



JURNAL KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG

<https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/>
P-ISSN 2086 – 9703 | E – ISSN 2621 – 7694
DOI: <https://doi.org/10.59870/bdkr4564>

Analisis Faktor Penghambat Pola Makan Sehat terhadap Kesehatan di Kalangan Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

*Analysis of Inhibiting Factors of Healthy Eating
Patterns on Health Among Undergraduate Students of Nursing Science at Muhammadiyah
University of Semarang*

Nafi'atuzzulfa¹, Aisyah Alya Maretifajarindang Puterijawane²
Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang
e-mail Korespondensi: 1zulfaajhq51@gmail.com

Abstrak

Pola makan adalah suatu gambaran yang memberikan informasi mengenai macam jumlah makanan yang dimakan setiap hari pada setiap orang. Banyak faktor pertumbuhan mahasiswa diiringi dengan meningkatnya aktifitas mahasiswa yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang di makan mahasiswa tersebut. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa akan mempengaruhi pola makan mereka. Pola makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Tujuan dari penelitian ini adalah Menganalisis dan mengidentifikasi faktor yang menjadi penghambat konsumsi makanan sehat dan juga memberikan saran untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang diperoleh dari hasil pengisian sendiri oleh responden berdasarkan kuesioner yang berisikan pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola makan sehat yang buruk. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini Adalah peningkatan derajat Kesehatan mahasiswa. Diharapkan setelah membawa artikel ini mahasiswa lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi karena telah mengetahui efek buruknya bagi kesehatan.

Kata kunci: Faktor, Kesehatan, mahasiswa, pola makan

Abstract

Dietary patterns provide information about the types and amounts of food consumed daily by each individual. Many factors contribute to student growth, accompanied by increased activity, which ultimately impacts what students eat. Increased activity, social life, and busy schedules influence their eating patterns. Eating patterns are often irregular, with frequent snacking, frequent skipping of breakfast, and even skipping lunch. The purpose of this study was to analyze and identify factors that

hinder healthy food consumption and to provide suggestions for increasing healthy food consumption among students. This study used a quantitative research method obtained from the results of self-completed questionnaires by respondents. The results showed that the majority of students have poor healthy eating patterns. Benefits: The benefit of this study is an improvement in student health. It is hoped that after reading this article, students will be more careful in choosing the food they consume because they are aware of its negative health effects.

Keywords: *Factors, health, student, dietary patterns*

1. PENDAHULUAN

Pola makan merupakan suatu gambaran yang memberikan informasi mengenai macam jumlah makanan yang dimakan setiap hari pada setiap orang atau sekelompok masyarakat (Sulistyoningsih, 2011). Masa perkuliahan merupakan periode transisi bagi mahasiswa yang ditandai oleh perubahan pola hidup, salah satunya yaitu perubahan konsumsi makanan. Beberapa mahasiswa yang berasal dari perantauan, merasakan bahwa perubahan ini menjadi lebih kompleks karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi tuntutan akademik, dan pastinya jauh dari pengawasan keluarga. Sebagai mahasiswa, kita harus selalu hidup sehat agar terhindar dari segala macam penyakit, salah satunya yaitu dengan cara menerapkan kebiasaan konsumsi makanan yang sehat.

Kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Pembentukan kebiasaan makan dimulai dari orang tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan. (Aritonang et al., 2011).

Mahasiswa merupakan usia dewasa dimana faktor gizi berperan dalam meningkatkan ketahanan fisik dan produktivitas kerja. Unsur gizi merupakan faktor kualitas sumber daya manusia yang pokok, gizi tidak hanya sekedar mempengaruhi derajat kesehatan dan ketahanan fisik, tetapi juga menentukan kualitas kecerdasan intelektual bagi manusia menurut (Indrawagita, Larasati 2009). Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa akan mempengaruhi pola makan mereka. Pola makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang (Sayogo, 2006). Menurut Putra (2008) banyak faktor pertumbuhan mahasiswa diiringi dengan meningkatnya aktifitas mahasiswa yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang di makan mahasiswa tersebut. Orang-orang yang aktif memang membutuhkan lebih banyak makanan untuk energi. Maka untuk meningkatkan energi orang yang aktif tidak hanya dapat mengandalkan makanan tinggi kalori, tetapi seharusnya juga memiliki makanan kaya zat gizi seperti sereal, roti, buah sayur dan susu (Sizer, 1988).

Di lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Semarang (Unimus), sebagai salah satu perguruan tinggi swasta terkemuka di Jawa Tengah yang menampung ribuan mahasiswa perantau dari berbagai daerah, fenomena ini tampak nyata. Kantin-kantin kampus dan warung sekitar kerap dipadati dengan menu-menu tinggi kalori, lemak, dan garam, dengan pilihan sayur dan buah yang terbatas. Faktor-faktor penghambat konsumsi makanan sehat, seperti biaya tinggi bahan makanan organik, kurangnya pengetahuan tentang nutrisi, preferensi terhadap makanan cepat saji, serta lingkungan

sosial yang memengaruhi pilihan makan, menjadi isu yang perlu dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, analisis faktor penghambat konsumsi makanan sehat pada mahasiswa Unimus menjadi penting untuk mengidentifikasi hambatan spesifik yang efektif, seperti program edukasi nutrisi atau penyediaan kantin sehat di kampus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi universitas, mahasiswa, dan pemangku kepentingan terkait untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku makan sehat, sehingga mendukung pembangunan generasi muda yang lebih sehat dan produktif. Dengan fokus pada konteks lokal Unimus, penelitian ini akan berkontribusi pada literatur kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya dalam upaya pencegahan masalah kesehatan di kalangan mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengidentifikasi faktor yang menjadi penghambat konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa dan memberikan saran untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa. Manfaat dari penelitian ini untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan sehat dan cara mengatasi hambatan dan memberikan solusi untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa.

Hubungan pola makan sehat terhadap Tingkat Kesehatan: Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut (Suhardjo, 1989) pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2011). pola makan adalah perilaku yang mempengaruhi tingkat gizi seseorang. Kualitas dan kuantitas makanan dan minuman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan tubuh. Banyak mahasiswa yang kurang memperhatikan kebutuhan gizi mereka sehingga banyak dari mereka yang mengalami gangguan kesehatan. Setiap orang membutuhkan pola makan yang seimbang dan sehat untuk menjaga kesehatan dan menunjang fungsinya, terutama bagi seseorang yang memiliki kesibukan sehari-hari, salah satunya adalah mahasiswa. Gizi buruk dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa sering mengabaikan gejala, tidak mencari pertolongan medis dan cenderung mengobati sendiri, yang pada akhirnya dapat memperburuk gejala dan menyebabkan komplikasi serius. Setiap orang membutuhkan pola makan yang seimbang dan sehat untuk menjaga kesehatan dan mendukung fungsinya, terutama seseorang yang kesehariannya sangat sibuk, salah satunya mahasiswa (Kumalasari, K. et al., 2023).

Faktor Yang Menghambat Pola Makan: Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011). Faktor ekonomi merupakan faktor yang sangat penting terhadap kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi keluarga, hal tersebut dapat diukur melalui uang bulanan. Seiring dengan meningkatnya pendapatan, akan memberikan peluang untuk meningkatkan pembelian makanan yang beragam dan bermutu (Hardinsyah & D.Briawan, 2005). Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011). Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di satu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri dalam

budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian, (Sulistyoningsih, 2011). Adat istiadat dan kebiasaan makanan ada hubungannya dengan agama, walaupun dapat berlainan antara agama satu dengan agama yang lainnya. Kebanyakan kelompok agama juga mempunyai larangan tertentu atas penggunaan jenis makanan tertentu. Karena menganggap makanan yang dilarang tersebut berbahaya bagi kesehatan (Suhardjo, 1989). Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2008). Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011). Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektoni, dan media cetak. (Sulistyoningsih, 2011). Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. (Depkes,2009).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sugiyono (2016: 7) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat positivisme, digunakan dalam meneliti terhadap sampel dan populasi penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyajikan data berupa angka-angka sebagai hasil penelitiannya. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu pemikiran, atau peristiwa saat ini. Lokasi penelitian dilakukan di Progam Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, untuk waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2025. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan tahun 2025-2026. Untuk melihat Gambaran dan hubungan dari variable independent dan dependen, peneliti mengumpulkan data-data primer yang meliputi : pola makan, anggaran, aktivitas, keterampilan, pengaruh media sosial, lingkaran sosial, fasilitas. Data ini didapatkan dari hasil pengisian sendiri oleh responden berdasarkan kuesioner yang berisikan pertanyaan. Data yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapannya terlebih dahulu. Data dicek dan diperiksa untuk memastikan semua variabel sudah diisi lengkap.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa adalah kelompok sosial yang menjadi penting melalui hubungannya dengan unuversitas. mahasiswa termasuk dalam kelompok usia transisi dari remaja menuju dewasa. Pola makan di usia peralihan terkadang kurang mendapat perhatian. Sehingga tidak sedikit mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan. Kualitas dan kuantitas makanan dan minuman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap derajat kesehatan tubuh manusia. Pola makan yang sehat sangat penting karena makanan merupakan sumber energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh agar dapat berfungsi dengan baik. Mengonsumsi makanan sehat dapat membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, mengurangi risiko penyakit kronis. Makanan yang seimbang dan sehat juga dapat membantu menjaga berat badan yang sehat dan menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh. Selain itu, menjaga pola makan yang sehat juga dapat membantu menjaga kesehatan mental dan emosional, karena terdapat hubungan yang erat antara makanan dan suasana hati. Dari hasil pengumpulan data dengan kuesioner terstruktur yang disebar menggunakan google form didapatkan responden sebanyak 32 orang. Jawaban yang diberikan oleh responden merupakan data yang sebenarnya. Berikut ini merupakan hasil yang di dapat dari jawaban para responden.

Tabel 1.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Saya merasa makanan sehat (seperti buah, sayur organik, protein rendah lemak) harganya lebih mahal.	28.1%	43.8%	28.1%

Berdasarkan persentase, 43,8% mahasiswa merasa bahwa terkadang makanan sehat seperti buah, sayur organik, protein rendah lemak harganya lebih mahal. 28,1% mahasiswa setuju dengan harga makanan sehat lebih mahal. 28,1% tidak setuju bahwa harga makanan sehat lebih mahal. Banyak yang mengira bahwa makanan sehat itu mahal, namun faktanya makanan sehat bisa didapatkan dengan harga terjangkau jika memilih bahan makanan lokal dan musiman.

Tabel 2.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Jadwal kuliah dan aktivitas saya terlalu padat sehingga tidak ada waktu untuk menyiapkan makanan sehat.	31.3%	46.9%	21.9%

Berdasarkan persentase 46,9% mahasiswa merasa bahwa terkadang jadwal kuliah dan aktivitas yang padat sehingga tidak ada waktu untuk menyiapkan makanan sehat. 31,1% lainnya merasa bahwa jadwal kuliah dan aktivitas kuliah terlalu padat. Dan 21,9% tidak terbebani jika menyiapkan makanan sehat ketika jadwal dan aktivitas kuliah yang padat. Menurut Hardinsyah & Supariasa (2017), Aktivitas yang padat seringkali membuat orang melupakan kebutuhan dasar tubuhnya. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan konsumsi fast food yang berlebihan merupakan hal yang umum terjadi di masyarakat. Hal ini membuat berkurangnya daya atau fungsi pencernaan menjadi keluhan umum dalam praktik klinis sehari-hari.

Tabel 3.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Lebih mudah dan cepat bagi saya untuk membeli makanan di luar atau pesan antar online.	50%	40.6%	9.4%

Berdasarkan hasil survei terhadap 32 responden sebanyak 50% mahasiswa menyatakan bahwa membeli makanan di luar atau melalui layanan pesan antar online lebih mudah dan cepat. Selain itu, 40,6% mahasiswa menyatakan hal tersebut kadang-kadang, dan hanya 9,4% mahasiswa yang menyatakan tidak. Hasil ini menunjukkan bahwa kemudahan dan kecepatan akses makanan di luar atau melalui layanan online menjadi faktor penting yang memengaruhi pilihan makan mahasiswa. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa lebih sering mengonsumsi makanan siap saji dibandingkan menyiapkan atau memilih makanan yang lebih sehat.

Tabel 4.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Jika anda begadang sehingga merasa lapar di Tengah malam apakah pada akhirnya mengonsumsi makanan instan.	28.1%	28.1%	43.8%

Sebanyak 28,1% mahasiswa menyatakan sering mengonsumsi makanan instan ketika begadang dan merasa lapar di tengah malam, serta 28,1% menyatakan kadang-kadang. Sementara itu, 43,8% mahasiswa menyatakan tidak pernah mengonsumsi makanan instan dalam kondisi tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa mampu menghindari konsumsi makanan instan saat begadang, lebih dari separuh mahasiswa masih berpotensi mengonsumsinya. Kondisi begadang dan rasa lapar di malam hari menjadi faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa memilih makanan kurang sehat.

Tabel 5.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Apakah pengaruh media sosial (seperti trend mukbang atau makanan viral) membuat anda lebih ingin makan makanan yang tidak sehat.	40.6%	37.5%	21.9%

Berdasarkan hasil survei terhadap 32 responden, sebanyak 40,6% mahasiswa menyatakan bahwa media sosial memengaruhi keinginan mereka untuk mengonsumsi makanan tidak sehat, sementara 37,5% mahasiswa menyatakan pengaruh tersebut terjadi kadang-kadang. Adapun 21,9% mahasiswa menyatakan tidak pernah terpengaruh. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran cukup besar dalam membentuk preferensi konsumsi makanan, khususnya makanan tidak sehat, melalui tren seperti mukbang atau makanan viral. Dengan demikian, paparan konten makanan di media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong pola makan kurang sehat pada mahasiswa.

Tabel 6.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Teman-teman di lingkaran sosial saya lebih sering mengajak makan/jajan di tempat yang menyajikan makanan kurang sehat.	46.9%	40.6%	12.5%

Berdasarkan hasil survei, sebanyak 46,9% mahasiswa menyatakan bahwa teman-teman di lingkungan sosial sering mengajak makan atau jajan di tempat yang menyajikan makanan kurang sehat, sementara 40,6% mahasiswa menyatakan hal tersebut terjadi kadang kadang. Hanya 12,5% mahasiswa yang menyatakan tidak pernah mengalami hal tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial, khususnya teman sebaya, cukup besar terhadap pilihan konsumsi makanan mahasiswa. Ajakan dari teman cenderung membuat mahasiswa untuk mengonsumsi makanan kurang sehat, sehingga lingkungan pergaulan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi pola makan.

Tabel 7.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Kantin/warung di sekitar kampus lebih banyak menyediakan makanan tinggi minyak, garam, dan gula dibandingkan pilihan makanan sehat.	65.6%	28.1%	6.3%

Berdasarkan hasil survei terhadap 32 responden, mayoritas mahasiswa (65,6%) menyatakan bahwa kantin atau warung di sekitar kampus lebih banyak menyediakan makanan tinggi minyak, garam, dan gula dibandingkan pilihan makanan sehat. Sebagian mahasiswa (28,1%) menilai kondisi tersebut terjadi kadang-kadang, sementara hanya sebagian kecil (6,3%) yang menyatakan tidak. Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan makanan sehat di sekitar kampus masih terbatas, sehingga lingkungan pangan kampus cenderung mendukung pola konsumsi kurang sehat. Kondisi ini berpotensi menjadi salah satu faktor penghambat mahasiswa dalam menerapkan pola makan sehat.

Tabel 8.

Keterangan	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
Saat stress atau banyak tugas, saya cenderung mencari makanan manis atau gurih sebagai pelarian.	56.3%	37.5%	6.3%

Mayoritas mahasiswa yaitu 56,3% setuju bahwa mengonsumsi makanan manis dan gurih dapat mengurangi stress. Selain itu, 37,5% mereka melakukan hal tersebut tidak setiap saat, namun Sebagian dari mereka sekitar 6,3% tidak setuju bahwa makanan manis dan gurih dapat mengurangi stress.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa pola makan sangat mempengaruhi derajat kesehatan manusia. Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan. Pola makan adalah perilaku yang mempengaruhi tingkat gizi seseorang. Kualitas dan kuantitas makanan dan minuman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan tubuh. Dengan adanya artikel ini para mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan pola makan mereka. Diharapkan kedepannya mereka lebih teliti dalam memilih makanan yang seharusnya sering mereka konsumsi dan makanan yang harus mereka kurangi jumlahnya dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, I. (2011). Kebiasaan makan dan gizi seimbang . Yogyakarta: Leutika. Diakses 5 Desember 2025 pukul 11.06 WIB.
- Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat. 2008. Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas). Diakses 9 Desember 2025 pukul 11.56 WIB.
- Hardinsyah & D.Briawan. 2005. Penilaian Dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB Bogor. <https://share.google/tbRqOzZPc0l8lD0HQ>. Diakses 9 Desember 2025 pukul 14.26 WIB.
- Hardinsyah, R., & Supriasa, I. D. N. (2017). Panduan Praktis Gizi Seimbang. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Diakses 22 Desember 2025 pukul 14.55 WIB.
- Indrawagita, Larasati. 2009. Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan. <https://share.google/tbRqOzZPc0l8lD0HQ>. Diakses 5 Desember 2025 11.20 WIB.
- Kumalasari, K., Putri, T.R., Fatmasari, G., Aliffa, E.J., Kholizah, A., Kurniawati, D.O. (2023). Pengaruh Pola Makan Yang Tidak Teratur Terhadap Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. <https://share.google/glG9lhQynyBr52uFN>. Diakses 21 Desember pukul 12.21 WIB.
- Putra, S. 2008. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. Skripsi. FKMUI.

- <https://share.google/tbRqOzZPc0l8lD0HQ>. Diakses 5 Desember 2025 pukul 13.01 WIB.
- Sayogo. 2006. Usia Adolesan Di Tinjau Dari Kebutuhan Aspek Zat Gizi. Majalah Kesehatan Indonesia Departemen Kesehatan AKZI. <https://share.google/tbRqOzZPc0l8lD0HQ>. Diakses 5 Desember 2025. Pukul 12.17 WIB.
- Sizer, Frances. 1988. Life Choices. West Publishing Company. St.Paul. <https://share.google/tbRqOzZPc0l8lD0HQ>. Diakses 5 Desember 2025 pukul 12.44 WIB.
- Sugiyono, P. (2016). Dr.(2016). metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta, cv, 239-254. Diakses 8 Desember 2025 pukul 03.23 WIB.
- Suhardjo. 1989. Sosio Budaya Gizi. PAU Pangan & Gizi. IPB: Bogor. <https://share.google/tbRqOzZPc0l8lD0HQ>. Diakses 9 Desember 2025 pukul 14.31 WIB.
- Sulistyoningsih, Hariyani., 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu. Diakses 9 Desember 2025 pukul 16.43 WIB.
- Suparyanto, Dr. M. Kes, 2012. Sekilas Tentang Pola Makan. Jakarta Hariyani sulistyoningsih, 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta. Diakses 15 Desember 2025 WIB.