



Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Remaja dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Harkat Negeri

Meyliya Qudriani^{1*}, Nora Rahmanindar², Ilma Ratih Zukrufiana³, Evi Zulfiana⁴

¹ Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Harkat Negeri, Indonesia

²⁻³ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Harkat Negeri, Indonesia

⁴ Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Harkat Negeri, Indonesia

*Penulis Korespondensi: meyliya.qudriani@gmail.com

Abstract. *Nutritional problems in adolescents are complex, as evidenced by the high rate of iron deficiency anemia, especially among girls (23%), as well as malnutrition and overnutrition. According to SKI (2023), nutritional problems in adolescents include thinness and extreme thinness reaching 7.6%, while adolescents who are overweight reach 12.1%, and those who are obese reach 4.1%. The objectives are to determine the knowledge of balanced nutrition and eating habits of students in their daily lives and to identify the relationship between knowledge and eating habits with nutritional status. This study used a cross-sectional design with a population of 45 students from the Midwifery Study Program at Harkat Negeri University. The sampling technique used was total sampling. The research instrument was a questionnaire distributed via Google Form, while nutritional status was obtained by measuring BMI. Univariate and bivariate analyses were used. The majority of respondents were aged 20 years (44.5%), had good nutritional knowledge (59.1%), poor eating habits (63.6%), and normal nutritional status (68.2%). In the bivariate analysis, there was no significant relationship between nutritional knowledge and eating habits with the nutritional status of students (p -value >0.05). Conclusion The majority of students had good understanding of nutrition, but not of eating habits. It is hoped that students can maintain eating habits with balanced nutrition in order to achieve normal nutritional status.*

Keywords: *Balanced Nutrition; Eating Habits; Nutrition Knowledge; Nutritional Status; Obesity.*

Abstrak. Permasalahan gizi pada remaja termasuk kompleks, ditunjukkan dengan tingginya angka anemia defisiensi besi terutama pada anak perempuan (23%), begitu pula terdapat kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Menurut SKI (2023) masalah gizi pada remaja diantaranya kurus dan sangat kurus mencapai 7,6%, sedangkan remaja yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 12,1%, dan yang mengalami obesitas sebanyak 4,1%. Tujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan makan mahasiswa dalam kesehariannya serta mengidentifikasi hubungan pengetahuan dan kebiasaan makan dengan status gizi. Metode pada penelitian ini berdesain *study cross sectional* dengan populasi seluruh mahasiswa Program Studi Kebidanan di Universitas Harkat Negeri yang berjumlah 45 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Instrumen penelitian kuesioner yang didistribusikan melalui *google form* sedangkan status gizi didapatkan dari mengukur IMT. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat. Hasil mayoritas responden berumur 20 tahun (44,5%), tingkat pengetahuan gizi baik (59,1%), kebiasaan makan tidak baik (63,6%) dan status gizi normal (68,2%). Pada analisis bivariat tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa p -value $>0,05$. Simpulan Mayoritas mahasiswa mempunyai pemahaman yang baik tentang gizi, namun tidak dengan kebiasaan makan, harapannya mahasiswa bisa menjaga kebiasaan makan dengan nutrisi seimbang agar mendapatkan status gizi yang normal.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Kebiasaan Makan; Obesitas; Pengetahuan Gizi; Status Gizi

1. LATAR BELAKANG

Di Indonesia permasalahan gizi pada remaja termasuk sangat rumit, ditunjukkan dengan tingginya angka anemia defisiensi besi terutama pada anak perempuan (23%), begitu pula dengan kelebihan gizi yang dapat mengakibatkan obesitas serta defisiensi gizi yang mengakibatkan *underweight* pada remaja. Penyebab utama dari kondisi ini adalah dari pola makan yang tidak sehat dan kurangnya asupan serat yang dapat dilihat dari minimnya konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan (93,6%), seringkali mengonsumsi makanan yang diawetkan

atau makanan cepat saji (75,7%) serta kebiasaan mengabaikan makan pagi, selain itu juga kurangnya aktifitas fisik pada remaja dan rendahnya pemahaman tentang gizi. Menurut survei kesehatan yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2023, proporsi remaja berusia 13-15 yang mengalami masalah gizi seperti kurus dan sangat kurus mencapai 7,6%, sedangkan remaja yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 12,1%, dan yang mengalami obesitas sebanyak 4,1% (Kemenkes RI, 2023).

Mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja akhir dengan mayoritas berada di kisaran umur 18-21 tahun yang ditandai oleh perubahan besar dalam fisik yang disebabkan oleh pubertas yang dapat mengakibatkan meningkatnya kebutuhan akan nutrisi dan energi (Helmaliah, et al., 2024). Berdasarkan penelitian (Fauz et al., n. d., 2020), terdapat berbagai faktor yang berkontribusi pada tidak teraturnya pola makan. Selain kesibukan yang mengakibatkan terbatasnya waktu, kurangnya uang saku sampai kondisi tempat tinggalpun jadi penyebab kenapa mahasiswa kurang perhatian dengan jenis makanan yang mereka makan.

Pengetahuan tentang gizi sangat penting dalam menentukan pilihan makanan yang diambil oleh seseorang. Mereka yang mengerti mengenai gizi cenderung lebih handal dalam menyeleksi dan memproses makanan maka kebutuhan gizi mereka bisa terpenuhi dengan baik (Afriyani dan Pahrul, 2021). Seperti dalam penelitian Nizmah et al. (2024), terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan adanya perilaku gizi seimbang. Selain itu, Aura dan Noerfitri (2021) juga menjelaskan adanya hubungan yang bermakna antara gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Status gizi merupakan gambaran dari keadaan fisik tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara apa yang dikonsumsi dengan apa yang dibutuhkan tubuh, yang tercermin melalui faktor-faktor antropometri (berat badan, tinggi badan dan lingkaran lengan atas). Pada penelitian Al Azizi, K. et al. (2025) dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi.

Dari penelitian Jamalikandazi et al. (2016) menjelaskan bahwa keadaan gizi yang kurang baik saat masa remaja perempuan terjadi selama masa pertumbuhan yang cepat dan saat menstruasi sehingga meningkatkan kebutuhan gizi yang signifikan. Permasalahan baik atau buruknya gizi seseorang dapat dilihat dari status gizi orang tersebut. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh tim peneliti pada 7 mahasiswa didapatkan bahwa 5 dari 7 mahasiswa ini lebih suka mengonsumsi makanan instan atau cepat saji 2 diantaranya suka melewati jam makan siang. Dari survey awal ini dapat diartikan bahwa perilaku mahasiswa kebidanan di Universitas Harkat Negeri ini belum mengimplementasikan kebiasaan makan gizi seimbang dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan makan mahasiswa dalam kesehariannya serta

mengidentifikasi hubungan pengetahuan. Pentingnya penelitian ini juga dalam upaya untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan makan terhadap status gizi mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini bisa dijadikan acuan institusi pendidikan untuk merumuskan rencana yang lebih baik dalam membangun kebiasaan makan yang sehat serta menyiapkan mahasiswa agar bisa menjadi contoh dan penggerak perubahan di masyarakat.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengetahuan individu mengenai gizi mencakup berbagai aspek, elemen serta hubungan antara gizi yang berkontribusi pada kesehatan serta status gizi individu. Pengetahuan mengenai gizi yang dimiliki individu tidak selalu berdampak segera pada pola makannya dan juga pada status gizi individu. Hal ini dapat disebabkan karena walaupun mereka menyadari pentingnya kebutuhan gizi bagi tubuh, kemungkinan besar dalam kebiasaan makan sehari-hari mereka belum siap untuk menerapkan pengetahuan tersebut (Alodia, Y., et al. 2024). Kebiasaan makan dan status gizi seseorang memiliki dampak yang signifikan pada sistem imun serta dapat berpengaruh pada kemampuan tubuh dalam melawan penyakit. Maka, pentingnya menerapkan kebiasaan makan yang sehat guna menjaga keseimbangan gizi yang baik khususnya bagi remaja yang sedang dalam masa perkembangan (Najdah et al. 2024).

Menurut Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U) status gizi sama halnya dengan parameter utama yang menunjukkan keadaan gizi saat ini khususnya bagi remaja dengan membandingkan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) terhadap usia. Status gizi yang baik diperkuat oleh konsumsi nutrisi seimbang dan menggiatkan olah raga, sedangkan kekurangan dan kelebihan gizi masih jadi isu kesehatan yang serius di masyarakat (Adinda, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *study cross sectional* yang dilakukan pada Desember 2024 hingga Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Program Studi Kebidanan di Universitas Harkat Negeri dengan total 45 orang. Adapun teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sample pada penelitian ini. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan makan mahasiswa adalah kuesioner terstruktur yang didistribusikan secara online melalui *google form* agar memudahkan pengumpulan data secara cepat dan efisien, sedangkan status gizi didapatkan dari pengukuran

berat badan dan tinggi badan dan untuk mengukur IMT dengan rumus BB/TB^2 kemudian hasilnya digambarkan berdasarkan grafik usia (IMT/U) untuk mengidentifikasi kategori gizi (kurang, normal, berlebih maupun obesitas) (Nuryani, 2019). Analisis deskriptif yang digunakan pada penelitian ini yaitu distribusi frekuensi dan Analisis korelasinya menggunakan *Chi Square*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik	n	%
Umur		
18 tahun	11	24,5%
19 tahun	7	15,5%
20 tahun	20	44,5%
21 tahun	7	15,5%
Tempat tinggal selama kuliah		
Rumah orang tua/ keluarga	10	22,2%
Kos/ asrama	35	77,8%
Rata-rata uang saku tiap bulan		
< Rp. 500.000,-	13	28,9%
Rp. 500.000,- s/d Rp. 1.000.000,-	25	55,6%
Rp. 1.000.000,- s/d Rp. 1.500.000,-	5	11,1%
< Rp. 1.500.000,-	2	4,4%
Cara mendapatkan makanan		
Masak sendiri	32	71,1%
membeli ditempat makan/ warung	13	28,9%
Pengetahuan Gizi		
Baik	27	59,1%
Cukup	18	40,9%
Kebiasaan Makan		
Baik	16	36,4%
Tidak Baik	29	63,6%
Status Gizi		
Normal	31	68,2%
Tidak Normal	14	31,8%

Pada Tabel 1 hasil dari analisis ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden ada dalam umur yang termasuk pada kategori remaja akhir dengan mayoritas umur 20 tahun (44,5%) dimana merupakan kelompok rentan sebab mereka mengalami perubahan antara lain pada fisik, pengetahuan serta aspek sosial. Di perubahan fisik ini bisa memengaruhi cara pandang mereka pada pola makan yang bisa berakibat terhadap baik buruknya kebiasaan

makan sehari-hari (Rae & Renyoet, 2022). Kebanyakan responden tinggal di Kos/ Asrama selama mereka kuliah (77,8%) hal ini bisa membuat responden berpotensi untuk membeli makanan diwarung terdekat yang sumber nutrisinya cenderung lebih rendah atau memilih makanan yang instan atau makanan cepat saji bahkan makanan yang sedang viral tanpa melihat kandungan gizinya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka (Navarro, 2017). Meskipun kebanyakan tinggal di kos/ asrama, namun pada penelitian ini kebanyakan dari responden dalam mendapatkan makanan dengan cara memasak sendiri (71,1%) hal ini kemungkinan juga berhubungan dengan uang saku yang dimiliki mahasiswa rata-rata Rp. 500.000,- s/d Rp. 1.000.000,- perbulannya. Dimana uang saku ini tidak hanya digunakan makan, namun juga untuk kebutuhan perkuliahan.

Hasil dari analisis pengetahuan sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik (59,1%). Hasil ini juga sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurdita, S. et al. (2025) bahwa mayoritas mahasiswa Ilmu Gizi Muhammadiyah Surakarta mempunyai pengetahuan baik (57,4%). Banyaknya responden yang mempunyai pengetahuan baik pada penelitian ini kemungkinan karena responden telah menerima materi tentang gizi seimbang diperkuliahan serta mendapatkan informasi dari media sosial hingga mereka mempunyai pemahaman yang baik. Pada hasil analisis kebiasaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan tidak baik (63,6%) hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan Najdah (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden (53,5%) mempunyai kebiasaan makan kurang sehat. Frekuensi makan dalam sehari bagi remaja dianjurkan 3X makan utama serta tambahan 1-2x selingan atau camilan sehat hal ini dijadikan kebiasaan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi selama tahap pertumbuhan. Rata-rata responden pada penelitian ini mempunyai kebiasaan makan <3 x sehari dengan alasan berapa di antaranya malas makan, serta sebagian lagi disebabkan kurangnya waktu karena kesibukan diperkuliahan sehingga banyak dari mereka lebih memilih mengonsumsi makanan instan atau cepat saji. Sedangkan hasil analisis status gizi pada penelitian ini sebagian besar responden (75,6%) status gizinya normal. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Indrasari dan Sutikno (2020) dimana pada penelitiannya didapatkan hasil mayoritas respondennya mempunyai status gizi normal (56,9%). Remaja yang menerapkan kebiasaan makan yang baik, berolahraga teratur serta mempunyai pemahaman cukup tentang gizi cenderung mempunyai keadaan gizi yang normal (Putri et al., 2020). Meskipun sebagian besar status gizinya normal, namun masih terdapat 31,8% dengan status gizi tidak normal. Kurang dan lebihnya status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kebiasaan makan dan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh atau tidak.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				<i>p-value</i>
	Normal		Tidak Normal		
	n	%	n	%	
Baik	18	69,2%	9	30,8%	1,001
Cukup	12	66,7%	6	33,3%	

Hasil analisis korelasi pada penelitian ini yang dilakukan menggunakan uji statistik *chi square* di dapatkan nilai *p-value* sebesar 1,001 ($>0,05$) artinya dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa kebidanan Universitas Harkat Negeri. Pengetahuan individu mengenai gizi mencakup berbagai aspek, elemen serta hubungan antara gizi yang berkontribusi pada kesehatan serta status gizi individu. Pengetahuan mengenai gizi yang dimiliki individu tidak selalu berdampak segera pada pola makannya dan juga pada status gizi individu. Hal ini dapat disebabkan karena walaupun mereka menyadari pentingnya kebutuhan gizi bagi tubuh, kemungkinan besar dalam kebiasaan makan sehari-hari mereka belum siap untuk menerapkan pengetahuan tersebut (Alodia, Y., et al. 2024). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Noviyanti dan Marfuah (2017) yang menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Penyebab ketiadaan hubungan antara tingkat pengetahuan gizi terhadap status gizi terletak pada kenyataan bahwa pengetahuan memengaruhi asupan gizi secara tidak langsung. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan gizi dan status gizi responden tergolong baik. Walaupun kedua faktor ini terlihat berhubungan, namun tidak dapat disimpulkan sebagai hubungan sebab akibat yang langsung. Baiknya tingkat pengetahuan, tidak selalu menjamin seseorang dalam memilih makanan sehat, hal ini juga dapat disebabkan karena pengaruh dari kebiasaan serta kemampuan finansial. Jika dilihat dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai uang saku per bulan yang tergolong cukup Rp. 500.000,- s/d Rp. 1.000.000,- sebanyak 25 responden, namun ada 13 responden yang mempunyai uang saku $<$ Rp. 500.000,- per bulan. Uang saku ini tidak hanya digunakan untuk makan sehari-hari selama sebulan, namun juga digunakan dalam kebutuhan harian serta menunjang kebutuhan perkuliahan.

Hasil Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi.

Kebiasaan Makan	Status Gizi				<i>p-value</i>
	Normal		Tidak Normal		
	n	%	n	%	
Baik	12	75%	4	25%	0,692
Tidak baik	19	64,3%	10	35,7%	

Hasi analisis hubungan pada penelitian ini didapatkan nilai *p-value* 0,692 (>0,05) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa kebidanan Universitas Harkat Negeri. Kebiasaan makan dan status gizi seseorang memiliki dampak yang signifikan pada sistem imun serta dapat berpengaruh pada kemampuan tubuh dalam melawan penyakit. Maka, pentingnya menerapkan kebiasaan makan yang sehat guna menjaga keseimbangan gizi yang baik khususnya bagi remaja yang sedang dalam masa perkembangan (Najdah et al. 2024). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tinambunan, L.G.K. et al. (2020) dan Arneliwati et al. (2020) keduanya menjelaskan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja. Ketidadaan hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi sering kali disebabkan oleh fakta bahwa asupan gizi bukanlah satu-satunya faktor yang berpengaruh. Faktor lainnya seperti tingkat aktifitas fisik, adanya infeksi, metabolisme tubuh dan faktor keturunan juga memberikan dampak yang lebih signifikan pada status gizi dari pada kebiasaan makan (Wiranti et al. 2025).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas mahasiswa mempunyai pemahaman yang baik tentang gizi, namun tidak dengan kebiasaan makannya, Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi maupun kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa kebidanan Universitas Harkat Negeri.

Mahasiswa diharapkan untuk bisa menjaga kebiasaan makan dengan nutrisi yang bervariasi agar mendapatkan status gizi yang seimbang guna menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan serta prestasi dibidang akademik dan juga menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya pada seluruh mahasiswa kebidanan Universitas Harkat Negeri atas kerelaannya untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Keterlibatan dan kesediaan serta waktu yang diberikan memiliki peranan penting guna kelancaran dan keberhasilan pada penelitian ini. Diharapkan temuan dari penelitian ini bisa memberikan keuntungan serta dapat berkontribusi untuk pengembangan ilmu di masa mendatang. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih sangat jauh dari kesempurnaan dan masih ada banyak hal yang perlu diperbaiki. Maka dari itu, kami berharap adanya kritik saran yang positif guna menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adinda, D. (2020). Gambaran kebiasaan makan, body image dan status gizi remaja putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7787>
- Afriyani, R., & Pahrul, D. (2021). Pendidikan kesehatan terhadap perilaku gizi mahasiswa ilmu keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(21), 81–86.
- Alodia, Y., et al. (2024). Hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 356–370.
- Arneliwati, P., & Rahmalia. (2015). Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi remaja putri. *JOM*, 2(2), 8302–7971. <https://jom.unri.ac.id/indekx.php/JOMPSIK/article/view/8302/7971>
- Aura, Y., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(2), 94–97. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i2.83>
- Helmaliah, P. M., S. P. Nirmala, & Mahyuddin, U. (2024). Perkembangan pada masa remaja. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 37–56.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *The Indonesian Journal of Health*, X(3), 128–132. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252>
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dan kenali masalah gizi yangancam remaja Indonesia. Jakarta.
- Najdah, N., Nurbaya, I. Z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di Mamuju menggunakan Adolescent Food Habits Checklist. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 540–546.
- Navarro-Prado, S., González-Jiménez, E., Perona, J. S., Montero-Alonso, M. A., López-Bueno, M., Schmidt RioValle, J. (2017). Need of improvement of diet and life habits among university students regardless of religion professed. *Appetite*, 114, 6–14.

- Nizmah, N., Reski, S., Wahyunigrum, D. R., & Cahyono, J. (2024). The relationship of balanced nutrition knowledge with the attitudes and behaviors of young women. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(1), 91–98.
- Noviyanti, R. D., & Dewi, M. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang. Proceeding 6th Universitas Research Colloquium 2017: Seri MIPA dan Kesehatan*, 421–426.
- Nurdita, S. A. P., Puspitasari, D. I., & Isnaeni, F. D. (2025). Hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa ilmu gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), August 2025.
- Nuryani. (2019). Validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 37–46.
- Rae, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). Psychological and social factors affecting eating habits in adolescents. *AI Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%i.25921>
- Tinambunan, L. G. K., Pella, J. A., & Manurung, J. G. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di asrama. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 1–12.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia* (3rd ed.). Nuha Medika Yogyakarta.
- Wiranti, S. D., Solichah, K. M., & Putriana, D. (2025). Hubungan pola makan dengan status gizi pada atlet remaja di Maguwoharjo Football Academy. *Sinar Sport Journal*, 5(2), 1–12.