



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKANAN DENGAN STATUS GIZI SISWI MTS DARUL ULUM

Puji Lestari^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

*p.lestari@walisongo.ac.id

ABSTRAK

Pengetahuan gizi merupakan landasan perilaku gizi seseorang, yang akan berefek pada asupan makanan dan status gizi siswi. Tujuan penelitian ialah mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan desain cross sectional. Subjek penelitian ini sebanyak 51 siswi Mts Darul Ulum kelas 8 dan 9. Penelitian dilakukan bulan September 2019-Februari 2020. Uji hubungan menggunakan uji Pearson dan uji Sperman's rho. Uji korelasi pengetahuan gizi dan asupan energi $p=0,103$; protein $p=0,556$; lemak $p=0,570$; karbohidrat $p=0,261$; vitamin A $p=0,036$; vitamin D $p=0,745$; vitamin E $p=0,506$; vitamin K $p=0,590$; vitamin C $p=0,534$; natrium $p=0,491$; kalsium $p=0,640$; zat besi $p=0,323$. Hasil uji korelasi asupan energi dengan status gizi $p=0,021$; karbohidrat $p=0,107$; protein $p=0,020$; lemak $p=0,32$; vitamin A $p=0,242$; vitamin D $p=0,491$; vitamin E $p=0,587$; vitamin K $p=0,600$; vitamin C $p=0,069$; natrium $p=0,031$; kalsium $p=0,077$; zat besi $p=0,018$. Ada hubungan pengetahuan gizi dan makanan dengan status gizi.

Kata Kunci: asupan makanan, pengetahuan gizi, status gizi siswi

ABSTRACT

Nutrition knowledge is the basis of a person's nutritional behavior, which will have an effect on food intake and nutritional status of student. The purpose of this study is to determine the relationship of nutritional knowledge and food intake with nutritional status. This type of research is a descriptive with cross sectional design. The subjects of this study were 51 students of Mts Darul Ulum class 8 and 9. The study was conducted in September 2019-February 2020. The corelation test used Pearson test and Sperman's rho test. Correlation test of nutritional knowledge and energy intake $p=0.103$; protein $p=0.556$; fat $p=0.570$; carbohydrate $p=0.261$; vitamin A $p=0.036$; vitamin D $p=0.745$; vitamin E $p=0.506$; vitamin K $p=0.590$; vitamin C $p=0.534$; sodium $p=0.491$; calcium $p=0.640$; iron $p=0.323$. The results of correlation tests of energy intake with nutritional status $p=0.021$; carbohydrate $p=0.107$; protein $p=0.020$; fat $p=0.32$; vitamin A $p=0.242$; vitamin D $p=0.491$; vitamin E $p=0.587$; vitamin K $p=0.600$; vitamin C $p=0.069$; sodium $p=0.031$; calcium $p=0.077$; iron $p=0.018$. There is a relationship between nutrition and food knowledge with nutritional status

Key words: food intake, nutrition knowledge, student nutrition status

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi antara anak-anak dan dewasa. Fase ini harus diperhatikan utamanya pengetahuan gizi yang berdampak pada asupan makanan dan berujung pada status gizinya. Remaja perempuan perlu perhatian khusus agar status gizinya baik, karena remaja putri akan menjadi seorang ibu, sehingga diharapkan dapat melahirkan generasi penerus bangsa yang lebih baik. Berdasarkan data Studi Diet Total (SDT) Persentase kecukupan energi pada umur 13-18 tahun di Indonesia sebanyak 72,30%, dan kecukupan protein sebesar 89,50%. Provinsi Jawa Tengah kecukupan energi sebesar 72,80% dan kecukupan protein sebesar 84,70%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan gizi masa remaja masih kurang karena <100%. (Balitbangkes RI, 2014).

Upaya peningkatan asupan gizi remaja salah satunya dengan pendekatan perilaku berdasar teori Lawrence Green. Teori ini terdiri dari 3 faktor yang faktor predisposing, reinforcing, dan enabling. Pengetahuan merupakan faktor predisposing, yang merupakan faktor pengawal dari perilaku seseorang. Berawal dari pengetahuan selanjutnya akan ke sikap dan tindakan atau aksi seseorang yang akan berujung pada perilaku manusia.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2010). Berdasar teori yang ada, pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makanan seseorang ini, yang hasil akhirnya asupan makanan akan berpengaruh pada status gizi seseorang. Konsumsi makanan yang baik akan berdampak pada status gizi yang baik pula.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi siswi kelas 8 & 9 di Mts Darul Ulum Semarang. Berdasarkan Penelitian sebelumnya yang dilakukan di MTs.S An-Nur Kota Padang diperoleh hasil tidak ada hubungan antara asupan energi $p=0,063$, asupan protein $p=0,187$, asupan lemak $p=0,075$, asupan karbohidrat $p=1,000$, pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa $p=1,000$ (Nova, M & Rahmita Y, 2018). Peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian ini agar dapat membandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya, dengan variabel penelitian pada asupan makanan ditambah asupan makanan mikro, pada subjek penelitian yang agak berbeda yaitu hanya pada siswi namun pada tingkat sekolah yang sama itu Mts.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain cross sectional untuk mempelajari hubungan pengetahuan dan asupan makanan dengan status gizi siswi kelas 8 & 9 Mts Darul Ulum. Penelitian ini dilakukan di Semarang dengan rentang waktu dari September 2019 - Februari 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 dan 9 Mts Darul Ulum, yaitu sejumlah 61 siswi dan yang berhasil diwawancara sebanyak 58 siswi, yang 3 tidak masuk sekolah. Dari populasi yang ada dengan menggunakan rumus slovin diperoleh sampel penelitian sebesar : 51 siswi. Data diperoleh dengan melakukan pengumpulan data di sekolah Mts Darul Ulum pada siswa kelas 8 dan 9, karena diasumsikan kelas 8 & 9 itu merupakan populasi yang dapat mewakili perilaku siswi Mts Darul Ulum. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah : siswi yang keadaan sakit, data recall yang tidak lengkap, dan siswi yang tidak berangkat sekolah pada saat pengambilan sampel. Kriteria Inklusi adalah remaja berusia 13-18 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Data yang dikumpulkan dari data pengetahuan tentang gizi, data asupan makanan menggunakan recall 2 x 24 jam, data antropometri berupa data berat badan, dan tinggi badan siswa. Pengumpulan data ini dilakukan selama 2 hari yaitu hari senin dan kamis dengan menggunakan jam pelajaran sekolah. Tempat penelitian dilakukan di dua tempat; tempat pertama untuk pengumpulan data antropometri dan data recall 2x24 jam 3 kelas; tempat kedua untuk pengumpulan data pengetahuan gizi dan data recall 2x24 jam 3 kelas lainnya. Data tersebut terdiri dari: Data status gizi didapat dari perhitungan Z-skore IMT/U. Status gizi dibagi menjadi status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Disebut gizi lebih jika Z-skore IMT/U > 2 SD; gizi baik jika Z-skore IMT/U -2 SD s/d 2 SD; gizi kurang jika Z-skore IMT/U -3 SD s/d -2 SD; gizi buruk jika Z-skore IMT/U < -3 SD. Pengetahuan gizi didapat dari hasil jawaban dari 20 soal tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan kurang jika skor jawaban siswi 0-5 ; cukup jika skor jawaban siswi 6-10; baik jika skor jawaban siswi 11-15, dan sangat baik jika skor jawaban siswi 16-20. Data asupan makanan terdiri menjadi asupan gizi makro dan gizi mikro. Asupan gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, lemak dan energi. Asupan gizi mikro terdiri dari besi, kalsium, natrium, Vitamin A,C,E, D,K. Asupan makanan ini akan dikategorikan menjadi memenuhi AKG dan tidak memenuhi AKG. AKG yang harus dipenuhi untuk usia dan masing-masing zat gizi berbeda. Data asupan makanan tersebut kemudian diolah dengan software Nutrisurvei. Data asupan makanan dalam hasil dikategorinya dalam memenuhi AKG dan tidak memenuhi AKG 2013 (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Metode analisis yang digunakan yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian, seperti pengetahuan gizi, asupan makanan dan status gizi siswi. Analisis bivariat untuk menilai hubungan variabel bebas terhadap variabel

terikat. Uji hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan siswi kelas 8 & 9 Mts Darul Ulum. Uji hubungan asupan makanan dan status gizi siswi kelas 8 & 9 Mts Darul Ulum. Jika data normal maka uji hubungan menggunakan uji Pearson yaitu data status gizi, asupan energi, asupan karbohidrat dan jika data tidak normal menggunakan uji Spearman's rho yaitu data pengetahuan asupan protein, asupan lemak, asupan vitamin A, D, E, K, C, asupan natrium, asupan kalsium dan zat besi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa pengetahuan gizi siswi mayoritas pada kategori cukup. Asupan makanan siswi mayoritas tidak memenuhi AKG, hanya asupan dari vitamin A saja yang memenuhi AKG. Status gizi siswi mayoritas dalam kategori baik (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Berdasarkan tabel 2 hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan asupan makanan yang mempunyai nilai p-value <0,05, adalah asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, natrium, dan zat besi, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, natrium, dan zat besi. Berdasarkan hasil uji korelasi yang mempunyai nilai p-value >0,05, adalah asupan protein, vitamin D, E, K, C dan kalsium, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan asupan protein, vitamin D, E, K, C dan kalsium.

Berdasarkan tabel 2 hasil uji korelasi antara asupan makanan dengan status gizi yang mempunyai nilai p-value <0,05, adalah asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin A, D, C, asupan natrium, asupan kalsium dan zat besi, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin A, D, C, asupan

Tabel 1a. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dan Status Gizi Siswi

No	Variabel	N	Persentase (%)
1	Pengetahuan Gizi Siswi		
	Kurang	2	3.92
	Cukup	32	62.74
	Baik	16	31.37
	Sangat Baik	1	1.96
2	Asupan Makanan		
	Asupan Energi (Kkal)		
	Penuhi AKG	2	3.92
	Tidak Penuhi AKG	49	96.08
	Asupan Protein (g)		
	Penuhi AKG	4	7.84
	Tidak Penuhi AKG	47	92.16
	Asupan Lemak (g)		
	Penuhi AKG	7	1.33
	Tidak Penuhi AKG	44	86.27
	Asupan Karbohidrat (g)		
	Penuhi AKG	1	1.96
	Tidak Penuhi AKG	50	98.04
	Asupan Vit A (mcg)		
	Penuhi AKG	45	88.24
	Tidak Penuhi AKG	6	11.76
	Asupan Vit D (mcg)		
	Penuhi AKG	0	0
	Tidak Penuhi AKG	51	100
	Asupan Vit E (mg)		
	Penuhi AKG	0	0
	Tidak Penuhi AKG	51	100
	Asupan Vit K (mcg)		
	Penuhi AKG	0	0
	Tidak Penuhi AKG	51	100
	Asupan Vit C (mg)		
	Penuhi AKG	0	0
	Tidak Penuhi AKG	51	100
	Asupan Natrium (mg)		
	Penuhi AKG	3	5.88
	Tidak Penuhi AKG	48	94.12

Tabel 1b. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dan Status Gizi Siswi

No	Variabel	N	Persentase (%)
	Asupan Kalsium (mg)		
	Penuhi AKG	0	0
	Tidak Penuhi AKG	51	100
	Asupan Zat Besi (mg)		
	Penuhi AKG	0	0
	Tidak Penuhi AKG	51	100
3	Status Gizi Siswi		
	Gizi Lebih	6	11.76
	Gizi Baik	40	78.43
	Gizi Kurang	3	5.88
	Gizi Buruk	1	1.96

natrium, asupan kalsium dan zat besi dengan status gizi. Berdasarkan hasil uji korelasi yang mempunyai nilai p -value $>0,05$, adalah asupan vitamin E dan K, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara asupan vitamin E dan K dengan status gizi.

Pengetahuan gizi akan berpengaruh pada asupan makanan terlebih dahulu, kemudian dari asupan makanan ini baru berpengaruh pada status gizi (Fauzi CW,2012). Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian ini bahwa ada

hubungan antara pengetahuan dengan asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, natrium, dan zat besi; ada hubungan antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin A, D, C, asupan natrium, asupan kalsium dan zat besi dengan status gizi. Asupan makanan dipengaruhi oleh semua makanan yang individu konsumsi. Konsumsi individu ini dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya perilaku pemilihan makanan (Laenggeng, 2015).

Tabel 2. Hasil Uji Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi

Asupan Makanan	Pengetahuan Gizi (p -value)	Status Gizi (p -value)
Asupan Energi	0,103**	0,021*
Asupan Protein	0,556**	0,020**
Asupan Lemak	0,570**	0,320**
Asupan Karbohidrat	0,261**	0,107*
Asupan Vitamin A	0,036**	0,242**
Asupan Vitamin D	0,745**	0,491**
Asupan Vitamin E	0,506**	0, 587**
Asupan Vitamin K	0,590**	0,600**
Asupan Vitamin C	0,534**	0,069**
Asupan Natrium	0,491**	0,031**
Asupan Kalsium	0,640**	0,077**
Asupan Zat Besi	0,323**	0,018**

Berdasarkan hasil penelitian ini ada hubungan pengetahuan gizi dengan asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, natrium, dan zat besi. Hal tersebut bisa terjadi karena mayoritas pengetahuan siswi pada kategori cukup yang akhirnya dapat mempengaruhi asupan makanan yang cukup baik melewati tahapan sikap dan perilaku seseorang. Perilaku dan sikap makanan seseorang akan berpengaruh pada pemilihan makanan, berdampak pada asupan gizi yang berbeda. Jika dilihat dari hasil penelitian ini maka asupan makanan yang cukup baik pada sumber energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, natrium. Asupan makanan sumber zat besi belum baik, namun tetap dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang siswi pada sumber zat besi. Jika dilihat dari hasil penelitian ini pengetahuan tidak ada hubungan antara asupan protein, vitamin D, E, K, C dan kalsium. Hal tersebut bisa terjadi karena asupan makanan sumber protein, vitamin D, E, K, C dan kalsium memang belum baik.

Hasil penelitian ini didukung juga dengan hasil penelitian sebelumnya tentang hubungan pengetahuan gizi dengan sikap mengkonsumsi makanan sehat siswa SMK bahwa pengetahuan gizi berpengaruh pada frekuensi konsumsi makanan yang sehat ($p=0,004$) (Mardhina, 2014). Perilaku seseorang selain dipengaruhi oleh pengetahuan juga dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan dapat mempengaruhi perubahan perilaku makan dan aktifitas fisik seseorang. Pada remaja, lingkungan keluarga berpengaruh terhadap konsumsi makan serta dalam pemilihan makanan kesukaan dan aktivitas fisik pada remaja, akhirnya akan berdampak pada asupan makanan remaja, dan berujung pada status gizinya (Notoatmojo, 2010).

Sikap remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan yang akan mempengaruhi remaja dalam bersikap, secara khusus untuk memilih makanan sebagai asupan makanan. Perilaku makan yang baik dapat berpengaruh pada kualitas makanan yang dikonsumsi (Kabir, 2018). Perkembangan dan pertumbuhan yang optimal

di usia remaja dibutuhkan gizi seimbang, namun gizi seimbang ini tidak dapat terpenuhi karena berdasarkan hasil wawancara dengan siswi, ada kebiasaan yang kurang baik yaitu diet yang akhirnya berdampak pada pembatasan asupan makanan yang bergizi. Mayoritas siswi kurang mengkonsumsi sayur dan buah yang berakibatkan asupan vitamin, mineral yang kurang. Hasil ini sesuai dengan penelitian Cachera bahwa kebiasaan makan remaja cenderung mengkonsumsi makanan rendah karbohidrat kompleks, tinggi lemak jenuh, rendah serat, dan kurang mikronutrien padahal asupan nutrisi di masa remaja dapat mempengaruhi status gizi saat dewasa (Cachera, 2000). Faktor yang mempengaruhi sikap makan remaja secara langsung adalah faktor individu dan faktor lingkungan (Dieny, 2014).

Sikap dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, serta lembaga pendidikan (Notoatmojo, 2010). Jika dilihat dari lembaga pendidikan sendiri, pada siswi ini kurang mendapatkan paparan pengetahuan gizi, sebab tidak ada waktu tersendiri untuk memberikan pembelajaran terkait pengetahuan gizi. Inilah yang mengakibatkan asupan makanan kurang optimal. Selain pengetahuan dan sikap, pendapatan keluarga juga berpengaruh terhadap asupan makan. Pendapatan yang meningkat mengakibatkan individu akan cenderung meningkatkan kualitas konsumsi pangannya. Per unit zat gizi dan juga meningkatkan konsumsi pangan di luar rumah (Kohl HW, 2010).

Asupan makanan memang pada dasarnya akan berpengaruh pada status gizi seseorang, sebab segala sesuatu yang dikonsumsi individu akan berdampak pada kandungan zat gizi yang diperoleh melalui makanannya. Pada akhirnya akan berdampak pada status gizi individu. Status gizi responden mayoritas gizi baik yaitu sebanyak 40 siswi (78,43%) hanya sedikit yang gizi kurang yaitu sebanyak 3 siswi (5,88%), buruk

sebanyak 1 siswi (1,96%) dan lebih sebanyak 6 siswi (11,76%). Hal tersebut mencerminkan bahwa status gizi siswi dalam keadaan baik.

Status gizi siswi Mts Darul Ulum masih dalam keadaan baik, sebab pengetahuan gizi anak-anak mayoritas baik dan cukup, walaupun berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2013), asupan makanan banyak siswi belum mencapai AKG. Asupan vitamin A saja yang sudah mencapai AKG. Hal tersebut disebabkan oleh faktor dari luar yang mempengaruhi pengetahuan gizi siswi, seperti belum adanya media untuk menambah pengetahuan gizi secara khusus dari pihak sekolah, belum ada sarana dan prasarana yang mendukung peningkatan pengetahuan gizi. Penyuluhan tentang kesehatan hanya didapat siswi dari kegiatan penyuluhan dari puskesmas. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Maheswar bahwa media sebagai komunikasi kesehatan dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja (Maheswar, 2018).

Berdasarkan hasil recall pada penelitian ini diperoleh data bahwa asupan makanan yang masih kurang ini juga karena pola konsumsi yang kurang baik sebab rata-rata anak tidak pernah sarapan. Hal ini sesuai dengan penelitian Rosida bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan karbohidrat dan protein dengan status gizi (Rosida, 2017). Siswi dapat asupan makanan hanya dari jajanan dan makanan instan. Hal tersebut yang melatarbelakangi kurang baiknya asupan gizi siswi. Hal ini sesuai dengan penelitian Lee bahwa ada kecenderungan pemilihan makanan dengan kalori yang tinggi namun kurang bergizi yaitu makanan jajanan per sajian dengan energy > 250 kalori, lebih dari 17 gram kandungan gula, > 4 gram kandungan lemak jenuh dan kurang dari 2 gram protein pada anak dan remaja (Lee, 2014).

Kondisi sosial ekonomi siswi menengah yang mengakibatkan asupan makanan kurang optimal. Asupan makanan yang terpenuhi hanya untuk menghilangkan rasa lapar yaitu bahan makanan yang mengandung karbohidrat

dan lemak sebagai sumber energi. Hal ini didukung hasil penelitian ini bahwa asupan makanan siswi banyak yang tidak memenuhi AKG. Hal ini sesuai dengan penelitian Macfarlane bahwa keluarga dengan status social ekonomi rendah menyediakan makanan yang kurang sehat dan berbeda dengan remaja di keluarga status social ekonomi tinggi selalu tersedianya sayuran dan buah-buahan pada setiap kali makan sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi (Macfarlane, 2007).

Perlu dukungan keluarga, sekolah dan masyarakat agar dapat meningkatkan pengetahuan siswi yang akan berdampak pada asupan makanan siswi, yang akan berujung pada status gizi siswi. Pengetahuan gizi ini bisa diberikan melalui kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari di sekolah dengan diselipkan muatan-muatan gizi. Misalnya anak-anak diminta untuk membuat narasi terkait gizi pada pelajaran bahasa, anak diminta menggambar tentang gizi, dan sejenisnya sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswi. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi di lingkungan sekolah sedini mungkin dapat diajarkan untuk mempengaruhi perilaku makan yang sehat (Vlieger, 2020).

PENUTUP

Pengetahuan gizi dan asupan makanan berhubungan dengan status gizi siswi. Pengetahuan gizi siswi rata-rata cukup, maka saran dari penelitian sebaiknya diadakan penambahan pengetahuan gizi siswi, yang akhirnya berdampak pada asupan makanan, yang berujung pada status gizi siswi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah Mts Darul Ulum Semarang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di wilayah sekolahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes RI. (2014). Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Cachera MFR, Bellisle F, Deheeger M. (2000). Nutritional Status and Food Intake in Adolescents Living in Western Europe. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54 (Suppl 1): S41-S46
- Fauzi CW. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3 (2): 91 – 105
- Kabir A, Miah S, Islam A. (2018). Factors Influencing Eating Behavior and Dietary Intake among Resident Students in a Public University in Bangladesh: A Qualitative Study. *PLoS ONE*, 13 (6): e0198801
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kohl HW, H. K. (2010). Development of Physical Activity Behavior among Children and Adolescents. *Pediatrics*, 101: 549–554.
- Laenggeng AH & Lumalang, Yance. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 1 (1): 49-57
- Lee SK, Park HK, Choi YJ. (2014). Nutritional Standards for Energy-dense Low-nutrient Density Foods for Children in Korea. *Asia Pac J Clin Nutr*, 23 (1):27-33
- Macfarlane A, Crawford D, Ball Kylie. (2007). Adolescent Home Food Environments and Socioeconomic Position. *Asia Pac J Clin Nutr*, 16 (4):748-756
- Maheshwar M, Narender K, Balakrishna N, Rao DR. 2018. Teenagers' Understanding and Influence of Media Content on their Diet and Health-Related Behaviour. *J Clin Nutr Diet*, 4 (2): 9
- Mardhina, Saferi & Rahmawati, Tuti. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri Di SMK N 4 Surakarta. *Jurnal Kebidanan*, VI (2): 40-47
- Notoatmojo, S. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta : Rineka Cipta
- Nova, M & Rahmita Y. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa Mts. S An-Nur Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2):169-175
- Rosida H & Adi AC. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Status Gizi pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 12 (2): 116–122
- De Vlieger N, Van Rossum J, Riley N. (2020). Nutrition Education in the Australian New South Wales Primary School Curriculum: Knowledge and Attitudes of Students and Parents. *Children*, 7 (24): 1-15