

ABSTRACT

Correlation Between Nutritional Knowledge and the Implementation of 'Isi Piringku' for Lunch Among University of Lampung Medical Students

By

Muhammad Rafi Satrio Refi

Background: Nutritional problems among university students aged 19–24 years remain a health challenge due to dietary patterns that do not comply with balanced nutrition guidelines. Although medical students have better nutritional knowledge, 56.82% have not optimally implemented the *Isi Piringku* guideline; therefore, this study assesses nutritional knowledge, lunchtime implementation of *Isi Piringku*, and their association among 2023 medical students at the University of Lampung.

Methods: This study employed a cross-sectional design involving 79 medical students of the University of Lampung, Class of 2023, who met the inclusion criteria. Nutrition knowledge was assessed using a structured questionnaire, while adherence to *Isi Piringku* during lunch was evaluated through self-reported food intake supported by meal photographs. Data were analyzed using Fisher's Exact test to determine the association between nutrition knowledge and adherence to *Isi Piringku*.

Results: The findings showed that 60.8% of respondents had good nutrition knowledge; however, adherence to *Isi Piringku* remained low, with 84.5% of students categorized as having inadequate implementation. Carbohydrate and protein components were more frequently fulfilled, at 71.4% and 75%, respectively, whereas vegetable and fruit intake were notably low, at 23% and 12.5%. Statistical analysis using Fisher's Exact test yielded a p-value of 0.796 ($p > 0.05$), indicating no significant association between nutrition knowledge and adherence to *Isi Piringku*.

Conclusion: Despite high nutrition knowledge, medical students' adherence to 'Isi Piringku' is insufficient due to environmental factors and academic routines. Improving dietary behavior, therefore, requires integrated strategies that address both education and food environment

Keywords: balanced nutrition, dietary behavior, *Isi Piringku*, medical students, nutrition knowledge

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PENERAPAN ISI PIRINGKU PADA MAKAN SIANG MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

Muhammad Rafi Satrio Refi

Latar Belakang: Masalah gizi pada mahasiswa usia 19–24 tahun masih menjadi tantangan kesehatan akibat pola konsumsi yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang. Meskipun mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki pengetahuan gizi lebih baik, 56,82% belum menerapkan pedoman *Isi Piringku* secara optimal, sehingga penelitian ini menilai pengetahuan gizi, penerapan *Isi Piringku* saat makan siang, serta hubungannya pada mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2023.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* (potong lintang) dengan melibatkan 79 responden mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi deklaratif. Sementara itu, tingkat penerapan "Isi Piringku" dinilai melalui laporan konsumsi makan siang yang divalidasi dengan dokumentasi foto piring makan asli untuk memastikan akurasi data porsi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (60,8%) memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Namun, tingkat penerapan "Isi Piringku" berada pada kategori rendah, di mana 86,1% responden tergolong tidak adekuat. Secara rinci, pemenuhan komponen karbohidrat (71,4%) dan protein (75%) jauh lebih konsisten dibandingkan konsumsi sayur (23%) dan buah (12,5%) yang sangat minim. Hasil uji statistik *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai p-Value sebesar 0,796 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan penerapan riil pedoman "Isi Piringku" di lapangan.

Simpulan: Pengetahuan gizi yang memadai tidak secara otomatis bertransformasi menjadi perilaku makan sehat pada mahasiswa Kedokteran. Terdapat kesenjangan (*gap*) antara pemahaman teori dengan praktik yang dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti lingkungan pangan kampus, preferensi rasa, serta tekanan rutinitas akademik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi strategis yang menggabungkan edukasi keterampilan praktis dengan modifikasi lingkungan kantin untuk meningkatkan kepatuhan makan sehat mahasiswa secara nyata.

Kata kunci: Gizi seimbang, Isi Piringku, Mahasiswa kedokteran, Pengetahuan gizi, Perilaku makan mahasiswa.