



Hubungan antara Literasi Gizi dengan Perilaku Makan Mahasiswa Aktif Program Studi Pendidikan Dokter Gigi

Relationship between Nutrition Literacy and Eating Behavior among Active Dentistry Students

Calysta Y. P. Saragih,¹ Nova H. Kapantow,² Shirley E. S. Kawengian²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Email: calystayesikaperbinasaragih@gmail.com

Received: September 9, 2025; Accepted: October 17, 2025; Published online: October 19, 2025

Abstract: Individual eating behaviors significantly influence nutritional balance. Students are vulnerable to nutritional issues due to unhealthy eating habits. Academic stress and a busy lifestyle often lead them to neglect less nutritious foods, potentially resulting in health problems. This study aimed to determine the relationship between nutrition literacy and eating behavior among active dentistry students at the Faculty of Medicine, Universitas Sam Ratulangi. This was an observational and analytical study using primary data collected through a Google Form questionnaire. The Spearman statistical test for the relationship between nutrition literacy and eating behavior showed a significant relationship in the enjoyment of food subscale ($p=0.029$), meanwhile, there were no significant relationships between nutrition literacy and eating behavior in the hunger ($p=0.162$), emotional overeating ($p=0.934$), food responsiveness ($p=0.451$), slowness in eating ($p=0.133$), emotional undereating ($p=0.346$), satiety responsiveness ($p=0.481$), and food fussiness ($p=0.142$) subscales. In conclusion, there is a relationship between nutrition literacy and eating behavior on the enjoyment food subscale of the AEBQ. Meanwhile, non-significant relationships were observed on hunger, emotional over-eating, food responsiveness, slowness in eating, emotional under-eating, satiety responsiveness, and food fussiness subscales.

Keywords: nutrition literacy; eating behavior; dentistry students

Abstrak: Keseimbangan gizi sangat dipengaruhi oleh perilaku makan individu. Mahasiswa rentan terhadap masalah gizi akibat kebiasaan makan tidak sehat. Stres akademik dan gaya hidup yang padat seringkali membuat mereka memilih makanan praktis kurang bergizi, yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan mahasiswa aktif Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Jenis penelitian ialah observasional analitik menggunakan data primer lewat kuesioner *google form*. Hasil uji Spearman terhadap hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan menunjukkan hubungan bermakna pada subskala *enjoyment food* ($p=0,029$), namun tidak terdapat hubungan bermakna antara literasi gizi dan kebiasaan makan pada subskala *hunger* ($p=0,162$), *emotional over-eating* ($p=0,934$) *food responsive* ($p=0,451$), *slowness in eating* ($p=0,133$), *emotional under-eating* ($p=0,346$), *satiety responsive* ($p=0,481$), dan *food fussiness* ($p=0,142$). Simpulan penelitian ini ialah terdapat hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan pada AEBQ subskala *enjoyment food* namun tidak terdapat hubungan bermakna pada subskala *hunger*, *emotional over-eating*, *food responsive*, *slowness in eating*, *emotional under-eating*, *satiety responsive*, dan *food fussiness*.

Kata kunci: literasi gizi; perilaku makan; mahasiswa kedokteran gigi

PENDAHULUAN

Gizi merupakan aspek yang penting untuk memelihara kesehatan tubuh manusia. Elemen gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, berfungsi sebagai sumber energi dan mendukung pertumbuhan serta pemeliharaan jaringan tubuh.¹ Program Indonesia Emas 2045 menekankan pentingnya asupan gizi yang baik untuk memastikan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas.² Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok usia peralihan antara remaja menuju dewasa di atas 18 tahun, di mana mahasiswa menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah gizi akibat perilaku makan yang kurang baik.^{3,4} Perilaku makan mencakup keputusan untuk memilih, mempersiapkan, dan mengonsumsi makanan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres akademik yang tinggi, waktu istirahat yang terbatas, dan tuntutan aktivitas sehari-hari. Selain itu, pengetahuan tentang pola makan, yang dikenal sebagai literasi gizi, juga berperan penting dalam mementukan perilaku makan.⁴

Individu dengan literasi gizi yang baik cenderung mampu memilih asupan nutrisi seimbang, yang sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan. Namun, terdapat temuan khusus di kalangan mahasiswa dimana tingkat literasi gizi mereka sangat bervariasi, salah satunya dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan.⁵ Mahasiswa kesehatan, termasuk mahasiswa kedokteran gigi, diharapkan memiliki literasi gizi yang lebih baik dibandingkan dengan segmen populasi lainnya pada tingkat usia yang sama. Hal ini dikarenakan segmen populasi ini memperoleh ilmu tentang gizi melalui kurikulum pendidikan. Meskipun demikian, terdapat data di Manado yang menunjukkan pola makan pada mahasiswa kesehatan masih buruk.⁶ Eksplorasi lebih lanjut penting untuk dilakukan menilai apakah mahasiswa kesehatan benar-benar menerapkan perilaku makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Literasi gizi didasari oleh Model Literasi Kesehatan Tripartit oleh Nutbeam, yang terdiri dari tiga komponen: *functional nutrition literacy*, *interactive nutrition literacy*, dan *critical nutrition literacy*.⁷ Ketiga komponen ini menjelaskan bahwa literasi gizi mencakup kemampuan untuk memahami informasi gizi, menerapkannya dalam lingkungan sosial, serta menganalisis informasi terkait gizi.⁷ Di sisi lain, perilaku makan juga dapat dipahami melalui teori *Maslow's Hierarchy of Needs*, yang menyatakan bahwa individu harus memenuhi kebutuhan fisiologis, seperti makanan, terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan lainnya.⁸ Pemenuhan kebutuhan fisiologis ini menjadi motivasi utama dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pengambilan keputusan terkait makanan. Dengan demikian, literasi gizi dan perilaku makan saling berhubungan, di mana literasi gizi yang baik dapat mempengaruhi pilihan makanan yang sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan di kalangan mahasiswa kesehatan, guna mengetahui apakah pengetahuan yang mereka miliki berkontribusi pada pilihan makanan yang sehat dan seimbang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi mahasiswa kesehatan dalam menerapkan prinsip-prinsip gizi yang baik, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kesadaran dan praktik gizi, khususnya di kalangan mahasiswa kedokteran gigi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan rancangan kuantitatif observasional analitik dengan desain potong lintang. Responden penelitian ialah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Gigi (PSPDG) Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Penelitian berlangsung sejak bulan Oktober hingga Desember 2024.

Data penelitian dikumpulkan melalui pengisian kuesioner di *google form* yang pengisianya diawasi secara langsung oleh peneliti. Skala pengukuran yang digunakan ialah skala Likert dengan nilai berkisar dari 1 hingga 5, yang mewakili sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Sebanyak 125 sampel yang memenuhi kriteria inklusi berupa mahasiswa PSPDG Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2021, 2022, 2023, dan 2024 yang bersedia

menjadi subjek penelitian dengan menyetujui *informed consent* dan hadir di lokasi penelitian saat mengisi kuesioner.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Nutrition Literacy 12-item Short Form* (NL-SF12) untuk menilai literasi gizi dan *Adult Eating Behavior Questionnaire* (AEBQ) untuk menilai perilaku makan. NL-SF12 adalah bentuk singkat dari *Nutrition Literacy 43* (NL-43).⁹ Kuesioner ini terdiri dari 12 butir pertanyaan untuk menilai komponen literasi gizi responden, mencakup *functional*, *interactive*, dan *critical nutrition literacy*.⁷ Tingkat literasi gizi dinilai berdasarkan kategori buruk (12–24), cukup (25–36), dan baik (37–60).

Perilaku makan dinilai dengan menggunakan AEBQ. Kuesioner perilaku makan terdiri dari 35 pertanyaan dengan berbagai subskala yang mengukur aspek-aspek seperti *Hunger* (H), *Emotional Over-Eating* (EOE), *Enjoyment of Food* (EF), dan *Food Responsiveness* (FR), *Slowness in Eating* (SE), *Emotional Under-Eating* (EUE), *Satiety Responsiveness* (SR), dan *Food Fussiness* (FF).¹⁰ Pada penelitian ini, hanya 30 item pertanyaan yang memenuhi uji validitas. Sebanyak 23 item dalam kuesioner AEBQ mengalami pengubahan skor dengan metode *reverse score*. Proses ini dilakukan dengan cara mengonversikan semua pernyataan negatif menjadi pernyataan positif, sehingga memungkinkan analisis yang lebih akurat terhadap sikap dan perilaku yang diukur. Kriteria objektif untuk kuesioner ini dapat dikategorikan menjadi kategori buruk (30–60) dan baik (61–150).

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Metode analisis di antaranya analisis univariat digunakan untuk memaparkan karakteristik yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi serta analisis bivariat dengan uji korelasi Spearman dilakukan untuk melihat hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 memperlihatkan distribusi karakteristik responden sebanyak 125 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan jenis kelamin, usia, angkatan, tempat tinggal, dan penerima KIP/Beasiswa.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

| Karakteristik responden | Jumlah (n) | Percentase (%) |
|------------------------------------|------------|----------------|
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 26 | 20,8% |
| Perempuan | 99 | 79,2% |
| Usia (tahun) | | |
| 17 | 17 | 13,6% |
| 18 | 31 | 24,8% |
| 19 | 32 | 25,6% |
| 20 | 25 | 20,0% |
| 21 | 12 | 9,6% |
| 22 | 7 | 5,6% |
| 23 | 1 | 0,8% |
| Angkatan | | |
| 2021 | 23 | 18,4% |
| 2022 | 26 | 20,8% |
| 2023 | 26 | 20,8% |
| 2024 | 50 | 40,0% |
| Tempat tinggal | | |
| Rumah (bersama orang tua/keluarga) | 63 | 50,4% |
| Kos/Kontrak (tinggal sendiri) | 62 | 49,6% |
| Penerima KIP/beasiswa | | |
| Ya | 27 | 21,6% |
| Tidak | 98 | 78,4% |

Tabel 2 memperlihatkan gambaran tingkat literasi gizi dan perilaku makan berdasarkan jawaban responden terhadap 12 pertanyaan dalam kuesioner *Nutrition Literacy 12-item Short Form* (NL-SF12) dan 30 pertanyaan dalam kuesioner *Adult Eating Behavior Question* (AEBQ).

Tabel 2. Gambaran tingkat literasi gizi dan perilaku makan

| Kategori | Jumlah (n) | Percentase (%) |
|------------------------|------------|----------------|
| Tingkat literasi gizi | | |
| Literasi gizi baik | 115 | 92,0% |
| Literasi gizi cukup | 10 | 8,0% |
| Literasi gizi buruk | 0 | - |
| Tingkat perilaku makan | | |
| Perilaku makan baik | 122 | 97,6% |
| Perilaku makan buruk | 3 | 2,4% |

Tabel 3 memperlihatkan hasil analisis hubungan antara literasi gizi dengan perilaku makan menggunakan uji korelasi Spearman.

Tabel 3. Hasil uji korelasi Spearman antara literasi gizi dan perilaku makan

| Perilaku makan | Literasi gizi | | | |
|-------------------------------|-------------------------|-------|--------------------|-----|
| | Correlation Coefficient | p | Interpretasi hasil | n |
| <i>Hunger</i> | 0,126 | 0,162 | Tidak ada hubungan | |
| <i>Emotional over-eating</i> | 0,007 | 0,934 | Tidak ada hubungan | |
| <i>Enjoyment food</i> | 0,196 | 0,029 | Ada hubungan | |
| <i>Food responsive</i> | 0,068 | 0,451 | Tidak ada hubungan | |
| <i>Slowness in eating</i> | 0,135 | 0,133 | Tidak ada hubungan | 125 |
| <i>Emotional under eating</i> | -0,085 | 0,346 | Tidak ada hubungan | |
| <i>Satiety responsive</i> | -0,064 | 0,481 | Tidak ada hubungan | |
| <i>Food fussiness</i> | -0,132 | 0,142 | Tidak ada hubungan | |
| Total perilaku makan | 0,073 | 0,418 | Tidak ada hubungan | |

BAHASAN

Penelitian ini melibatkan 125 mahasiswa PSPDG Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi sebagai responden, dengan responden perempuan (79,2%) lebih banyak daripada laki-laki (20,8%) (Tabel 1). Karakteristik ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi literasi gizi dan perilaku makan secara keseluruhan. Hal ini didukung oleh penelitian yang melaporkan bahwa perempuan memiliki pengetahuan yang lebih memadai mengenai informasi gizi (*functional nutrition literacy*) dan cenderung mengikuti saran tentang informasi gizi yang diperoleh serta mampu mengaplikasikannya secara kritis dalam kehidupan sehari-hari (*interactive and critical nutrition literacy*).¹¹ Perempuan juga lebih memperhatikan kesehatan dan penampilan fisik, yang mendorong perempuan untuk lebih aktif mencari informasi tentang gizi dibandingkan laki-laki, serta lebih memperhatikan asupan makanannya sehari-hari.¹¹

Mayoritas responden berada pada rentang usia 18-23 tahun dan kelompok usia 19 tahun memiliki persentase paling tinggi (25,6%) (Tabel 1). Rentang usia ini termasuk dalam kelompok usia dewasa muda atau generasi Z yang dikenal sebagai generasi digital dengan akses lebih besar terhadap media sosial. Platform media sosial dapat menjadi salah satu sumber informasi gizi dan kesehatan. Hal ini dapat memengaruhi tingkat literasi gizi responden dan keputusan responden untuk memilih makanan yang lebih sehat.¹²

Responden penelitian ini didominasi oleh angkatan terbaru yaitu angkatan 2024 sebanyak 50 mahasiswa (40%), sedangkan angkatan lainnya yaitu angkatan 2021, 2022, dan 2023, menunjukkan distribusi yang relatif seimbang (Tabel 1). Pengenalan ilmu gizi kepada mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, termasuk mahasiswa PSPDG telah dimulai sejak semester awal melalui modul Ilmu Kedokteran Dasar. Hal ini dapat memfasilitasi mahasiswa dalam memahami dan menerapkan prinsip gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Informasi terkait tempat tinggal responden yaitu responden yang tinggal bersama orangtua/keluarga sebanyak 63 orang (50,4%), tidak jauh berbeda dengan responden yang tinggal sendiri sebanyak 62 orang (49,6%) (Tabel 1). Penelitian Delbosq et al¹³ menyoroti peran penting keluarga dalam literasi gizi yang mengatakan bahwa dukungan dan komunikasi keluarga secara positif memengaruhi literasi gizi dan asupan makanan di kalangan remaja. Dapat disimpulkan bahwa tinggal bersama keluarga dapat meningkatkan literasi gizi dibandingkan dengan hidup sendiri. Faktor tempat tinggal juga memengaruhi perilaku makan responden. Data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar tinggal bersama orangtua, yang dapat memberikan dukungan dan pengawasan dalam hal pola makan yang sehat.¹⁴

Status sosial-ekonomi berperan penting dalam memengaruhi literasi gizi dan perilaku makan. Penelitian oleh Michou et al¹⁵ menunjukkan bahwa individu dengan pendapatan menengah memiliki skor literasi gizi yang lebih tinggi dibandingkan individu berpendapatan rendah. Dalam penelitian ini, 98 responden (78,4%) bukan penerima beasiswa/Kartu Indonesia Pintar (KIP) (Tabel 1). Hal ini menunjukkan status sosial-ekonomi responden cenderung baik, sehingga literasi gizi mereka juga lebih baik. Uang saku mahasiswa berpengaruh secara bermakna terhadap pilihan makanan. Mahasiswa dengan anggaran terbatas cenderung memilih makanan olahan atau cepat saji yang lebih terjangkau, seperti mi instan, meskipun pilihan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan akibat komponen nutrisi yang tidak seimbang.¹⁶ Meskipun jumlah penerima KIP tidak selalu mencerminkan keadaan ekonomi secara umum, seperempat dari total responden yang menerima KIP, mungkin berkaitan dengan perilaku makan yang lebih baik di kelompok ini. Temuan ini menunjukkan bahwa sumber daya ekonomi yang lebih baik dapat berkontribusi pada pola makan dan keputusan makan yang lebih sehat.

Sebanyak 115 responden (92%) memiliki tingkat literasi gizi yang baik dan 10 responden (8%) memiliki tingkat literasi gizi yang cukup (Tabel 2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki literasi gizi yang baik. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan untuk memahami, menerapkan, dan menggunakan informasi gizi. Selain itu, responden juga mampu untuk membagikan informasi gizi tersebut dalam lingkungan sosial dan menganalisis secara kritis informasi gizi dan kesehatan.⁷

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa aktif program studi pendidikan dokter gigi mampu menerapkan perilaku makan yang baik yaitu sebanyak 122 orang (97,6%) (Tabel 2). Perilaku makan yang baik berhubungan dengan kemampuan untuk mengikuti pola makan seimbang, memilih makanan bergizi, dan menerapkan *mindful eating*.¹⁷ Perilaku makan dipengaruhi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Salah satu faktor intrinsik ialah literasi gizi. Penelitian oleh Najah et al¹⁸ tentang perilaku makan orang dewasa mendapatkan bahwa mahasiswa di Malaysia dengan skor literasi gizi lebih tinggi, cenderung memiliki pola makan sehat dan berimplikasi pada perilaku makan yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r=0,196$ pada subskala *enjoyment food* dengan nilai $p<0,05$, yang mengindikasikan adanya korelasi positif yang bermakna dengan kekuatan hubungan sangat lemah antara literasi gizi dan perilaku makan pada subskala tersebut di kalangan responden (Tabel 3). Dapat disimpulkan bahwa individu dengan literasi gizi yang lebih tinggi cenderung lebih menikmati makanan.^{7,9} Berdasarkan kompetensi makan oleh Satter yang merupakan pengembangan dari Teori Maslow, subskala *enjoyment of food* berkaitan dengan kompetensi makan yaitu sikap makan. Sikap makan dipengaruhi oleh penikmatan terhadap makanan dan berimplikasi pada perilaku makan yang lebih baik.¹⁹

Di sisi lain, analisis terhadap tujuh subskala lainnya menunjukkan hubungan yang tidak bermakna antara literasi gizi dan perilaku makan, dengan nilai $p>0,05$. Subskala-subskala tersebut meliputi subskala *Hunger* dengan nilai $r=0,126$, subskala *Emotional Over-Eating* dengan nilai $r=0,007$, subskala *Food Responsive* dengan nilai $r=0,068$, dan subskala *Slowness in Eating*

dengan nilai $r=0,135$ yang semuanya berkorelasi positif tetapi tidak bermakna. Selain itu, korelasi negatif dan juga tidak bermakna ditemukan pada subskala *Emotional Under Eating* dengan nilai $r=-0,085$, subskala *Satiety Responsive* dengan nilai $r=-0,064$, dan subskala *Food Fussiness* dengan nilai $r=-0,132$. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa literasi gizi bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku makan. Faktor lain seperti status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres juga dapat berkontribusi pada perilaku makan mahasiswa dan perlu diteliti untuk penelitian selanjutnya.²⁰⁻²²

SIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi memiliki literasi gizi baik dan perilaku makan baik, namun tidak terdapat hubungan bermakna antara literasi gizi dengan perilaku makan secara keseluruhan. Hubungan yang ditemukan hanya bersifat sangat lemah pada subskala kenikmatan makanan (*Enjoyment Food*). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor lainnya yang dapat memengaruhi perilaku makan mahasiswa dan literasi gizi bukan merupakan prediktor utama.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan pada studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Presiden Republik Indonesia. Undang-Undang Nomor 59 Tahun 2024 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) Tahun 2025-2045. 2024. Available from: <https://jdih.bappenas.go.id/peraturan/detailperaturan/3919/undang-undang-nomor-59-tahun-2024>
2. Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process, Iranian edition E-Book. Elsevier Health Sciences. 2020. Available from: <http://lccn.loc.gov/2016004666>
3. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia. 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
4. Moscatelli F, De Maria A, Marinaccio LA, Monda V, Messina A, Monacis D, et al. Assessment of lifestyle, eating habits and the effect of nutritional education among undergraduate students in Southern Italy. *Nutrients*. 2023;15(13):2894. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu15132894>
5. Demirer B, Yardimci H. Nutritional literacy levels of university academic and administrative staff: A cross-sectional study from Turkey. *Nutr Health*. 2023;1(1):1-8. Doi: <https://doi.org/10.1177/02601060231163922>
6. Tambajong CA, Malonda NSH, Kapantow NH. Gambaran pola makan mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*. 2021;10(5):24-29. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/35105>
7. Nutbeam D, Harris E, Wise M. Theory in a Nutshell: A Practical Guide To Health Promotion Theories (4th ed). McGraw-Hill Education. 2021. Available from: <https://accessworldmed.mhmedical.com/content.aspx?bookid=3318§ionid=280491278>
8. Maslow AH. Motivasi dan Kepribadian (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia). Jakarta: PT PBP, 2013. Available from: <https://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=15589&pRegionCode=JIUNMAL&pClientId=111>
9. Mostafazadeh P, Jafari MJ, Mojebi MR, Nemati-Vakilabad R, Mirzaei A. Assessing the relationship between nutrition literacy and eating behaviors among nursing students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2024;24(1):18. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17468-9>
10. Hunot-Alexander C, Beeken RJ, Goodman W, Fildes A, Croker H, Llewellyn C, et al. Confirmation of the factor structure and reliability of the 'adult eating behavior questionnaire' in an adolescent sample. *Front Psychol*. 2019;10(1991):1-11. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01991>
11. Svendsen K, Torheim LE, Fjelberg V, Sorprud A, Narverud I, Retterstøl K, et al. Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: a descriptive study. *J Nutr Sci*. 2021;10(56):1-7. Doi: <https://doi.org/10.1017/jns.2021.47>
12. Taylor MK, Sullivan DK, Ellerbeck EF, Gajewski BJ, Gibbs HD. Nutrition literacy predicts adherence to healthy/unhealthy diet patterns in adults with a nutrition-related chronic condition. *Public Health Nutr*. 2019;22(12):2157-69. Doi: <https://doi.org/10.1017/s1368980019001289>
13. Delbosq S, Velasco V, Vercesi C, Gruppo Regionale Hbsc Lombardia, Vecchio LP. Adolescents' nutrition: the role of health literacy, family and socio-demographic variables. *Int J Environ Res Public Health*.

- 2022;19(23):15719. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph192315719>
14. Hafiz A, Gallagher AM, Devine L, Hill AJ. University student practices and perceptions on eating behaviours whilst living away from home. *Int J of Edu Research.* 2022;117:1-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102133>
15. Michou M, Panagiotakos DB, Lionis C, Costarelli V. Socioeconomic inequalities in relation to health and nutrition literacy in Greece. *Int J Food Sci Nutr.* 2019;70(8):1007-13. Doi: <https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1593951>
16. Zawiyah AM, Mariani M, Rusilanti R. Hubungan uang saku dengan pola makan pada mahasiswa Program Studi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta. *J Compre Sci (JCS).* 2023;2(8):1328-37. Doi: <https://doi.org/10.5918/jcs.v2i8.468>
17. Smith J, Doe A, Brown R. The impact of mindful eating on dietary behaviors. *J Nutr Health.* 2021;15(3):123-30. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jnh.2021.03.001>
18. Najah N, Mohd A, Ibrahim MA, Saad N, Adibah S, Nazir M, et al. Relationship between nutrition literacy and stress towards eating behaviour among IIUM Students. *Int J Allied Heal Sci* 2023;8(5):194-201. Available from: <https://journals.iium.edu.my/ijahs/index.php/IJAHS/article/view/964>.
19. De Queiroz FLN, Raposo A, Han H, Nader M, Ariza-Montes A, Zandonadi RP. Eating competence, food consumption and health outcomes: an overview. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(8):4484. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19084484>
20. Kuno CB, Frankel L, Ofosuhene P, Keen IL. Validation of the Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) in a young adult Black sample in the U.S.: Evaluating the psychometric properties and associations with BMI. *Curr Psychol.* 2024;43(35): 28590-603. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06518-z>
21. Tresnanda N, Rimbawan. Hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa IPB masa pembelajaran jarak jauh. *J Ilmu Gizi dan Diet.* 2022;1(1):1-7. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
22. Kholifah N. Hubungan tingkat stres, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap status gizi ibu rumah tangga di Kelurahan Manyaran Kota Semarang pada masa pandemi Covid-19. *Walisongo Rep.* 2021. Available from: <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16326>