 100 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian, yaitu bagian pertama untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi, dan bagian kedua untuk menilai perilaku konsumsi makanan sehat. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta uji korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi makanan sehat, dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Responden

Berdasarkan hasil penelitian (lihat tabel 1), responden yang terlibat berjumlah 100 orang yang merupakan masyarakat dewasa di Kota Medan. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 60 orang (60%), sementara laki-laki berjumlah 40 orang (40%). Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 26–35 tahun sebanyak 45 orang (45%), diikuti oleh kelompok usia 18–25 tahun sebanyak 25 orang (25%), usia 36–45 tahun sebanyak 20 orang (20%), dan sisanya berusia di atas 45 tahun sebanyak 10 orang (10%). Komposisi ini mencerminkan keterlibatan responden dengan latar belakang usia produktif yang cukup representatif dalam menggambarkan perilaku konsumsi makanan sehat di wilayah perkotaan.

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	40	40%
Perempuan	60	60%
Usia		
18–25	25	25%
26–35	45	45%
36–45	20	20%
>45	10	10%
Total	100	100%

Outer Loading

Tabel 2 menyajikan hasil analisis nilai outer loading dari masing-masing indikator variabel Pengetahuan Gizi (X) dan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (Y). Untuk variabel Pengetahuan Gizi (X), terdapat sepuluh indikator (X1.1 hingga X1.10) dengan nilai loading berkisar antara 0,749 hingga 0,940. Indikator X1.1 dan X1.2 memiliki nilai tertinggi, yaitu masing-masing sebesar 0,940 dan 0,939, yang menunjukkan bahwa kedua indikator tersebut paling kuat merepresentasikan variabel Pengetahuan Gizi. Sementara itu, nilai terendah terdapat pada indikator X1.9 sebesar 0,749, namun tetap berada di atas ambang batas minimum 0,70 yang lazim digunakan untuk menyatakan validitas indikator, sehingga seluruh indikator dinyatakan valid dan layak digunakan dalam model penelitian

Tabel 2. Analisis Nilai Outer Loading



Y10	0.889
Y2	0.849
Y3	0.777
Y4	0.951
Y5	0.887
Y6	0.838
Y7	0.932
Y8	0.883
Y9	0.958

loading berkisar antara 0,709 hingga 0,958. Indikator Y9 (0,958), Y4 (0,951), dan Y7 (0,932) merupakan indikator dengan kontribusi paling kuat terhadap pembentukan variabel Y, sementara indikator Y1 memiliki nilai terendah yaitu 0,709, namun tetap dinilai valid. Seluruh indikator pada kedua variabel telah memenuhi kriteria nilai outer loading $> 0,70$, yang berarti setiap butir pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner yang mewakili indikator tersebut mampu menjelaskan variabelnya secara baik dan dapat dipertahankan dalam pengolahan data lanjutan.

Construct Reliability

Tabel 3. Uji Reliabilitas

	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability	Average Variance Extracted (AVE)
Pengetahuan Gizi (X)	0.962	0.963	0.967	0.747
Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (y)	0.963	0.965	0.969	0.758

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dan validitas konstrukt pada variabel Pengetahuan Gizi (X) dan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (Y), diperoleh nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,962 dan 0,963, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi karena nilainya berada jauh di atas batas minimum 0,70. Nilai rho_A juga tinggi, yaitu 0,963 untuk Pengetahuan Gizi dan 0,965 untuk Perilaku Konsumsi, yang semakin memperkuat reliabilitas konstrukt. Sementara itu, nilai Composite Reliability sebesar 0,967 (X) dan 0,969 (Y) menunjukkan bahwa indikator-indikator pada masing-masing variabel mampu secara konsisten merepresentasikan konstrukt yang diukur. Selain itu, nilai Average Variance Extracted (AVE) sebesar 0,747 untuk Pengetahuan Gizi dan 0,758 untuk Perilaku Konsumsi Makanan Sehat juga telah melampaui batas minimum 0,50, yang berarti bahwa masing-masing konstrukt mampu menjelaskan lebih dari 74% dan 75% varians indikatornya secara baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas konvergen dan reliabilitas yang sangat baik, sehingga layak digunakan dalam analisis model struktural selanjutnya.

F Square

Berdasarkan tabel hasil analisis di atas, diketahui bahwa nilai koefisien jalur (path coefficient) antara variabel Pengetahuan Gizi (X) terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (Y) adalah sebesar 2,416. Nilai ini menunjukkan bahwa pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Konsumsi bersifat positif dan signifikan, karena nilai koefisien lebih besar dari 1, yang menandakan pengaruh kuat. Artinya, semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula perilaku konsumsinya dalam memilih makanan sehat. Besarnya nilai ini juga mengindikasikan bahwa variabel

pengetahuan gizi memiliki kontribusi yang sangat penting dalam membentuk atau mempengaruhi perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat perkotaan yang menjadi objek penelitian.

Tabel 4. F-Square

	Pengetahuan Gizi (X)	Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (y)
Pengetahuan Gizi (X)		2.416
Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (y)		

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji statistik jalur pada tabel di atas, diperoleh nilai koefisien jalur (Original Sample/O) antara variabel Pengetahuan Gizi (X) terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (Y) sebesar 0,841, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat kuat antara kedua variabel. Nilai Sample Mean (M) sebesar 0,847 menunjukkan konsistensi hasil estimasi melalui proses bootstrapping. Sementara itu, nilai Standard Deviation (STDEV) sebesar 0,038 dan nilai t-statistik sebesar 22,303 (hasil dari $0,841 \div 0,038$) jauh melampaui nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% (yakni $\pm 1,96$), yang berarti bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Hal ini juga didukung oleh nilai p-value = 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, menegaskan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi makanan sehat adalah signifikan.

Tabel 5. Uji Hipotesis

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Pengetahuan Gizi (X) → Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (y)	0.841	0.847	0.038	####	0.000

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat perkotaan di Kota Medan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,841, nilai t-statistik sebesar 22,303, dan p-value 0,000 yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Artinya, semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula perilakunya dalam mengonsumsi makanan sehat. Selain itu, hasil uji reliabilitas dan validitas konstruk juga menunjukkan bahwa seluruh indikator memiliki nilai yang tinggi dan layak, baik ditinjau dari nilai Cronbach's Alpha, Composite Reliability, maupun Average Variance Extracted (AVE), yang seluruhnya melebihi nilai minimum standar.

Temuan ini sejalan dengan teori *Health Belief Model* dan *Precede-Proceed Model* (Green & Kreuter, 2005) yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan, termasuk perilaku konsumsi makanan, dipengaruhi oleh faktor predisposisi seperti pengetahuan, sikap, dan persepsi risiko. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan individu memahami manfaat konsumsi makanan sehat dan risiko dari konsumsi makanan tidak sehat. Namun, hasil ini juga perlu dibaca dalam konteks kehidupan masyarakat perkotaan yang meskipun memiliki akses informasi gizi yang luas, tetapi masih ada yang mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin karena alasan efisiensi waktu dan keterbatasan pilihan makanan sehat. Gaya hidup masyarakat kota yang serba cepat dan praktis membuat makanan cepat saji, instan, dan olahan tetap menjadi pilihan utama, terutama karena alasan efisiensi waktu, kemudahan akses, dan kebiasaan lingkungan. Bahkan, terdapat masyarakat yang telah memahami risiko konsumsi makanan

tinggi gula, garam, dan lemak, namun tetap mengonsumsinya karena keterbatasan pilihan atau tuntutan pekerjaan yang menyita waktu.

Implikasi dari hasil ini adalah pentingnya peningkatan edukasi gizi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga kontekstual dengan gaya hidup masyarakat kota. Pemerintah dan instansi kesehatan perlu merancang strategi edukasi yang lebih kreatif dan mudah diakses, misalnya melalui media sosial, kampanye komunitas, atau penyediaan layanan konsultasi gizi di ruang publik. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Charina et al., 2022) menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan gizi tinggi memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang lebih baik, serta studi (Amraini et al., 2020), (Ditasari & Arinda, 2022) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi berkontribusi terhadap perencanaan menu sehat oleh ibu rumah tangga di wilayah urban. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang ada, tetapi juga memberi kontribusi praktis bagi upaya perbaikan pola konsumsi masyarakat perkotaan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat perkotaan di Kota Medan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi individu, semakin besar kecenderungannya untuk menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Hal ini didukung hasil uji statistik dengan nilai koefisien 0,841, t-statistik 22,303, dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan sangat kuat dan signifikan. Validitas serta reliabilitas instrumen penelitian yang ditunjukkan melalui nilai Cronbach's Alpha, Composite Reliability, dan AVE yang tinggi juga membuktikan bahwa indikator yang digunakan akurat dalam menggambarkan kedua variabel penelitian.

Penelitian ini mempertegas relevansi teori Health Belief Model dan PRECEDE-PROCEED, di mana pengetahuan menjadi faktor predisposisi penting dalam membentuk persepsi individu terhadap manfaat maupun risiko konsumsi makanan. Namun demikian, hasil penelitian juga menemukan bahwa pengetahuan gizi yang tinggi tidak selalu sejalan dengan perilaku sehat secara konsisten. Masyarakat perkotaan cenderung memilih makanan praktis karena keterbatasan waktu, tekanan pekerjaan, serta pengaruh lingkungan sosial. Fenomena ini menunjukkan adanya gap antara pemahaman gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Akses informasi yang luas belum cukup efektif jika tidak diikuti perubahan gaya hidup, sehingga pola konsumsi sehat masih menghadapi tantangan besar di tengah budaya instan perkotaan.

REFERENSI

- Akbar, E. (2020). *Metode Belajar Anak Usia Dini*. PT. Kencana Group.
- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). Hubungan Citra Tubuh , Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro tahun The Correlation between Body Image , Nutrient Knowledge , and Eating Behaviour towards Teenager Nutrition Status of SMA Negeri 5 Metro. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 264–269.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Bagja Waluya. (2020). *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*. PT Grafindo Media Pratama.
- Budiwati, T. R. A., Yuliana, T., Agustina, A., & Nurdiantami, Y. (2020). Pengaruh Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 62–67. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i2.40>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & K., D. M. (2023). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika (Bumi Aksara).

- Ditasari, I., & Arinda, D. F. (2022). Pengetahuan Gizi dan Persepsi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Pemicu Kanker. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(1), 38–46. <https://doi.org/10.36590/jika.v4i1.214>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach (4th ed)*. McGraw-Hill.
- Hotima, S. H. (2020). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT ERA NEW NORMAL. *Pelita Ilmu*, 3(2), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf:/semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10>
- Hu, J., Longfor, N. R., Dong, L., & Qian, X. (2025). Beyond theory of planned behavior: A meta-analysis of psychological and contextual determinants of household waste separation. *Environmental Impact Assessment Review*, 116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eiar.2025.108087>
- Iriyani, D., & Nugrahani, P. (2017). Komparasi Nilai Gizi Sayuran Organik Dan Non Organik Pada Budidaya Pertanian Perkotaan Di Surabaya. *Jurnal Matematika Sains Dan Teknologi*, 18(1), 36–43. <https://doi.org/10.33830/jmst.v18i1.173.2017>
- Ismiati, T. T., Widhawati, R., Mahmudatussaadah, A., Dewi, F. R., Prihatina, R. A., Lestari, N. E., Laksono, R. D., & Laila Ulfa, L. J. . (2024). *DASAR - DASAR GIZI : Pengantar Lengkap untuk Nutrisi dan Kesehatan Optimal*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Kasrulin, I., Agus, F., Kurniawan, W., Meilansyah, I., Aulia, D., & Tosepu, R. (2021). Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Keperawatan*, 04(3), 19–27.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Lntan, A. J. M., & Solihah, R. (2024). *Nutrisi dalam Kebijakan Kesehatan Masyarakat Mendorong Perubahan untuk Masyarakat yang Lebih Sehat*. Takaza Innovatix Labs.
- Meher, C. (2021). Pelaksanaan Protokol Kesehatan Covid 19 Description Of Community Behavior Of Medan City Related To Implementation Of The Covid 19 Health Protocol Cashtri Meher Pada awal tahun 2020 , masyarakat di suatu virus jenis baru (SARS-CoV-2) dengan nama umumnya. *Jurnal Kedokteran STM*, IV(I), 46–52.
- Melinda, A., & Farida, E. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 491–498. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Muzakir, H., Ashari, C. R., & Listiowaty, E. (2023). Edukasi Zat Aditif Makanan dan Jajanan Sehat Pada Pelajar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 103–108. <https://doi.org/10.34312/ljpmt.v2i2.19692>
- Namira, Nadila Siti, V. I. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya Ii Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa, Volume 03*, 215–222.
- Nathaniel, A., Priya, G., Krisna, S. K., Riado, P., Lumbantobing, D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2).
- Prabandari, Y. S., Padmawati, R. S., Supriyati, Hasanbasri, M., & Dewi, F. S. T. (2020). *Ilmu Sosial Perilaku Untuk Kesehatan Masyarakat*. UGM PRESS.
- Putri, R. A., Shaluhiyah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281–288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Setinawati, S., Kawangung, Y., & Surya, A. (2021). Praksis Misiologi Masyarakat Perkotaan. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 6(1), 251–261. <https://doi.org/10.30648/dun.v6i1.483>
- Setyawati, V. A. V., & · E. H. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.

- Sinaga, C., & Simanungkalit, S. F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi. *Jurnal Endurance*, 4(1), 192. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3890>
- Susanti, Y., Septiyana, R., & Praditta, S. E. (2021). Perbedaan Perilaku Masyarakat Dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Daerah Rural Dan Urban. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 25–36. <https://doi.org/10.32584/jikk.v4i1.922>
- Widayati, A. (2013). Swamedikasi di Kalangan Masyarakat Perkotaan di Kota Yogyakarta Self-Medication among Urban Population in Yogyakarta. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 2(4), 145–152. https://repository.usd.ac.id/8909/1/Naskah_Swamedikasi_Di_Kalangan_Masyarakat_Perkotaan_2013.pdf
- Wirutomo, P. (1990). *Aspek sosial budaya dan perilaku masyarakat kota dalam menunjang pembangunan daerah Daerah Khusus Ibukota Jakarta*. PEMDA DKI JAKARTA.