

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI MAHASISWA SEMESTER IV FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SAAT PEMBASTAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19

Sefania J. Selaindoong*, Marsella D. Amisi*, Angela F. C. Kalesaran*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Gizi berperan penting dalam indikator kesehatan pada manusia. Keadaan gizi yang baik salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Terlebih khusus selama masa pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19), pengetahuan gizi yang dimiliki dan penerapannya yang benar akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik sehingga dapat terlindung dari penularan COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (FKM UNSRAT) saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif, yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan Mei – September 2020. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, dengan jumlah sampel sebanyak 135 mahasiswa. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan gizi secara online pada google form. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Semester IV saat pembatasan sosial pandemi COVID-19, terbanyak memiliki tingkat pengetahuan baik dengan persentase 40%, sedangkan tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 38,5%, dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 21,5%..

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Mahasiswa, COVID-19

ABSTRACT

Nutrition plays an important role in human's health indicator. Good nutrition condition is affected by several factors, one of which is nutrition knowledge. Especially, during the Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) pandemic, nutrition knowledge and it's appropriate use will boost the body's immune system to protect individual from COVID-19 infection. The purpose of this study was to describe the nutrition knowledge of fourth semester students from Faculty of Public Health Sam Ratulangi University (FKM UNSRAT) during the COVID-19 social restrictions. This research was a quantitative research with descriptive survey design and was done at Faculty of Public Health Sam Ratulangi University in May – September 2020. The research subjects are fourth semester students of Faculty of Public Health Sam Ratulangi University, with sample size of 135 students. As a tool of measurement, a nutrition knowledge questionnaire was administrated online using google form. Data was analyzed using univariate analysis. The result shows that among fourth semester students of Faculty of Public Health Sam Ratulangi University, most had a good level of knowledge with a percentage of 40%, 38,5% have a fair level of nutrition knowledge, and 21,5% have a poor level of nutrition knowledge.

Keywords: Nutrition Knowledge, Students, COVID-19

PENDAHULUAN

Pada dasarnya ilmu gizi mempelajari mengenai makanan berkaitan dengan kesehatan. Ilmu gizi membahas tentang kandungan zat gizi pada makanan, proses metabolisme yang mempengaruhi, dan akibat dari kurangnya zat gizi dalam tubuh (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Gizi

berperan penting dalam mempengaruhi derajat kesehatan seorang individu. Keadaan gizi salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi beserta penerapannya.

Pengetahuan dihasilkan dari tahu melewati proses pengindraan akan suatu hal. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang baik secara formal maupun informal yang dapat

membentuk sikap dan menciptakan tindakan (Achmadi, 2016). Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi tindakan seseorang dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanannya.

Pengetahuan gizi diartikan sebagai pengetahuan tentang ilmu gizi seperti zat gizi dan sumbernya dalam makanan, apa saja makanan yang aman untuk dikonsumsi agar terhindar dari penyakit, langkah-langkah pengolahan bahan makanan yang tepat untuk mempertahankan zat gizi pada makanan (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan gizi dapat memengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsinya agar dapat mencapai status gizi yang baik. Seseorang yang semakin tinggi pengetahuannya, diharapkan akan semakin memperhatikan konsumsi makanannya dari segi kualitas dan jenis (Sediaoetoma, 2000).

Pengetahuan gizi sangat diperlukan bagi mahasiswa yang merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam usia remaja. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengartikan remaja sebagai individu dengan rentan usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017). Pada periode ini kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat untuk membantu tumbuh dan kembang tubuh, diikuti oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan, sehingga rentan terjadi masalah gizi (Damayanti, dkk., 2017).

Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia, Profesor Hardinsya, menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada masyarakat masih kurang, baik pada masyarakat yang mampu untuk membeli pangan bergizi maupun masyarakat yang tidak mampu. Hal ini terlihat dari jumlah masalah gizi yang ada pada semua kelompok umur termasuk remaja (Windhi, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017) pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung, didapati hasil yaitu hanya terdapat 8,8% mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi dengan baik dan memahami konsep tentang gizi seimbang dengan baik.

Pada saat ini Indonesia sedang berada pada masa pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (*COVID-19*) sehingga Pemerintah Indonesia mengambil kebijakan untuk melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan pembatasan kegiatan meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Berdasarkan pada aturan tersebut maka Universitas Sam Ratulangi didalamnya Fakultas Kesehatan Masyarakat juga mengeluarkan surat edaran terkait dengan pemberlakuan pembelajaran jarak jauh/daring dari rumah masing-masing mahasiswa menggunakan media online untuk memutus rantai penyebaran *COVID-19* dan menjaga kesehatan mahasiswa agar

tetap optimal serta terhindar dari penularan *COVID-19*. Oleh sebab itu selama masa pandemi ini, penting bagi mahasiswa untuk menjaga pola makan gizi seimbang yang didasari oleh pengetahuan tentang gizi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik sehingga dapat terlindung dari penularan *COVID-19*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis hendak melaksanakan penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (FKM UNSRAT) saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi *COVID-19*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei deskriptif pada bulan Mei-September 2020. Populasi penelitian yaitu mahasiswa aktif semester IV tahun ajaran 2019/2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang berjumlah 177 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 135 subjek. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui aplikasi *google form* yang memuat kuesioner pengetahuan gizi. Analisis data menggunakan analisis univariat secara deskriptif dengan menggunakan frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Saat dilakukan pengambilan data, dari total 177 mahasiswa yang dihubungi, diperoleh sebanyak 135 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
18 Tahun	7	5,2
19 Tahun	88	65,2
20 Tahun	38	28,1
21 Tahun	2	1,5
Total	135	100

Umur responden berada pada rentang umur 18 sampai 21 tahun. Sebagian besar responden berumur 19 tahun dengan jumlah 88 orang (65,2%) serta yang paling sedikit berumur 21 tahun sebanyak 2 orang (1,5%) (Tabel 1).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	19	14,1
Perempuan	116	85,9
Total	135	100

Sebagian besar sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 116 orang (85,9%) dan laki-laki sebanyak 19 orang (14,1%) (Tabel 2).

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Gizi

Kategori	n	%
Baik	54	40
Cukup	52	38,5
Kurang	29	21,5
Total	135	100

Responden umumnya memiliki tingkat pengetahuan gizi baik dan cukup. Tingkat

pengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 54 orang (40%), tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 52 orang (38,5%), dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 29 orang (21,5%) (Tabel 3).

Tabel 4. Distribusi Gambaran Pengetahuan Gizi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Pengetahuan Gizi			Total n (%)
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	
Umur				
18 Tahun	1 (14,3)	5 (71,4)	1 (14,3)	7 (100)
19 Tahun	31 (35,2)	36 (40,9)	21 (23,9)	88 (100)
20 Tahun	20 (52,6)	11 (28,9)	7 (18,4)	38 (100)
21 Tahun	2 (100)	0	0	2 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6 (31,6)	9 (47,4)	4 (21,1)	9 (100)
Perempuan	48 (41,4)	43 (37,1)	25 (21,6)	116 (100)

Tingkat pengetahuan gizi menurut umur responden dengan persentase kategori baik tertinggi ada pada umur 21 tahun dengan persentase 100% dan persentase kategori kurang paling banyak terdapat pada umur 19 tahun dengan persentase 23,9%. Berdasarkan jenis kelamin, persentase pengetahuan gizi kategori baik tertinggi dimiliki oleh responden perempuan dengan jumlah 48 orang atau 41,4%, sedangkan responden laki-laki sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kategori cukup yaitu 47,4% atau 9 orang (Tabel 4).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Kuesioner Pengetahuan Gizi tentang Fungsi Zat Gizi

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar n (%)	Salah n (%)
2.	Status gizi tidak dapat dikontrol melalui penghitungan berat badan setiap bulannya	76 (56,3)	59 (43,7)
3.	Konsumsi ikan, telur, dan susu sangat baik untuk usia remaja	131 (97)	4 (3)
5.	Konsumsi ikan lebih dianjurkan dibanding konsumsi daging	119 (88,1)	16 (11,9)
6.	Konsumsi tempe 4 potong dalam sehari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja	78 (57,8)	57 (42,2)
8.	Fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang	92 (68,1)	43 (31,9)
9.	Orang yang memiliki berat badan normal, artinya kebutuhan energi sudah terpenuhi	91 (67,4)	44 (32,6)
11.	Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayuran	92 (68,1)	43 (31,9)
18.	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi	121 (89,6)	14 (10,4)
20.	Konsumsi sayur yang baik dalam sehari adalah < 3 porsi	47 (34,8)	88 (65,2)

Responden sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai fungsi protein hewani yang penting untuk dikonsumsi pada usia remaja, seperti yang ada pada pertanyaan nomor 3 dengan persentase jawaban benar sebesar 97% dan salah 3%. Namun, pada pertanyaan nomor 20 dengan persentase jawaban benar hanya 34,8% dan salah 65,2%. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai anjuran porsi konsumsi sayur dalam sehari (Tabel 5).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Kuesioner Pengetahuan Gizi tentang Macam-macam Zat Gizi

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar n (%)	Salah n (%)
1.	Zat iodium penting bagi tubuh untuk membentuk perkembangan otak dan sistem syaraf	121 (89,6)	14 (10,4)
4.	Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplit	61 (45,2)	74 (54,8)
7.	Kandungan kolesterol lebih banyak pada daging dibanding ikan	131 (97)	4 (3)
12.	Asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau yang dapat mencegah penyakit polio	33 (24,4)	102 (75,6)
16.	Zat gizi yang hanya dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat dan lemak	95 (70,4)	40 (29,6)

Hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai kolesterol yang kandungannya lebih banyak pada daging daripada ikan, sesuai dengan pertanyaan nomor 7 dengan persentase

jawaban benar sebesar 97% dan salah 3%. Namun, pada pertanyaan nomor 12 dengan persentase jawaban benar hanya 24,4% dan salah 75,6%, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai zat gizi vitamin khususnya asam folat atau vitamin B9 (Tabel 6).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Kuesioner Pengetahuan Gizi tentang Masalah Gizi/Penyakit yang Berkaitan dengan Gizi

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar n (%)	Salah n (%)
10.	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat Magnesium dapat menyebabkan anemia	46 (34,1)	89 (65,9)
13.	Diabetes melitus, penyakit jantung berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak	118 (87,4)	17 (12,6)
14.	Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik	101 (74,8)	34 (25,2)
15.	Konsumsi ikan dapat membantu dalam pencegahan penyakit osteoporosis	102 (75,6)	33 (24,4)
17.	Konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi seperti jeroan dan emping tidak mengakibatkan asam urat	86 (62,2)	51 (37,8)
19.	Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari	117 (86,7)	18 (13,3)

Responden sudah memiliki pengetahuan gizi yang baik mengenai faktor risiko penyakit degeneratif yaitu diabetes mellitus dan penyakit jantung, seperti pada pertanyaan

nomor 13 dengan persentase jawaban benar sebesar 87,4% dan salah 12,6%. Sebaliknya, pengetahuan tentang masalah gizi anemia dan penyebabnya masih belum dipahami dengan benar oleh sebagian besar responden, seperti pada pertanyaan nomor 10 dengan persentase jawaban benar hanya 34,1% dan salah 65,9% (Tabel 7).

Gambaran Pengetahuan Gizi

Berdasarkan pengukuran tingkat pengetahuan gizi dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* yang berisikan 20 pertanyaan tentang pengetahuan gizi, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa semester IV FKM UNSRAT paling banyak memiliki tingkat pengetahuan gizi baik dan hanya terdapat sebagian kecil yang masih kurang tingkat pengetahuan gizinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa di Jurusan Teknik Elektromedik Politeknik Kesehatan Jakarta II, Jakarta Selatan pada tahun 2019 yang dilakukan oleh Utami (2019) dengan hasil proporsi responden dengan tingkat pengetahuan gizi baik lebih banyak dibandingkan dengan pengetahuan gizi cukup dan kurang yaitu sebesar 93%.

Pengetahuan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya yang dapat menunjukkan cara berpikir dan pengetahuan yang dimiliki orang tersebut (Emilia, 2008). Salah satu sumber

pendidikan gizi yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi mahasiswa semester IV FKM UNSRAT adalah pendidikan formal seperti mata kuliah dasar gizi kesehatan masyarakat yang dipelajari pada semester II dengan jumlah 3 SKS.

Jika dilihat berdasarkan gambaran pengetahuan gizi menurut umur responden, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi baik tertinggi dimiliki oleh responden dengan umur 21 tahun. Umur mempengaruhi daya tangkap seseorang sehingga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi orang tersebut (Budiman dan Riyanto, 2013).

Berdasarkan gambaran pengetahuan gizi menurut jenis kelamin responden dapat diketahui bahwa perempuan memiliki pengetahuan gizi lebih baik daripada laki-laki. Dibandingkan laki-laki, perempuan umumnya memiliki kesadaran yang lebih baik dalam mencari informasi secara formal maupun informal. Banyaknya informasi yang didapatkan mempengaruhi tingkat pengetahuan (Rizki AD, 2018).

Pada distribusi frekuensi jawaban responden tentang fungsi zat gizi, responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik tentang pentingnya konsumsi protein hewani seperti ikan, telur, dan susu pada masa remaja. Selain itu, sebagian besar responden masih kurang mengetahui anjuran konsumsi sayur menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yaitu sebanyak 3-4 porsi per hari (Kemenkes RI, 2014).

Pada distribusi frekuensi jawaban responden tentang macam-macam zat gizi, hanya sebagian kecil responden yang memahami dengan baik tentang asam folat atau vitamin B9 yang terkandung dalam jumlah yang besar pada sayuran hijau dan buah-buahan. Defisiensi asam folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik dan gangguan darah lainnya (Almatsier, 2002). Namun, sebagian besar responden sudah mengetahui dengan baik tentang kandungan kolesterol daging yang lebih tinggi dibandingkan dengan ikan (Kemenkes RI, 2014).

Pada topik masalah gizi/penyakit yang berkaitan dengan gizi, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden masih kurang menguasai tentang anemia yang dapat disebabkan oleh defisiensi zat besi (Fe) (Par'i, dkk., 2017). Selain itu, sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang kandungan garam, gula dan lemak dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi dan penyakit jantung (Kemenkes RI, 2014).

Pengetahuan gizi mempengaruhi konsumsi seseorang melalui makanan yang dipilih. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang rendah akan memilih makanan yang menarik melalui panca indera dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizinya. Penelitian yang dilakukan oleh Wowor dkk (2018) pada pelajar di Sekolah

Dasar Negeri 16 dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi jajanan. Perilaku konsumsi jajanan yang tergolong sering lebih banyak pada pelajar yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik dibandingkan dengan pelajar yang memiliki pengetahuan baik.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada status gizi individu tersebut (Irawati, dkk., 1992). Namun, pengetahuan gizi yang dimiliki bisa juga dipraktikkan dalam pemilihan makanan untuk individu yang lain seperti seorang ibu kepada anaknya sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Maramis dkk (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan status gizi anak usia 12-24 bulan berdasarkan indeks BB/U.

Pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan yang lebih baik, namun belum tentu dapat membuat seseorang mempunyai pola makan yang sehat. Oleh sebab itu, pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktek dalam kehidupan sehari-hari (Sebayang AN, 2012).

Terlebih khusus pada masa pandemi *COVID-19*, dengan kenaikan kasus dan risiko penularan yang semakin tinggi

sehingga mengancam kesehatan dari tiap individu yang ada termasuk mahasiswa sebagai seorang remaja. Karena itu, diperlukan pengetahuan gizi yang baik mengenai pola konsumsi gizi seimbang seperti mencukupi asupan sayur dan buah, mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai isi piringku, membatasi gula, garam dan lemak, serta memastikan lauk yang dimasak matang dengan baik. Berdasarkan pengetahuan gizi tersebut, disertai dengan praktek yang benar, maka dapat memperkuat imunitas tubuh dan terhindar dari penularan *COVID-19* tetapi juga berbagai penyakit lain (Kemenkes RI, 2020).

KESIMPULAN

Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Semester IV saat pembatasan sosial pandemi *COVID-19*, terbanyak memiliki tingkat pengetahuan gizi baik dengan persentase 40%, sedangkan tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 38,5%, dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 21,5%.

SARAN

1. Bagi mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi diharapkan untuk tetap mempertahankan tingkat pengetahuan gizi baik dan meningkatkan pengetahuan gizi yang masih dalam kategori kurang dan cukup. Tingkat pengetahuan gizi

yang baik diharapkan dapat diaplikasikan pada asupan makanan yang bergizi untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi *COVID-19* selama masa pandemi ini.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat dilakukan penelitian lanjutan terhadap faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan gizi yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti status ekonomi dan tingkat pendidikan orang tua, serta hubungannya dengan pencegahan *COVID-19*. Sehingga dapat diperoleh informasi yang lebih luas dan mendalam berkaitan dengan pengetahuan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi U. 2014. *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Adriani M, Wirjatmadi B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Budiman, Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Damayanti D, Pritasari, Tri LN. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Emilia E. 2008. *Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja*. Disertasi. Bogor: Institut Pertanian Bogor, (Online), (<https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/41143/2008eem.pdf?sequence=10&isAllowed=y> diakses 1 Juli 2020)

- Florence AG. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Bandung: Universitas Pasundan, (Online), (<http://repository.unpas.ac.id/29841/> diakses 24 April 2020).
- Irawati A, Damanhuri, Fachrurrozi. 1992. Pengetahuan Gizi Murid SD dan SLTP di Kotamadya Bogor. *PGM*, (Online), Jilid 15, (<https://media.neliti.com/media/publications/161739-ID-pengetahuan-gizi-murid-sekolah-dasar-sd.pdf> diakses 27 April 2020)
- Kemendes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Ditjen Bina Gizi dan KIA.
- Kemendes RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kusumaryani M. 2017. *Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Menikmati Bonus Demografi*. Depok: Lembaga Demografi FEB UI.
- Maramis M, Punuh M, Amisi M. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi Anak Usia 12-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, (Online), Vol. 8, No. 7, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26602/26223> diakses 18 Oktober 2020).
- Notoatmodjo S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Par'i HM, Wiyono S, Harjatmo T. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rizki AD. 2018. *Efektivitas Penyuluhan Gizi menggunakan Slide Power Point dan Poster terhadap Pengetahuan tentang Sarapan Pagi pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, (Online), (<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5544/Chapter2.pdf>, diakses 24 Juli 2020).
- Sebayang AN. 2012. *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia, (Online), (<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312384-S43474-Gambaran%20pola.pdf> diakses 1 Juli 2020).
- Sediaoetama AD. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Utami AP. 2019. *Gambaran Status Gizi, Tingkat Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Jurusan Teknik Elektromedik Politeknik Kesehatan Jakarta II, Jakarta Selatan*. Tugas Akhir. Jakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II, (Online), (https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/res_poy/index.php?p=show_detail&id=2206&keywords= diakses 1 Juli 2020).
- Windhi. 2016. *Masyarakat Indonesia Masih Kurang Pengetahuan Gizi Seimbang*, (Online), (<http://www.centroone.com/News/Detail/2016/2/6/7040/masyarakat-indonesia-masih-kurang-pengetahuan-gizi-seimbang-%20%5B6> diakses 24 Mei 2020).
- Wowor P, Engkeng S, Kalesaran A. 2018. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Pelajar di Sekolah Dasar Negeri 16 dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, (Online), Vol 7, No. 5, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22078/21779> diakses 18 Oktober 2020).