

P-ISSN: 2962-0325  
E-ISSN: 2964-7819

# Journal

*Ilmu Kesehatan dan Gizi*

**VOLUME 3 No. 2 APRIL 2025**



**PRIN**  
PUSAT RISET & INOVASI NASIONAL



**JURNAL ILMU KESEHATAN DAN GIZI**  
**VOLUME 3 NO 2 APRIL 2025**

**FOKUS DAN RUANG LINGKUP JURNAL**

**Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi**, adalah terbitan berkala nasional yang memuat artikel penelitian (research article) di bidang kesehatan dan Gizi. Jurnal Gizi dan Kesehatan diharapkan dapat menjadi media untuk menyampaikan temuan dan inovasi ilmiah di bidang gizi dan kesehatan kepada para praktisi di bidang gizi, baik yang bergerak di bidang pendidikan gizi maupun yang bergerak di bidang pelayanan gizi di rumah sakit dan puskesmas, serta para praktisi gizi di dinas kesehatan maupun institusi-institusi lain. Jurnal ini terbit 1 tahun 4 kali (Januari, April, Juli dan Oktober)

Artikel-artikel yang dipublikasikan di Pusat Publikasi **Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi** meliputi hasil-hasil penelitian ilmiah asli (prioritas utama), artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas), atau komentar atau kritik terhadap tulisan yang ada. Pusat Publikasi Hasil Penelitian menerima manuskrip atau artikel dalam bidang rumpun Ilmu gizi dan kesehatan dari berbagai kalangan akademisi dan peneliti baik nasional maupun internasional.

Artikel-artikel yang dimuat di jurnal adalah artikel yang telah melalui proses penelaahan oleh Mitra Bebestari (*peer-reviewers*). Pusat Publikasi **Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi** hanya menerima artikel-artikel yang berasal dari hasil-hasil penelitian asli (prioritas utama), dan artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas). Keputusan diterima atau tidaknya suatu artikel ilmiah di jurnal ini menjadi hak dari Dewan Penyunting berdasarkan atas rekomendasi dari Mitra Bebestari.

**INFORMASI INDEKSASI JURNAL**

**Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi**: E-ISSN: 2964-7819, P-ISSN: 7962-0325  
<https://prin.or.id/index.php/jig> adalah *peer-reviewed journal* yang rencana terindeks di beberapa pengindeks bereputasi, antara lain: *Google Scholar*; *Garda Rujukan Digital (GARUDA)*, *Directory of Open Access Journal (DOAJ)*.



**GARUDA**  
GARBA RUJUKAN DIGITAL

**I<sup>WORLD</sup>  
I<sup>of</sup>  
JOURNALS**



**ORCID**  
Connecting research and researchers



**JURNAL ILMU KESEHATAN DAN GIZI**  
**VOLUME 3 NO 2 APRIL 2025**

**Ketua Dewan Editor**

Dr Hj Gemy Nastity Handayani SSi MSi Apt ; Universitas Islam Negeri  
Alauddin Makassar, Indonesia

**Anggota Dewan Editor**

Ns. Tuti Anggarawati, M.Kep. ; STIKES Kesdam IV Diponegoro Semarang  
Ns. Ni Made Diah Pusparini Pendet, M.Kep, Sp.Kep.M.B ; STIKES Kesdam IX / Udayana Bali  
Zahara Fadilla, S.Si., M.Si ; STIKES Kesetiakawanan Sosial Indonesia, Indonesia  
Ns. Silvia Dewi Mayasari Riu. S.Kep.,M.Kep ; Universitas Muhammadiyah Manado  
apt Monica Kristiani, M.Sc ; Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang  
Ns. Elizabeth Ari Setyarini. S.Kep.,M.Kes.AIFO ; Sekolah Tinggi Ilmu  
Kesehatan Santo Borromeus  
Suparyati, M. Kes ; Akademi Analisis Kesehatan Pekalongan  
apt. Mazaya Fadhila, S.Far., M.Si. ; Akademi Farmasi Dwi Farma Bukittinggi  
Meri, SKM., M. Imun ; Universitas Bakti Tunas Husada  
Dr.Ns. Anita Dyah Listyarini,M.Kep,Sp.Kep.Kom ; Institut Teknologi Kesehatan  
Cendekia Utama Kudus, Indonesia

**Tim Reviewer**

Fitrianingsih, M.Si.Med ; Akademi Analisis Kesehatan Pekalongan  
Ns. Bayu Dwi Setyo. S.Kep.,M.Kep ; Universitas Muhammadiyah Manado  
apt Paulina Maya Octasari, M.Sc ; Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang  
Friska Sinaga.S.Kep.,Ners.,MNS ; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santo Borromeus  
Ns. Endro Haksara, S.Kep.,M.Kep. ; STIKES Kesdam IV Diponegoro Semarang  
Ns. Ni Made Sri Muryani, M.Kep ; STIKES Kesdam IX / Udayana Bali  
Aulia Mutiara Hikmah, S.Si., M.Si ; STIKES Kesetiakawanan Sosial Indonesia, Indonesia  
Renatalia Fika, M.Pd ; Akademi Farmasi Dwi Farma Bukittinggi  
Pramonodjati. STP., M.Kes. ; Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia  
Susanti., S.ST., BD., M.,Biomed., Ph.D ; Universitas Batam, Indonesia

**Diterbitkan Oleh:**

**Lembaga Pengembangan Kinerja Dosen**  
**Jalan Watunganten 1 No 1-6, Batusari, Mranggen, Kab. Demak,**  
**Provinsi Jawa Tengah, 59567**

**JURNAL ILMU KESEHATAN DAN GIZI**  
**VOLUME 3 NO 2 APRIL 2025**

**KATA PENGANTAR**

**Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi**, adalah terbitan berkala nasional yang memuat artikel penelitian (research article) di bidang kesehatan dan Gizi. Jurnal Gizi dan Kesehatan diharapkan dapat menjadi media untuk menyampaikan temuan dan inovasi ilmiah di bidang gizi dan kesehatan kepada para praktisi di bidang gizi, baik yang bergerak di bidang pendidikan gizi maupun yang bergerak di bidang pelayanan gizi di rumah sakit dan puskesmas, serta para praktisi gizi di dinas kesehatan maupun institusi-institusi lain. Jurnal ini terbit 1 tahun 4 kali (Januari, April, Juli dan Oktober)

Pusat Publikasi Hasil **Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi** menerbitkan satu-satunya makalah yang secara ketat mengikuti pedoman dan template untuk persiapan naskah. Semua manuskrip yang dikirimkan akan melalui proses peer review double-blind. Makalah tersebut dibaca oleh anggota redaksi (sesuai bidang spesialisasi) dan akan disaring oleh Redaktur Pelaksana untuk memenuhi kriteria yang diperlukan untuk publikasi. Naskah akan dikirim ke dua reviewer berdasarkan pengalaman historis mereka dalam mereview naskah atau berdasarkan bidang spesialisasi mereka. Pusat Publikasi **Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi** telah meninjau formulir untuk menjaga item yang sama ditinjau oleh dua pengulas. Kemudian dewan redaksi membuat keputusan atas komentar atau saran pengulas.

Reviewer memberikan penilaian atas orisinalitas, kejelasan penyajian, kontribusi pada bidang/ilmu pengetahuan. Jurnal ini menerbitkan artikel penelitian (research article), artikel telaah/studi literatur (review article/literature review), laporan kasus (case report) dan artikel konsep atau kebijakan (concept/policy article), di semua bidang gizi dan kesehatan. Artikel yang akan dimuat merupakan karya yang orisinal dan belum pernah dipublikasikan. Artikel yang masuk akan direview oleh tim reviewer yang berasal dari internal maupun eksternal.

Dewan Penyunting akan berusaha terus meningkatkan mutu jurnal sehingga dapat menjadi salah satu acuan yang cukup penting dalam perkembangan ilmu. Penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mitra bestari bersama para anggota Dewan Penyunting dan seluruh pihak yang terlibat dalam penerbitan jurnal ini.

Salam,

Ketua Penyunting

**JURNAL ILMU KESEHATAN DAN GIZI**  
**VOLUME 3 NO 2 APRIL 2025**

**DAFTAR ISI**

Fokus Dan Ruang Lingkup Jurnal	I
Tim Editor	II
Kata Pengantar	III
Daftar Isi	IV
<b>Dampak Positif Fitokimia Zeaxanthine Terhadap Kesehatan Mata dan Penyakit Degeneratif</b> Rahma Wulaningrum	<b>Hal 01-12</b>
<b>Pengaruh Pemberian Buah Beri Kaya Antosianin Terhadap LDL pada Manusia : Meta-Analisis Uji Coba Terkontrol Acak</b> Destriana Putri Ayu Ningtyas	<b>Hal 13-21</b>
<b>Hubungan Faktor Internal dengan Pola Pemberian ASI di Pukesmas Putat Jaya Surabaya</b> Elsenja Putri Pawaris	<b>Hal 22-36</b>
<b>Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro saat Sarapan dengan Konsentrasi Siswa SMAN 1 Grogol, Kediri</b> Alya Rifqi Ghifari, Cleonara Yanuar Dini	<b>Hal 37-50</b>
<b>Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK</b> Lindawati Lindawati, Wigyo Susanto, Dwi Heppy Rochmawati	<b>Hal 51-58</b>
<b>Hubungan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Haid dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri</b> Putri Rismawati, Nutrisia Nu'im Haiya, Iwan Ardian, Intan Rismatul Azizah	<b>Hal 59-64</b>
<b>Faktor-Faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Semarang</b> Yoelanda Anestasya Putri Widodo, Apriliani Yulianti Wuriningsih, Hernandia Distinarista	<b>Hal 65-89</b>
<b>Pengaruh Permainan Monopoli Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak Sekolah Dasar di SDN Bangetayu Wetan 02</b> Septina Dwi Monika, Indra Tri Astuti, Kurnia Wjiayanti	<b>Hal 90-99</b>
<b>Pengaruh Substitusi Puree Kersen (<i>Muntingia calabura L.</i>) dan Penambahan Wortel (<i>Daucus carota</i>) Terhadap Daya Terima Permen Jelly pada Anak Sekolah</b> Siti Fatimatus Shadiyah, Veni Inderawati	<b>Hal 100-114</b>

- Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Lansia dalam Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Kedungmundu** Hal 115-127  
Risa Kisnawati, Moch. Aspihan, Iskim Luthfa
- Hubungan Keseimbangan Tubuh dengan Resiko Jatuh pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang** Hal 128-137  
Lisa Septi Meilinda Putri, Iskim Luthfa, Moch.Aspihan
- Validasi SQ-FFQ dengan Estimated Food Record untuk Menilai Asupan Zat Gizi dan Keragaman Pangan pada Mahasiswa** Hal 138-146  
Jesica Yudhis Saputri
- Validasi SQ-FFQ dengan Estimated Food Record untuk Menilai Jumlah Asupan Buah Sayur dan Zat Gizi Mikro Mahasiswa** Hal 147-156  
Adelia Listy Nursabrina
- Efek Senyawa Immunomodulator dari Rumput Laut pada Hewan : Literature Review** Hal 157-170  
Alinda Syifa Fumizuki
- Pengaruh Pemberian Naringenin terhadap Penghambatan Pertumbuhan Sel Kanker : Literature Review** Hal 171-181  
Haura Khairunnisa
- Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Ikhwanul Muslimin** Hal 182-193  
Ikhwanul Muslimin
- Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia, Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya** Hal 194-218  
Ari Wahyuni, Choirul Anna Nur Afifah
- Pengaruh Budaya Makan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja** Hal 219-226  
Syamsopyan Ishak, Suherman Rate, Afiska Prima Dewi, Ritma Dewanti, Hernianti Herman
- Validasi Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire terhadap Estimated Food Record untuk Menilai Konsumsi Total Buah dan Sayur pada Mahasiswa** Hal 227-236  
Noviana Ardiyanti, Rian Diana
- Nigella Sativa dalam Menurunkan Manifestasi Klinis COVID-19 melalui Efek Imunomodulator** Hal 237-247  
Salwa Naura Kamila
- Pengaruh Edukasi Gizi tentang Pencegahan Hipertensi melalui Media Permainan Kartu terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMAN 1 Krian** Hal 248-259  
Chika Awalia Rachmawati, Rita Ismawati

- The Effect of Green Betel Leaf Water Bath on the Healing Time of Perineal Wounds in Postpartum Mothers in the Work Area of the Sikui Community Health Center** **Hal 260-270**  
Rima Puspita Dewi, Reny Retnaningsih
- The Effect of Tetanus Toxoid Immunization Counseling on the Knowledge of Prospective Brides and Grooms at Wayabula Community Health Center** **Hal 271-280**  
Fani Hirto, Widia Shofa Ilmiah
- Socio-Economic and Mothers' Knowledge of Exclusive Breastfeeding** **Hal 281-293**  
Yeyen Fujilestari, Rifzul Maulina