

Eksplorasi promosi kesehatan pada mahasiswa kos dengan keterbatasan ekonomi: studi kualitatif

Risky Amelia, Wening Wihartati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

How to cite (APA)

Amelia, R., & Wihartati, W. (2025). Eksplorasi promosi kesehatan pada mahasiswa kos dengan keterbatasan ekonomi: studi kualitatif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 53–60.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1474>

History

Received: 6 Desember 2024

Accepted: 28 April 2025

Published: 7 Mei 2025

Corresponding Author

Risky Amelia, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang;
2207016004@student.walisongo.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa kos dengan keterbatasan ekonomi sering menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pola konsumsi tidak sehat mahasiswa kos, kendala yang dihadapi, dan potensi strategi promosi kesehatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa kos yang memiliki keterbatasan ekonomi. Wawancara dilakukan secara daring menggunakan panduan semi-terstruktur, untuk kemudian dianalisis secara tematik.

Hasil: Keterbatasan dana memaksa mahasiswa memilih makanan murah dan mudah diolah, seperti mie instan. Pola makan ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk kelelahan, mudah lapar, dan sulit konsentrasi. Mahasiswa banyak memilih media digital sebagai tempat yang cocok untuk promosi kesehatan.

Kesimpulan: keterbatasan ekonomi menjadi kendala utama dalam pola konsumsi mahasiswa kos. Promosi kesehatan berbasis edukasi praktis dan digital dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan pola makan yang lebih sehat dengan mempertimbangkan kondisi mereka.

Kata Kunci : Pola konsumsi, mahasiswa, keterbatasan ekonomi, promosi kesehatan, gizi

ABSTRACT

Background: Boarding students with economic limitations often face challenges in meeting balanced nutritional needs. This study aims to explore the unhealthy consumption patterns of boarding students, constraints faced, and potential health promotion strategies.

Method: This research uses a qualitative approach with a phenomenological study design. Data were collected through in-depth interviews with five boarding students who have economic limitations. The interviews were conducted online using a semi-structured guide, and then analyzed thematically.

Result: Limited funds force students to choose cheap and easily processed foods, such as instant noodles. This diet has a negative impact on physical and mental health, including fatigue, hunger, and difficulty concentrating. Many students choose digital media as a suitable place for health promotion.

Conclusion: Economic limitations are the main obstacle in the consumption patterns of boarding students. Health promotion based on practical and digital education can be an effective solution to improve healthier eating patterns by considering their conditions

Keyword : Consumption pattern, College students, Economic limitation, Health promotion, nutrition

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan salah satu dari sekelompok masyarakat yang berada pada fase perubahan menuju sebuah kemandirian. Di mana mereka mulai mengelola kehidupannya secara mandiri, mulai dari memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti makanan (I'zzatul et al., 2024). Namun, perubahan ini seringkali diikuti dengan adanya tantangan, salah satunya adalah keterbatasan ekonomi. Mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi yang tinggal di kos cenderung menggunakan uang sakunya yang terbatas untuk kebutuhan makan, transportasi, dll. Sehingga, sebagian dari mereka lebih memilih makanan murah, mudah, dan cepat disiapkan, seperti makanan instan atau jajanan yang rendah kandungan gizinya (Sebayang et al., 2024). Nah, kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik saja akan tetapi pada performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

Pola makan merupakan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Pola makan yang tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat merangsang produksi asam lambung (Zebua & Wulandari, 2023). Penderita gastritis di Indonesia menurut WHO angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Shalahuddin (2018) menjelaskan bahwa penyakit gastritis cenderung menyerang usia remaja sampai dewasa termasuk mahasiswa yang memiliki pola makan tidak teratur. Ketidakseimbangan dalam pola makan ini dapat menyebabkan zat gizi yang masuk pada tubuh menjadi tidak seimbang, sehingga hal ini dapat menyebabkan salah satunya kurangnya gizi dalam tubuh yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan berisiko memunculkan penyakit infeksi dan penyakit tidak menular menjadi meningkat (Tobelo et al., 2021).

Menurut data Global School Health Survey tahun 2015, pola makan remaja menunjukkan beberapa kecenderungan, seperti tidak rutin sarapan (65,2%), rendahnya konsumsi serat dari sayur dan buah (93,6%), serta tingginya konsumsi makanan yang

mengandung penyedap rasa (75,7%). Selain itu, banyak remaja yang menjalani gaya hidup sedentari, yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik (42,5%). Pola hidup seperti ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan remaja (Kemenkes, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwasannya masih banyak remaja di Indonesia yang masih belum menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat. Sehingga, akibat dari kebiasaan tidak sarapan dan rendahnya asupan serat ini dapat berdampak pada konsentrasi, metabolisme, dan daya tahan tubuh.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Permana et al (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengonsumsi makanan dengan kandungan kalori tinggi tetapi rendah gizi, seperti makanan cepat saji dan minuman manis. Di Indonesia, pola makan ini diperburuk oleh budaya konsumsi makanan instan yang tinggi, terutama pada kelompok mahasiswa kos yang memiliki waktu terbatas dan kendala finansial. Jangka panjang dari pola konsumsi yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, dan penyakit metabolik, serta menurunkan kualitas hidup mahasiswa (Fadjar, 2024). Kondisi ini menunjukkan perlunya penyesuaian strategi intervensi gizi yang disesuaikan dengan gaya hidup dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Langkah penting yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini salah satunya yakni dengan peningkatan kesadaran melalui edukasi gizi dan akses terhadap pilihan makanan sehat.

Kendala ekonomi menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi pilihan makanan mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa kos berasal dari keluarga dengan pendapatan menengah ke bawah, yang mengandalkan kiriman uang terbatas dari orang tua. Situasi ini memaksa mereka untuk membuat kompromi dalam memilih makanan yang terjangkau, meskipun kualitas gizinya rendah (Perdani et al., 2017). Meski sudah banyak studi kuantitatif yang menyoroti pola konsumsi tidak sehat pada mahasiswa, penelitian yang secara kualitatif mengeksplorasi pengalaman subjektif

mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini masih terbatas. Tantangan dan keterbatasan akses terhadap makanan sehat perlu segera diatasi untuk meningkatkan kualitas hidup agar terhindar dari penyakit kronis, seperti diabetes (Widiastuti et al., 2024).

Promosi kesehatan menjadi salah satu intervensi potensial untuk mengatasi masalah ini. Efektivitas program promosi kesehatan tidak hanya memberikan informasi tentang pentingnya pola makan sehat tetapi juga memberikan solusi praktis yang sesuai dengan kondisi mahasiswa kos. Solusinya dapat berupa panduan memasak sederhana, tips belanja hemat, dan edukasi gizi melalui platform digital. Namun, literatur mengenai promosi kesehatan yang secara spesifik ini harus ditujukan untuk mahasiswa kos dengan keterbatasan ekonomi masih sangat minim.

Penelitian ini, peneliti bertujuan mengeksplorasi pola konsumsi tidak sehat mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi melalui pendekatan kualitatif, dengan fokus pada pengalaman, tantangan, dan strategi adaptif yang mereka gunakan dalam memenuhi kebutuhan makan mereka sehari-hari. Selain itu, penelitian ini ingin mengetahui strategi promosi kesehatan berbasis digital yang dirancang untuk meningkatkan literasi gizi mahasiswa, sekaligus memberikan solusi praktis untuk memenuhi kebutuhan gizi dengan anggaran terbatas. Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai factor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan mahasiswa dalam konteks keterbatasan ekonomi. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif dan sesuai untuk mendorong pola makan sehat dikalangan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologi untuk mengeksplorasi pola konsumsi tidak sehat mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi, serta peluang promosi kesehatan yang relevan. Tujuan dasar dari fenomenologi adalah untuk menjelaskan

pengalaman individu terhadap fenomena tersebut dengan cara deskripsi esensi universal (Creswell et al., 2014). Penelitian dilakukan secara daring melalui platform komunikasi seperti Zoom dan WhatsApp pada Desember 2024. Informan terdiri dari 5 orang mahasiswa yang dipilih berdasarkan kriteria, yakni sebagai berikut; tinggal di kos selama minimal enam bulan, memiliki keterbatasan ekonomi, dan pola makan dominan berupa makanan instan atau bernilai gizi rendah, dengan uang bulanan direntang Rp 400.000 hingga Rp 1.000.000.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam menggunakan panduan semi-terstruktur untuk menggali pola konsumsi, kendala ekonomi, persepsi pola makan sehat, dan preferensi promosi kesehatan. Dimana setiap wawancara berdurasi 30–60 menit, direkam dengan izin informan, lalu ditranskrip untuk analisis. Data dianalisis secara tematik, dimulai dengan membaca transkrip berulang kali, mengidentifikasi tema utama, seperti pola konsumsi, kendala, dan strategi promosi, hingga menyusun hubungan antar tema. Proses analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi makna yang muncul dari pengalaman pribadi para informan, yang mana selanjutnya digunakan untuk memahami fenomena yang diteliti. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman yang dialami mahasiswa terkait pola makan dan kendala yang dihadapi. Metode ini dirancang untuk memberikan wawasan mendalam tentang tantangan mahasiswa dalam menjaga pola makan sehat, serta menawarkan rekomendasi berbasis data untuk strategi promosi kesehatan yang aplikatif.

Hasil

Berdasarkan wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa kos memiliki pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Empat dari lima informan cenderung hanya mengandalkan makanan murah dan mudah diolah seperti mie instan, telur, tempe, dan nugget. Pola konsumsi ini disebabkan oleh keterbatasan anggaran yang memaksa mereka memilih

makanan yang praktis, murah dan mengenyangkan. Beberapa informan juga mengaku hanya makan dua kali sehari, bahkan ada yang kadang hanya mengonsumsi satu jenis makanan dalam sehari. Informan AKW menyatakan bahwa konsumsi makanan tinggi karbohidrat, seperti nasi dan mie instan tanpa pendamping serat atau protein, membuat rasa lapar kembali dengan cepat. Hal ini dikarenakan pola makan tidak sehat terutama karena tingginya karbohidrat sederhana dan seringkali mereka mengonsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh dapat memperburuk pengendalian glukosa didalam darah (Clemente-Suárez et al., 2022).

Empat dari lima informan lain mengeluhkan kebosanan akibat monotonnya pola makan dan menu makanan yang sama. Hal ini dikarenakan keterbatasan dana membuat mereka membatasi variasi makanan yang dapat dikonsumsi. Dari hasil wawancara ini maka diketahui bahwa perlu adanya edukasi untuk mengimplementasikan strategi pola makan yang sehat, seimbang, dan teratur.

Kendala ekonomi juga menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa kos. Informan melaporkan menerima uang bulanan rata-rata Rp400.000 hingga Rp1.000.000, yang harus mencukupi berbagai kebutuhan, termasuk makan, transportasi, dan kebutuhan harian lainnya. Informan SEP membatasi uang untuk makan dengan sering kali membatasi hingga Rp10.000 per hari. Dengan itu maka informan SEP mengharuskan dirinya untuk membeli makanan murah atau memasak sendiri. Informan SEP yang memiliki uang bulanan lebih sedikit dari informan lain juga menggambarkan bahwa di akhir bulan, dirinya hanya mampu makan nasi dengan lauk seadanya. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi pola makannya tetapi juga menyebabkan tekanan emosional, terutama saat ada kebutuhan lain, seperti biaya cetak tugas, dan lain-lain yang harus dipenuhi.

Dampak negatif dari pola makan ini terlihat pada kesehatan fisik dan aktivitas harian informan. Informan mengaku mengalami masalah seperti kelelahan, sulit konsentrasi, mudah lapar, dan bahkan gejala

penyakit seperti radang tenggorokan akibat seringnya mengonsumsi makanan olahan seperti gorengan. Salah satu informan menyebutkan bahwa ia pernah melewatkan sarapan dan hanya makan mie instan di malam hari, yang mengakibatkan tubuhnya gemetar karena kekurangan energi saat menjalani aktivitas akademik keesokan harinya. Masalah ini juga mempengaruhi suasana hati mereka. Rasa lapar sering kali membuat lemas dan sulit fokus, terutama saat menjalani perkuliahan atau tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Para informan merasa sulit menerapkannya, meskipun mereka memahami pentingnya pola makan sehat. Mereka menganggap bahwa makanan sehat seperti sayur, buah, atau lauk bergizi lebih mahal dan membutuhkan persiapan yang lebih lama dibandingkan makanan instan. Salah satu informan menyatakan bahwa ia memahami pentingnya variasi dalam pola makan, seperti menambah sayur atau buah, tetapi kendala biaya membuatnya hanya mampu membeli sayur dalam jumlah terbatas untuk konsumsi satu atau dua kali makan. Di sisi lain, sebagian informan memiliki pengetahuan dasar tentang makanan sehat, seperti tips mengganti bahan makanan untuk menghemat biaya, namun keterbatasan waktu dan sumber daya menjadi penghalang untuk konsistensi.

Para informan menyampaikan beberapa rekomendasi terkait promosi kesehatan yang menurut mereka cukup efektif dan dapat membantu mereka mengatasi permasalahan tersebut. Mereka menilai program edukasi praktis seperti workshop memasak dengan anggaran terbatas sangat bermanfaat. Karena nantinya workshop ini dapat mengajarkan mahasiswa terutama anak kos cara memasak makanan bergizi dengan bahan sederhana yang mudah didapat di sekitar kos. Selain itu, konten edukasi melalui media sosial seperti TikTok dan Instagram dianggap efektif, karena mahasiswa sering menggunakan platform tersebut. Beberapa informan juga berharap kampus menyediakan makan siang gratis atau subsidi makanan sehat di kantin untuk mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi. Salah satu informan

mengusulkan adanya penyediaan paket bahan makanan sehat secara gratis dalam kegiatan

promosi kesehatan, sehingga mahasiswa dapat langsung mempraktikkan pola makan sehat.

Tabel 1. Data Informan Penelitian

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Status Mahasiswa	Lama Kos	Besaran Uang Bulanan
1	AKW	Perempuan	19 tahun	Mahasiswa semester 1	± 5 bulan	Rp 600.000
2	SEP	Perempuan	20 tahun	Mahasiswa semester 5	± 2 tahun, 5 bulan	Rp 400.000
3	JNAP	Perempuan	20 tahun	Mahasiswa semester 5	± 2 tahun, 5 bulan	Rp 1.000.000
4	NA	Perempuan	19 tahun	Mahasiswa semester 3	± 1 tahun	Rp 800.000 hingga Rp 1.000.000
5	SHI	Perempuan	21 tahun	Mahasiswa semester 5	± 2 tahu, 5 bulan	Rp 700.000 hingga 1.000.000

Pembahasan

Riqi (2024) menjelaskan bahwa keterbatasan ekonomi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa kos, dimana hal ini menjadi salah satu penghambat untuk mengonsumsi makanan sehat. Temuan ini sesuai dengan tujuan awal penelitian, yaitu untuk mengeksplorasi pola makan tidak sehat, kendala yang dihadapi, dan solusi yang mungkin diterapkan melalui promosi kesehatan. Pola konsumsi mahasiswa cenderung didominasi oleh makanan murah dan mudah diolah seperti mie instan, tempe, telur, atau nugget, yang memiliki kandungan gizi rendah. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelompok ekonomi rendah lebih cenderung memilih makanan murah dibanding makanan bergizi tinggi karena keterbatasan dana dan akses (Islami & Khourah, 2021).

Widiastuti et al (2024) pada penelitiannya mengenai pola asuh makanan terhadap risiko penyakit diabetes, dijelaskan bahwa keterbatasan akses terhadap makanan sehat juga berada didaerah pedesaan atau kelompok keluarga yang berada dalam kondisi ekonomi lemah dalam hal ini memperkuat temuan penelitian dimana mahasiswa kos dengan keterbatasan ekonomi rentan terhadap pola makan tidak sehat dan risiko penyakit kronis seperti diabetes. Selain itu perlu adanya dukungan seperti program intervensi komunitas untuk dapat membantu mengatasi

keterbatasan tersebut. Mengingat manajemen kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh kecemasan dan stress, maka pendekatan yang melibatkan dukungan psikologis perlu diintegrasikan dalam promosi kesehatan agar mahasiswa dapat menerapkan pola makan sehat sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka (Putri et al., 2024).

Pola konsumsi ini dalam perspektif psikologi kesehatan dapat dijelaskan melalui teori Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman. Lazarus dan Folkman dalam Selian et al (2020) menjelaskan bahwa Model Transaksional Stres dan Daya Tindak (TMSC) melihat stres sebagai interaksi individu dengan peristiwa, di mana daya tindak berdasarkan masalah atau emosi digunakan untuk mengatasi stres. Strategi akademik ini membantu siswa meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa kos menghadapi tekanan psikologis akibat keterbatasan ekonomi dan tuntutan akademik, yang mana hal ini mempengaruhi pilihan makanan mereka sebagai strategi coping untuk mengatasi situasi tersebut. Beberapa informan melaporkan rasa cemas dan frustrasi akibat tekanan untuk mengelola dana yang terbatas, terutama saat kebutuhan makan berbenturan dengan kebutuhan lain seperti biaya pendidikan atau tugas kuliah. Pola makan tidak sehat ini juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental, seperti mudah lapar, lelah, sulit konsentrasi, hingga gejala penyakit seperti radang tenggorokan (Sudargo et al., 2018). Temuan ini

konsisten dengan literatur yang menjelaskan bahwa pola makan tinggi karbohidrat sederhana tanpa serat dan protein dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat tetapi tidak bertahan lama, sehingga tubuh menjadi cepat lelah (Saras, 2023).

Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap pola makan sehat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Hal ini dikarenakan sebagian besar informan memahami akan pentingnya makan sehat tetapi mereka merasa terhambat oleh biaya yang tinggi dan kurangnya akses terhadap makanan bergizi. Stigma bahwa makanan sehat mahal dan sulit diakses memperparah situasi, meskipun sebagian informan menyadari bahwa bahan sederhana seperti sayur dan tempe dapat menjadi alternatif yang bergizi jika diolah dengan baik (Pramudita et al., 2024).

Mandosir et al (2024) menjelaskan bahwa promosi kesehatan berbasis media sosial muncul sebagai salah satu strategi yang relevan. Informan menilai bahwa platform seperti TikTok dan Instagram dapat digunakan untuk memberikan edukasi praktis, seperti tips memasak sehat dengan anggaran terbatas atau panduan belanja bahan makanan murah dan bergizi. Pendekatan ini sejalan dengan social cognitive theory, yang menekankan pentingnya pengaruh lingkungan sosial dalam membentuk perilaku sehat (Rias & Winarti, 2024). Selain itu, intervensi langsung seperti workshop memasak murah dan sehat atau program makan siang gratis di kampus dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam mengelola pola makan mereka. Efikasi diri, yang merupakan komponen penting dalam psikologi kesehatan, membantu mahasiswa percaya bahwa mereka mampu menerapkan pola makan sehat meskipun dalam keterbatasan ekonomi.

Penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan akses terhadap makanan sehat yang mempengaruhi konsistensi pola makan mahasiswa. Beberapa literatur menyebutkan bahwa makanan sehat dapat diterapkan dengan anggaran terbatas (Irawati et al., 2022). Namun, temuan pada penelitian ini mengungkapkan jika akses yang terbatas ke

pasar tradisional atau bahan makanan murah menjadi kendala utama, terutama yang berdomisili di wilayah perkotaan.

Penelitian ini juga menekankan pada pola makan tidak sehat mahasiswa kos bukan hanya masalah ekonomi tetapi juga terkait dengan aspek psikologis dan sosial. Dengan ini promosi kesehatan dapat dirancang untuk memberikan edukasi, meningkatkan motivasi, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat (Haryati, 2022). Penelitian ini juga diketahui bahwa promosi kesehatan berbasis digital dengan menggunakan media sosial banyak digemari oleh para mahasiswa kos dengan keterbatasan ekonomi karena memiliki akses lebih mudah. Pernyataan ini didukung dengan media sosial yang banyak diminati oleh banyak orang, terutama generasi millennial dan gen Z yang sudah akrab dan terbiasa dengan adanya teknologi digital, karena selain memiliki daya tarik untuk meningkatkan kemampuan belajar media sosial juga menyediakan informasi terbaru yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja (Situmorang, 2023).

Berbeda dengan temuan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Galang & Fiashriel (2024) yang berjudul "Pengaruh promosi kesehatan terkait jajanan sehat terhadap pengetahuan siswa" menjelaskan dalam penelitiannya bahwa promosi kesehatan dengan menggunakan buku saku sebagai alat bantu belajar diketahui efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa kelas 8C di SMPN 1 Gending mengenai jajanan sehat di sekolah. Dari pembahasan diatas dapat diketahui bahwa strategi promosi kesehatan menggunakan buku saku efektif untuk para siswa P para mahasiswa lebih memilih promosi berbasis digital. Jadi, keefektifan strategi promosi kesehatan mental bergantung pada kesesuaian media yang dibutuhkan karena setiap kelompok sasaran pasti memiliki preferensi dan kebutuhan yang berbeda-beda (Hasibuan et al., 2024).

Kesimpulan

Mahasiswa yang tinggal di kos dengan keterbatasan dana cenderung mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, lemak jenuh, dan

makanan/minuman manis, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Hambatan biaya dan akses membuat pola makan sehat sulit diterapkan. Tantangan seperti konsistensi, keterbatasan akses, dan faktor psikologis perlu diatasi. Solusi yang efektif dapat berupa promosi kesehatan melalui media sosial dan edukasi praktis seperti sosialisasi dan workshop tentang makanan sehat di kampus.

Saran

Memanfaatkan media social sebagai sarana untuk menyebarkan informasi gizi sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat membantu mahasiswa kos meningkatkan dan memperbaiki pola makan mereka. Strategi ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, yakni dengan mulai beralih untuk mengkonsumsi makanan sehat meskipun dengan keterbatasan dana. Informasi yang disampaikan sebaiknya disesuaikan dengan kehidupan mahasiswa agar lebih aplikatif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

Daftar Pustaka

- Clemente-Suárez, V. J., Mielgo-Ayuso, J., Martín-Rodríguez, A., Ramos-Campo, D. J., Redondo-Flórez, L., & Tornero-Aguilera, J. F. (2022). The Burden Of Carbohydrates In Health And Disease. *Nutrients*, *14*(18), 1–28. <https://doi.org/10.3390/Nu14183809>
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief Mindfulness Meditation Training Alters Psychological And Neuroendocrine Responses To Social Evaluative Stress. *Psychoneuroendocrinology*, *44*, 1–12.
- Fadjar Ramadhan. (2024). Peranan Gizi Dalam Pencegahan Penyakit. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *2*(3), 35–46. <https://doi.org/10.61132/Vitamin.V2i3.431>
- Galang Pradana Putra, Fiashriel Lundy, F. H. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Terkait Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Siswa Galang. *Health Science Journal*, *6*(2), 439–445. <https://doi.org/10.34305/Jikbh.V15i02.1183>
- Haryati, H. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dan Aksi Masyarakat Dalam Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Kambu Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Meambo*, *1*(2), 74–82. <https://doi.org/10.56742/Jpm.V1i2.14>
- Hasibuan, A. R., Anissya Fahira Pasaribu, Shafira Alfiyah, J., Utami, N., & Novita Rahma Yanti Harahap, N. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat Di Era Digital. *13*, 305–318. <https://doi.org/10.58230/27454312.1515>
- I'zzatul Jannah, A., Amalia, D., Marischa, N. N., Azyan, N. I., Afriyanti, N. A., Ningati, R. S., Wijaya, R., & Rozak, A. (2024). Analisis Money Management Terhadap Kondisi Keuangan Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(3), 209–215.
- Irawati, W., Sitompul, L. R., Christmastianto, I. A. W., Munthe, A., Kristin Pasaribu, & Manalu, D. Y. (2022). Pengolahan Dan Penyajian Makanan Sehat Di Gkai Gading Serpong. *Jurnal Comunitã Servizio : Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Terkhusus Bidang Teknologi, Kewirausahaan Dan Sosial Kemasyarakatan*, *4*(2), 956–965. <https://doi.org/10.33541/Cs.V4i2.4187>
- Islami, N. W., & Khourouh, U. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Balita Stunting Dan Tantangan Pencegahannya Pada Masa Pandemi. *Karta Raharja*, *3*(2), 6–19.
- Mandosir, Y. M., Tammubua, M. H., Muhammad, R. N., Monika, R., Betaubun, N., Thoif, M., & Widyanto, Z. (2024). Edukasi Kesehatan Di Media Sosial Bagi Mahasiswa. *4*(2), 94–102.
- Perdani, Z. P., Hasan, R., & Nurhasanah, N. (2017). Hubungan Praktik Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun Di Pos Gizi Desa Tegal Kunir Lor Mauk. *Jurnal Jkft*, *1*(2), 9. <https://doi.org/10.31000/Jkft.V2i2.59>

- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., Wiranto, A., Kesehatan, D. P., Masyarakat, K., & Mulawarman, U. (2020). Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, *10*(2), 19–35.
- Pramudita, D., Lutfiah, N., Tanjung, K., & Siregar, H. (2024). Dapur Sehat Atasi Stunting (Dashat): Mengubah Pola Hidup Sehat Ibu Dan Anak Dalam Pencegahan Stunting Di Jakarta Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, *2*(1), 53–61.
- Putri, D. A., Ridho, A. A., Rahmawati, O., Septiana, R., & A, L. D. D. (2024). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, *2*(3), 39–55. [https://doi.org/https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1216](https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1216)
- Rias, N., & Winarti, E. (2024). Peran Sikap Dan Pengetahuan Ibu Dalam Pengambilan keputusan Penggunaan Alat Kontrasepsi Iud: Analisis literatur Berdasarkan Teori Perilaku Sosial (Socialcognitive Theory). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(1), 726–746.
- Riqi Bayu Aji, M. K. (2024). Perilaku Makan Mahasiswa Indekos Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Riqi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *09*, 375–387. [https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20879](https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20879)
- Saras, T. (2023). *Karbohidrat: Sumber Energi Utama Tubuh*. Tiram Media.
- Sebayang, V. B., Putri, F. A., Fitri, K. N., Putri, S. A., Sihombing, I. D., Zahra, A., Ruqoyah, S. N., & Angelita, T. (2024). Analysis Of The Effect Of Instant Noodle Consumption On Boarding School Students ' Savings Strategy At Ipb University Vocational School , Bogor City , West Java. *Journal Of Integrated Agribusiness*, *6*, 126–136. <https://doi.org/10.33019/jia.v6i2.5260>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak, Dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Belajar Universiti. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, *7*(2), 36–57.
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkip3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bhakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, *18*(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Situmorang, D. Y. (2023). *Teknologi Pendidikan Penggunaan Media Sosial Sebagai Alat Bantu Pembelajaran Dan Pengaruhnya Terhadap Interaksi Siswa Teknologi Pendidikan*. *2*(2), 110–119. <https://doi.org/10.56854/tp.v2i2.226>
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., Rosiyani, F., Press, U. G. M., & Press, G. M. U. (2018). *Pola Makan Dan Obesitas*. Ugm Press. <https://books.google.co.id/books?id=Kn bwdwaaqbaj>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, *10*(2), 58–64.
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., Mahatma, G., & Anita Darmayanti. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal Of Public Health Science*, *1*(2), 108–125. <https://doi.org/10.59407/jophs.v1i2.1066>
- Zebua, E., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia Yang Menjalani Sistem Blok. *Jurnal Ners*, *7*(1), 165–169. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12670>