

Analisis Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Gizi Dan Diet

Analysis Of Student Knowledge Of Nutrition And Diet

Aisyatu Khoirunnisa Zanjabiela¹, Amanda Putri Lestari², Bukhori Alpazri³, Marcelino Herdian Saputra⁴, Silvi Rahmasari Lestari⁵, Stefani Putri Fauzia⁶, Suci Nurjanah⁷

1,2,3,4,5,6,7 Jurusan Kesehatan, Prodi D3 Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: Silvirahmasari629@gmail.com

Article info Received : 13 Juni 2024, Accepted : 28 Juli 2024, Publish : 31 Juli 2024

ABSTRAK

Perilaku yang berkaitan dengan gaya hidup dan kesehatan orang dewasa, termasuk remaja dan anak-anak, sebagian terkait dengan masalah kesehatan orang dewasa. Tujuan pada penelitian ini untuk mendapatkan gambaran umum tentang gizi pada mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu dan mengidentifikasi faktor pengetahuan terkait gizi. Untuk mencapai tujuan tersebut, kuesioner didistribusikan secara tertutup kepada 30 mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu. Pada penelitian ini akan mencoba menggali bagaimana dan berapa banyak pemahaman yang dimiliki mengenai gizi, penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan secara langsung kepada mahasiswa/i untuk mengidentifikasi identitas mereka dan pola diet mereka. Penelitian ini juga bersifat deskriptif dan menghasilkan data dalam bentuk angka. Data ini dianalisis menggunakan program. Pengetahuan para responden memperlihatkan bahwa rata-rata responden yang memiliki pengetahuan sedang (15 responden atau 50%) sampai kurang baik (4 responden atau 13,4%) yaitu sebanyak 19 orang dari 30 mahasiswa memiliki nilai frekuensi kurang baik (63,4%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan kurang pada Gizi dan Diet. Disarankan bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan pemahaman terhadap gizi dan diet dengan cara memperluas wawasan mengenai perkembangan gizi dan diet di Indonesia.

Kata kunci : gizi diet, pengetahuan

ABSTRACT

Behaviors related to lifestyle and health of adults, including adolescents and children, are partly related to adult health problems. The aim of this study was to obtain an overview of nutrition among Indramayu State Polytechnic students and identify nutrition-related knowledge factors. To achieve these objectives, questionnaires were distributed to 30 students of Indramayu State Polytechnic. This study will try to explore how and how much understanding they have about nutrition, this study uses questionnaires that are given directly to students to identify their identity and their dietary patterns. This research is also descriptive and produces data in the form of numbers. This data was analyzed using the program. The knowledge of the respondents showed that the average respondent who had moderate knowledge (15 respondents or 50%) to poor knowledge (4 respondents or 13.4%), namely 19 out of 30 students had a frequency value of poor (63.4%). This shows that respondents have less knowledge on Nutrition and Diet. It is recommended for students to further improve their understanding of nutrition and diet by expanding their knowledge about the development of nutrition and diet in Indonesia.

Key words: Dietary nutrition, knowledge

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia modern telah menjadi sangat kompleks karena banyak aktivitas dan masalah yang harus dihadapi, yang menghabiskan banyak energi fisik dan mental. Kondisi seperti ini pasti membutuhkan kekuatan mental dan fisik yang sangat besar. Remaja fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan manusia, di mana perkembangan seseorang berkembang dengan cukup cepat. Di fase ini, terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Mereka menunjukkan banyak perubahan, seperti pertumbuhan yang cepat secara fisik, mental, emosional, dan bahkan sosial.

Anak-anak Remaja sering mengalami perubahan dalam gaya hidup dan pola makan mereka selama fase remaja. Makanan yang mereka makan sangat dipengaruhi oleh keinginan untuk meningkatkan penampilan fisik, terutama pada anak perempuan. Pada masa Masalah gizi dan kesehatan sering terjadi pada remaja, yang berhubungan dengan pola makan dan status gizi mereka yang berdampak pada kesehatan mereka. Anak sekolah biasanya pendek, kurus, atau gemuk. Selain itu, memilih jajanan yang tidak sehat adalah masalah lain. (fuadi, cerika, 2019).

Pada remaja, masalah gizi kurang atau lebih akan muncul jika makanan yang mereka konsumsi tidak seimbang dengan kebutuhan mereka. Pola makan yang tidak menentu dapat menyebabkan kekurangan nutrisi pada remaja, perubahan faktor psikososial, dan tingginya kebutuhan gizi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan nutrisi juga menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, peningkatan jumlah penyakit, pertumbuhan yang tidak normal atau pendek, tingkat kecerdasan yang lebih rendah, produktivitas yang lebih rendah, dan penundaan pertumbuhan dari sistem reproduksi. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan obesitas dan kelebihan gizi seimbang dan konsumsi makanan yang tidak seimbang (Jessyca, 2020).

Perilaku yang berkaitan dengan gaya hidup dan kesehatan orang dewasa, termasuk remaja dan anak-anak, sebagian terkait dengan masalah kesehatan orang dewasa. Perilaku hidup sehat sejak usia dini sangat penting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang efektif dan berkualitas tinggi untuk masa depan. Beberapa perilaku yang berbahaya bagi anak-anak termasuk merokok, konsumsi makanan yang tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, menjaga kebersihan pribadi, makan makanan yang tidak sehat, dan kurangnya sarapan. (Jessyca, 2020).

Orang Indonesia masih menghadapi masalah gizi yang cukup serius. Salah satu penyebab yang memengaruhi kesehatan remaja adalah pengetahuan mereka mengenai nutrisi mereka. Pengetahuan tentang nutrisi akan mengurangi kemampuan remaja untuk menerapkan pola konsumsi gizi seimbang setiap hari. Untuk mendorong masyarakat atau individu untuk mempertahankan tingkat gizi yang sehat, pendidikan gizi membantu mereka berperilaku. Pendidikan gizi yang tepat dan menarik adalah salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman tentang nutrisi seimbang pada remaja agar dapat menyerap informasi dengan baik (Jesi, Ratih, 2023).

Upaya untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan keterampilan atau praktik tentang Meskipun daya beli masyarakat yang tinggi dan ketersediaan makanan yang luas, pendidikan gizi mengenai konsumsi makanan sangat penting, masyarakat tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya jika pengetahuan gizi masyarakat rendah. (Herman et al., 2020).

Usaha untuk memperbaiki kesehatan masyarakat adalah promosi kesehatan, yang berkonsentrasi pada tindakan preventif dan promotif. Tujuan dari promosi kesehatan adalah untuk mengubah perilaku siswa sehingga mereka dapat secara mandiri mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mereka. Karena media membantu proses pembelajaran, harus dipresentasikan dengan baik, akurat, dan mudah dipahami.

Mahasiswa membutuhkan isi pesan. Selain itu, topik kesehatan tertentu dapat menarik perhatian individu atau kelompok melalui media. Media sosial dapat menggabungkan berbagai jenis media, termasuk media cetak dan elektronik, serta media audio dan visual. Ini membantu remaja berbagi informasi. Dengan mempertimbangkan latar belakang ini, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengetahuan mahasiswa tentang Gizi dan diet.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analisis dengan desain cross sectional untuk memperoleh pemahaman tingkat pengetahuan. Populasi target penelitian pengetahuan gizi dan diet pada remaja ini adalah mahasiswa politeknik negeri indramayu prodi keperawatan dan rekaya perangkat lunak. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2024

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dipastikan validitas dan reabilitas instrumennya, dilakukan uji validasi kuesioner dengan mengumpulkan data dari responden. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengevaluasi kejelasan, ketepatan, dan kecocokan pertanyaan serta kemungkinan perbaikan untuk memastikan konsistensi dan akurasi pengukuran dalam penelitian ini. Didapatkan nilai valid untuk enam soal dan nilai tidak valid untuk empat soal yang dikirim secara langsung kepada mahasiswa/i untuk mengidentifikasi identitas mereka dan pola diet mereka. Penelitian ini sudah memiliki uji etik dengan nomer 004/ EC/ KEPK-BU/VII/ 2024. Selain itu, kuesioner juga digunakan untuk mengetahui status gizi remaja.

HASIL

Tabel 1. Data Umum

| Karakteristik | N (N=30) | % |
|--------------------------|-------------|------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 14 | 46,7 |
| Perempuan | 16 | 53,3 |
| Program Studi | | |
| Keperawatan | 24 | 80 |
| Rekayasa Perangkat Lunak | 6 | 20 |
| Pengetahuan | | |
| Kurang | 4 | 13,4 |
| Sedang | 15 | 50 |
| Baik | 11 | 36,6 |

Tabel 1. Hasil analisis mayoritas mahasiswa berdasarkan dari Pengetahuan para responden memperlihatkan bahwa presponden yang memiliki pengetahuan lebih adalah Prodi Keperawatan jumlahnya lebih dominan sebanyak 24 orang atau (80%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan lebih pada Gizi dan Diet.

Adapun hasil penelitian ilmu pengetahuan gizi dan diet yang telah dilakukan pada mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu sebagai Berikut :

A. Karakteristik Responden

Ruang lingkup latar belakang responden dikenal sebagai karakteristik responden, yang difokuskan pada jenis kelamin, kelas, dan pengetahuan dalam penelitian ini. Hasilnya adalah:

Deskripsi Responden Hasil Penelitian

Setelah peneliti mengumpulkan data primer, jenis kelamin dan pengetahuan responden dianalisis.

1. Deskripsi Jenis Kelamin

Deskripsi jenis kelamin responden adalah laki-laki dan perempuan, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 2

Tabel 2 Jenis Kelamin Responden

| Keterangan | Jumlah | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Laki-Laki | 14 | 46,7 |
| Perempuan | 16 | 53,3 |
| Total | 30 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terdiri dari laki-laki dan perempuan. Deskripsi responden menunjukkan bahwa 16 orang, atau 53,3%, adalah mayoritas perempuan, dan 14 orang, atau 46,7%, adalah mayoritas laki-laki.

Deskripsi pengetahuan

Deskripsi pengetahuan responden, tentunya berbeda-beda dan untuk melihat perbandingan prodi responden. Dapat dilihat pada table 4.3

Tabel 3 Pengetahuan Responden

| Pengetahuan | Jumlah | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Kurang | 4 | 13,4 |
| Sedang | 15 | 50 |
| Baik | 11 | 36,6 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan dari table diatas pengetahuan para responden memperlihatkan bahwa presponden yang memiliki pengetahuan sedang hingga kurang baik yaitu sebanyak 19 orang atau (63,4%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan kurang pada Gizi dan Diet.

PEMBAHASAN

Ada hubungan antara pola diet dan status gizi remaja. Penemuan ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara perilaku makan dan status gizi remaja perempuan. diet yang berlebihan, misalnya, berolahraga terlalu banyak, mengonsumsi obat pencahar atau diuretik, dan memuntahkan makanan secara sengaja, meningkatkan risiko mengalami masalah dengan makan. Ini sejalan dengan teori bahwa diet yang ketat pada remaja meningkatkan kemungkinan mengalami gangguan makan seperti anorexia atau bulimia nervosa dan status gizi buruk lainnya (Fresthy, A.Y. et al., 2020).

Remaja sering membatasi konsumsi makanan mereka karena perlunya nutrisi seperti mikro zat besi dan asam folat meningkat pada usia remaja, yang meningkatkan risiko anemia. pertumbuhan fisik yang cepat dan kehilangan mikronutrisi karena menstruasi perempuan remaja berhubungan dengan rentang remaja terhadap anemia. Selain itu, konsumsi makanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan anemia. Remaja perempuan yang mengonsumsi makanan sedikit lebih cenderung mengalami anemia. Anemia berdampak negatif pada pertumbuhan fisik remaja selain menghambat mereka untuk mencapai potensi maksimal mereka, yaitu menurunkan kinerja akademik dan tingkat produktivitas saat mereka masih remaja. (Fresthy, A.Y. et al., 2020)

Pengetahuan tentang gizi berdampak pada perilaku dan sikap seseorang saat memilih makanan, yang sesuai gilirannya akan berdampak pada kondisi nutrisi seseorang. Makin

banyak informasi yang dimiliki seseorang tentang gizi, semakin baik keadaan gizinya diharapkan.

Pengetahuan tentang nutrisi seseorang akan mempengaruhi pilihan makanan apa yang harus dikonsumsi, dibatasi, dan dihindari. Salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah gizi yang dialami adalah kurangnya pengetahuan gizi. Kebiasaan dan kebiasaan makan yang tidak sehat adalah bagian dari awal dari kurangnya pengetahuan pada makanan sehat (Arieska dan Herdiani, 2020). kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat dan pola makan yang tidak sehat akan menyebabkan ketidakseimbangan energi karena makanan dan minuman yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan energi (Hafiza, 2020). Masalah gizi lebih (obesitas) dan gizi kurus (underweight) adalah akibat dari ketidaksesuaian antara kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Yasril dan Rahmadani, 2020).

Pendidikan, media, pengalaman, dan usia adalah beberapa unsur-unsur yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi. Menurut Kalkan (2019), pendidikan dapat memengaruhi bagaimana seseorang belajar atau menerima informasi. Informasi lebih mudah diterima oleh orang yang lebih berpendidikan. Pendidikan formal tidak selalu menghasilkan pengetahuan yang lebih baik; pendidikan non-formal juga dapat. Menurut (Pantaleon, 2019), pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang Selain itu, sesuatu memiliki dua aspek: positif dan negatif. Pada akhirnya, kedua aspek ini menentukan bagaimana seseorang melihat sesuatu.

Meskipun demikian, pengalaman juga dapat berdampak pada pengetahuan atau pemahaman seseorang. Mengingat atau mengulang apa yang sudah diketahui sebelumnya dapat menjadi sumber pengalaman (Muntaza dan Adi, 2020). Pengetahuan juga dipengaruhi oleh usia. Pola pikir dan daya tangkap seseorang akan berkembang seiring bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang mereka peroleh akan menjadi lebih baik. (Yuswantina, 2019).

(Wulandari et al. 2021) menemukan bahwa individu yang tidak tahu tentang gizi akan memilih makanan yang lebih menarik dari segi rasa dan keindahan daripada nilai gizinya. Selain itu, orang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik biasanya akan makan lebih banyak, sehingga asupan dan penggunaan energi seimbang. (wulandari et al, 2021)

Faktor sosial yang berkaitan dengan Teman Sebaya: makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh teman mereka sebagian besar siswa mudah terpengaruh untuk mencoba juga mereka. sebaya mereka, serta beberapa bahkan melakukannya untuk merasa diterima dalam pergaulannya. Gangguan makan dan pemilihan makanan yang tidak sehat dapat dipengaruhi oleh teman sebaya, meningkatkan risiko masalah gizi pada remaja. (Fatmawati, I. and Wahyudi, T. C, 2021)

Dalam analisis pengetahuan gizi ini memberikan hasil yang kurang baik, dimana terdapat 15 mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dengan nilai sedang dan 4 mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Beberapa responden penelitian memiliki pengetahuan gizi yang sedang atau kurang. Selain itu, kesadaran dan pengetahuan tentang gizi responden belum cukup kuat untuk menentukan status gizi dalam diri responden. Faktor lain yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi Pada remaja, kurangnya pengetahuan tentang nutrisi serta kebiasaan makan yang buruk dan tidak seimbang dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, yang meningkatkan kemungkinan terkena penyakit, aktivitas fisik, dan hasil belajar yang lebih buruk (Meilawati, 2022).

Pengetahuan tentang gizi seseorang sangat penting untuk mengubah kebiasaan makan mereka, karena mereka akan memperhatikan kualitas nutrisi dari Pada remaja, kurangnya pengetahuan tentang nutrisi serta kebiasaan makan yang buruk terhadap semua makanan yang mereka makan. Makanan yang kaya nutrisi bukanlah makanan yang mahal dan enak. sebaliknya, makanan ini mampu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara seimbang, atau gizi seimbang (Baja , F. R., & Rismayanthi, C, 2019).

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pada mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu rata-rata berpengetahuan sedang (15 orang atau 50%) sampai kurang (4 orang atau 13,4%). Pengetahuan gizi pada mahasiswa tergolong kurang pada pengetahuan gizi dan diet dikarenakan minimnya orang yang tertarik pada masalah pengetahuan gizi dan diet ini. Hasil penelitian yang kami lakukan pada kuesioner mendapatkan persentase tertinggi pada mahasiswa perempuan yaitu sebanyak 53,3% dan pada responden laki-laki tergolong cukup rendah yaitu sebanyak 46,7%.

SARAN

Disarankan bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan pemahaman terhadap gizi dan diet dengan cara memperluas wawasan mengenai perkembangan gizi dan diet di Indonesia dikarenakan status gizi diet itu bagi mahasiswa ataupun Masyarakat sangat penting dengan gizi diet bagi tubuh kita . Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan Pendidikan pemahaman lebih mengenai gizi dan diet dari berbagai media lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, R. N., (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Eneгри, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja., *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan.*, Vol.02, No. 02., Pp.31-35
- Baja , F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. 1-6.
- Fatmawati, I. And Wahyudi, T. C. (2021). ‘Pengaruh Teman Sebaya Dengan Status Gizi Lebih Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Pamulang’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13.
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., Wahyuni, Y., (2020)., Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Eneгри Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa., *Gorontalo Journal Health And Science Community.*, Vol.4., No. 1
- Hadisyuitno, J., Cerdasari, C., Riyadi, B, R., (2021)., Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa., *Jurnal Gizi Kh.*, 1(1): 28-32
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemeskes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 39-50.
- Herviana, Anggraini , C. D., & Pratiwi , S. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Di Kepulauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, Vol. 2 No.3.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport And Nutrition Journal*, Vol. 2, No. 2, 73-80.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M., (2022)., Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja., Vol. 8 No. 1., Page 65-69
- Maretha, F,Y., Dkk., (2020)., Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa., Vol.9, No.3., Page 160-168
- Margawati, A. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Ceramah Berbasis Bahasa Isyarat Indonesia (Bisindo) Dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Pada Remaja Tuli Slb Di Semarang. *Journal Of Nutrition College*, 146-155.

- Maslakhah, N.M., Prameswari, G.N., (2022) Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun
- Meilawati, N. P. (2022). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kualitas Diet, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Semarang*. Semarang.
- Moy, J. M., Santoso, S. D. R. P., & Paju, W. (2024). Implementasi Fisioterapi Dada terhadap Masalah Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif pada Pasien Pneumonia: Implementation of Chest Physiotherapy for Ineffective Airway Clearance Issues in Pneumonia Patients. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 58-69.
- Murdingrum, S., & Handayani., (2021)., Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja., *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur.*, Vol.7 No. 3
- Nalole, D., Nuryani., Maesarah., Adam, D., (2021)., Gambaran Pengetahuan, Status Gizi, Konsumsi Zat Gizi Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus., Vol.1., No. 2., Page 74-81
- Ningtyas, P, A., Afifah, C, A, N., (2023)., Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Dengan Praktik Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri Di Sma Dr. Soetomo Surabaya., *Jurnal Gizi Unesa.*, Vol. 3., No. 4., Page 435-441
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *The Indonesian Journal Of Health Promotion*, 503-506.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status. Vol. 3 No.3. Hlm: 69-76.
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., Asrifuddin, A., (2021)., Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19., *Jurnal Kesmas.*, Vol. 10., No 1
- Sagala, C. O. & Noerfitri., (2021) Hubungan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Gizi Lebih Mahasiswa Stikes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 13 Edisi 1
- Santoso, S. D. R. P., Agustine, U., Belarminus, P., & Paju, W. (2023). Optimalisasi Peran Remaja Melalui Program Remaja Peduli Kesehatan Sebagai Strategi Preventif Bebas TBC. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 8-16.
- Santoso, S. D. R. P., Agustine, U., Mugianti, S., & Paju, W. (2023). Improving Medication Adherence As Indicated By Bta Test In Tuberculosis Patients Use Motivational Interviewing. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4).
- Sineke, J., Kawuluan, M., Purba, B, R., & Dolang, A., (2019)., Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Keejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro., Vol. 11, No. 1
- Sirait, J. H. (2020). Literatur Review: Efektifitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja.
- Suja, M. D. D., Puspitaningrum, E. M., & Bata, V. A. (2023). Tingkat pendidikan ibu dan keberhasilan ASI eksklusif di perkotaan indonesia: analisis data ifls 5: mother's education level and successful exclusive breastfeeding in urban indonesia: an analysis of ifls 5 data. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 71-79.
- Sumartini, Hasnelly. (2019)., Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Mata Kuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung., Pftj, (Online). Vol.6., No.1

- Talango, F., & Kusdhiarningsih, B. (2024). Pengaruh Edukasi Konseling Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Pengetahuan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Semarang: The Influence of Counseling Education Based on the Health Belief Model Theory on Knowledge of Preventing Hypertension Complications in Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 79-90.
- Yanuarti, S., Moviana, Y., Dkk (2022)., Pengetahuan Fad Diet, Gizi Seimbang Dan Persepsi Body Image Pada Remaja Putri Di Sma., *Jurnal Kesehatan Siliwangi.*, Vol. 2., No. 3., Page 939-947
- Yunita, F. A., Hardiningsih, Yuneta, A. N., Sutisna, E., & Ada, Y. R. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, Vol.8 (2). Hlm.27-32.
- Zelina, M., Humayrah, W., (2023)., Hubungan Kessadaran Dan Pengetahuan Gizi Serta Kesadaran Kesehatan Remaja Jakarta., Vol.12., No.1