

Tingkat Pemahaman Gizi pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri

The Level of Nutritional Understanding among Physical Education and Health Recreation Students at Nusantara PGRI University Kediri

Jhohan Surya Phamungkas¹, M Anis Zawawi², Rizki Burstiando³

¹jhoe6116@gmail.com, Penjaskesrek/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²zawawi@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³rizkiburst@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Pemahaman gizi adalah kemampuan untuk memahami pola makan, sumber gizi, dan manfaatnya bagi tubuh. Kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi harian sering menyulitkan mahasiswa dalam menentukan pola makan sehat. Gizi berperan penting dalam meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), dan mahasiswa yang berada dalam usia produktif perlu memiliki pengetahuan gizi yang baik untuk menjaga kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman gizi di kalangan mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode survei deskriptif, penelitian ini melibatkan 88 mahasiswa yang dipilih secara acak sederhana. Data dikumpulkan melalui kuesioner berisi 30 pertanyaan tentang pemahaman gizi, dan kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat pemahaman: baik, cukup, dan kurang. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 mahasiswa, 56 (64%) memiliki pemahaman gizi yang baik, 30 (34%) memiliki pemahaman yang cukup, dan 2 (2%) memiliki pemahaman yang kurang. Sebagian besar mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri menunjukkan pemahaman gizi yang baik, menandakan perlunya terus meningkatkan pendidikan gizi untuk memastikan pemahaman yang memadai tentang pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Pemahaman, gizi, mahasiswa.

Abstract

Nutrition understanding is the ability to comprehend and explain dietary patterns, sources of nutrition, and their benefits for the body. A lack of knowledge about daily nutritional needs often makes it difficult for students to establish healthy eating habits. Nutrition plays a crucial role in enhancing the quality of Human Resources (HR). Students, who are in a productive age, need to have a good understanding of nutrition to maintain their health. This study aims to assess the level of nutritional understanding among Physical Education students at Universitas Nusantara PGRI Kediri. Using a quantitative approach and descriptive survey method, the study involved 88 students selected through simple random sampling. Data were collected via a 30-question questionnaire about nutritional understanding, and categorized into three levels: good, adequate, and poor. Data analysis was conducted descriptively. The results showed that out of 88 students, 56 (64%) had good nutritional understanding, 30 (34%) had adequate understanding, and 2 (2%) had poor understanding. Most students at Universitas Nusantara PGRI Kediri demonstrated good nutritional understanding, indicating the need for continued nutrition education to ensure that all students have adequate knowledge of the importance of nutrition in daily life.

Keywords: Understanding, nutrition, students.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan aspek fundamental yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung berbagai proses metabolisme tubuh. Asupan gizi yang seimbang, termasuk berbagai vitamin, lemak, dan mineral, sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, banyak individu kesulitan memahami status gizi mereka, hal ini dikarenakan pemahaman seseorang mengenai status gizi masih tergolong cukup rendah dan kurangnya minat literasi tentang kebutuhan gizi (Taufik Yulianto & Mulyani, 2019). Ini dibuktikan dengan masih banyaknya orang yang memiliki berat badan tidak ideal, baik lebih ataupun kurang ideal yang dikarenakan kurang atau berlebihnya asupan gizi makanan yang layak.

Di Indonesia, masalah gizi menjadi semakin kompleks dengan adanya tantangan gizi kurang dan gizi lebih. Faktor utama yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan, yang menyediakan energi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh, mengatur metabolisme, dan mendukung perbaikan serta pertumbuhan jaringan. Asupan yang tidak memadai dari nutrisi penting, terutama energi dan protein, dapat menyebabkan malnutrisi dan peningkatan kerentanan terhadap infeksi, yang pada akhirnya mempengaruhi produktivitas dan kelangsungan hidup.

Kurangnya keterpedulian pada kebutuhan gizi merupakan faktor pendidikan dan kesadaran yang rendah. Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman yang baik tentang gizi, mengingat mereka menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Namun masih ada mahasiswa yang paham tetapi tidak peduli, ada juga mahasiswa yang tidak paham sama sekali dan acuh tak acuh untuk mencari tahu mengenai pentingnya kebutuhan gizi mereka. Apa yang mereka makan tidak sesuai dengan kadar gizi yang tubuh mereka butuhkan. Alkohol, rokok, *junk food*, sangat tidak disarankan untuk kesehatan tubuh. Hal ini mungkin disebabkan karena tekanan perkuliahan dan banyaknya tugas tanpa diimbangi dengan pemahaman gizi yang menyebabkan mereka tidak peduli dan tidak memenuhi kebutuhan gizi mereka. Kebiasaan pola makan yang buruk seperti kurangnya mengonsumsi sayuran, terlalu banyak mengonsumsi makanan pokok dan makanan cepat saji maupun alkohol dan memakan makanan ringan sebelum tidur yang dipicu dari rasa bosan maupun dikarenakan oleh stres (Zachary dkk., 2020).

Kurangnya pemahaman yang dimiliki mahasiswa tentang kebutuhan gizi harian membuat mereka kesulitan dalam menentukan pola makan yang sehat. Seperti penelitian yang dilakukan Kanah & Herdiani (2020) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan UNUSA,

ada sebanyak 40 responden (50,64%) dengan kategori pengetahuan cukup, kemudian sebanyak 32 responden (40,50%) dengan kategori pengetahuan kurang, dan hanya sebesar 7 responden (8,86%) memiliki kategori baik, hanya 7 mahasiswa yang dianggap berpengetahuan baik dari 79 mahasiswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dicantumkan di atas, target dari penelitian ini adalah mahasiswa yang dimana masih kurang paham akan pentingnya pemahaman gizi. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh bukan hanya dengan cara melakukan olahraga saja, terdapat faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan, gizi juga perlu diperhatikan agar energi dan asupan dalam tubuh dapat terpenuhi. Asupan gizi yang tidak terpenuhi akan membuat tubuh tidak bekerja secara maksimal, tubuh jadi lesu dan malas. Karena itu penting bagi mahasiswa untuk mengetahui dan memahami pentingnya pemahaman tentang gizi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan gizi mahasiswa program studi Penjaskesrek di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian kuantitatif sesuai dengan namanya banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2013). Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ada, baik alami maupun buatan manusia, serta menganalisis atau mendeskripsikan hasil subjek tanpa menyimpulkan implikasi yang lebih luas (Adiputra dkk., 2021).

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek dari tingkat satu sampai empat Universitas Nusantra PGRI Kediri dengan jumlah 766 mahasiswa. Dari populasi tersebut diambil sampel menggunakan rumus Slovin dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

- n = Jumlah sampel
- N = Besarnya populasi
- e = Toleransi kesalahan

Berdasarkan dari rumus tersebut, dapat diambil sampel di bawah ini:

Diketahui:

$$\begin{aligned} N &= 766 \\ e &= 10\% = 0,1 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} n &= \frac{766}{1 + (766 \times 0,1^2)} \\ n &= 88,4 = 88 \end{aligned}$$

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan rumus tersebut sebanyak 88 mahasiswa yang dimana sampel akan diambil dari empat tingkat yang dimana setiap tingkatnya masing-masing 22 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup yang berbentuk *google form* yang di dalamnya berisi tentang pertanyaan-pertanyaan terkait pemahaman gizi. Kuesioner terdiri dari 30 pertanyaan yang mencakup berbagai aspek gizi. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dirancang untuk mengukur pemahaman mahasiswa tentang konsep dasar gizi, kebutuhan nutrisi harian, sumber-sumber makanan sehat, serta dampak dari kekurangan dan kelebihan gizi. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengkategorikan pemahaman gizi mahasiswa ke dalam kategori kurang, cukup, dan baik.

Dalam penelitian deskriptif ini penghitungan nilai menggunakan persentase menggunakan rumus sebagai berikut (Arikunto, 2021):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase
- F = Jumlah jawaban yang benar
- N = Jumlah total pertanyaan

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pemahaman gizi tersebut dimasukkan dalam pengkategorian. Dalam penelitian ini pengkategorian mengacu pada rumus menurut Khomsan dalam penelitian (Abdilah, 2022) dengan kategori sebaga berikut:

Tabel 1. Kategori Pemahaman Gizi

Kategori	Skor	Nilai
Baik	> 80%	> 24
Cukup	60-80%	18 - 24
Kurang	< 60%	< 18

HASIL

Hasil data tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah diperoleh dari pengukuran menggunakan kuesioner berupa *google form* dengan 30 butir pertanyaan dengan teknik penskoran menurut skala

guttman berupa benar - salah yang memberikan skor 1 pada jawaban benar dan skor 0 pada jawaban salah. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Analisis Data Tingkat Pemahaman Gizi Mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri

No.	Responden	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tingkat 1	Baik	0	0%
		Cukup	20	91%
		Kurang	2	9%
2	Tingkat 2	Baik	19	86%
		Cukup	3	14%
		Kurang	0	0%
3	Tingkat 3	Baik	21	95%
		Cukup	1	5%
		Kurang	0	0%
4	Tingkat 4	Baik	16	73%
		Cukup	6	27%
		Kurang	0	0%
5	Keseluruhan	Baik	56	64%
		Cukup	30	33%
		Kurang	2	2%

Mahasiswa tingkat satu dari 22 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (9%) dalam kategori kurang, terdapat 20 mahasiswa (91%) dalam kategori cukup, dan tidak terdapat mahasiswa dalam kategori baik. Dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek tingkat satu Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam kategori cukup.

Mahasiswa tingkat dua dari 22 mahasiswa terdapat 3 mahasiswa (14%) dalam kategori cukup, dan terdapat 19 mahasiswa (86%) dalam kategori baik. Dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek tingkat dua Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam kategori baik.

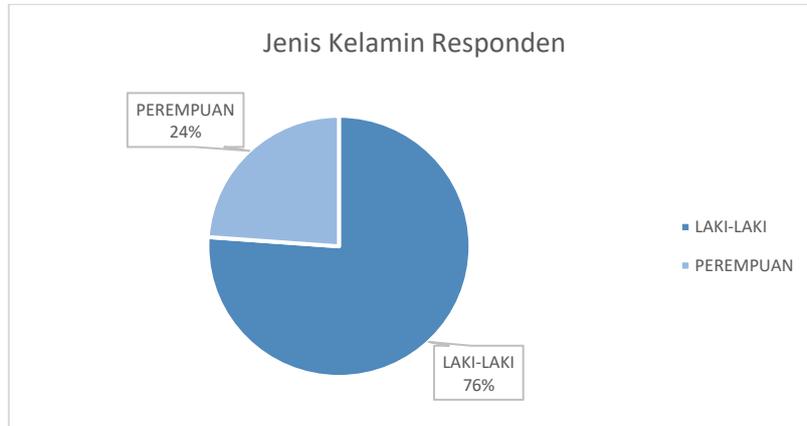
Mahasiswa tingkat tiga dari 22 mahasiswa terdapat 1 mahasiswa (5%) dalam kategori cukup, dan terdapat 21 mahasiswa (95%) dalam kategori baik. Dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek tingkat tiga Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam kategori baik.

Mahasiswa tingkat empat dari 22 mahasiswa terdapat 6 mahasiswa (27%) dalam kategori cukup, dan terdapat 16 mahasiswa (73%) dalam kategori baik. Dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek tingkat empat Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam kategori baik.

Untuk keseluruhan responden mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dari 88 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (2%) dalam kategori kurang, terdapat 30 mahasiswa (34%) dalam kategori cukup, dan terdapat 56 mahasiswa (64%)

dalam kategori baik. Dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam kategori baik

Gambar 1. Diagram Jenis Kelamin Responden



Responden mahasiswa Penjaskesrek dalam penelitian ini terdapat 21 mahasiswa berjenis kelamin perempuan (24%) dan terdapat 67 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki (76%).

Tabel 3. Analisis Data Tingkat Pemahaman Gizi Mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri Berdasarkan Jenis Kelamin

	Kategori				
	Perempuan		Laki-laki		
Baik	12	57%	Baik	44	66%
Cukup	9	43%	Cukup	21	31%
Kurang	0	0%	Kurang	2	3%

Dari 21 mahasiswa perempuan terdapat 12 mahasiswa (57%) dalam kategori baik, dan terdapat 9 mahasiswa (43%) dalam kategori cukup. Dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman gizi dari 21 mahasiswa perempuan Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam kategori baik.

Dari 67 mahasiswa laki-laki terdapat 44 mahasiswa (66%) dalam kategori baik, terdapat 21 mahasiswa (31%) dalam kategori cukup, dan terdapat 2 mahasiswa (3%) dalam kategori kurang. Dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman gizi dari 67 mahasiswa laki-laki Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam kategori baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjakesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri tergolong dalam kategori baik dengan hasil yang diperoleh dari 88 mahasiswa terdapat 2

mahasiswa (2%) dalam kategori kurang, terdapat 30 mahasiswa (34%) dalam kategori cukup, dan terdapat 56 mahasiswa (64%) dalam kategori baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Selaindoong dkk., (2020) dengan hasil tingkat pengetahuan gizi baik dengan persentase 40%, sedangkan tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 38,5%, dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 21,5%.

Jika dikategorikan berdasarkan jenis kelamin responden, dari 88 mahasiswa terdapat 21 mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dan 67 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Terdapat 12 mahasiswa perempuan (57%) dalam kategori baik, dan terdapat 9 mahasiswa perempuan (43%) dalam kategori cukup. Lalu terdapat 44 mahasiswa laki-laki (66%) dalam kategori baik, terdapat 21 mahasiswa laki-laki (31%) dalam kategori cukup, dan terdapat 2 mahasiswa laki-laki (3%) dalam kategori kurang.

Selanjutnya tingkat pemahaman pada mahasiswa tingkat satu Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri diperoleh nilai rata-rata sebesar 21,03 yang dimana tergolong dalam kategori cukup, mahasiswa tingkat dua diperoleh nilai rata-rata sebesar 26,05 yang dimana tergolong dalam kategori baik, mahasiswa tingkat tiga diperoleh nilai rata-rata sebesar 27,05 yang dimana tergolong dalam kategori baik, dan mahasiswa tingkat empat diperoleh nilai rata-rata sebesar 25,77 yang dimana tergolong dalam kategori baik. Berdasarkan dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat dua, tiga, dan empat cenderung lebih paham dibandingkan dengan mahasiswa tingkat satu. Hal ini disebabkan mahasiswa tingkat satu belum mendapatkan mata kuliah atau materi ilmu gizi, sehingga dalam penelitian ini memperoleh hasil dibawah tingkat lain. Mungkin apabila mahasiswa tingkat satu sudah mendapatkan mata kuliah atau materi tentang ilmu gizi, hasil dari tingkat pemahaman gizi mahasiswa tingkat satu dalam penelitian ini akan lebih baik.

Senada dengan hasil penelitian yang menerangkan terdapat kesamaan dalam hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Dalam penelitian Selaindoong, 40% responden berada pada kategori baik, 38,5% pada kategori cukup, dan 21,5% pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi dalam temuan bahwa pemahaman gizi pada kalangan mahasiswa umumnya berada pada kategori baik hingga cukup, meskipun masih terdapat persentase kecil yang tergolong kurang (Selaindoong, dkk., 2020). Pemahaman dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti usia, pengalaman, intelgensi,

dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal seperti pendidikan, pekerjaan, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, dan informasi. Pendidikan sangat berpengaruh terhadap pemahaman seseorang, hal ini bisa dilihat dari hasil penelitian bahwa tingkat pemahaman gizi mahasiswa tingkat satu Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri tergolong lebih rendah yaitu dalam kategori cukup, dibandingkan mahasiswa tingkat dua, tiga, dan empat yang tergolong dalam kategori baik. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tingkat satu Penjaskesrek belum mendapatkan mata kuliah ilmu gizi, yang dimana mata kuliah tersebut baru diperoleh saat mahasiswa memasuki tingkat dua.

Dalam konteks tingkat pendidikan, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori dan temuan dari penelitian sebelumnya. Misalnya, pemahaman gizi meningkat seiring dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yang mungkin disebabkan oleh paparan lebih banyak terhadap materi gizi dan pengalaman akademik yang lebih luas (Widodo dkk.,2019). Dalam penelitian ini, mahasiswa tingkat dua, tiga, dan empat memiliki tingkat pemahaman gizi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat satu, yang masih berada dalam kategori cukup. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa mahasiswa tingkat satu belum mendapatkan mata kuliah atau materi ilmu gizi, sehingga pemahaman mereka tentang gizi masih terbatas.

Pemahaman gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal termasuk usia, pengalaman, inteligensi, dan jenis kelamin. Seperti yang terlihat dalam penelitian ini, mahasiswa yang lebih senior (tingkat dua hingga empat) memiliki pemahaman yang lebih baik, kemungkinan karena mereka telah memperoleh lebih banyak pengetahuan dan pengalaman selama masa studi mereka. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran yang menyatakan bahwa pengalaman dan pendidikan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan.

Faktor eksternal seperti pendidikan, pekerjaan, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, dan akses informasi juga memiliki peran penting. Dalam konteks penelitian ini, pendidikan menjadi faktor eksternal yang paling dominan, terutama terkait dengan mata kuliah yang diambil. Penelitian oleh Fikri et al. (2021) juga menemukan bahwa pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat pemahaman gizi yang lebih baik, yang mendukung temuan bahwa mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah gizi memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan yang belum.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri tergolong dalam kategori baik. Dengan hasil yang diperoleh dari 88 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (2%) dalam kategori kurang, terdapat 30 mahasiswa (34%) dalam kategori cukup, dan terdapat 56 mahasiswa (64%) dalam kategori baik. Dan diperoleh hasil bahwa mahasiswa tingkat dua, tiga, dan empat cenderung lebih paham dibandingkan dengan mahasiswa tingkat satu. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat satu belum memperoleh mata kuliah ilmu gizi. Mungkin apabila mahasiswa tingkat satu sudah mendapatkan mata kuliah ilmu gizi hasil dari penelitian ini bisa menjadi lebih baik.

REFERENSI

- Abdilah, L. M. (2022). *Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi dan Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadew, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrionthos & J. Simarmata, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Fikri, A., Handayani, S., & Wijaya, A. (2021). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Pemahaman Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 10(2), 145-152.
- Kanah Arieska, P., Herdiani, N., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, F. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*. Vol. 4, Nomor 2.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. (2020). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester iv fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *KESMAS*, 9(6).
- Selaindoong, A., Susanti, D., & Rahmawati, R. (2020). Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 180-187
- Taufik Yulianto, M., & Mulyani, A. (2019). *Aplikasi Mobile Dokter Gizi Berbasis Android*. Jurnal PROSISKO Vol. 6 No. 1 Maret 2019.

Widodo, A., Lestari, D., & Haryanto, B. (2019). Pengaruh Tingkat Pendidikan terhadap Pemahaman Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 25-32.

Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., & Mikayla, K. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(3), 210–216. <https://doi.org/10.1016/J.ORCP.2020.05.004>