



Volume 10, nomor 2, tahun 2025

Biogenerasi

Jurnal Pendidikan Biologi
<https://e-journal.my.id/biogenerasi>



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT STRES DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI GIZI, FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS TEUKU UMAR

Nindi Fatwi, Universitas Teuku Umar, Indonesia

Sri Wahyuni muhsin, Universitas Teuku Umar, Indonesia

*Corresponding author E-mail: nindifatwinindi@gmail.com

Abstract

Final year students can experience poor nutritional status due to several factors, such as Nutrition Knowledge, Stress Level and Eating Behavior of a person in choosing and consuming food. This study aims to determine the Relationship of Nutrition Knowledge, Stress Level and eating behavior with the nutritional status of final year students of the Nutrition Study Program, Faculty of Health Sciences, Teuku Umar University. The method in this study uses a quantitative approach method with a cross-sectional design. The analysis used the Chi Square test. The results of the study showed that there was a relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of final year students of the Nutrition Study Program, Faculty of Health Sciences, Teuku Umar University with a p-value = 0.001 ($p < 0.05$). Furthermore, there is a relationship between stress levels and nutritional status with a p-value = 0.024 ($p < 0.05$), and there is a relationship between eating behavior and nutritional status with a p-value = 0.003 ($p < 0.05$). Conclusion There is a Significant Relationship between Nutrition Knowledge, Stress Level and Eating Behavior with Nutritional Status. The researcher's suggestion is that students, especially those in their final year, are expected to maintain their health by maintaining their eating behavior, such as monitoring the correct food choices according to their needs, consuming nutritious foods, and not postponing meal schedules even in the midst of busy academic activities such as studying and working on final assignments.

Keywords: Nutritional Knowledge, Stress Level, Eating Behavior, Nutritional Status of Students

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami status gizi yang kurang baik disebabkan oleh beberapa faktor, seperti Pengetahuan Gizi, Tingkat Stres dan Perilaku Makan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Stres dan perilaku makan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar. Metode dalam Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Analisis yang digunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar dengan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$). Selanjutnya ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi dengan nilai P-value =0,024 ($p < 0,05$), dan terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi dengan nilai p-value =0,003 ($p < 0,05$). Simpulan terdapat Hubungan yang Signifikan antara Pengetahuan Gizi, Tingkat Stres Dan Perilaku Makan dengan Status Gizi. Saran peneliti, diharapkan bagi mahasiswa khususnya tingkat akhir dapat menjaga kesehatan dengan menjaga perilaku makan seperti melakukan monitoring pemilihan makan yang benar sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi makanan yang bergizi, serta tidak menunda jadwal makan walaupun berada di tengah kesibukan kegiatan akademik seperti belajar dan mengerjakan tugas akhir.

Kata Kunci: *Pengetahuan Gizi, Tingkat Stres, Perilaku Makan, Status Gizi Mahasiswa.*

© 2025 Universitas Cokroaminoto palopo

Correspondence Author :
Universitas Teuku Umar

p-ISSN 2573-5163
e-ISSN 2579-7085

PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu masalah kesehatan global. Sebagian besar negara berkembang termasuk Indonesia, yang modernisasi mempengaruhi perkembangan dengan penerimaan makanan tradisional di masyarakat yang menyebabkan hilangnya energi, lemak, gula, garam, ke kurang vitamin, mineral dan serat. (Yustika, 2020). Pemantauan status gizi bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan pada usia dewasa awal yang optimal melalui pemantauan dan penggambaran status gizi (Kemenkes RI, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023) bahwa lebih dari 1,9 miliar atau 39% orang dewasa (usia >18 tahun) mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta atau 13 % populasi orang dewasa di dunia dengan status gizi obesitas, dan 462 juta orang dewasa dengan status gizi kurang. Selanjutnya menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi status gizi lebih pada laki laki dewasa sekitar 10,78% dan perempuan 15,13%. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI), tahun 2023 pada usia > 18 tahun prevalensi status gizi wasting 7,8%, overweight 14,4%, dan obesitas 23,45%. Sedangkan di tahun 2024 prevalensi orang dewasa usia 18 tahun keatas, sekitar 39% mengalami status gizi lebih, sedangkan pada usia 20-24 tahun mengalami status gizi kurang sekitar 15,8% dan status gizi lebih sekitar 20,5%. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Aceh tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi status gizi wasting 5,9%, overweight 16,3%, dan obesitas 23,6%

Dampak gizi lebih pada orang dewasa akan mengganggu kesehatan dan menimbulkan resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus (DM tipe II), kardiovaskuler, dan gangguan fungsi hati (Simanungkalit, 2019). Status gizi kurang juga sangat berdampak pada kesehatan salah satunya meningkatkan risiko terhadap penyakit terutama penyakit infeksi (Kojo, *et al*, 2020). Status gizi kurang dapat memicu terjadinya kekurangan energi kronis dan terkena anemia karena kekurangan zat besi (Putri & Mangalik, 2022).

Penyebab utama kondisi status gizi kurang adalah asupan makanan yang tidak mencukupi atau tidak sesuai, dapat menimbulkan masalah kesehatan sehingga menurunkan nafsu makan, mengganggu sistem

pencernaan dan berakibat terjadinya masalah gizi. (Islaamy *et al.*, 2021). Status gizi dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait, diantaranya adalah pengetahuan gizi merupakan kunci utama dalam hidup sehat, semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizi nya. selanjutnya, tingkat stress dapat mempengaruhi bentuk respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dianggap sulit untuk dihadapi. Dilihat dari segi psikologis stres dapat menyebabkan adanya perubahan perilaku makan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Menurut hasil penelitian Tapera, (2017), hampir separuh dari 95 mahasiswa tingkat akhir memiliki permasalahan gizi, dengan gizi lebih (29,5%) lebih tinggi daripada gizi buruk (15,8%).

Status gizi dapat dilihat dari hasil asupan makanan yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Dalam menentukan status gizi bisa dilaksanakan melalui perhitungan Indeks Masa Tubuh menggunakan tinggi badan serta berat badan (Qalbya *et al.*, 2022). status gizi merupakan kondisi tubuh yang dapat diukur secara antropometrik melalui penggunaan, asupan, dan konsumsi makanan. (Bitty *et al.*, 2018). Hubungan antara ukuran dan berat badan ditetapkan untuk mengukur indeks massa tubuh. (Yuliwianti, 2017). Status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsir, 2021).

Perilaku makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan (Sulistiyoningsih, 2019). Sedangkan menurut Siswanti (2018) menyatakan bahwa perilaku makan yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan energi

METODE

Metode dalam Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Analisis yang digunakan uji *Chi Square*. Penelitian ini berlokasi di kampus dan tempat tinggal mahasiswa Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi angkatan 2021 yang sedang

menyusun Karya Tulis Ilmiah/ Skripsi yaitu sebanyak 127 orang mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan cerminan dari proses pengumpulan data yang telah dilakukan secara sistematis dan

dianalisis berdasarkan pendekatan yang telah ditentukan sebelumnya. Berdasarkan data karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 1 Karakteristik responden Berdasarkan usia jenis dan Jenis

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
21 – 22 Tahun	104	81,9
23 -24 Tahun	23	18,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	2,3
Perempuan	124	97,7
Jumlah	127	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Hasil analisis karakteristik responden pada tabel 4.1 menunjukkan mayoritas usia responden dalam penelitian ini dengan usia 21-22 tahun sebanyak 81,9%. Responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada kelompok laki-laki dengan persentase 97,7%.

Tingkat pengetahuan responden didapatkan dari kuesioner tingkat pengetahuan yang diisi oleh responden pada saat penelitian berlangsung. Analisis data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Frekuensi Berdasarkan Tingkat pengetahuan gizi Masiswa Tingkat Akhir

Variabel Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pengetahuan Gizi		
Baik	84	66,1
Kurang	43	33,9
Tingkat Stres		
Stres	71	55,9
Tidak stres	56	44,1
Perilaku Makan		
Baik	34	26,8
Buruk	93	73,2
Status Gizi		
Normal	102	80,3
Tidak Normal	25	19,7

Berdasarkan tabel tersebut Hasil analisis univariat dari 127 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan gizi mahasiswa tingkat akhir, yaitu dengan kategori baik sebanyak 84 orang (66,1%), sedangkan dengan kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 43 orang (33,9%).

Tingkat stres responden didapatkan dari kuesioner tingkat stres yang diisi oleh responden pada saat penelitian berlangsung. analisis data secara univariat ditampilkan pada tabel berikut ini: Berdasarkan Hasil analisis univariat pada menunjukkan bahwa, dari 127 responden yang diteliti, responden yang Setres berjumlah 71 orang (55,9%),sedangkan dengan responden yang tidak Setres berjumlah 56 orang (44,1%).

Perilaku makan responden didapatkan dari kuesioner perilaku makan yang diisi oleh responden pada saat penelitian berlangsung. Berdasarkan analisis univariat dari 127 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat Perilaku Makan mahasiswa tingkat akhir, yaitu dengan kategori baik sebanyak 34 orang (26,8%), sedangkan dengan kategori tidak baik yaitu sebanyak 93 orang (73,2%).

Data status gizi responden didapatkan dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung pada saat penelitian dilaksanakan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 127 responden didapatkan bahwa 102 orang (80,3%) responden memiliki status gizi normal. Namun masih terdapat pula responden yang mengalami permasalahan gizi tidak normal yaitu sebanyak 25 orang (19,7 %).

Analisis Bivariat pada penelitian ini menggunakan Uji *Chi-Square* untuk mengkaji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang berskala kategorik. Uji *Chi-Square* dipilih

karena sesuai untuk menguji ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

Analisis bivariat tentang Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Tahap Akhir di tampilkan pada tabel berikut :

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir

Pengetahuan	Status Gizi				Total		Nilai <i>p Value</i>
	Normal		Tidak Normal				
	F	%	F	%	f	%	
Baik	80	95,3	4	4,7	84	100	0,001
Kurang	22	51,16	21	48,84	43	100	
Total	102		25		127		

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 127 orang responden, menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan baik dengan status gizi normal sebanyak 80 orang (95,3%), sedangkan dengan responden yang berpengetahuan kurang dengan status gizi tidak normal sebanyak 21 orang (48,84%). Dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yang berpengetahuan baik cenderung memiliki status gizi normal. Analisis *Chi Square* pada tabel 4.6 terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi mahasiswa tingkat akhir program studi gizi, hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* (0,001) hal ini berarti bahwa H_a diterima.

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi

Analisis bivariat tentang Pengetahuan Tingkat stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tahap Akhir ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat Stres	Status Gizi				Total		Nilai <i>p Value</i>
	Normal		Tidak Normal				
	f	%	f	%	F	%	
Stres	52	73,24	19	26,76	71	100	0,024
Tidak stress	50	89,28	6	10,72	56	100	
Total	102		25		127		

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 127 orang responden, menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres dengan status gizi normal yaitu sebanyak 52 orang (73,24%), sedangkan dengan responden yang tidak mengalami stres dengan status gizi normal yaitu sebanyak 50 orang (89,28%). Dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yang mengalami stres memiliki status gizi yang normal.

Analisis *Chi Square* pada tabel 4.7 terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap status gizi mahasiswa tingkat akhir program studi gizi, hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* (0,024) hal ini berarti bahwa H_a diterima.

Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Analisis bivariat tentang perilaku makan mahasiswa dengan Status Gizi Mahasiswa Tahap Akhir ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 5 Hubungan Perilaku makan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir

Perilaku Makan	Status Gizi				Total		Nilai <i>p Value</i>
	Normal		Tidak Normal				
	F	%	f	%	f	%	
Baik	34	97,14	1	2,86	35	100	0,003
Tidak baik	68	73,91	24	26,09	92	100	
Total	102		25		127		

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 127 orang responden, menunjukkan bahwa responden yang berperilaku makan baik dengan status gizi normal sebanyak 34 orang (97,14%), sedangkan dengan responden yang berperilaku makan tidak baik dengan status gizi normal yaitu sebanyak 68 orang (73,91%). dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yang memiliki perilaku makan tidak baik cenderung memiliki status gizi normal.

Analisis *Chi Square* pada tabel 4.8 terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan terhadap status gizi mahasiswa tingkat akhir program studi gizi, hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* (0,003) hal ini berarti bahwa H_0 diterima.

Pembahasan

Berdasarkan analisa data melalui uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* maka di peroleh nilai *p-value*= 0,001 atau < 0,05. Artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi mahasiswa akhir. Responden yang diteliti sebanyak 127 orang menunjukkan bahwasanya, responden yang berpengetahuan baik terhadap status gizi normal sebanyak 80 orang (95,3%), status gizi tidak normal sebanyak 4 orang (4,7%). Sedangkan responden yang berpengetahuan buruk terhadap status gizi normal sebanyak 22 orang (51,16%), status gizi tidak normal sebanyak 21 orang (48,84%).

Peneliti menduga meskipun mahasiswa berpengetahuan baik namun hal tersebut tidak diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, kebanyakan mahasiswa kurang memperhatikan makanan yang di konsumsinya bahkan mahasiswa lebih mementingkan makanan yang disukai dari pada makanan yang bergizi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Azzahra & Suryaalamsah, 2024), menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di MAN 2 Jakarta timur dengan nilai *p-value* (0,000).

Berdasarkan analisa data melalui uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* maka di peroleh nilai *p-value*= 0,024 atau < 0,05. Artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap status gizi mahasiswa akhir Responden yang diteliti sebanyak 127 orang menunjukkan bahwasanya, responden yang memiliki tingkat stres dengan kategori stres terhadap status gizi normal

sebanyak 52 orang (73,24%), status gizi tidak normal sebanyak 19 orang (26,76%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat stres dengan kategori tidak stres terhadap status gizi normal sebanyak 50 orang (89,28%), status gizi tidak normal sebanyak 6 orang (10,72).

Peneliti menduga tingkat stres yang di alami oleh mahasiswa akhir membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi pada perkuliahan, terlebih lagi pada saat proses konsultasi terhadap dosen pembimbing tugas akhir. Sehingga menyebabkan mereka melakukan pola hidup yang tidak sehat dan tidak tertata, sehingga berdampak negatif pada status gizi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Miliandani *et al.*, 2021), menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan signifikan antara Tingkat Stres dengan kejadian status gizi Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir FIKes UIA dengan nilai *p-value* (0,024).

Berdasarkan analisa data melalui uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* maka di peroleh nilai *p-value*= 0,003 atau < 0,05. Artinya ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan terhadap status gizi mahasiswa akhir Responden yang diteliti sebanyak 127 orang menunjukkan bahwasanya, responden yang berperilaku makan baik terhadap status gizi normal sebanyak 34 orang (97,14%), status gizi tidak normal sebanyak 1 orang (2,86%). Sedangkan responden yang berperilaku makan tidak baik terhadap status gizi normal sebanyak 68 orang (73,91%), status gizi tidak normal sebanyak 24 orang (26,09%).

Peneliti berasumsi bahwa faktor kebiasaan, kesibukan, dan perilaku makan yang sembarangan mempengaruhi status gizi pada mahasiswa, sehingga sering kali mengarah pada perilaku makan yang berlebihan maupun sebaliknya, sehingga mempengaruhi status gizi dan kesehatan mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa penting sekali untuk meningkatkan kesadaran mengenai memilih makanan yang sehat dan yang di butuhkan oleh tubuh. Penelitian ini sejalan dengan (Martanti *et al.*, 2024) yang menyatakan bahwa adanya hubungan perilaku makan dengan status gizi pada mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI dengan nilai ($p=0,045$).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat

Hubungan Pengetahuan Gizi, Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar Dengan Nilai Signifikansi = 0,001 ($p < 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar Dengan nilai signifikansi = 0,024 ($p < 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan ada Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar Dengan nilai signifikansi = 0,003 ($p < 0,05$).

Disarankan agar pihak universitas atau perguruan tinggi menyediakan program edukasi gizi secara berkala, baik melalui seminar, workshop, maupun kampanye digital. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pengetahuan gizi seimbang demi menjaga status gizi yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Aulianti, T., & Puspitasari, R. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Akitivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Usia Remaja Di Tangerang. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(1), 24–31. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i2.20311>
- Almatsier et al., (2021). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Arista et al., (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta.
- Aulia dan Panjaitan, (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Mahasiswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–6.
- Guthe & Mead, Khumaidi, (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Berserat dengan Perilaku Makan Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022
- Kanah, (2020). 'Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan', *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2)
- Kemenkes RI, (2017). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2017. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99
- Kemenkes. (2018). Tabel Klasifikasi IMT
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Balitbangkes.
- Kuswana (2019). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Latubual, J. S. M., Aisyiah, A., & Wowor, T. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 28 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 2845–2857. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9146>
- Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., Syam, E., & Kunci, K. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between The Level of Nutritional Knowledge and Eating Behavior Patte. 2(7).
- Noerfitri, & Aulia, P. A. (2022). Perilaku makan dan kejadian gizi lebih pada mahasiswa stikes mitra keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(8), 94–99.
- Notoatmodjo (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, (2003), *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta : Rineka. Cipta
- Qalbya, Y. A., Saleky, Y. W., Isdiany, N., Gizi, J., & Bandung, P. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Eating Disorder Dengan The Relationship of Stress Level and Eating Disorder with Nutritional Status. 1(1), 1–10.
- Siswanti (2018). Perilaku Makan Dan

- Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa.
Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2)
- Survei Kesehatan (SKI) Aceh tahun (2023)
tentang Status Gizi
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
Alfabeta.
- Tapera. (2017). The Prevalence
and Factors Associated With Overweight
And Obesity Among University Of
Botswana Student. Cogent Medicine
Journal. 1- 11.
- Sulistiyoningsih, (2019). Gizi Untuk Kesehatan
Ibu dan Anak. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Tapera. (2017). The Prevalence And Factors
Associated With Overweight And
Obesity Among University Of Botswana
Student. Cogent Medicine Journal. 1-11
- World Health Organization (WHO). (2023).
Prevalensi tingkat stres 15 januari 2022.
- Yuliwianti, A. A. (2017). Hubungan Status Gizi
Dengan Kecerdasan Intelektual Pada
Anak Sekolah Dasar Intelektual Pada
Anak Sekolah Dasar Di Sd Kanisius
Pugeran Tahun 2016.
- Yustika, S. D. (2020). Program studi
kedokteran fakultas kedokteran
universitas islam malang 2020.
Repository University of Islam Malang.