

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PRAKTIK GIZI  
SEIMBANG MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
ANGKATAN 2013 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
SAM RATULANGI**

**Christan C. Maharibe  
Shirley E. S Kawengian  
Alexander S. L Bolang**

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado  
E-mail : christanmaharibe@yahoo.com

**Abstract:** Nutrition knowledge affects one's attitudes and behavior in the selection of food and will further affect the nutritional state of the individual concerned. This study aims to know the association between balanced nutrient knowledge and balanced nutrient practice amongst the 2013 Medical Students of General Medicine Study Program, University of Sam Ratulangi Manado. This study was an analytical cross sectional design, conduct in September – December 2013 with 252 respondents. The data was collected primary data and secondary data, namely by distributing questionnaires to the respondents. Primary data including formation about knowledge and practice of the student obtained from the questionnaires. Secondary data about the general state of Medical Faculty of Sam Ratulangi University, Manado. The results showed that the level of knowledge of student about balanced nutrient, good knowledge of the 199 people (79%) and lack of knowledge of 53 people (21%). As for balanced nutrient practice of the students, good categories of 154 people (61.1%) and not good categories of 98 people (38.9%). **Conclusion:** Using the Chi Square test, the result showed that there was no significant relationship between balanced nutrient knowledge and balanced nutrient practice amongst the 2013 medical students of General Medicine study program, university of Sam Ratulangi, Manado ( $X^2 = 0.026$  and  $p = 0.871$ ).

**Keywords:** *balanced nutrient knowledge, balanced nutrient practice*

**Abstrak:** Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 252 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan data primer dan data sekunder yaitu dengan cara membagikan kuesioner kepada responden. Data primer meliputi informasi tentang pengetahuan dan praktik mahasiswa diperoleh melalui kuesioner. Data sekunder meliputi keadaan umum Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang mahasiswa sebagian besar baik yaitu sebanyak 199 orang (79%). dan pengetahuan gizi kurang 53 orang (21%). Adapun praktik gizi seimbang, kategori baik sebanyak 154 orang (61,1%) dan kategori tidak baik 98 orang (38,9%). **Kesimpulan:** Hasil penelitian menggunakan Chi Square dengan nilai uji  $p = 0,871 > 0,05$  dengan nilai  $X^2 = 0,026$  menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

**Kata Kunci :** *Pengetahuan gizi seimbang, praktik gizi seimbang*

Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat.<sup>1</sup> Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang.<sup>2</sup> Suatu praktik atau tindakan dikatakan benar jika hampir 50% praktik atau tindakan sesuai dengan teori yang ada. Begitu sebaliknya jika praktik atau tindakan kurang dari 50% dari teori yang ada maka praktik dikatakan salah.<sup>1</sup>

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya.<sup>3</sup>

Suatu penelitian cross sectional di Eropa yang meneliti hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pagi menemukan bahwa sekitar 34% remaja melewati sarapan di pagi hari. Dan kebiasaan sarapan pada remaja dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua mereka.<sup>4</sup> Sejalan dengan penelitian pada remaja di Turki, menemukan hanya 1,9% remaja yang memiliki pola konsumsi sesuai dengan Panduan Piramida Makanan (*Food Guide Pyramid*), 31% memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* paling sedikit satu kali sehari dan 60,8% suka melewati waktu makan.<sup>5</sup>

Praktik gizi seimbang sangat mempengaruhi status gizi pada remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 tentang status gizi penduduk usia remaja oleh Departemen Kesehatan Republik

Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 8,9% penduduk Indonesia usia 16-18 tahun mengalami gizi akut (kurus), 31,2% mengalami gizi kronis (pendek), dan 1,4% mengalami gizi lebih (kegemukan). Prevalensi status gizi remaja di Provinsi Sulawesi Utara masih lebih baik dibandingkan dengan rata-rata nasional. Pada kategori sangat kurus Provinsi Sulawesi Utara berada pada 0,0% dimana rata-rata nasional 1,8%, pada kategori kurus sebesar 3,6% dimana rata-rata nasional hanya sebesar 89,7%. Sementara itu prevalensi masalah obesitas di Provinsi Sulawesi Utara sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan Nasional, yaitu sebesar 2,1% dimana rata-rata Nasional hanya sebesar 1,4%. Sedangkan status gizi pada penduduk dewasa laki-laki dan perempuan usia >18 tahun cenderung lebih tinggi untuk yang kelebihan berat badan dibanding yang kurus. Angka obesitas pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan karakteristik, permasalahan obesitas sangat dominan pada penduduk yang tinggal di perkotaan, status ekonomi yang lebih baik, dan tingkat pendidikan tinggi.<sup>6,7</sup>

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan.<sup>8</sup> Penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada Madrasah Tsanawiyah ditemukan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,2% dan status gizi baik 57,3%.<sup>9</sup> Penelitian lain mengenai hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian hipertensi pada dosen Universitas Hassanudin Makasar didapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi seimbang 61,36%, sikap positif terhadap gizi seimbang 52,27%, praktik yang baik terhadap gizi seimbang 24,62%.<sup>10</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang

mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di kampus Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi Manado pada bulan September 2013 – Februari 2014.

### **Desain Dan Variabel Penelitian**

Jenis penelitian ini ialah penelitian observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Pengetahuan gizi seimbang adalah variabel independen, sedangkan praktik gizi seimbang adalah variabel dependen.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Adapun sampel dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 yang masih aktif kuliah dan berjumlah sebanyak 252 orang.

### **Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner yaitu data tentang identitas responden, data tentang pengetahuan gizi seimbang dan praktik gizi seimbang. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini yaitu data mengenai gambaran umum lokasi penelitian yang diperoleh dari institusi terkait.

### **Analisis Data**

Data mengenai karakteristik responden, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Praktik Gizi Seimbang mahasiswa yang telah diolah, dimasukkan untuk dianalisis univariat yaitu mendiskripsikan setiap

variabel penelitian secara deskriptif. Kemudian dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang dengan menggunakan uji Chi Square pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha$  0.05) dengan bantuan program SPSS versi 20.

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Responden pada penelitian ini ialah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado yang berjumlah 252 orang. Hasil penelitian menunjukkan paling banyak responden tinggal bersama orang tua yaitu 127 orang (50,4) responden, dan paling sedikit yaitu 125 orang (6,7%) responden. Dilihat dari pekerjaan orang ayah paling banyak ditemukan bekerja sebagai PNS yaitu 116 orang (46,0%) dan paling sedikit didapat wiraswasta yaitu 36 orang (14,3%). Demikian juga untuk pekerjaan ibu yang paling mendominasi adalah PNS yaitu sebanyak 110 orang (43,7%), dan paling sedikit didapat wiraswasta yaitu 11 orang (4,4%)

### **Analisis Univariat**

#### **Pengetahuan Gizi Seimbang**

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 159 orang (63,1%) responden yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang, 89 orang (35,3%) responden berpengetahuan cukup dan hanya ada 4 orang (1,6%) responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang (Tabel 1).

#### **Praktik Gizi Seimbang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 197 orang (78,2%) responden memiliki praktik gizi seimbang baik. Sedangkan ada 55 orang (21,8%) responden memiliki praktik gizi seimbang tidak baik (Tabel 2).

Tabel 1. Klasifikasi pengetahuan responden terhadap pesan gizi seimbang

Pengetahuan	n	%
Baik	159	63,1
Cukup	89	35,3
Kurang	4	1,6
Total	252	100

Tabel 2. Klasifikasi praktik gizi seimbang responden

Praktek	n	%
Baik	197	78,2
Tidak Baik	55	21,8
Total	252	100

### Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 159 responden dengan pengetahuan gizi seimbang baik terdapat 127 orang dengan praktik gizi seimbang baik sedangkan 32 orang lainnya memiliki praktik gizi seimbang tidak baik. Kemudian dari 89 responden dengan pengetahuan gizi seimbang cukup, terdapat 68 orang dengan praktek gizi seimbang baik dan 21 orang dengan praktek gizi seimbang tidak baik. Dari 4 responden

dengan pengetahuan gizi seimbang kurang terdapat 2 orang dengan praktik gizi seimbang baik dan 2 orang lainnya dengan praktik gizi seimbang tidak baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square diperoleh nilai  $X^2 = 0,026$  dan  $p = 0,871 > \alpha : 0,05$  (Tabel 3). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Tabel 3. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Praktik Gizi Seimbang				n	%	X <sup>2</sup>	p
	Baik	%	Tidak Baik	%				
Baik	127	79,9	32	32	159	100	0,026	0,871
Cukup	68	76,4	21	21	89	100		
Kurang	2	50,0	2	50	4	100		
Total	197		55		252			

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Gizi Seimbang

Dilihat dari tingkat pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran terhadap Pedoman Umum Gizi Seimbang, maka lebih banyak didapatkan berpengetahuan baik, yaitu dengan presentase 63,1%, hal ini berbanding terbalik dengan penelitian mengenai pengetahuan gizi seimbang pada Mahasiswa perempuan Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2011 Universitas Sam Ratulangi Manado dimana sebanyak 92,0% responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik dan hanya 4,5% responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik.<sup>11</sup>

Pengetahuan dapat diperoleh secara internal, eksternal dan dengan pendekatan belajar. Penelitian kepada siswa sekolah menengah di Louisiana, siswa yang melaporkan mendiskusikan gizi dengan keluarga mereka mendapat nilai pengetahuan yang secara signifikan lebih tinggi ( $p=0,02$ ) dari pada siswa yang tidak.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ternyata banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik mengenai Pengetahuan Umum Gizi Seimbang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penyuluhan dan pendidikan Pengetahuan Umum Gizi Seimbang. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.

Pengetahuan yang dimaksud ialah pengetahuan mengenai gizi seimbang, dimana pengetahuan ini berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada status gizi individu yang bersangkutan.<sup>13</sup>

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Akan tetapi makanan yang bergizi tersebut adalah makanan yang mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan. Dengan tujuan agar makanan tersebut memberikan gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau sering disebut dengan gizi seimbang.<sup>14</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan untuk melihat Hubungan Perilaku Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Sari Galu Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Dengan menggunakan uji chi square diperoleh p value = 0,011 dengan demikian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.<sup>15</sup>

### Praktik Gizi Seimbang

Hasil penelitian Praktik Gizi Seimbang dengan menggunakan kuesioner

didapat 197 responden (78,2%) memiliki praktik gizi seimbang baik dan 55 responden (21,8%) memiliki praktik gizi seimbang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, memiliki praktik gizi seimbang yang baik. Hal ini juga sesuai dengan penelitian praktik gizi seimbang yang dilakukan pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor, dimana 86,7% mahasiswa memiliki praktik gizi seimbang yang baik dan hanya 13,3% dari mahasiswa yang memiliki praktik gizi seimbang tidak baik.<sup>16</sup> Lingkungan tempat tinggal berpengaruh terhadap praktik gizi seimbang responden, sebagian besar responden yang praktik gizi seimbangnya baik tinggal dengan orang tua, hal ini membuat pola makan responden memilih makanan yang sehat dan dapat sepenuhnya di kontrol oleh orang tua. Sebaliknya pola makan responden yang tinggal di kos lebih memilih makanan yang tidak sehat seperti makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak serta rendah serat sehingga didapatkan kebanyakan responden yang praktik gizi seimbang tidak baik adalah yang tinggal di kos. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di 4 negara di Eropa mengenai hubungan antara konsumsi makanan dan gaya hidup mahasiswa, didapatkan 65% mahasiswa tidak tinggal bersama orang tua dan 92% diantaranya lebih banyak mengkonsumsi *fast food*.<sup>12</sup> Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Inger M Oellingrath di Norwegia terhadap kebiasaan makan remaja yang tinggal dengan orang tua. Dia menemukan bahwa kebiasaan makan remaja di tempat tersebut cukup baik karena mendekati panduan gizi (*dietary guideline*) termasuk konsumsi sayur, buah dan sereal.<sup>17</sup>

### **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang**

Berdasarkan hasil penelitian maka Hasil uji statistik didapatkan nilai  $X^2 = 0,026$  dan nilai  $\rho = 0,871 > \alpha = 0,05$ . Dalam hal ini untuk tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 5% dan derajat kebebasan ( $df$ ) = 1, nilai Chi Square tabel adalah 3,841. Karena Chi Square Hitung ( $0,026$ ) < Chi Square Tabel ( $3,841$ ), maka  $H_0$  diterima. Sementara itu, nilai probabilitas sebesar 0,871 dan melebihi nilai tingkat signifikan ( $\alpha$ ) yang artinya  $H_0$  diterima. Dengan demikian hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan untuk melihat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang pada mahasiswa baru FKM Unhas, menemukan bahwa hanya 56,6% mahasiswa yang melakukan praktik gizi seimbang. Sedangkan sisanya belum menerapkan praktik gizi seimbang dalam keseharian mereka. Dan penelitian ini tidak menemukan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang, yaitu nilai  $\rho = 0,871$  (lebih besar dari 0,05).<sup>39</sup>

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang pada penelitian ini, yaitu karena ada faktor lain yang mempengaruhi praktik gizi seimbang.<sup>40</sup>

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi praktek gizi seimbang pada remaja yaitu jenis kelamin, uang saku, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan sikap terhadap pengetahuan gizi seimbang. Sedangkan pengetahuan gizi seimbang memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap praktik gizi seimbang. Pengetahuan gizi tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi. Hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli.<sup>21</sup>

Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, jika praktik gizi seimbangnya tidak

sesuai dengan kebiasaan makan yang sehat, maka sulit untuk mencapai status gizi yang normal.<sup>12</sup>

Dalam hasil penelitian ini, didapatkan banyak responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang melalui Pedoman umum Gizi Seimbang (PUGS) yang baik. Sejalan dengan itu, untuk Praktik Gizi Seimbang responden paling banyak memiliki praktik gizi seimbang baik. Meskipun kedua data ini sepertinya linier tetapi tidaklah merupakan sebab akibat yang langsung, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) tidak selalu menunjukkan pengaruh yang besar terhadap praktik gizi pada mahasiswa. Pengetahuan gizi berpengaruh terdapa sikap dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi maakanan yang baik sehingga dapa menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan sikap dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap praktik gizi dan akan berdampak pada status gizi orang tersebut.<sup>22</sup> Diharapkan para mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik menganai PUGS. Karena PUGS merupakan alat untuk memberikan penyuluhan pangan dan gizi kepada masyarakat luas dalam rangka memasyarakatkan gizi seimbang, dan memuat pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan baik masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pengetahuan gizi seimbang terbanyak adalah pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 63,1% dan paling sedikit pengetahuan gizi seimbang kurang, yaitu sebanyak 4 orang. Praktik gizi seimbang terbanyak adalah praktik gizi baik sebanyak 78,2%. Tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa program studi Pendidikan

Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Disarankan perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai 13 pesan dasar pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa agar lebih meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang sekaligus meningkatkan praktik gizi seimbang mahasiswa. Bagi responden yang memiliki praktik gizi seimbang baik agar tetap mempertahankan kebiasaan tersebut sedangkan bagi yang berpengetahuan gizi seimbang baik tapi tidak mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari diharapkan agar bisa mempraktikkannya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
2. MB, Arisman. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC; 2003.
3. Moehji. Ilmu Gizi. Edisi 2. Jakarta: Papas Sinar Sinanti; 2003.
4. Hallstrom L, et all. *Breakfast Habits and Factors Influencing Food Choices at Breakfast in Relation to Socio-demographic and Family Factors Among European Adolescents*. The HELENA Study Appetite Volume 56, Issue 3, Juni 2011, Pages 649-657. At <http://www.j.appet.com>.
5. Akman M, et all. *Eating Patterns of Turkish Adolescents: a Cross-Sectional Survey*. Nutrition Journal 2011. At <http://www.nutritionj.com>.
6. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI; 2010.

7. Soetarjo S, Soekatri M, Almatsier S, editor. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta (id): PT Gramedia Pustaka Utama; 2011.
8. Maulana L, Sirajuddin S, Najamuddin U. 2012. Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD INPRES 2 Pannampu. [http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4324/LA%20ODE%20ABDUL%20MALIK\\_K2108101.pdf?sequence=1](http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4324/LA%20ODE%20ABDUL%20MALIK_K2108101.pdf?sequence=1).
9. Asti, Asmini. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa-siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Langgudu Prop. NTB. Jakarta: Pusat Penelitian Pengembangan Kesehatan (Puslitbangkes); 2008.
10. Shafira, Cahya, Abdilah. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dosen Universitas Hasanuddin Di Perumahan Dosen Universitas Hasanuddin Makasar. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin; 2010.
11. Sigarlaki IE. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2011 Universitas Sam Ratulangi Manado. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2012.
12. Mary W.M, PhD, LDN, RD; Joanne G, PhD. *Qualitative study on nutritional knowledge of primary-school children and mother in Lousiana*. School Nutrition Association. 2011. At <http://schoolnutrition.org> Diakses pada tanggal 26 Desember 2013.
13. Chatlin IB. Gambaran Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SDN 121 Manado. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2010.
14. Almatsier S. *Princip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
15. Hutagaol S, Gahayu S, Rusmanita, Hariyani D. Hubungan Perilaku Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Sari Galu Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara; 2011.
16. Maria A. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa Institut Pertanian Bogor. Bogor: Universitas Pertanian Bogor; 2012.
17. Ansari W, Stock C, Mikolajczyk R. *Relation Between food Comsumption and arrangements among university students in four European countries*. *Nutritional Journal*. 2012. At <http://www.nutritionj.com>.
18. Oellingrath IM, Svendsen MV, Brantsaeter AL. *Tracking of Eating Patterns and Overweight - a Follow-up Study of Norwegian School Children from Middle Childhood to Early Adolescence*. *Nutrition Journal*. 2011. At <http://www.nutritionj.com>.
19. Syam, Aminuddin, dkk. Asosiasi Body Image, Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa Baru FKM Unhas. Laporan penelitian. Makassar : FKM Unhas; 2011.
20. Arnold CG, Sobal J. *Food Practices and Nutrition Knowledge after Graduation from the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP)*. *Journal of Nutrition*



*Education*. 2012. At  
<http://www.journals.elsevier.com>.

[http://www.pdiilipi.go.id/admin/jurnal/91103340\\_1858-4608.pdf](http://www.pdiilipi.go.id/admin/jurnal/91103340_1858-4608.pdf).

21. Hendrayati, Salmiah, Suriani R.  
Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan  
Status Gizi Siswa SMP Negeri 4  
Tompobulu Kabupaten Bantaeng.

22. Sediaoetama. Ilmu Gizi Untuk  
Mahasiswa Dan Profesi di Indonesia.  
Jakarta: Dian Rakyat; 2000.