

Perbedaan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Azizah Rosasabila¹, Fitri², Dewi Rahayu³

Abstrak Masalah gizi di Indonesia sangat beragam, selain di temukan adanya masalah kekurangan gizi terdapat juga masalah gizi lebih. Permasalahan gizi lebih dan obesitas masih mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan utama. Pada periode ini mahasiswa memerlukan asupan gizi yang seimbang. Akan tetapi karena terpengaruh pola diet yang tidak memperhatikan kecukupan gizi menyebabkan periode tersebut rentan terhadap pembatasan asupan makan. Pengetahuan yang baik mengenai gizi dapat mempengaruhi asupan makan seseorang sehingga akan berdampak pula terhadap status gizinya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional yang dilakukan pada 66 mahasiswi tingkat 3 Poltekkes Kemenkes Riau, terdiri dari 33 mahasiswa gizi dan 33 mahasiswa keperawatan. Data yang diambil adalah data mengenai identitas diri dan kuesioner yang meliputi pengetahuan gizi, pola makan yang diperoleh dari food frequency questionnaire (FFQ), serta status gizi yg diperoleh dari berat badan dan tinggi badan. Analisa data menggunakan uji beda Mann Whitney antara kelompok mahasiswi gizi dan mahasiswi non gizi. Rerata skor pengetahuan gizi pada mahasiswi gizi sebesar 81.21, sedangkan non gizi sebesar 71.21. Sebesar 55,5% dari keseluruhan responden belum memiliki pola makan yang baik dan sebesar 68.2% dari keseluruhan responden memiliki status gizi yang baik. Uji beda: pengetahuan gizi ($p=0.00$), pola makan ($p=0.621$), dan status gizi ($p=0.106$). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi yang bermakna antara kelompok mahasiswi gizi dan

¹²³ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Riau, fitri.anwar06@gmail.com

non gizi. Sedangkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pola makan dan status gizi.

Kata kunci: *Pengetahuan Gizi; Pola Makan; Status Gizi*

Abstract Nutrition problems in Indonesia are very diverse. In addition to malnutrition, there is also the problem of overnutrition. This shows that nutritional problems in Indonesia are still a major health problem. In this period, a person needs a balanced nutritional intake. However, due to the influence of dietary patterns that do not consider the nutritional adequacy, this period is vulnerable to food intake restrictions. Good knowledge about nutrition can affect a person's food intake. It will also have an impact on their nutritional status. This type of cross-sectional research was conducted on 66 third-level students in the Department of Nutrition and the Department of Nursing, Poltekkes, Ministry of Health, Riau. The data taken are data regarding self-identity and questionnaires which include knowledge of nutrition, eating patterns obtained from the food frequency questionnaire (FFQ), and nutritional status obtained from weight and height. Analysis of the data is using the Mann Whitney difference test between groups of nutritional students and non-nutrition students. The average score of nutritional knowledge in nutrition students is 81.21, while non-nutrition is 71.21. 55.5% of all subjects did not have a good diet and 68.2% of all subjects had good nutritional status. Different tests: knowledge of nutrition ($p=0.00$), diet ($p=0.621$), and nutritional status ($p=0.106$). There is a significant difference in nutritional knowledge between nutrition and non-nutrition student groups. Meanwhile, there was no significant difference in diet and nutritional status.

Keywords: *Knowledge of nutrition; Energy intake; Nutritional status*

A. Pendahuluan

Pemerintah Indonesia telah berkomitmen untuk mengimplementasikan Sustainable Development Goals dengan mengadopsi hasil kesepakatan Sustainable Development Goals melalui prinsip Nawa Cita. Pemerintah melokalisasi rencana tersebut dengan strategi Komunikasi Perubahan Sosial hal ini di rancang dengan tujuan mendukung tujuan SDGs ke 2 yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan peningkatan gizi

serta mempromosikan pertanian berkelanjutan dan tujuan SDGs ke 3 yaitu memastikan hidup sehat dan mempromosikan kesejahteraan untuk semua usia [1].

Gizi adalah komponen yang penting dan memiliki peran sentral untuk mencapai 13 dari 17 Tujuan Pembangunan Bekerlanjutan (Sustainable Development Goals – SGDs). Melalui perbaikan gizi, banyak tujuan lain yang bisa tercapai untuk menuju perbaikan suatu bangsa. Gizi pada mahasiswa tentu saja merupakan hal krusial, karena banyak kebiasaan – kebiasaan terkait gizi seseorang yang dimulai pada saat remaja, akan dibawah sampai ketika dewasa[2]. Permasalahan gizi pada seseorang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada masa depannya[3].

Status gizi adalah gambaran suatu negara dapat dikategorikan sebagai negara maju atau berkembang. Sebagai negara berkembang, kasus gizi kurang telah lama ada di Indonesia, tetapi dengan berubahnya pola konsumsi, kemajuan ekonomi, disertai dengan kurangnya pengetahuan gizi hal tersebut menyebabkan semakin meningkatnya angka gizi lebih di Indonesia[4].

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, sejak tahun 2007 – 2018, angka kejadian gizi kurus pada usia 18 - 59 tahun sebanyak 14,8% menurun menjadi 9,3% pada tahun 2018. Penurunan kejadian gizi kurus berbanding terbalik dengan masalah gemuk dan obesitas, yaitu permasalahan gemuk 8,6% pada tahun 2007 meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018. Serta, permasalahan gizi obesitas juga mengalami hal yang sama yaitu 10,5% pada tahun 2007 meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018. Sedangkan, pada rentang usia 20 – 24 tahun terdapat 8,4% permasalahan gizi gemuk dan 12,1% obesitas[5].

Status gizi pada kelompok dewasa diatas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah kurus juga masih cukup tinggi. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki – laki. Berdasarkan karakteristik masalah obesitas cenderung lebih tinggi pada penduduk yang tinggal di perkotaan, berpendidikan lebih tinggi dan pada kelompok status ekonomi yang tertinggi pula[6].

Masalah gizi kurang pada remaja maupun dewasa dapat diakibatkan oleh diet ketat (yang menyebabkan remaja atau dewasa kurang mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang

buruk dan kurangnya pengetahuan gizi[7]. Sedangkan, meningkatnya prevalensi gizi lebih di Indonesia disebabkan oleh perubahan gaya hidup. Saat ini terjadi perubahan pola makan dimana mahasiswa lebih suka makan – makanan yang berlemak, manis dan cepat saji dari pada makan sayuran dan buah. Pola aktivitas mahasiswa seperti jalan kaki, bersepeda, melakukan permainan yang mengeluarkan keringat dan berolahraga sangat minim, kebanyakan mahasiswa lebih suka menonton televisi dan bermain gadget[8].

Permasalahan kurang gizi secara langsung menyebabkan hilangnya produktivitas karena kelemahan fisik dan secara tidak langsung menurunkan kemampuan fungsi kognitif dan berakibat pada rendahnya tingkat pengetahuan[9].

Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman – teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi bahkan hingga depresi[10]. Obesitas atau gizi lebih erat hubungannya dengan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif ialah suatu kondisi penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel – sel tubuh dari keadaan normal menjadi lebih buruk dan berlangsung secara kronis[11]. Meningkatnya gizi lebih akan meningkatkan penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit hati dan beberapa jenis kanker[12].

Pola makan mahasiswa menjadi fokus utama dikarenakan asupan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta konsentrasinya dalam belajar. Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penurus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup dan pola makan yang sehat[13]. Menurut Kanah (2020) selain pola makan, pengetahuan mahasiswa tentang gizi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi dari mahasiswa tersebut, semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi dan semakin kurang baik pola makan mahasiswa makan akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau obesitas[14].

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi dalam pemilihan

bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi atau dihindari[15].

Mahasiswi merupakan kelompok usia produktif yang termasuk dalam periode dewasa awal. Mahasiswi program studi ilmu gizi Poltekkes Kemenkes Riau dianggap memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi karena menempuh pendidikan berbasis gizi. Mereka dianggap memiliki pengetahuan gizi yang baik dibandingkan dengan jurusan selain gizi. Namun, secara kasat mata status gizi pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau masih berfluktuasi. Yaitu, terdapat mahasiswa yang sangat gemuk bahkan kurus. Penelitian ini dilakukan mengingat bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap pola makan yang nantinya akan berpengaruh pada status gizi dan status gizi seseorang sangat penting untuk melakukan aktivitas sehari – hari.

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat pengetahuan, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

B. Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian komparasi yang bersifat observasional analitik dengan desain cross sectional. Lokasi penelitian dilakukan di dalam maupun di luar/ sekitar kampus Poltekkes Kemenkes Riau. Instrument penelitian yang digunakan ialah lembar formulir identitas, lembar kuesioner pengetahuan gizi dan lembar kuesioner food frequency questionnaire (FFQ). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat III gizi dan keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau yang berjumlah 148 orang. Sampel yang terpilih dalam penelitian ini ialah sebanyak 33 mahasiswa gizi dan keperawatan. Analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji mann whitney.

C. Temuan dan Pembahasan

Karakteristik responden yang terdiri dari umur dan jenis kelamin digunakan untuk mendeskripsikan subjek penelitian secara jelas. Sebaran usia dalam penelitian ini berkisaran antara 20 – 22 tahun. Rata – rata responden berada pada usia 21 tahun. Sebanyak 51.5% mahasiswa gizi dan 57.6% mahasiswa non gizi. Sedangkan untuk kategori jenis kelamin, mahasiswa gizi dengan jenis kelamin perempuan sebesar 100.0%. Pada mahasiswa non gizi jenis kelamin laki – laki sebanyak 3% dan jenis kelamin perempuan dengan sebesar 97%. Karakteristik subjek penelitian disajikan dalam Tabel 1. Karakteristik Responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Gizi		Non Gizi	
	n	%	n	%
Umur (Tahun)				
20	13	39.4	9	33.3
21	17	51.5	21	57.6
22	3	9.1	3	9.1
Total	33	100.0	33	100.0
Jenis Kelamin				
Laki – laki	0	0.0	1	3.0
Perempuan	33	100.0	32	97.0
Total	33	100.0	33	100.0

Hasil analisis univariat untuk variabel tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa gizi memiliki tingkat pengetahuan sedang yaitu dengan frekuensi sebesar 51.5% dan yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 39.4%. Sedangkan, pada mahasiswa non gizi sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang yaitu 57.6% dan pengetahuan rendah 9.1%.

Data variabel pengetahuan gizi diperoleh melalui tes yang terdiri dari 20 soal dengan jumlah responden 33 mahasiswa gizi dan 33 mahasiswa non gizi. Ada 2 alternatif jawaban benar-salah, dimana skor benar 1 dan skor salah 0. Berdasarkan data variabel pengetahuan gizi, pada mahasiswa gizi diperoleh skor tertinggi sebesar 100.00 dan terendah sebesar 65.0. Sedangkan pada mahasiswa non gizi, skor tertinggi ialah 85.0 dan terendah sebesar 45.0.

Hasil penelitian analisis univariat variabel pola makan yaitu sebesar 54.5% mahasiswa gizi memiliki pola makan yang kurang dan 45.5%

mahasiswa gizi memiliki pola makan yang baik. Sedangkan pada mahasiswa non gizi, 60.6% memiliki pola makan yang kurang dan 39.4% memiliki pola makan yang baik. Maka dapat dikatakan mayoritas dari mahasiswa gizi dan non gizi memiliki pola makan yang kurang.

Data frekuensi makan diperoleh melalui food frequency questionnaire (FFQ) yang hanya memerlukan data bahwa jenis makanan tertentu sering atau tidak sering dikonsumsi dan berapa frekuensi konsumsinya. Berdasarkan data yang diperoleh, secara keseluruhan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi ialah nasi pada jenis karbohidrat, ayam pada jenis protein hewani, tempe dan tahu pada jenis protein nabati, bayam pada sayuran serta kurma dan pisang pada buah. Jenis makanan tersebut baik untuk dikonsumsi dalam jumlah yang seimbang. Pemilihan jenis makanan tersebut oleh kemudahan dalam memperoleh makanan dan harga yang terjangkau menurut beberapa mahasiswa.

Hasil penelitian analisis univariat sebagian besar status gizi mahasiswa (68.2%) termasuk dalam kategori status gizi normal. Mahasiswi yang memiliki status gizi normal pada kelompok mahasiswi gizi sebesar 66.7% sedangkan pada kelompok mahasiswi non gizi sebesar 69.7%. Terdapat 9.1% mahasiswi gizi dan 21.2% mahasiswi non gizi yang memiliki status gizi kurus, serta terdapat 9.1% mahasiswi gizi dan non gizi yang memiliki status gizi lebih.

Tabel 2 Perbedaan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Responden

Karakteristik Responden	Gizi		Non Gizi		p
	N	%	n	%	
Tingkat Pengetahuan					
Tinggi	13	39.4	9	33.3	0.000
Sedang	17	51.5	21	57.6	
Rendah	3	9.1	3	9.1	
Total	33	100.0	33	100.0	
Pola Makan					
Baik	15	45.5	13	39.4	0.621
Kurang	18	54.5	20	60.6	
Total	33	100.0	33	100.0	
Status Gizi					
Kurus	3	9.1	7	21.2	0.106
Normal	22	66.7	23	69.7	
Lebih	3	9.1	3	9.1	
Obesitas	5	15.2	0	0.0	
Total	33	100.0	33	100.0	

Berdasarkan pengukuran tingkat pengetahuan gizi dengan menggunakan kuesioner dan hasil uji Mann-Whitney diperoleh angka signifikancy 0.000, maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan bermakna antara pengetahuan gizi kelompok mahasiswi gizi dan pengetahuan gizi kelompok mahasiswi non gizi. Sebagian besar mahasiswi berpengetahuan gizi sedang.

Dalam penelitian ini, perbedaan pengetahuan gizi pada kelompok responden yang berbeda yaitu mahasiswa gizi dan non gizi, dimana pengetahuan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya yang dapat menunjukkan cara berpikir dan pengetahuan yang dimiliki orang tersebut. Salah satu sumber pendidikan gizi yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi mahasiswa non gizi adalah pendidikan formal seperti mata kuliah dasar gizi yang dipelajari pada semester I. Sedangkan mahasiswi gizi tentunya mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi, karena mereka mendapatkan mata kuliah yang hanya fokus mengenai gizi dan segala sesuatu yang mereka pelajari tidak jauh dari permasalahan gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap pola makan ($p = 0.621$) dan status gizi ($p = 0.106$) antara kelompok mahasiswi gizi dan mahasiswi non gizi. Kedua kelompok Sebagian besar memiliki pola makan yang kurang dan memiliki status gizi yang normal.

Dengan tidak adanya perbedaan pola makan antara mahasiswi gizi dan non gizi disebabkan karena sama – sama dipengaruhi oleh berbagai faktor, beberapa diantaranya ialah pengetahuan gizi, status tempat tinggal, lingkungan serta besarnya uang jajan. Meskipun mahasiswi gizi rata – rata memiliki pengetahuan gizi tinggi, namun pola makannya tidak berbeda dengan mahasiswi non gizi yang rata – rata memiliki pengetahuan rendah. Kebiasaan makan seperti meninggalkan sarapan pagi, kurangnya frekuensi makan dalam sehari, kurangnya frekuensi makan sayur dan buah, seringnya konsumsi fast food dan kurangnya asupan energi dalam sehari masih banyak ditemukan pada kedua kelompok mahasiswi ini.

Perilaku mahasiswa dalam memilih makanan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan sebagai cara individu atau kelompok masyarakat dalam

memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasarkan pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu lingkungan[16]. Kebiasaan makan tersebut masih belum diterapkan secara maksimal walaupun memiliki pengetahuan yang baik.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Achmad Mulyana (2020) menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2015) dan Putriantini (2010). Semakin tinggi pengetahuan tidak berarti perilaku yang diambil tepat. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan. Makanan yang murah menjadi pilihan meskipun banyak menggunakan penyedap rasa atau pewarna yang berlebihan. Makanan yang sedang trend dan promo yang menggiurkan juga berpengaruh[17].

Tidak semua pengetahuan diimplementasikan dalam berperilaku memilih dan mengonsumsi makanan jajanan. Seperti hasil penelitian Setiadi (2010) yang menunjukkan bahwa semakin banyak informasi yang dimiliki, maka orang tersebut semakin selektif dalam bersikap, termasuk melakukan perilaku dalam mengonsumsi makanan. Mahasiswa tidak mudah yakin bahwa berperilaku baik dalam memilih dan mengonsumsi makanan dapat memberikan manfaat terhadap dirinya meskipun memiliki pengetahuan yang baik. Adanya pertimbangan lain selain pengetahuan yang terjadi di lapangan menjadi pertimbangan dalam perilaku mengonsumsi makanan, misalnya banyaknya teman lain yang belum atau tidak mengonsumsi makanan yang baik, lemahnya pengawasan atau lemahnya penegakkan peraturan yang sudah dibuat, dan lain sebagainya. Hal ini akan melemahkan niat mahasiswa untuk konsumsi makanan yang sehat dan aman. Selain itu, pengaruh faktor lain seperti iklan makanan pada berbagai media sosial tidak jarang menonjolkan karakteristik fisik makanan seperti rasa renyah, gurih, atau manis. Hal ini memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk terpengaruh dengan produk yang ditawarkan tanpa memikirkan kandungan baik yang ada pada makanan tersebut[18].

Status gizi ialah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat – zat

gizi didalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi empat kategori, yaitu: status gizi kurang, gizi normal, gizi lebih dan obesitas. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adalah asupan energi atau pola makan, pengetahuan gizi dan body image. Status gizi remaja dewasa juga dipengaruhi oleh gaya hidup (life style). Gaya hidup tidak sehat serta kurangnya kesadaran remaja ataupun dewasa akan kesehatan menyebabkan banyak mahasiswi makan secara berlebihan dan mengakibatkan obesitas.

Dengan tidak adanya perbedaan status gizi antara mahasiswi gizi dan non gizi itu disebabkan karena sebagian besar dari kedua kelompok responden memiliki status gizi yang baik atau normal yang diukur dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Dimana baik mahasiswi gizi ataupun non gizi akan berupaya menjaga berat badan ideal, meskipun belum menjalankan perilaku makan dengan baik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan pengetahuan gizi, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Riau dapat disimpulkan sebagai berikut: Pada mahasiswa gizi 51.5% memiliki tingkat pengetahuan yang sedang dan 39.4% mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi tinggi. Sedangkan pada mahasiswa non gizi, 57.6% memiliki pengetahuan gizi sedang dan 33.3% memiliki pengetahuan gizi tinggi. Sebagian besar responden masih memiliki pola makan yang buruk yaitu 54.5% mahasiswa gizi dan 60.6% mahasiswa non gizi. Sebagian besar status gizi responden ialah normal, meskipun masih terdapat pula responden yang memiliki status gizi kurang, lebih ataupun obesitas. Terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan gizi antara mahasiswi gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pola makan mahasiswi gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara status gizi mahasiswi gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

Daftar Pustaka

- Union, E. (2017). Sustainable Development Goals: Tujuan - tujuan Pembangunan Berkelanjutan.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., W, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Untuk Fasilitator: Aksi Bergizi, Hidup Sehat

- Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- RI, Kemenkes. (2021). Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional: Remaja Sehat Bebas Anemia.
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi Siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- RI, Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018.
- RI, Kemenkes. (2010). Riset Kesehatan Dasar 2010.
- Majid, M. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1):24–33.
- Widianto, F., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-efficacy Dan Konsumsi Sayur-buah (Adolescents Can Prevent Overweight with Increasing Self-efficacy and Vegetable-fruit Consumption). *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(2), 16–22.
- Lisang, A. G. (2017). Implementasi Program Penanggulangan Gizi Buruk Pada Anak Bawah Lima Tahun Pada Dinas Kesehatan Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah. *Katalogis*, 5(2).
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama: Yogyakarta.
- Shandu Sitoyo, H. (2014). *Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Khomsan, A., Baliwati, Y. F., & MetiDwiriani, C. (2019). *Pengantar Pangan dan Gizi*.
- Sebayang, A. N. (2012). *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa Di Universitas Indonesia Tahun 2012*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan UI.
- Kanah, P. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA KESEHATAN. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Florence, A. G. (2017). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa tpb sekolah bisnis dan manajemen Institut Teknologi Bandung.
- Khomsan, A. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. Bogor: IPB
- Mulyana, Achmad., P, Niken., Afifah, C.A.N., Handajani, Sri., (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Mahasiswa Tata Boga Unesa Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 9(1):44 – 52.

Rosasabila, Fitri, Rahayu *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Pola Makan...*

Hidayanti, Rahmadhani Nur., Soviana, Elida., Widyaningsih, Endang Nur.
Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Kebugaran Jasmani Pada Remaja
yang Overweight dan Non Overweight di SMK Batik 2 Surakarta.
Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, 2016, 1 (2): 33-39.