

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

Stevani A. D Paat*, Marsella D. Amisi*, Afnal Asrifuddin*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi seseorang dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, seimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Dimasa pandemi Covid-19 saat ini pengetahuan gizi melalui perilaku gizi seimbang yang baik dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga terhindar dari virus Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Jenis penelitian ini adalah Survei Deskriptif yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan April-Oktober. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Sampel pada penelitian ini adalah 130 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner tentang pengetahuan gizi secara online melalui google form. Data dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat saat pembatasan sosial pandemi Covid-19, memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 46,9 %, dan yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak 43,8% , serta tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 9,3%.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Mahasiswa, Covid-19

ABSTRACT

Nutritional Status is an important factor in achieving an optimum health degree. The level of knowledge of nutrition a person will affect a person in the selection of material food and food consumption that are appropriate, diverse, balanced and do not cause disease. In the pandemic Covid-19 current knowledge of nutrition through the behavior of balanced nutrition can improve the immune system so can spared from the Covid-19. This study aims to determine the knowledge of nutrition second semester students of the Faculty of Public Health Sam Ratulangi University. This research is a Descriptive Survey conducted in the Faculty of Public Health Sam Ratulangi University in April-October. The population in this research is all active second semester students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University with sampel size of 130 students. Sampling technique using saturated sample measuring Instrument used is a questionnaire about nutrition knowledge online through a google form. Analyzed data using univariate analysis. The results of this study indicate that the knowledge of nutrition second semester students of the Faculty of Public Health when the social restrictions on pandemic Covid-19, 46.9% have the fair level of nutrition knowledge and 43,8% have the good level of nutrition knowledge, 9.3%.

Keywords: Nutrition Knowledge, Students, COVID-19

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makan dan penggunaan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan dan perkembangan menimbulkan masalah gizi,

salah satu penyebab masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan (Jayanti dan Novananda, 2017). Pengetahuan gizi merupakan komponen penting dalam tercapainya derajat kesehatan, sehingga dengan adanya pendidikan tentang gizi yang lebih lanjut dapat meningkatkan pengetahuan gizi (Florence, 2017).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi seseorang dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, seimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dibandingkan dengan makanan yang memiliki nilai gizinya. Sebaliknya seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi yang ada pada makanan tersebut (Dewi,2013).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat dalam makanan, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengelolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang (Notoadmodjo, 2003). Pada umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada remaja dibutuhkan energi yang cukup beragam. Pola asupan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit

kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis dimasa dewasa. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan (zat-zat gizi) yang baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang. Seorang remaja akan mempunyai gizi yang cukup apabila makanan yang dikonsumsi dapat menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan oleh tubuh (Dewi, 2013).

Dalam Sediaoetama (2000) menunjukkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang kurang dalam memilih makanan dapat menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan gizi sangat diperlukan bagi mahasiswa dalam mempraktekkan perilaku makan atau tindakan mahasiswa dalam memilih makanan yang salah seperti *junkfood*, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*soft drink*) serta kebiasaan makan yang buruk seperti rendahnya konsumsi buah-buah dan sayur, rendahnya konsumsi susu rendah lemak dan tingginya konsumsi makanan dan minuman ringan serta kebiasaan tidak sarapan berpengaruh terhadap masalah gizi salah satunya yaitu obesitas. Ketua umum Pergizi Pangan Indonesia, Prof. hardiansyah mengemukakan bahwa masyarakat baik yang mampu maupun yang tidak mampu di Indonesia masih memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang, sehingga saat pemenuhan gizi seimbang tidak tercapai

maka masyarakat yang mampu juga bisa mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Windhu, 2016).

Tingkat pengetahuan gizi seorang mahasiswa akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi sehingga dapat terhindar dari masalah gizi (Selaindoong, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumartini dan Hasnely (2019) pada mahasiswa Teknik UNPAS Bandung, hanya terdapat 21% mahasiswa berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang gizi yang didapat oleh responden baik secara formal maupun non formal.

Pada masa pandemi *Covid-19* saat ini melalui pengetahuan gizi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat diterapkan untuk menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sebagai kunci agar tidak tertular dari virus *Covid-19*. Selain itu dianjurkan untuk berolahraga dan berjemur dengan waktu yang cukup di bawah sinar matahari dan berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta menjaga jarak fisik dari orang lain (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat

Pembatasan Sosial Masa Pandemi *Covid-19*.

METODE

Jenuh yang mewakili jumlah populasi dari 185 total pupolasi yang digunakan hanya 130 sampel. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui aplikasi *google form* yang memuat kuesioner pengetahuan gizi. Analisis data menggunakan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang aktif Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
17 Tahun	4	3,1
18 Tahun	84	64,6
19 Tahun	42	32,3
Total	130	100

Diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 18 tahun yaitu sebanyak 84 responden dengan nilai persentase 64,6%, responden yang berumur 19 tahun yaitu sebanyak 42 responden dengan nilai persentase 32,3%, dan sebagian kecil responden dengan umur 17 tahun itu sebanyak 4 responden dengan nilai persentase 3,1%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	19	14,6
Perempuan	111	85,4
Total	130	100

Diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 111 responden dengan nilai persentase 85,4% sedangkan responden dengan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 19 responden dengan nilai persentase 14,6%.

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Gizi

Kategori	n	%
Baik	57	43,8
Cukup	61	46,9
Kurang	12	9,3
Total	130	100

Tabel 4. Distribusi Gambaran Pengetahuan Gizi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Pengetahuan Gizi			Total n (%)
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	
Umur				
17 Tahun	1(0,8%)	3(2,3%)	0(0%)	4(100)
18 Tahun	36(27,7%)	39(30%)	9(6,9%)	84(100)
19 Tahun	20(15,6%)	19(14,6%)	3(2,3%)	42(100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6 (4,6%)	10 (7,7%)	3 (2,3%)	19 (100)
Perempuan	51 (39,2%)	51 (39,2%)	9 (6,9%)	111 (100)

Tingkat pengetahuan gizi responden berdasarkan umur dapat dilihat bahwa responden umur 17 tahun lebih banyak memiliki pengetahuan gizi cukup sebanyak 3 (2,3%), baik 3 (2,3%), pada responden umur 18 tahun memiliki pengetahuan gizi cukup sebanyak 39 (30%), baik yaitu 36 (27,7%), dan kurang 9 (6,9%), kemudian pada responden umur 19 tahun memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 20

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 61 orang dengan nilai persentase 46,8 %, dan responden pada tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 57 responden dengan nilai persentase 43,8% sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang hanya 12 responden dengan nilai persentase 9,3%.

(15,4%), cukup 19 (14,6%), dan kurang 3 (2,3%). Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki pengetahuan gizi cukup sebanyak 10 (7,7%), baik 6 (4,6%), dan kurang 3 (2,3%) Kemudian jenis kelamin perempuan memiliki pengetahuan gizi baik dan cukup sebanyak 51 (39,2%), dan kurang 9 (6,9%).

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

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar n (%)	Salah n (%)
1.	Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplit	64 (49,2)	66 (50,8)
2.	Kandungan kolestrol lebih banyak pada daging dibanding ikan	120 (92,3)	10 (7,7)
3.	Asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau yang dapat mencegah penyakit polio	46 (35,4)	84 (64,6)
4.	Zat gizi yang hanya dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat dan lemak	78 (57,8)	57 (42,2)

Diketahui bahwa responden masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang mengenai kegunaan asam folat yang terdapat dalam sayuran hijau dengan persentase jawaban sebanyak 65,2%. Namun terdapat 92,3% responden sudah mengetahui bahwa kandungan kolesterol yang lebih banyak terdapat pada daging dibandingkan pada ikan.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Tentang Fungsi Zat Gizi

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar n (%)	Salah n (%)
1.	Zat iodium penting bagi tubuh untuk membentuk perkembangan otak dan sistem syaraf	117 (90)	13 (10)
2.	Status gizi tidak dapat dikontrol melalui perhitungan berat badan setiap bulannya.	78 (60)	52 (40)
3.	Fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang	81 (62,3)	49 (37,7)
4.	Orang memiliki berat badan normal, artinya kebutuhan energy sudah terpenuhi.	82 (63,1)	48 (36,9)
5.	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses melihat	111 (85,4)	19 (14,6)

Pada kelompok pertanyaan tentang fungsi zat gizi diketahui bahwa responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai fungsi zat gizi seperti fungsi Vitamin A yang terbagi dalam 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi dengan persentase sebanyak 85,4%.

Tabel 7. Distribusi Freskuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Tentang Gizi Seimbang

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar n (%)	Salah n (%)
1.	Konsumsi ikan,telur, dan susu sangat baik untuk usia remaja	129 (99,2)	1 (8)
2.	Konsumsi ikan lebih dianjurkan dibanding konsumsi daging	109 (83,8)	21 (16,2)
3.	Konsumsi tempe 4 potong dalam sehari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja	54 (41,5)	76 (58,5)
4.	Buah dianjurkan lebih banyak	95	35

	dikonsumsi dibanding	(73,1)	(26,9)
5.	Konsumsi sayur yang baik dalam sehari adalah <3 porsi	61 (53,1)	61 (46,9)

Pada kelompok pertanyaan tentang gizi seimbang diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai kebutuhan protein hewani seperti ikan, telur, dan susu diusia remaja, dengan persentase sebanyak 99,2%. Selain itu dapat diketahui bahwa sebanyak 58,8% responden telah memahami dengan baik mengenai kebutuhan protein harian pada remaja dengan mengkonsumsi 4 potong tempe dalam sehari.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Tentang Masalah Gizi

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar n (%)	Salah n (%)
1.	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat Magnesium dapat menyebabkan anemia	54 (41,5)	76 (58,5)
2.	Diabetes melitus, penyakit jantung berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak	107 (82,3)	23 (17,7)
3.	Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik	101 (77,7)	29 (22,3)
4.	Konsumsi ikan dapat membantu dalam pencegahan penyakit osteoporosis	84 (64,6)	46 (35,4)
5.	Konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi seperti jeroan dan emping tidak mengakibatkan asam urat	71 (54,6)	59 (45,4)
6.	Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari	116 (89,2)	14 (10,8)

Diketahui bahwa sebanyak 89,2% responden telah memiliki pengetahuan baik mengenai upaya pencegahan penyakit hipertensi. Selain itu terdapat 58,8% responden sudah memahami dengan baik mengenai masalah gizi anemia dan penyebabnya.

Gambaran Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah seorang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. sehingga pengetahuan dapat diperoleh melalui membaca dan mendengar informasi melalui media cetak maupun elektronik yang sering dijumpai setiap hari. (Dewi dan Wawan, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa semester II FKM UNSRAT memiliki pengetahuan gizi cukup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Florence (2017) pada mahasiswa TPB sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung yang menunjukkan sebagian besar juga responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup sebesar 50,64% dibandingkan dengan tingkat pengetahuan gizi baik dan kurang.

Jika dilihat berdasarkan gambaran pengetahuan gizi menurut umur responden sebagian besar terdapat pada umur 17 tahun lebih banyak berada pada tingkat pengetahuan gizi cukup, dan responden umur 19 tahun berada pada tingkat

pengetahuan baik. Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Budiman,2013).

Pada tingkat pengetahuan gizi responden berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa perempuan lebih banyak memiliki pengetahuan gizi yang baik dibandingkan dengan laki-laki. Terdapat perbedaan pada tingkat kesadaran antara laki-laki dan perempuan. Pada umumnya perempuan lebih memiliki tingkat kesadaran yang baik dalam mencari tahu informasi dibandingkan dengan laki-laki baik itu secara formal maupun informal (Ariani,2014).

Pada kelompok macam-macam zat gizi, diketahui bahwa hanya sebagian kecil responden yang memahami kegunaan asam folat dan zat besi yang terkandung dalam sayuran. Kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi dan asam folat pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya anemia, terutama remaja putri yang beresiko tinggi menderita anemia (Fitriani, 2014). Namun sebagian besar responden sudah mengetahui dengan baik bahwa kandungan kolesterol lebih banyak terdapat pada daging dibandingkan pada ikan, sehingga dalam pedoman umum gizi seimbang dianjurkan untuk mengkonsumsi

lebih banyak ikan dibandingkan daging (Kemenkes RI,2014).

Kemudian pada kelompok pertanyaan tentang fungsi zat gizi menunjukkan bahwa responden sudah memiliki pengetahuan gizi yang baik mengenai fungsi vitamin A yang dibagi berdasarkan 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi (Sumbono, 2016).

Pada kelompok pertanyaan tentang gizi seimbang diketahui bahwa sebagian besar responden telah mengetahui dengan baik mengenai kebutuhan protein hewani seperti ikan, telur, dan susu diusia remaja. Selain itu Selain itu sebagian responden mengetahui bahwa mengkonsumsi 4 potong tempe dalam sehari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein dalam sehari (Pemerintah RI, 2014).

Pada kelompok pertanyaan tentang masalah gizi menunjukkan bahwa responden belum memahami dengan baik mengenai masalah gizi khususnya anemia yang disebabkan karena kurangnya konsumsi zat besi (Fe) (Pane, dkk, 2020). Namun terdapat sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai upaya pencegahan penyakit hipertensi yaitu dengan membatasi mengkonsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil analisa dari ke empat topik pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner diketahui bahwa

mahasiswa kurang mengetahui jenis zat gizi apa saja yang terdapat dalam bahan makanan yang akan dikonsumsi, walaupun mahasiswa sudah memahami dengan baik fungsi zat gizi secara umum dan gizi seimbang jika tidak diaplikasikan melalui perilaku pola makan bergizi seimbang maka akan berdampak pada masalah kesehatan atau masalah gizi. Tingkat pendidikan dapat menggambarkan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang secara formal maka semakin luas juga pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang (Emilia, 2008).

KESIMPULAN

Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial pandemi *Covid-19*, terbanyak memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 61 (46,9%), sedangkan tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak 57 (43,8%), dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 12 (9,3%).

SARAN

1. Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan gizi mahasiswa yang masih dalam kategori kurang dan cukup seperti pengetahuan tentang fungsi zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan masalah gizi melalui

perkuliahan dan juga melalui media sosial, Televisi, Surat Kabar, Internet dan Webinar. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik agar tetap dipertahankan dan ditindaklanjuti dengan menerapkan perilaku gizi seimbang setiap hari.

2. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi yang tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini seperti tingkat pendidikan orang tua dan status ekonomi orang tua sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih banyak dan sebagai referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirjatmadi B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekatri, M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta; PT Gramedia Pustaka Utama
- Ariani, A. P. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Budiman, 2013. *Penelitian Kesehatan Tingkat Pengetahuan & Perilaku Manusia*. Banyu Media :Yogyakarta
- Dewi SR. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta . Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, (Online), (<http://eprints.uny.ac.id/19392/1/6.pdf>, diakses 23 November 2020).

- Festi, P. 2018. *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya;um Surabaya.
- Florence. G. A., 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.Skripsi. Hal 7-20. Bandung: Universitas Pasundan Bandung.
- Jayanti, D. J., Novananda, N. D. 2017. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri).*Jurnal Kebidanan Dharma Husada*.(Online), Vol. 6, No. 2. (<https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/38>, diakses pada tanggal 24 September 2020).
- Kementrian Kesehatan RI. 2012. *Survei Kesehatan Dasar Indonesia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Infodatin: Data & Kondisi Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
- Majid M, Suheima, Haniarti. 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 Makes*, (Online), Vol. 1, No. 1, (<https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/99/93> diakses 10 Desember 2020).
- Pane HW, Tasnim, Sulfianti, Puspita HR, Hastuti P, Apriza, Sianturi PE, Rifai A, Hulu VT. 2020. *Gizi dan Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Suhaimi, A. 2019. *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta; CV Budi Utama
- Sumartini, Hasnelly. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Raihan Nilai pada Mata kuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik UNPAS Bandung. *PFTJ*, (Online), Vol. 6, No. 1, (<https://journal.unpas.ac.id/index.php/foodtechnology/article/view/1509/797> diakses 24 April 2020).
- Sumbono A. 2016. *Biokimia Pangan Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.