



FACTORS RELATED TO NUTRITIONAL STATUS IN FKM UNDANA STUDENTS CLASS OF 2017

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa FKM Undana Angkatan 2017

Tri Putra Alpriad Nalle, Afrona E. L. Takaeb, Daniela L. A. Boeky

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Nusa Tenggara Timur

*Alamat Korespondensi: putronalle@gmail.com

Article Info

Article History

Received: 03 June 2022

Revised: 05 July 2022

Accepted: 11 July 2022

Keywords:

Nutritional knowledge, energy intake, physical activity, stress, nutritional status

Kata kunci:

Pengetahuan gizi, asupan energi, aktivitas fisik, stres, status gizi

ABSTRACT / ABSTRAK

The problem of nutrition in students needs to be a special concern because students are the next generation of the nation to facilitate the achievement of national development goals, namely improving the quality of human resources. This study aims to analyze factors related to nutritional status based on the BMI of FKM Undana students class of 2017 during the Covid-19 pandemic. The type of research used is analytical observational with cross sectional study design. The population of all Undana IKM students class of 2017 amounted to 403 people. The sampling technique uses simple random sampling with a sample of 197 people. The data obtained were analyzed using the Spearman Rank test with a meaningfulness level of $\alpha = 0.05$. The results showed that of the four research variables studied, three variables had a relationship with student nutritional status, namely Nutritional Knowledge (0.019), Consumption Patterns (0.000), and Stress (0.005), while one variable had no relationship with student nutritional status, namely Physical Activity (0.796). It is recommended that FKM Undana students consume sufficient food in quantities and various types of both carbohydrates, proteins and fats to avoid nutritional problems so as to achieve a good or normal nutritional status.

Masalah gizi pada mahasiswa perlu menjadi perhatian khusus karena mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa untuk memperlancar pencapaian sasaran pembangunan nasional yaitu peningkatan kualitas sumber daya manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi berdasarkan IMT mahasiswa FKM Undana angkatan 2017 dimasa pandemi covid-19. Jenis penelitian yang digunakan merupakan observasional analitik dengan rancang bangun *cross sectional study*. Populasinya semua mahasiswa IKM Undana angkatan 2017 berjumlah 403 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan sampel berjumlah 197 orang. Data yang diperoleh, dianalisis menggunakan uji Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari empat variabel penelitian yang diteliti, tiga variabel memiliki hubungan pada status gizi mahasiswa yaitu Pengetahuan Gizi (0,019), Pola Konsumsi (0,000), dan Stres (0,005), sedangkan satu variabel tidak memiliki hubungan pada status gizi mahasiswa yaitu Aktivitas Fisik (0,796). Disarankan mahasiswa FKM Undana mengkonsumsi makanan yang cukup dalam jumlah dan beragam jenis baik karbohidrat, protein dan lemak agar terhindar dari masalah gizi sehingga tercapainya status gizi yang baik atau normal.

PENDAHULUAN

Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki visi untuk menjadikan program studi ilmu kesehatan masyarakat sebagai pusat tenaga kesehatan masyarakat yang unggul dan sehat secara global dengan ekologi pulau semi ringkai pada tahun 2025. Mendukung visi tersebut, FKM memiliki misi yaitu melaksanakan pendidikan kesehatan masyarakat yang berkualitas, handal dan berdaya saing berbasis teknologi modern. Mendukung visi dan misi tersebut, FKM harus memiliki mahasiswa yang memiliki kondisi gizi baik untuk menghindari masalah kesehatan sehingga menghasilkan SDM kesehatan yang berkualitas dan dapat memenuhi visi dan misi tersebut (Kesehatan Masyarakat, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan terhadap mahasiswa FKM Undana angkatan 2017 dari 50 responden mahasiswa diperoleh 21 (dua puluh satu) responden memiliki status gizi kurang, 10 (sepuluh) responden memiliki status gizi lebih dan 19 (sembilan belas) responden memiliki status gizi normal berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Keadaan status gizi kurang dan status gizi lebih ini dapat menyebabkan masalah kesehatan pada mahasiswa yang berdampak pada penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit dan penurunan kualitas hidup mahasiswa FKM Undana (Majid, Suherna and Haniarti, 2018).

Hasil pengamatan pada mahasiswa FKM Undana terlihat Pola konsumsi mahasiswa FKM tidak beragam dan banyak mengandung zat gizi tertentu saja, porsi makan yang berlebihan atau lebih zat-zat gizi bahkan didapati beberapa mahasiswa memiliki porsi makan yang kurang atau kekurangan akan zat-zat gizi. Hal ini jika terjadi terus menerus maka berdampak masalah kesehatan seperti kurang energi kronis (KEK) dan kelebihan berat badan atau obesitas serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif (Majid, Suherna and Haniarti, 2018).

Penelitian ini juga merupakan saran peneliti sebelumnya oleh Hidayat (2016),

Florence (2017) dan Hadi (2020) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi, sehingga peneliti akan melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi berdasarkan IMT pada mahasiswa FKM UNDANA angkatan 2017 dimasa pandemi covid-19.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik yang menjelaskan adanya hubungan antara variabel melalui pengujian hipotesa dengan rancang bangun penelitian *Cross-Sectional*, lokasi penelitian yaitu Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Penelitian ini dilakukan dari Bulan Desember 2021 - Februari 2022. Populasi sebanyak 403 orang dan sampel pada penelitian ini sebanyak 197 sampel. Teknik *sampling* yang digunakan adalah simple random sampling dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan uji rank spearman. Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Umur		
22	37	18,8
23	132	67,0
24	28	14,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	66	33,5
Perempuan	131	66,5
Total	197	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan umur 23 tahun (67,0%) dan jenis kelamin perempuan (66,5%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	Responden	
	n	%
Pengetahuan Gizi		
Kurang	61	31,0
Cukup	76	38,6
Baik	60	30,5
Tingkat Kecukupan Energi		
Kurang	78	39,6
Baik	67	34,0
Lebih	52	26,4
Pola Konsumsi		
Kurang	83	42,1
Cukup	69	35,0
Baik	45	22,8
Aktivitas Fisik		
Kurang	135	68,5
Sedang	50	25,4
Berat	12	6,1
Stres		
Sangat Berat	23	11,7
Berat	95	48,2
Sedang	32	16,2
Ringan	47	23,9
Status Gizi		
Kurus	106	53,8
Normal	67	34,0
Gemuk	24	12,2
Total	197	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 197 responden sebagian besar pengetahuan gizi pada kategori cukup (38,6%), sedangkan terendah pada kategori baik (30,5%). Tingkat kecukupan energi sebagian besar pada kategori kurang (39,6%), sedangkan terendah pada kategori lebih (26,4%). Pola konsumsi sebagian besar pada kategori kurang (42,1%), sedangkan terendah pada kategori baik (22,8%). Aktivitas fisik sebagian besar pada kategori kurang (68,5%), sedangkan terendah pada kategori berat (6,1%). Stres sebagian besar pada kategori berat (48,2%), sedangkan terendah pada kategori sangat berat (11,7%). Status gizi sebagian besar pada kategori kurus (53,8%),

sedangkan terendah pada kategori gemuk (12,2%).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi 0,019, tingkat kecukupan energi 0,000, pola konsumsi 0,000, aktivitas fisik 0,794 dan stres 0,005 dengan status gizi yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi, tingkat kecukupan energi dan stres dengan status gizi karena memiliki nilai lebih kecil dari nilai α 0,05, sedangkan terdapat juga variabel aktivitas fisik yang tidak berhubungan dengan status gizi karena memiliki nilai lebih besar dari nilai α 0,05 pada mahasiswa FKM UNDANA angkatan 2017 dimasa pandemi covid-19.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Berdasarkan IMT pada Mahasiswa FKM UNDANA Angkatan 2017 dimasa Pandemi Covid-19

Pengetahuan gizi mahasiswa berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang berhubungan pada keadaan gizi individu. Sikap yang salah dalam memilih makanan akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi. Status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan Soraya, dkk (2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa FKM Undana Angkatan 2017 dimasa pandemi covid'19 dengan persentase tertinggi pada responden yang memiliki status gizi kurus dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 45 orang (22,8%) dan yang terendah yaitu status gizi gemuk dengan tingkat

pengetahuan gizi kurang sebanyak 5 orang (2,5%).

Pengetahuan gizi yang kurang berhubungan pada pola konsumsi yang kurang oleh responden sehingga hal tersebut berhubungan pada keadaan gizi responden dikarenakan tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi sehingga berdampak pada status gizi kurang yang dialami responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk. Arieska dan Herdiani (2020) juga menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi menginterpretasikan bahwa semakin rendah pengetahuan tentang gizi akan semakin besar peluang seseorang untuk memiliki status gizi kurus.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Status Gizi						Jumlah		Uji Rank Spearman	
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	P-Value	R
	n	%	n	%	n	%				
Pengetahuan										
Kurang	45	22,8	11	5,6	5	2,5	61	31,0	0,019	0,167
Cukup	30	15,2	35	17,8	11	5,6	76	38,6		
Baik	31	15,7	21	10,7	8	4,1	60	30,5		
Tingkat Kecukupan Energi										
Kurang	68	34,5	9	4,6	1	0,5	78	39,6	0,000	0,584
Baik	28	14,2	33	16,8	6	3,0	67	34,0		
Lebih	10	5,1	25	12,7	17	8,6	52	26,4		
Pola Konsumsi										
Kurang	60	30,5	18	9,1	5	2,5	83	42,1	0,000	0,353
Cukup	33	16,8	28	14,2	8	4,1	69	35,0		
Baik	13	6,6	21	10,7	11	5,6	45	22,8		
Aktivitas Fisik										
Kurang	75	38,1	41	20,8	19	9,6	135	68,5	0,794	0,019
Sedang	25	12,7	21	10,7	4	2,0	50	25,4		
Berat	6	3,0	5	2,5	1	0,5	12	6,1		
Stres										
Sangat Berat	10	5,1	8	4,1	5	2,5	23	11,7	0,005	-0,199
Berat	47	23,9	32	16,2	16	8,1	95	48,2		
Sedang	16	8,1	15	7,6	1	0,5	32	16,2		
Ringan	33	16,8	12	6,1	2	1,0	47	23,9		
Total	106	53,8	67	34,0	24	12,2	197	100		

Sumber : Data Primer, 2021

Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Berdasarkan IMT pada Mahasiswa FKM UNDANA Angkatan 2017 dimasa Pandemi Covid-19

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Zat gizi apabila dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dan beragam maka kesehatan dapat terjaga, mampu melakukan aktivitas fisik dengan optimal, dan membantu mencegah terjadinya penyakit, sebaliknya bila zat gizi dikonsumsi dalam jumlah terlalu banyak atau sedikit maka tubuh akan beradaptasi untuk mencapai keadaan homeostatik sehingga fungsi fisiologis dapat terganggu (Lestary, (2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi pada mahasiswa FKM Undana Angkatan 2017 dimasa pandemi covid'19. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikan (p -value) sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi mahasiswa FKM Undana angkatan 2017. Korelasi koefisien (r) adalah sebesar 0,584. Nilai ini dapat diinterpretasikan pada kriteria yang telah ditetapkan, berdasarkan kriteria tersebut, nilai (r) berada pada interval (0,40-0,59) yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan sedang antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi.

Asupan energi yang kurang berhubungan pada status gizi yang kurang, asupan energi sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, jika energinya tidak tercukupi, maka cadangan zat gizi dalam tubuh seperti lemak dan protein akan dipecah untuk menghasilkan energi, sehingga komposisi zat gizi di dalam tubuh akan berkurang. Kekurangan asupan ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan mengalami status gizi kurang. Hal ini sejalan dengan pendapat UNICEF, (1998) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua, yaitu faktor

langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung mencakup konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang mengandung berbagai zat gizi makro dan mikro sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Seseorang akan tumbuh secara optimal jika asupan makannya dalam jumlah yang cukup, bergizi dan seimbang Lestary (2019).

Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Berdasarkan IMT pada Mahasiswa FKM UNDANA Angkatan 2017 dimasa Pandemi Covid-19

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi frekuensi dan jenis makanan beragam yang dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Makanan yang bervariasi dan memiliki kecukupan zat gizi sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Makanan yang sehat dan bervariasi harus sesuai dengan pedoman gizi seimbang (PGS) Karunawati (2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makan dengan status gizi pada mahasiswa FKM Undana angkatan 2017 dimasa pandemi covid'19. Berdasarkan tingkat pola konsumsi, persentase tertinggi yaitu status gizi kurus dengan tingkat pola konsumsi kurang sebanyak 60 orang (30,5%) dan yang terendah yaitu status gizi gemuk dengan tingkat pola konsumsi kurang sebanyak 5 orang (2,5%).

Pola konsumsi responden berhubungan pada status gizi mereka. Pola konsumsi yang kurang baik dalam jumlah, jenis dan frekuensi akan berhubungan pada status gizi kurang yang berdampak pada penurunan produktifitas mahasiswa. Begitupun sebaliknya pola konsumsi yang baik dalam jumlah, jenis dan frekuensi akan berdampak pada peningkatan status gizi yang baik atau normal dan mendukung akan produktifitas mahasiswa. Hal ini sejalan dengan

penelitian Florence (2017) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi. Hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi terlihat bahwa semakin kurang baik pola konsumsi mahasiswa maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus. Hal ini sejalan dengan pendapat UNICEF, (1198) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung mencakup konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang mengandung berbagai zat gizi makro dan mikro sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Seseorang akan tumbuh secara optimal jika asupan makannya dalam jumlah yang cukup, bergizi dan seimbang Lestary (2019).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Berdasarkan IMT pada Mahasiswa FKM UNDANA Angkatan 2017 dimasa Pandemi Covid-19

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan pada keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta mengeluarkan energi. Penelitian yang dilakukan untuk menentukan aktivitas fisik dengan menggunakan questioner PAL (*Physical Activity Level*) yang di dalamnya berisi tentang pertanyaan kegiatan sehari-hari yang dilakukan seseorang, masing-masing pertanyaan memiliki bobot nilai yang berbeda sesuai dengan berat atau tidaknya aktivitas yg dilakukan, kemudian dijumlah dan dibagi 24 jam Saputri, (2018).

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikan (*p-value*) sebesar $0,794 > \alpha 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa FKM Undana angkatan 2017. Persentase tertinggi yaitu status gizi kurus dengan tingkat aktivitas fisik kurang (38,1%) dan yang terendah yaitu status gizi gemuk dengan tingkat aktivitas fisik berat (0,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri, (2018) dengan diperoleh nilai $p = 0.076$ hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Begitupun penelitian yang dilakukan Soeyono, (2021) pada mahasiswa program studi gizi UNESA. Hasil analisis dengan nilai *p-value* sebesar $0.847 > 0.05$ menunjukkan adanya hubungan tidak signifikan pada aktivitas fisik terhadap status gizi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nugrayanti dkk. (2017) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi nilai *p value* = 0,155. Hal ini dapat disebabkan karena faktor yang berhubungan pada status gizi tidak hanya dari aktivitas fisik. Faktor langsung yang dapat berhubungan pada status gizi antara lain asupan makan dan penyakit infeksi.

Hubungan Stres dengan Status Gizi Berdasarkan IMT pada Mahasiswa FKM UNDANA Angkatan 2017 dimasa Pandemi Covid-19

Stres dapat berhubungan pada asupan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stres, seseorang cenderung tidak selera makan atau sebaliknya akan makan berlebihan yang berdampak pada adanya perubahan status gizi. Stres juga tidak terlepas dari mahasiswa. Penyebab stres dari mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademik, seperti tuntutan eksternal dan tuntutan diri sendiri Wijayanti, dkk, (2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan status gizi pada mahasiswa FKM Undana angkatan 2017 dimasa pandemi covid'19. Persentase tertinggi yaitu status gizi kurus dengan tingkat stres berat (23,9 %) dan yang terendah yaitu status gizi gemuk dengan tingkat stres sedang (0,5%).

Mahasiswa yang berada pada kategori stres berat lebih banyak memiliki pola konsumsi yang kurang. Dalam keadaan stres, nafsu makan cenderung menurun dan hanya makan dalam porsi sedikit. Oleh karena itu, asupan gizi yang

masuk ke dalam tubuh menjadi berkurang, baik jumlah maupun jenisnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Manginte, (2015) pada Mahasiswa Program S1 Keperawatan semester viii STIKES Tana Toraja ini menunjukkan bahwa diperoleh nilai $p = 0,003$ dimana nilai $\alpha = 0,05$ jadi $p < \alpha$. Berarti ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Larasati, (2018) diperoleh nilai $p = 0,012 < \alpha = 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, pola konsumsi, dan stres dengan status gizi. Sedangkan variabel aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi.

Diharapkan FKM Undana dapat meningkatkan pengetahuan gizi yang baik, memperhatikan kembali asupan makanan yang dikonsumsi dalam waktu perkuliahan guna menghindari terjadinya risiko gizi kurang maupun obesitas guna tercapai status gizi yang baik demi tercapainya sumber daya kesehatan yang berkualitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana, serta seluruh mahasiswa angkatan 2017 yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arieska, P. K. and Herdiani, N. (2020) 'Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan', *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), pp. 203–211. Available at: <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/view/1199>.
- Florence, A. G. (2017) *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Universitas Pasundan. Available at: <http://repository.unpas.ac.id/id/eprint/28812>.
- Hadi, S. (2020) *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar 2021, Digilibadmin.Unismuh.Ac.Id*. Universitas Muhammadiyah Makassar. Available at: https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/13762-Full_Text.pdf.
- Hidayat, A. (2016) 'Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri', *Jurnal Wiyata*, 3(2), pp. 140–145. Available at: <http://ojs.iik.ac.id/index.php/wiyata/article/view/83>.
- Karunawati, M. (2019) *Pola Konsumsi Pangan dan penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Available at: <http://repository.usd.ac.id/35602/>.
- Kesehatan Masyarakat, F. (2020) *Profil FKM UNDANA, fkm.undana.ac.id*. Available at: <https://fkm.undana.ac.id/> (Accessed: 20 August 2021).
- Larasati, D. A. (2018) *Pengaruh Stres dan Asupan Energi terhadap Status Gizi pada Mahasiswi Tahun Pertama Perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang, Pakistan Research Journal of Management Sciences*. Universitas Brawijaya. Available at:

<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNLe80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGptk%2B3rLJNuePfgex43zx1%2B6B&T=P&P=AN&S=R&D=buh&K=134748798%0A>
<http://amg.um.dk/~media/amg/Documents/Policies and Strategies/S>.

Lestari, Y. S. (2019) *Hubungan Pengetahuan gizi dan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Mahasiswa Baru Universitas Nusa Cendana*. Universitas Nusa Cendana. Available at: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789>.

Majid, M., Suherna and Haniarti (2018) 'Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), pp. 24–33. Available at: <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/99>.

Manginte, A. B. (2015) 'Hubungan antara Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester Viii Stikes Tana Toraja Tahun 2015', *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 3(4), pp. 1–12. Available at: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Bunga%2C+M.+A.+%282016%29.+Hubungan+Antara+Str es+Dengan+Status+Gizi+Mahasiswa+Pr ogram+S1+Keperawatan+Semester+Viii +Stikes+Tana+Toraja+Tahun+2015.+Lab oratorium+Penelitian+Dan+Pengemban

gan+FARMAKA+TROP.

Mufidah, R. and Soeyono, R. D. (2021) 'Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa', *Junal Gizi Universitas Surabaya*, 01(01), pp. 1–5. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41499/35938>.

Nugrayanti, W., Paratmanitya, Y. and Paramashanti, B. (2017) 'Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta', *Universitas Alma Ata Yogyakarta*, 3(2), pp. 1–13. Available at: <http://elibrary.almaata.ac.id/865/>.

Saputri, W. (2018) *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 2 Klego Boyolali*. PKU Muhammadiyah Surakarta. Available at: <https://bit.ly/3gi87WX>.

Soraya, D., Sukandar, D. and Sinaga, T. (2017) 'Hubungan Pengetahuan gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), pp. 29–36. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17751>.

Wijayanti, A., Margawati, A. and Wijayanti, H. S. (2019) 'Hubungan Stres, Perilaku makan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Nature*, 8(1), pp. 1–8. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/23807>.