GAMBARAN PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto

SHELLA DANIAR AL-FITRI
NIM. 23220025

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PROGRAM STUDI D3 GIZI
YOGYAKARTA
2026

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

GAMBARAN PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI
MAHASISWA POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO

Dipersiapkan dan disusun oleh
SHELLA DANIAR AL-FITRI
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 24 April 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I	Pembimbing II
Dina Pamarta S.Gz., M.Gz	Kolonel (purn) Drs. Zainal Abidin, M. Kes
NIDN. 0522039601	NIDN. 4706056501

Ketua Dewan Penguji

Marisa Elfina. S.T.Gizi,. M.Gizi
NIDN. 0508089102

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar Diploma III Gizi

Yogyakarta, 9 Juli 2026
Ketua Program Studi D3 Gizi

Marisa Elfina. S.T.Gizi,. M.Gizi
NIDN 0508089102

SURAT PERNYATAAN

TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Perilaku Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto" ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemungkinan ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, 22 April 2026

Yang membuat pernyataan



Shella Daniar Al-Fitri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan berkat dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Gambaran Perilaku Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto" sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi D III Gizi dari Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta. Berkat doa, bimbingan, bantuan dan motivasi dari semua pihak, sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Kolonel (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S selaku Direktur Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
2. Ibu Marisa Elfina, S.T.Gizi, M.Gz selaku Ketua Prodi D III Gizi serta selaku dosen ketua penguji saya yang telah memberikan banyak masukan dan saran guna menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Dina Pamarta, S.Gz., M.Gz selaku dosen pembimbing 1 saya, terimakasih atas bimbingan, ilmu, motivasi, serta saran dan masukan dari awal pembuatan karya ilmiah sampai dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
4. Kolonel (purn) Drs, Zainal Abidin, M.Kes selaku dosen pembimbing II saya, terimakasih atas bimbingan, ilmu, motivasi serta saran dan masukan dari awal pembuatan karya ilmiah sampai dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
5. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat serta doa yang tulus.
6. Kakak saya yang selalu memberikan semangat, menemani dan membantu saya.
7. Diri penulis sendiri yang telah berproses, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan hingga akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan.

8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan di masa yang akan datang. Demikian tugas akhir ini disusun, semoga dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

COVER i
JUDUL ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
SURAT PERNYATAAN iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR LAMPIRAN xi
DAFTAR SINGKATAN xii
ABSTRAK xiii
ABSTRACT xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Telaah Pustaka 5
B. Kerangka Teori 24
C. Kerangka Konsep 25
D. Pertanyaan Penelitian 25
BAB III METODE PENELITIAN 26
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian 26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian 26
C. Populasi Dan Subjek Penelitian 26
D. Identifikasi Variabel Penelitian 28
E. Definisi Operasional 28
F. Jenis Data 29
G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data 29
H. Manajemen Data 31
I. Etika Penelitian 32

J. Jalannya Penelitian 33
K. Jadwal Penelitian 34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35
A. HASIL PENELITIAN 35
1. Gambaran Umum Poltekkes TNI AU Adisutjipto 35
2. Karakteristik Responden 35
3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Makan 36
4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi 37
B. PEMBAHASAN PENELITIAN 38
1. Perilaku Makan Mahasiswa 38
2. Status Gizi Mahasiswa 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 44
A. KESIMPULAN 44
B. SARAN 44
DAFTAR PUSTAKA 45
LAMPIRAN 52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional 29
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian..... 35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik 36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Makan..... 36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi..... 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 26
Gambar 3.4 Alur Penelitian 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 *Ethical Clerance* 53
Lampiran 1.2 Surat Izin Penelitian..... 54
Lampiran 1.3 Surat Selesai Penelitian 55
Lampiran 1.4 Lembaran Penjelasan Penelitian..... 56
Lampiran 1.5 Surat Persetujuan (*Informed Consent*)..... 57
Lampiran 1.6 Kuesioner Perilaku Makan Dan Status Gizi 59
Lampiran 1.7 Uji Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik.... 63
Lampiran 1.8 Uji Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Makan 64
Lampiran 1.9 Uji Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi 65
Lampiran 1.10 Dokumentasi..... 66

DAFTAR SINGKATAN

DEBQ	: *Dutch Eating Behavior Questionnaire*
Dinkes	: Dinas Kesehatan
ILP	: Integrasi Layanan Primer
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSG	: Penilaian Status Gizi
PSPP	: Perangkat lunak analisis statistik
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TNI AU	: Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara
WHO	*: World Health Organization*

Gambaran Perilaku Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto

Shella Daniar Al-Fitri
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto
shelladaniaralfitri@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Transisi pola makan mahasiswa baru memicu perubahan perilaku makan dan status gizi akibat adaptasi lingkungan. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab masalah gizi ganda, dengan prevalensi obesitas dewasa di Indonesia 23,4% (SKI 2023) dan kasus di Bantul meningkat meningkat menjadi 2.785 pada tahun 2024. Oleh karena itu, diperlukan gambaran perilaku makan dan status gizi mahasiswa di Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
Tujuan: Mengetahui gambaran perilaku makan dan status gizi mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
Metode: Metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif cross sectional pada 57 responden menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Perilaku makan diukur menggunakan kuesioner DEBQ, sedangkan status gizi diukur menggunakan IMT berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan secara distribusi frekuensi.
Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan kurang baik yaitu sebanyak 29 orang (50,9%), sedangkan yang memiliki perilaku makan baik sebanyak 28 orang (49,1%). Status gizi responden sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 21 orang (36,8%), diikuti *overweight* 14 orang (24,6%), *underweight* 13 orang (22,8%), obesitas I 7 orang (12,3%), dan obesitas II 2 orang (3,5%).
Simpulan Penelitian: Sebagian besar responden menunjukkan perilaku makan yang buruk dengan status gizi yang sebagian besar normal. Namun, adanya beban ganda menunjukkan bahwa status gizi belum optimal.

Kata Kunci: Perilaku makan, Status gizi, Mahasiswa, DEBQ, IMT

Overview of Eating Behavior and Nutritional Status Students at Adisutjipto Air Force Health Polytechnic

Shella Daniar Al-Fitri
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto
Email: shelladaniaralfitri@gmail.com

ABSTRACT

Background: *The dietary transition of new students triggers changes in eating behavior and nutritional status due to environmental adaptation. This condition contributes to the dual nutritional problem, with the prevalence of adult obesity in Indonesia at 23.4% (2023 SKI) and cases in Bantul increasing to 2,785 by 2024. Therefore, a description of the eating behavior and nutritional status of students at the Adisutjipto Air Force Polytechnic of Health.*
Objective*: To determine the description of the eating behavior and nutritional status of students at the Adisutjipto Air Force Polytechnic of Health.*
Methods: *This study used a quantitative research method with a descriptive cross-sectional design involving 57 respondents selected through a proportionate stratified random sampling technique. Eating behavior was measured using the DEBQ, while nutritional status was assessed using BMI based on measurements of body weight and height. Data analysis was performed using frequency distribution.*
Research Results: *The results showed that the majority of respondents (29 respondents) had poor eating behavior, while 28 (49.1%) had good eating behavior. The nutritional status of most respondents was in the normal category (21 respondents (36.8%), followed by overweight (14 respondents (24.6%), underweight (13 respondents (22.8%), obesity I (7 respondents (12.3%), and obesity II (2 respondents (3.5%).*
Research Conclusion: *Most respondents exhibited poor eating behavior with a largely normal nutritional status. however, the presence of a double burden indicates that nutritional status is not optimal.*

Keywords: *Eating behavior, Nutritional status, Students*, DEBQ, BMI.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Transisi pola makan pada mahasiswa baru merupakan kondisi yang umum terjadi seiring dengan proses adaptasi terhadap lingkungan dan pola hidup yang baru. Perubahan lingkungan umumnya disertai dengan perubahan signifikan dalam pola makan maupun jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi memengaruhi perilaku makan dan status gizi mahasiswa akibat kurangnya kemampuan menyesuaikan kebutuhan nutrisi di lingkungan baru (Ramadhani dkk., 2025).

Di Indonesia, khususnya mahasiswa perantau, masih menghadapi permasalahan konsumsi pangan yang kurang bervariasi dan tidak seimbang akibat gaya hidup yang tidak stabil, jadwal perkuliahan yang padat, serta kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji dan instan, padahal mahasiswa memerlukan asupan gizi yang memadai untuk mendukung aktivitas dan kreativitas. Mahasiswa yang tinggal di kos, cenderung melewatkan waktu makan, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta mengabaikan kebiasaan sarapan, sehingga dapat mengakibatkan masalah gizi seperti obesitas maupun kekurangan gizi. Perilaku makan yang kurang baik tersebut pada akhirnya berdampak pada status gizi mahasiswa (F.Maria, 2024; Riswan, 2024).

Menurut *World Health Organization* masalah gizi pada dewasa ditandai dengan prevalensi *overweight* dan obesitas global yang mencapai lebih dari 1 miliar orang pada 2022, dengan obesitas (BMI $\geq$30 kg/m^2) meningkat sejak 1990-an akibat pola makan tinggi lemak/gula dan kurang aktivitas fisik, sementara underweight (BMI <18,5 kg/m^2) tetap ada sebagai bagian dari beban masalah gizi terutama di negara berpenghasilan rendah-menengah (WHO, 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dari Kementerian Kesehatan, prevalensi masalah gizi pada penduduk dewasa (usia >18 tahun) dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan obesitas meningkat menjadi 23,4% dari 21,8% pada 2018. Di mana obesitas melonjak bersamaan dengan keberadaan gizi kurang di kelompok rentan. Permasalahan gizi yang sedang dialami negara Indonesia adalah masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih, yang bersama-sama menyebabkan masalah gizi ganda (Kemenkes RI, 2023).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, masalah gizi pada dewasa terutama ditandai lonjakan kasus obesitas/gizi berlebih yang mencapai 2.785 kasus pada 2024 (naik dari 638 kasus di 2023), dipicu gaya hidup *sedentary* dan konsumsi tinggi gula/lemak, sementara gizi kurang/*underweight* pada dewasa tidak dilaporkan angka spesifik namun tercatat rendah (<3%) melalui skrining ILP di puskesmas, mencerminkan beban gizi ganda dengan fokus intervensi pada obesitas (Dinkes bantul, 2025).

Penelitian (Ramadhani dkk., 2025). menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan bentuk perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif seperti stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *emotional eating* sebagai respons terhadap tekanan emosional. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian lain yang (Zulkarnain dan Muniroh, 2023) juga melaporkan bahwa stres akademik dan *emotional eating* keduanya berhubungan dengan status gizi mahasiswa. Hasilnya menunjukkan di mana mahasiswa yang memiliki stres yang lebih tinggi dan mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi yang lebih tinggi (gemuk atau obesitas).

Sebagai dasar pelaksanaan penelitian, telah dilakukan studi pendahuluan dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang dengan rentang usia 18–24 tahun dan rata-rata 19 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 9 orang dan laki-laki 1 orang.

Berdasarkan program studi, responden D3 Gizi sebanyak 4 orang, D3 Farmasi 3 orang, dan D3 Radiologi 3 orang. Pada variabel perilaku makan, diperoleh nilai minimum 1,53 dan maksimum 2,78 dengan rata-rata 2,35 serta median 2,48, di mana responden dengan kategori baik sebanyak 5 orang dan kategori kurang baik sebanyak 5 orang. Sementara itu, status gizi responden terdiri dari kategori minimum 16 (*underweight*) dan maksimum 28 (obesitas I) dengan rata-rata IMT 22, terdiri dari kategori *underweight* sebanyak 2 orang, normal 2 orang, *overweight* 4 orang, obesitas I tidak ada, dan obesitas II sebanyak 2 orang.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara perubahan perilaku makan dengan kondisi psikologis dan status gizi pada mahasiswa. Stres akademik memiliki hubungan dengan perilaku *emotional eating*, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi mereka mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional (Ramadhani dkk., 2025). Perilaku ini umumnya ditandai dengan konsumsi makanan tinggi energi, seperti makanan manis dan berlemak, serta perilaku makan yang tidak sehat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan risiko status gizi lebih pada mahasiswa (Doloksaribu dan Fayasari, 2025: Zulkarnain dan Muniroh, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan perilaku makan akibat proses adaptasi terhadap lingkungan baru, yang dapat berdampak pada status gizi baik kurang maupun lebih. Faktor psikologis seperti stres akademik dan *emotional eating* turut berkontribusi terhadap perubahan tersebut. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan adanya variasi perilaku makan dan status gizi yang mengarah pada potensi masalah gizi. Namun, hingga saat ini belum terdapat data spesifik mengenai perilaku makan dan status gizi mahasiswa di Poltekkes TNI AU Adisutjipto. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar upaya perbaikan perilaku makan dan pencegahan masalah gizi pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Perilaku Makan dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

   Mengetahui Gambaran Perilaku Makan dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto

2. Tujuan Khusus:
   a) Mengidentifikasi Karakteristik Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
   b) Mengidentifikasi Perilaku Makan Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
   c) Mengidentifikasi Status Gizi Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori terkait gambaran perilaku makan dan status gizi mahasiswa.

2. Praktis
   a) Manfaat bagi mahasiswa

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai perilaku makan dan status gizi.

   b) Manfaat bagi institusi

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan panduan untuk meningkatkan pengetahuan, khususnya perilaku makan da status gizi bagi mahasiswa.

   c) Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai perilaku makan dan status gizi mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Karakteristik: Mayoritas usia responden 19 tahun dan mayoritas berasal dari program studi Radiologi dengan jumlah 28 orang.
2. Perilaku makan: Perilaku makan responden yang baik sebanyak 28 orang, sedangkan tidak baik yaitu sebanyak 29 orang.
3. Status gizi: Status gizi responden normal sebanyak 21 orang, sedangkan untuk status gizi yang tidak normal sebanyak 36.
4. Gambaran perilaku makan dan status gizi: Mayoritas perilaku makan tidak baik dan status gizi tidak normal.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa disarankan untuk memperbaiki perilaku makan, terutama dalam mengontrol *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*, karena perilaku makan yang tidak tepat dapat memengaruhi status gizi. Dengan menerapkan pola makan teratur dan seimbang, mahasiswa diharapkan dapat menjaga status gizi normal serta mencegah gizi kurang maupun lebih.
2. Bagi Institusi

   Institusi diharapkan dapat memberikan edukasi yang lebih spesifik terkait pengendalian perilaku makan guna mengatasi kecenderungan perilaku makan kurang baik dan variasi status gizi mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan dan status gizi serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian agar diperoleh hasil lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Prima Dewi, A., Muharramah, A., Rica Pratiwi, A., 2022. Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. Jurnal Gizi Aisyah 5, 6–12.

Afrina, Muliyati Hepti, A.S.D., 2019. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu 3, 1–1.

Amdadi, Z., Zulaeha, N., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang risiko gizi lebih di SMAN 1 Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2067–2074.

Astuti, R.K., Sakitri, G., 2018. Hubungan antara Status Sosial Ekonomi Keluarga dengan Status Gizi Anak Usia 32, 167–186.

Azizah, A.E.N., Nurhayati, F., 2025. Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Kota Surabaya. Front. Vet. Sci. 13, 1–16.

Boby Yitran Udju Tade, Marselinus Laga Nur, Anna Henny Talahatu, 2025. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan IMT Mahasiswa FKM UNDANA. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat 4, 114–127.

Chandra, F., Aisah, A., 2023. Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi 12, 188.

Dewi, N., Rusdarti, Sunarto, S., 2020. Pengaruh Lingkungan Keluarga, Teman Sebaya, Pengendalian Diri dan Literasi. Journal of Economic Education 6, 29–35.

Dinkes bantul, 2025. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2025). Profil kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2025.

Dinni, A.T., 2021. “ Hubungan antara Risk Perception dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau" 6.

Djide, N.A.N., 2023. Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar XVIII, 112–118.

Doloksaribu, S., Fayasari, A., 2025. Kebiasaan Menonton Mukbang dan Perilaku Emotional Eating serta Kaitannya dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta Mukbang. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik 4, 280–287.

Farikhah, N., 2021. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infofrafis dan Web Terhadap Pengetahu 154–168.

Fatimah, S., Rasyid, A., Anirwan, A., Qamal, Q., Arwakon, H.O., 2024. Kebijakan Makan Bergizi Gratis di Indonesia Timur: Tantangan, Implementasi, dan Solusi untuk Ketahanan Pangan. Journal of Governance and Policy Innovation 4, 14–21.

Fayasari, A., Lestari, P.W., 2022. Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 Stress and depression are related to emotional eating and mindful eating in students during the Covid-19 Pandemic Abstrak Pendahuluan Metode. Aceh Nutrition Journal 7, 127–135.

Fitriani, N.S., Wurjanto, A., Kusariana, N., Yuliawati, S., 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas 7, 404–410.

F.Maria, M., 2024. Determinan Status Gizi Mahasiswi Kos-Kosan di Kelurahan Sasa Kecamatan Ternate Selatan. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak 2, 73–82.

Gita, L., Tinambunan, K., Pella, J.A., Manurung, J.G., Kartika, L., Nugroho, D.Y., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., Harapan, U.P., Between, C., Habits, E., 2020. Dengan Status Gizi Remaja Di Asrama. Jurnal Persatuan Perawat Indonesia 05.

Goreti, P.M., 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang 3.

Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda. (2024). Hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 1(2), 134–145.

Indriati, M., Suhartini, N., Suwardi, N., 2020. Penyuluhan Perilaku Makan dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Mandalasari Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung 1, 20–24.

Irmayanti, I., Amir, S., Hasnidar, H., 2025. Analisis Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone. Action Research Literate 9, 2147–2163.

Irwanda, M., Suryani, D., Krisnasary, A., Yandrizal, 2023. Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMP N 14 Kota Bengkulu Tahun 2022. ASKARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal 09, 199–208.

Karini, T.A., Arranury, Z., Ansyar, D.I., Wijaya, D.R., Syahrir, R.A., 2018. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar.

Kemenkes RI, 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Hasil utama. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Khoiroh, Z. (2022). H. tingkat stres terhadap perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa di P.P.A.A.-M.Jombor.U.I.N.W.Semarang., 2022. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku.

Koch, S.A.J., Alexy, U., Diederichs, T., Buyken, A.E., Roßbach, S., 2018. The relevance of restrained eating behavior for circadian eating patterns in adolescents. PLoS One 13, 1–20.

Lathifah, D.N., 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Smas It Raudhatul Jannah Kota Cilegon. Suparyanto dan Rosad (2015 5, 248–253.

Lova, L.M., Nur, N.C., Symond Denas, 2024. Faktor yang Mempengaruhi Preferensi Makanan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Indonesia 88–95.

Makrurah, D., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K.A., Kurnia, R., 2021. Pola Budaya Terhadap Makanan,Masalah Budaya Dan Makanan Terhadap Gizi Dan Cara Mengatasinya. Public health Journal 5, 2023.

Manda, D.E., 2022. Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja : Sebuah Literature Review. Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia 18, 467–475.

Margiyanti, N.J., 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi 10, 231.

Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., Syam, E., 2024. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. Junior Medical Journal 2, 831–842.

Milinia Rizqiyah, M. dwi, Wardati Maryam, E., 2023. Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan 9, 404–413.

Mufidah, R., 2021. Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNESA 01, 60–64.

Nathasya, H., 2024. Gambaran Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Sorong, Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS).

Nila Reswari Haryana , Risti Rosmiati , Edy Marjuang Purba, H.F., 2023. Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status. Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas. Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas 4, 267–282.

Nur, H., Sahana, H., A, M.D., Yanuari, N., Sari, N., 2022. Makalah Ekonomi Pangan: Hubungan Status Ekonomi dengan Status Gizi Individu Keluarga 32, 167–186.

Nurdiani, R., 2023. Perilaku Makan Tipe Emotional , External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa 2, 59–65.

Nurhidayah Ardian Putri, Nor Eka Noviani, Ibtidau Niamilah, 2026. Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Borneo Nursing Journal (BNJ) 8, 2479–2490.

Nuryani. (2018). Asupan zat gizi dan hubungannya dengan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 1(1), 46–52.

Ode, W., Nur, S., Effendy, D.S., 2025. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024 3.

Periselo, H., Anwar, S., Suyati, 2024. bungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo Tahun 2024. Asupan gizi yang seimbang menurut pedoman Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) tahun 2020 diantaranya ; Jurnal Kesehatan Luwu Raya 11, 61–69.

Pradana, R.G., Huda, T.N., Setyawati, R., Grafiyana, A., 2025. Dibalik Seragam yang Sempurna : Peran Body Image dan Self-Esteem dalam Memprediksi Restrained Eating pada Taruna Sekolah Kedinasan Semi-Militer X di Tegal (Behind the Perfect Uniform : The Role of Body image and Self-esteem in Predicting Restrained eatin 24, 114–121.

Purwanti, A.D., Marlina, Y., 2022. Body Image Perception , Knowledge of Balanced Nutrition , Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru 8, 257–267.

Putra, Muh.G.S., Kustiyah, L., Dwiriani, C.M., 2024. Hubungan antara Sosial Ekonomi, Demografi dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Status Gizi. ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan 6, 31–40.

Rahman, M., 2024. Komunikasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru 3, 138–144.

Rahmiwati, A., Maryunisa, M., Wulandari, S., Sari, P., Etrawati, F., 2025. Anita Rahmiwati 1 *, Molas Maryunisa Salsabila Wulandari 2 , Indah Purnama Sari 3 , Fenny Etrawati 4. Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan 6.

Ramadhan, T.A., Ismawati, R., 2020. Kaitan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UNESA Angkatan 2017. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya 01, 53–59.

Ramadhani, A., Maharani, A.A., Mayzi, I., Br, C., Ramadhani, K.A., Saragi, K.R., Shabiyya, L.H., Maharani, S.S., 2025. Journal of Family Life Education Transisi Pola Makan dan Kerentanan Kesehatan : Studi Tentang Adaptasi Gizi

Mahasiswa Baru Di Lingkungan Kos. Journal of Family Life Education 5, 73–86.

Ramadhani, S.P., Pratikto, H., Suhadianto, 2025. Stres Akademik dengan Emotional Eatingpada Mahasiswa 3, 1–23.

Rani, J.K., Syainah, E., Mas'odah, S., 2021. Hubungan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak dan Karbohidrat terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin. Jurnal Riset Pangan dan Gizi 3, 17–25.

Ratih, R.H., 2020. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang. Jurnal SMART Kebidanan 7, 95.

Riswan, A., 2024. Skripsi Analisis Pola Konsumsi Pangan pada Mahasiswa Pendatang di Universitas Borneo Tarakan.

Saputri, R.V., Purwito, D., 2024. Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan dan Perilaku Diet Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan 10, 782–794.

Shofi Shofuro Al Jauziyah, Nuryanto, A. Fahmi Arif Tsani, R.P., 2021. Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. Journal of Nutrition College 10, 72–81.

Sholeha, L.2014, Hubungan perilaku makan terhdap indeks massa tubuh pada remaja di SMP YMJ Ciputat, Skripi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.

Siswanto, Y., Lestari, I.P., 2021. Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang 3, 98–103.

Suhaimi, A., Royensyah, R. Van, Ashfiya, S.N., 2023. Ketersediaan Pangan, Sanitasi Lingkungan dan Pola Makan Ibu Pada Kejadian Balita Stunting Di Desa Bangkiling Raya Banua Lawas Kabupaten Tabalong. AGROVITAL : Jurnal Ilmu Pertanian 8, 163.

Talitha, S., Karjoso, T.K.K., 2022. Tinjauan Sistematik: Meta-Sintesis Faktor Sosial Budaya Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Remaja. PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat 6, 799–811.

Trisnawati, E.A., Wicaksono, D.A., 2021. Hubungan antara Gangguan Emosional dengan Emotional Eating dan External Eating pada Masa Pandemi COVID-19. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) 1, 1282–1289.

Wardhani, U.P., 2024. Perilaku Konsumsi Mi Instan dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia. Skripsi. Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Gizi oleh Ulfah Putri Wardhani, 1–29.

WHO, 2024. World Health Organization Obesity and overweight fact sheet.

Widia Andriani, F., Indrawati, V., 2023. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya 1.

Widyaningsih, B., Liftiah, L., Cahyati, W.H., 2024. Pengaruh Perilaku Makan Ibu terhadap Perilaku Picky Eater Anak Usia Prasekolah. PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini 180–191.

Wiradijaya, A., Prabamurti Nurgraha, P., Indraswari, R., 2023. Hubungan Sikap, Akses Dukungan Keluarga Dan Lingkungan Sekolah Dengan Perilaku Makan Remaja Dalam Pencegahan Hipertensi Di Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat 8, 391–397.

Wulan, D. ayu N., Abdullah, S.M., 2014. jurnal Sosio-Humaniora Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mercubuana Yogyakarta. Sosio - Humaniora 5, 55–74.

Yeti Yusra, R., Zalmadani, H., Rahmiwati, Seventri, E., 2024. Relationship Between Family Socio-Economic Status and Nutritional Status of School-Age Children At State Elementary School 14 Nan Sabaris 109–119.

Zulkarnain, S., Muniroh, L., 2023. Hubungan Stress dan Emotional Eating. Psychology BINUS 4, 4112–4118.