

JURNAL SKRIPSI

**PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG POLA MAKAN SEHAT
MAHASISWA DI STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO**



OLEH

ALBERTO UNENOR

2113201019

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
TAHUN 2025**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Imu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Alberto Unenor

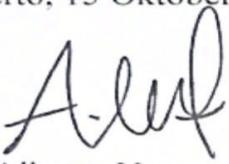
NIM : 2113201019

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Dengan demikian harap maklum

Mojokerto, 15 Oktober 2025



Alberto Unenor
NIM. 2113201019

Mengetahui

Dosen Pembimbing 1



Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.
NIK. 220 250 007

Dosen Pembimbing 2



Dwi Helynarti S, S.Si., S.K.M., M.Kes.
NIK. 220 250 010

PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG POLA MAKAN SEHAT
MAHASISWA DI STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO



ALBERTO UNENOR

2113201019

Dosen Pembimbing 1

Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.
NIK. 220 250 007

Dosen Pembimbing 2

Dwi Helynarti S, S.Si., S.K.M., M.Kes
NIK. 220 250 010

PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG POLA MAKAN SEHAT MAHASISWA DI STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Alberto Unenor

S1 Kesehatan Masyarakat

bongsoberto@gmail.com

Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes

Dosen Pembibing 1

Arieffardiansyah123@gmail.com

Dwi Helynarti Syurandhari, S.Si., S.K.M., M.Kes

Dosen Pembimbng 2

dwihelynarti@gmail.com

Abstrak- Pola makan sehat merupakan faktor penting dmenjaga status gizi dan kesehatan, terutama pada mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal. Namun, masih banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto terhadap pola makan sehat. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 150 mahasiswa reguler STIKES Majapahit. Sampel sebanyak 110 responden menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian hampir seluruhnya responden memiliki pengetahuan baik (80,9%). Sikap mahasiswa sebagian besar kategori positif, (57,3%). Pengetahuan baik ini didukung oleh pendidikan kesehatan, akses informasi gizi, serta kesadaran pentingnya menjaga kesehatan. Dan Sikap positif muncul karena adanya dukungan keluarga, ketersediaan makanan sehat di rumah, serta motivasi menjaga kesehatan untuk mendukung aktivitas akademik. Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola makan sehat, namun sikap masih dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti tempat tinggal. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi berkelanjutan dan penyediaan kantin sehat di kampus untuk mendukung mahasiswa, khususnya yang tinggal di kos, dalam membentuk perilaku makan yang sehat.

Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Makan, Sehat, Mahasiswa

Abstract- *A healthy diet is an important factor in maintaining nutritional status and health, especially for students in their late teens to early adulthood. However, many students still have unhealthy eating habits. This study aims to determine the description of knowledge and attitudes of STIKES Majapahit Mojokerto students towards healthy eating patterns. This study uses quantitative descriptive. The study population was 150 regular students of STIKES Majapahit. A sample of 110 respondents used a simple random sampling technique. The research instrument was a questionnaire. Data analysis was carried out descriptively with frequency and percentage distribution. The results of the study almost all respondents had good knowledge (80.9%). The attitudes of students were mostly in the positive category (57.3%). This good knowledge is supported by health education, access to nutritional information, and awareness of the importance of maintaining good health. Positive attitudes emerge from family support, the availability of healthy food at home, and the motivation to maintain good health to support academic activities. Students at Majapahit Health College, Mojokerto, have good knowledge of healthy eating patterns, but attitudes are still influenced by environmental factors such as housing. Therefore, ongoing nutrition education efforts and the provision of a healthy cafeteria on campus are needed to support students, especially those living in boarding houses, in developing healthy eating behaviors.*

Keywords: *Knowledge, Attitude, Eating, Healthy, Students*

PENDAHULUAN

Pola makan sehat merupakan bagian penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, terutama bagi kelompok usia remaja akhir hingga dewasa muda, yaitu mahasiswa (Sa'pang et al., 2025). Pola makan yang sehat dan seimbang dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh, mendukung aktivitas sehari-hari, serta mencegah berbagai penyakit, baik infeksi maupun penyakit tidak menular. Namun, pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kurang gizi, obesitas, serta gangguan metabolismik (Fatmasari et al., 2024). Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda (18–24 tahun) berada pada tahap ini, pola makan dan gaya hidup yang baik sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik, kognitif, dan sosial sehari-hari (Lathifah et al., 2024). Gaya hidup tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta melewatkhan waktu makan, mulai menjadi kebiasaan umum di kalangan mahasiswa (Jauziyah et al., 2021).

Studi Global Burden of Disease tahun 2017 mencatat pola makan yang buruk, seperti tingginya konsumsi natrium dan rendahnya asupan buah serta biji-bijian utuh,

berkontribusi pada 11 juta kematian di semua kelompok usia setiap tahunnya (GBD 2017 Risk Factors Collaborators, 2019). Di Indonesia, survei nasional menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja semakin beralih ke arah konsumsi makanan modern yang cenderung tinggi gula, garam, lemak, dan rendah serat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa 95,5% remaja usia ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran WHO (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, konsumsi minuman berpemanis dan makanan cepat saji pada remaja mengalami peningkatan signifikan, yang dapat berdampak pada risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan masalah gizi ganda (Rahmawati et al., 2022). Di Jawa Timur, fenomena serupa juga ditemukan. Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 90% remaja tidak memenuhi kecukupan konsumsi sayur dan buah harian, sementara konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak cenderung tinggi. Rendahnya kualitas pola makan ini berdampak pada meningkatnya prevalensi anemia dan status gizi kurang pada remaja putri, serta risiko gizi lebih pada remaja putra (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022). Kondisi ini menegaskan perlunya perlakuan intervensi edukasi gizi dan perbaikan kebiasaan makan di kalangan remaja secara berkelanjutan.

Pengetahuan pola makan pada makanan memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai pola makan yang sehat seimbang pola makan. Beberapa faktor yang memperparah masalah ini antara lain kurangnya pengetahuan tentang prinsip pola makan seimbang dan akibat dari pola makan tidak sehat, sikap yang kurang mendukung, misalnya merasa bahwa makanan sehat tidak penting atau tidak enak, lingkungan pergaulan yang cenderung mempromosikan konsumsi makanan instan atau jajan sembarangan, keterbatasan ekonomi dan waktu yang membuat mahasiswa memilih makanan murah dan praktis tanpa mempertimbangkan nilai gizinya, serta minimnya edukasi gizi secara berkelanjutan di lingkungan kampus, meskipun mahasiswa berasal dari latar belakang pendidikan kesehatan. (Diantha et al., 2024)

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu dilakukan intervensi berbasis data yang dimulai dengan pendataan pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran nyata kondisi di

lapangan, yang selanjutnya dapat dijadikan dasar oleh pihak kampus untuk merancang program promosi kesehatan, seperti penyuluhan gizi, kampanye “Healthy Food Day”, hingga pembentukan kantin sehat. Melalui pendekatan preventif dan edukatif yang berkelanjutan, diharapkan mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya pola makan sehat, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (C. J. Ramadhani et al., 2024). Dengan latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian deskriptif mengenai pengetahuan dan pengetahuan mahasiswa tentang pola makan sehat di STIKES Majapahit sebagai langkah awal pencegahan masalah gizi dan peningkatan kualitas hidup mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *deskriptif*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan data primer yang merupakan sumber data yang diperoleh langsung dari responden data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner melalui *google form* Kuisisioner pengetahuan tentang pola makan sehat berjumlah 10 soal dan kuesioner sikap berjumlah 10 soal, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa regular berjumlah 150 Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto. Teknik pengambilan *Simple random sampling* dengan menggunakan rumus *Slovin* dan memperoleh hasil sampel sebanyak 110 responden. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menghitung frekuensi, persentase, dan rerata (mean).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tempat tinggal, dan program studi yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

1. Data Umum

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tempat tinggal, dan program studi Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.

Karakteristik	Frekuensi (Fe)	Persentase (%)
Umur		
17-19 Tahun	24	21.8
20-22 Tahun	45	40.9
23-25 Tahun	41	37.3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	11.8
Perempuan	97	88.2
Tempat Tinggal		
Rumah	50	45.5
Kost	60	55.5
Program Studi		
S1 Kesehatan masyarakat	47	42.7
S1 Keperawatan	46	41.8
S1 Kebidanan	17	15.5
Total	110	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa umur responden mahasiswa STIKES Majapahit hamper setengahnya berumur 20-22 tahun yang berjumlah 45 responden (40.9%), Jenis kelamin responden mahasiswa STIKES Majapahit hamper seluruhnya berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 97 responden (88.2%), Tempat tinggal responden mahasiswa STIKES Majapahit sebagian besar bertempat tinggal di kost yang berjumlah 60 responden (55.5%). Program studi responden mahasiswa STIKES Majapahit hamper setengahnya pada program studi kesmas yang berjumlah 47 responden (42.7%).

2. Data Khusus

a. Pengetahuan mahasiswa STIKES Majapahit

Tabel 2 pengetahuan mahasiswa STIKES Majapahit

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	89	80.9
Cukup	14	12.7
Kurang	7	6.4
Total	110	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mempunyai pengetahuan baik yaitu 89 responden (80.9%).

b. Sikap Mahasiswa STIKES Majapahit

Tabel 3 Sikap mahasiswa STIKES Majapahit

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	63	57,3
Negatif	47	42,7
Total	110	100

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap yang positif yaitu 63 responden (57.3%).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Mahasiswa STIKES Majapahit

Pengetahuan responden terlihat pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hamper setengahnya responden mempunyai pengetahuan baik pada pola makan sehat yaitu 89 responden (80.9%).

Pada tabel tabulasi silang antara tingkat pengetahuan dan jenis kelamin yang tercantum dalam lampiran, terlihat bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan responden laki-laki cenderung berada pada kategori pengetahuan cukup hingga kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin dapat berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan individu, di mana perempuan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menerima serta memahami informasi yang diberikan.

Jenis kelamin merupakan faktor demografis yang berpotensi memengaruhi tingkat pengetahuan individu. Perbedaan peran sosial, pengalaman hidup, serta pendekatan dalam proses belajar antara laki-laki dan perempuan dapat menimbulkan variasi dalam pencapaian pengetahuan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik terkait kesehatan, karena lebih proaktif dalam mencari informasi dan memiliki kepedulian tinggi terhadap kesehatan pribadi maupun orang di sekitarnya. Sebaliknya, laki-laki relatif kurang terlibat dalam pencarian informasi kesehatan, salah satunya dipengaruhi oleh konstruksi maskulinitas yang membuat mereka enggan mengakui keterbatasan pengetahuan (Syauqi, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Nupus & Ligita, 2024) yang menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak berada pada kategori pengetahuan baik dibandingkan laki-laki. Sementara itu, pada kategori pengetahuan sedang, jumlah responden laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Adapun pada kategori pengetahuan kurang, hasil penelitian memperlihatkan proporsi yang sama antara responden laki-laki dan perempuan. Secara keseluruhan, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan perempuan lebih baik dibandingkan laki-laki. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa faktor jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap variasi pengetahuan, khususnya dalam aspek kesehatan, karena adanya perbedaan motivasi dan keterlibatan dalam mencari informasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki pengetahuan lebih baik karena secara umum mereka lebih aktif mencari informasi, lebih sering terlibat dalam kegiatan kesehatan, serta memiliki kepedulian tinggi terhadap kesehatan diri maupun orang lain. Sementara itu, laki-laki lebih banyak berada pada kategori pengetahuan kurang karena cenderung kurang peduli pada isu kesehatan, lebih pasif dalam mencari informasi, dan dipengaruhi oleh konstruksi sosial yang menekankan maskulinitas sehingga enggan mengakui keterbatasan pengetahuan.

Oleh sebab itu, upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan akses informasi kesehatan yang ramah bagi laki-laki melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas, penggunaan media sosial yang interaktif, serta penyuluhan yang melibatkan tokoh panutan laki-laki. Dengan demikian, diharapkan tingkat pengetahuan mahasiswa laki-laki dapat ditingkatkan sehingga tidak terjadi kesenjangan signifikan dengan mahasiswa perempuan.

2. Sikap Mahasiswa STIKES Majapahit

Sikap responden berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap yang positif yaitu 63 responden (57.3%).

Pada tabel tabulasi silang sikap dengan tempat tinggal menunjukkan bahwa responden yang bertempat tinggal di rumah memiliki sikap positif sedangkan responden yang tinggal di kos memiliki sikap negatif pada pola makan sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa lingkungan tempat tinggal dapat memengaruhi pembentukan sikap individu dalam menjaga pola makan.

Tempat tinggal adalah faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap sikap terhadap kesehatan. Mahasiswa yang tinggal di rumah biasanya mendapatkan dukungan keluarga baik berupa pengawasan maupun ketersediaan makanan sehat sehingga lebih mudah mengembangkan sikap positif terhadap pola makan sehat. Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal di kos sering menghadapi keterbatasan seperti akses terbatas ke makanan bergizi, jadwal tak menentu, serta pengaruh teman sebaya, sehingga lebih rentan memiliki sikap negatif terhadap penerapan pola makan sehat (Lalu et al., 2023).

Sikap mahasiswa yang tinggal di kos mempunyai pola makan kurang baik disebabkan karena mereka jarang makan tiga kali sehari dan dilihat dari menu makan pagi, siang dan malam menu makan mereka paling banyak hanya dua macam (nasi dan lauk) kebanyakan mengonsumsi jenis lauknya yaitu acar (bihun goreng dan abon ikan) dan kesibukan kuliah mempengaruhi pola makan mereka tidak teratur porsi makan tidak sesuai dan jarang melakukan sarapan pagi sehingga menyebabkan pola makan mereka terganggu (A. Ramadhani et al., 2025).

Penelitian oleh (Agustin Rahayu et al., 2024) menemukan bahwa sikap mahasiswa yang tinggal di kos sering mengonsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi kalori, dan minuman manis serta kurang makan sayur dan buah yang dapat mengakibatkan masalah gizi seperti obesitas atau kekurangan gizi. Adaptasi pola konsumsi yang terus menerus buruk juga berdampak pada hasil prestasi akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan karena menurunnya konsentrasi, yang dipicu oleh jarangnya sarapan, pola, sarapan yang baik erat kaitannya pula dengan peningkatan konsentrasi. selain itu, mudah lelah juga menjadi bagian dari dampak buruknya pola

konsumsi sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik. Banyak sekali mahasiswa yang melewatkkan jadwal sarapan, yang padahal efek dari tidak sarapanbanyak sekali memengaruhi kehidupan, baik dalam jangka waktu pendek maupun panjang.

Hasil penelitian ini responden memiliki sikap positif adalah karena adanya dukungan keluarga, ketersediaan makanan sehat di rumah, dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang, sehingga mereka lebih termotivasi menjaga pola makan. Sebaliknya, alasan responden memiliki sikap negatif terutama karena minimnya kontrol dari keluarga, akses terbatas ke makanan bergizi di lingkungan kos, jadwal kuliah yang padat, serta pengaruh lingkungan teman sebaya yang membuat mereka lebih memilih makanan cepat saji atau instan.

Oleh karena itu Upaya yang dapat dilakukan diperlukan adanya edukasi atau sosialisasi mengenai gizi seimbang dan jenis-jenis makanan yang sangat penting dikonsumsi bagi mahasiswa, dan diadakannya pemantauan kebiasaan makan mahasiswa secara rutin untuk menghindari pola makan tidak sehat pada mahasiswa. sebagai mahasiswa kita harus memanajemen waktu dengan efektif agar dapat menjalankan pola makan yang baik dan sesuai dengan yang seharusnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengetahuan dan sikap pola makan sehat mahasiswa di STIKES Majapahit diperoleh kesimpulan bahwa hasil pengetahuan pola makan sehat mahasiswa STIKES Majapahit menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik pada pola makan sehat dan sikap pola makan sehat mahasiswa STIKES Majapahit menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki sikap positif pada pola makan sehat.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran bagi Institusi Pendidikan (STIKES Majapahit) Perlu adanya program edukasi gizi secara berkala seperti seminar, workshop, atau penyuluhan tentang pentingnya pola makan sehat bagi mahasiswa. Institusi dapat bekerja sama dengan pihak kantin

untuk menyediakan menu sehat dan bergizi seimbang sebagai pilihan konsumsi mahasiswa. Diharapkan mahasiswa lebih konsisten dalam menerapkan pola makan sehat dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang meskipun memiliki keterbatasan waktu dan lingkungan tempat tinggal. Mahasiswa yang tinggal di kos diharapkan mampu mengelola pola makan dengan memilih makanan yang lebih sehat, membatasi konsumsi makanan cepat saji, serta meningkatkan kesadaran untuk menyiapkan makanan bergizi sederhana. Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain seperti faktor ekonomi, gaya hidup, stres akademik, dan pengaruh teman sebaya dalam kaitannya dengan pola makan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin Rahayu, Andiani, Diah Merdekawati Surasno, Suryani Mansyur, & Firdawati Naba. (2024). Determinan Status Gizi Mahasiswa Kos-Kosan Di Kelurahan Sasa Kecamatan Ternate Selatan. *JAKIA : Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(2), 83–90. <https://doi.org/10.62527/jakia.2.2.32>
- Diantha, I. K., Sya, N., Agustin, R. R., Arrumaisha, F., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., Lestari, S., & Gobai, J. (2024). *JURNAL ANGKA Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023*. 1(1), 162–172.
- Fatmasari, E. Y., Sriatmi, A., Wigati, P. A., & Suryawati, C. (2024). *Penerapan Empat Pilar Gizi Seimbang Dalam Mencegah Masalah Gizi Pada Remaja di Lingkungan Sekolah*. 3(2).
- Jauziyah, S. S. A. N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). *Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro*. 10(April), 72–81.
- Lalu, N. A. S., Nengrum, E. I., Kadir, S., & Hadju, V. A. (2023). Analisis Perbandingan Status Gizi Antara Yang Tinggal di Rumah dengan Kos-Kosan Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal*, 2(1), 2829–1956. <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/publichealth>

Lathifah, Darmin, Alkhair, Salsabiila, Firmasnyah, M., Lestari, E. P., Zennith, Oktaviani, D., Kuswanti, N., & Harija, A. (2024). *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF*. 7(6), 1189–1195.

Nupus, R. H., & Ligita, M. T. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja SMA di Kabupaten Kubu Raya. *Pustaka Kesehatan*, 12(1), 25. <https://doi.org/10.19184/pk.v12i1.46670>

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.* 5(1), 73–86.

Ramadhani, C. J., Fadilah, L. T., Zahira, M. R., Riyanto, Z., Lutfiatun, N., Carisa, N. Y., & Fatimah, R. N. (2024). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keputusan dalam Memilih Menu Makanan pada Mahasiswa program Studi Gizi Universitas Negeri Semarang.* 3(2), 177–194.

Sa'pang, F. F., Erlingga, P., Estefania, T. P. M., & Nida, S. N. (2025). *The Patterns Of Snack , Vegetable And Fruit Consumption Among Nutrition Students At Stikes.* 7(2).

Syauqi, L. (2021). Faktor Demografis Penentu Pengetahuan Seputar Kesehatan Seksual dan Reproduksi. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 9(1), 66–78. <https://jurnal.unpad.ac.id/jkk/article/view/32722>