



Hubungan Kebiasaan Makan dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di *Boarding House*

Nadhila Rifky Vania^{1*}, Annasari², Suprapti³ Lisa Purbawaning⁴

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang^{1,2,3,4}

Email: nadhilarifkyvania@gmail.com¹, annasary@yahoo.com², supraptisantoso@gmail.com³,
lisa_purbawaning@poltekkes-malang.ac.id⁴.

ARTIKEL INFO

Kata Kunci: Kebiasaan Makan; Lingkar Lengan Atas; *Boarding House*.

ABSTRAK

Saat tinggal di *boarding house* membuat remaja memakan makanan apa pun yang diinginkan, kapan pun yang dimau, tanpa mempertimbangkan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan. Aktivitas perkuliahan yang padat memerlukan energi yang lebih banyak. Kurangnya perhatian terhadap kebiasaan makan dapat menimbulkan permasalahan gizi salah satunya ialah kekurangan berat badan (*underweight*). Individu dengan status gizi *underweight* yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama berisiko mengalami KEK. Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan LILA Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *Boarding House*. Desain penelitian ini analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 252 mahasiswa yang tinggal di *boarding house*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*, besar sampel sebanyak 155 yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian ini kuesioner AFHC untuk mengetahui kebiasaan makan dan pita LLA untuk mengukur lingkar. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil uji analisis korelasi spearman, koefisien korelasi *p-value* > 0,05 berarti H_0 diterima atau tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan LILA. Faktor lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi LILA diantaranya nutrisi, aktivitas fisik, lingkungan, dan usia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, hendaknya mahasiswa dapat mengubah kebiasaan makannya menjadi lebih baik sebagai upaya dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Corresponden Author: Nadhila Rifky Vania

Email: nadhilarifkyvania@gmail.com

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



Pendahuluan

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia remaja akhir yang sedang mengalami peralihan dari masa remaja menjadi dewasa (Dhaneswara, 2016). Pada saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi banyak mahasiswa yang tinggal di *boarding house*, karena

boarding house merupakan salah satu kebutuhan bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di daerah lain yang jauh dari tempat tinggal asalnya. *Boarding house* memiliki arti rumah sewa atau rumah kos. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) rumah kos adalah jasa sewa kamar atau tempat untuk ditinggali dengan sistem pembayaran umumnya perbulan atau pertahun. Tinggal di *boarding house* membuat mahasiswa untuk dituntut hidup secara mandiri, sehingga tidak ada yang mengontrol perilaku atau kebiasaan hidupnya. Hal tersebut dapat dilihat dalam pemenuhan asupan zat gizinya sehari-hari yang dapat dilihat dari kebiasaan makannya. Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berhubungan erat kaitannya dengan gaya hidup dan kebiasaan makan, dimana hal tersebut berpengaruh pada perubahan fisik dan kebutuhan energi pada masa remaja (Rachmi et al., 2019).

Saat tinggal di *boarding house* membuat remaja memakan makanan apa pun yang diinginkan, kapan pun yang dimau, tanpa mempertimbangkan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan atau efek dari kesehatan mereka. Aktivitas perkuliahan padat yang membuat mahasiswa memerlukan energi yang lebih banyak. Namun, di sisi lain juga sering membuat mahasiswa melewatkan jam makan seperti, pengurangan waktu makan, jarang makan pagi atau jam makan yang tidak teratur. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian (Adiyani et al., 2022) yang menyatakan bahwa rata-rata frekuensi mahasiswa yang tinggal di *boarding house* yaitu $2,33 \pm 0,37$ kali sehari yang menunjukkan bahwa masih belum memenuhi frekuensi makan 3x sehari. Susunan hidangan makanan yang tidak lengkap, jarang makan buah atau sayuran. Dari hasil penelitian (Jauziyah et al., 2021) 85,5% mahasiswa memiliki kebiasaan makan kurang sehat yaitu, frekuensi konsumsi sayur 2-3x/hari lebih tinggi dari 1x/hari yaitu, 54,5%.

Kurangnya perhatian terhadap kebiasaan makan dapat menimbulkan permasalahan gizi seperti salah satunya kekurangan berat badan (*underweight*). Dimana individu dengan status gizi *underweight* yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Individu yang mengalami risiko kekurangan energi kronis (KEK) dapat dilihat melalui status gizi yang diukur berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA), pada hasil pengukuran Lingkar Lengan Atasnya ialah <23,5 cm. KEK di Indonesia pada Wanita Usia Subur (WUS), khususnya remaja saat ini masih ada yaitu dengan ditunjukkan dengan adanya presentase angka kejadian KEK berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Meskipun telah mengalami penurunan dari tahun 2013, proporsi KEK pada wanita usia subur di Indonesia tahun 2018 dengan kelompok umur remaja yang tidak hamil masih terdapat sekitar 23,3 %. Berdasarkan (Jatim, 2018), prevalensi KEK pada wanita tidak hamil di Provinsi Jawa Timur dengan kelompok umur remaja 15-19 tahun yaitu sebesar 37,73% yang menduduki kelompok umur dengan KEK tertinggi pertama dan kelompok umur 20-24 tahun yang menduduki nomer kedua dengan prevalensi KEK sebesar 22,53%, di DKI Jakarta prevelansi WUS dengan KEK sebesar 11%, di Kalimantan Utara sebesar 12,7%. Data-data tersebut menggambarkan bahwa masih terdapat adanya kelompok umur remaja putri di Indonesia yang mengalami KEK, sehingga kelompok rentang usia tersebut juga harus mendapatkan perhatian yang lebih karena mereka nantinya turut berperan dalam menciptakan generasi bangsa yang berkualitas.

Kurang energi kronis (KEK) adalah suatu kondisi pada wanita yang telah mengalami tingkat energi rendah selama periode waktu yang lama secara signifikan (Dieny & Rahadiyanti, 2019). Terjadinya KEK pada wanita yang dapat dilihat melalui pengukuran status gizi

berdasarkan LILA dan pengukuran LILA sendiri dapat menggambarkan bagaimana cadangan energi pada tubuh seseorang. Keadaan KEK terjadi melalui beberapa tahapan yaitu kekurangan zat gizi terutama pada energi dan protein dan terjadinya penurunan jaringan pada tubuh akibat cadangan yang terus digunakan yang ditandai dengan berat badan tubuh menjadi turun.

Masa sebelum kehamilan merupakan waktu untuk menentukan status gizi ibu pada saat hamil. Oleh sebab itu, remaja akhir putri (prakonsepsi) memiliki peranan yang penting dalam mengontrol status gizinya. Permasalahan gizi KEK yang terjadi pada remaja putri dan tidak ditangani dapat meningkatkan risiko remaja putri saat mengalami masa kehamilan dan masa persalinan nantinya, ibu hamil yang mengalami KEK juga dapat memberikan dampak terjadinya anemia, komplikasi pada masa kehamilan, perdarahan, dan mudah terserang penyakit. Masalah gizi merupakan masalah intergenerasi, ibu hamil dengan KEK yang terjadi pada masa kehamilan akan berdampak pada bayi yang dikandungnya seperti keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum, dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Dieny & Rahadiyanti, 2019).

Untuk mencapai tingkat kesehatan pada masa remaja yang dengan status gizi maksimal diperlukan asupan zat gizi makanan yang seimbang dengan aneka ragam pangan. Kebiasaan makan pada umumnya mempengaruhi status gizi pada remaja (Rahayu & Fitriana, 2018). Oleh karena itu, masa remaja merupakan waktu penting yang digunakan untuk mengusahakan agar status gizinya baik. Pada Permenkes Nomor 97 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, remaja (mahasiswa) masuk ke dalam salah satu sasaran pelayanan kesehatan pada masa sebelum hamil.

Maka dari itu dalam mengatasi permasalahan gizi tersebut, seperti yang tertuang pada buku yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang terdapat pada Permenkes nomor 41 tahun 2014 dan buku yang berjudul “Aksi Bergizi” terdapat upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan seperti, melaksanakan 4 pilar gizi seimbang yang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan, kemudian mengupayakan 10 pesan gizi seimbang untuk dilaksanakan setiap hari sehingga menjadi suatu kebiasaan (Rachmi et al., 2019).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang peneliti mendapatkan sejumlah 252 mahasiswa yang tinggal di *boarding house*. Pada jenjang pendidikan ini juga ditemukan banyak remaja akhir yang berusia 18-21 tahun dimana beberapa tahun kedepan nantinya akan melangsungkan pernikahan dengan tujuan untuk memperoleh keturunan yang berkualitas. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan masa kehamilan salah satunya dari status gizi berdasarkan pengukuran LILA. Status gizi erat kaitannya dengan bagaimana individu memenuhi asupan gizinya dan hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan makannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan dengan LILA mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* dengan tujuan sebagai pendeteksian dini mengenai adanya gejala KEK pada remaja putri Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* terkait dengan kebiasaan makan remaja putri saat ini. Sehingga hal tersebut dapat menjadi referensi mengenai sejauh mana terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan LILA yang dapat digunakan sebagai evaluasi terkait pelayanan atau asuhan kebidanan yang akan diberikan pada kesehatan reproduksi remaja putri

terkait kebiasaan makan yang baik pada masa remaja untuk menunjang status gizi dan variabel LILA merupakan keterbaruan yang belum pernah diteliti sebelumnya.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2022- Juni 2023. Populasi sebanyak 252 mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini remaja akhir yang berusia 18-21 tahun dan tinggal di *boarding house*/rumah kos dalam kurun waktu > 6 bulan. Sedangkan kriteria eksklusinya ialah responden yang tidak datang sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Berdasarkan perhitungan didapatkan besar sampel sebanyak 155 yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian ini kuesioner AFHC untuk mengetahui kebiasaan makan dan pita LLA untuk mengukur LILA. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat yang digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi Karakteristik responden dan bivariat yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Hasil uji analisis menggunakan spearman. Metode pengumpulan data terdiri dari persiapan dan pelaksanaan. Sedangkan metode pengolahan data pada penelitian ini terdiri dari *editing, coding, scoring, transferring, tabulating*. Penelitian ini telah memenuhi nilai-nilai etik yaitu sesuai dengan 7 (tujuh) standart WHO 2011 dan dinyatakan layak etik berdasarkan surat keterangan persetujuan etik dengan Reg. No. 500/VI/kepk/POLKESMA/2023.

Hasil dan Pembahasan

Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

| Usia | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 18 tahun | 9 | 5.8 |
| 19 tahun | 49 | 31.6 |
| 20 tahun | 72 | 46.5 |
| 21 tahun | 25 | 16.1 |
| Total | 155 | 100.0 |

Sumber data : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui paling banyak responden mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* berusia 20 tahun (46,5%). Usia menurut KBBI adalah lama waktu hidup sejak manusia dilahirkan. Pada penelitian ini responden yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki rentang usia 18-21 tahun. Usia tersebut pada teori tergolong dalam usia remaja akhir. Pada tahapan remaja akhir remaja sudah stabil. Remaja mulai memahami bagaimana dengan arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Agama

| Agama | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Islam | 147 | 94.8 |
| Kristen | 7 | 4.5 |
| Budha | 1 | .6 |
| Total | 155 | 100.0 |

Sumber data : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* adalah beragam islam (94,8%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku

| Status Pekerjaan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| ≤ 500.000/bulan | 45 | 29.0 |
| ≥ 500.000/bulan | 110 | 71.0 |
| Total | 155 | 100.0 |

Sumber data : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa uang saku mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* sebagian besar (71.0%) adalah ≥ 500.000/bulan.

Data Khusus

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan

| Kebiasaan Makan Mahasiswi | Frekuensi (f) | Persentase (%) | Nilai Mean |
|---------------------------|---------------|----------------|------------|
| Kurang Baik | 78 | 50.3 | 42,41 |
| Baik | 77 | 49.7 | |
| Total | 155 | 100.0 | |

Sumber data : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kebiasaan makan mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* sebagian dari responden masuk dalam kategori kurang baik (50.3%) dengan perolehan skor mean 42,41.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkar Lengan Atas

| Lingkar Lengan Atas (LILA) Mahasiswi | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------------------------------|---------------|----------------|
| LILA ≥ 23,5 cm | 131 | 84.5 |
| LILA < 23,5 cm | 24 | 15.5 |
| Total | 155 | 100.0 |

Sumber data : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui lingkar sejumlah 131 mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* hampir seluruhnya (84,5%) memiliki LILA ≥ 23,5 cm.

Tabel 6. Tabulasi Silang Kebiasaan Makan dengan Lingkar Lengan Atas

| Kebiasaan Makan | Lingkar Lengan Atas (LILA) | | | | Total | | p value |
|-----------------|----------------------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|--------------|
| | LILA ≥ 23,5 cm | | LILA < 23,5 cm | | | | |
| | f | % | F | % | f | % | |
| Kurang baik | 67 | 43,2 | 11 | 7,1 | 78 | 50,3 | 0,635 |
| Baik | 64 | 41,3 | 13 | 8,4 | 77 | 49,7 | |
| Total | 131 | 84,5 | 24 | 15,5 | 155 | 100 | |

Sumber data : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui hasil uji statistik untuk mengukur hubungan antara kebiasaan makan dengan Lingkar Lengan Atas diperoleh p-value *rank spearman* >0,05. Hal tersebut menunjukkan H₀ diterima yaitu, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan LILA mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house*.

Karakteristik Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di *Boarding House*

Karakteristik merupakan hal yang membedakan suatu karakter individu yang satu dengan yang lain. Pada penelitian ini karakteristik yang diteliti diantaranya usia, agama, uang saku, kebiasaan makan, serta status gizi berdasarkan LILA. Usia menurut KBBI adalah lama waktu hidup sejak manusia dilahirkan. Pada penelitian ini responden yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki rentang usia 18-21 tahun. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui paling banyak responden mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* berusia 20 tahun (46,5%). Usia tersebut pada teori tergolong dalam usia remaja akhir. Pada tahapan remaja akhir remaja sudah stabil. Remaja mulai memahami bagaimana dengan arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya.

Pada masa remaja memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan fisik dan psikologis individu, dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang pesat. Penelitian (Rae & Brigitte Sarah Renyoet, 2022) menyatakan bahwa aspek psikososial pada remaja sangat mempengaruhi kebiasaan makannya. Dampak dari perubahan psikososial yang terjadi pada remaja tersebut yaitu perilaku remaja yang lebih menyukai hal-hal yang berkaitan dengan makanan seperti rasa makanan, bau makanan dan waktu makan yang ditandai dengan seperti kenaikan dan penurunan berat badan. Diketahui bahwa remaja dengan berat badan berlebih cenderung mengalami gejala-gejala yang mengarah pada psikososial negatif seperti depresi, bulimia, diskriminasi sosial, kurangnya kepercayaan diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang akan menurunkan kualitas hidup (Rae & Brigitte Sarah Renyoet, 2022). Begitu juga dengan remaja yang memiliki berat badan yang kurang atau kurus, cenderung akan mengalami gejala-gejala psikososial negatif. Dampak psikososial yang terjadi pada usia remaja tersebut yang mempengaruhi kebiasaan makan suatu individu. Peneliti berasumsi bahwa usia dari suatu individu dapat menciptakan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan, baik fisik maupun psikis yang dapat mengakibatkan meningkatnya kehidupan sosial dan aktifitas remaja sehingga, dapat menimbulkan efek terhadap apa yang dikonsumsi oleh remaja tersebut.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Kurnianingsih et al., 2022) yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Remaja yang berusia ≥ 16 tahun mempunyai kemungkinan 7,57 kali lebih tinggi untuk memiliki kebiasaan makan yang buruk dibandingkan remaja yang berusia < 16 tahun. Kebiasaan konsumsi makanan diluar rumah juga meningkat semakin bertambahnya usia remaja dan diikuti dengan kemampuan mengambil keputusan akan makanan yang ingin dikonsumsi. Usia sangat memiliki peranan dalam menentukan pilihan konsumsi pangan dan kebutuhan seseorang akan zat gizi tertentu. Oleh karena itu, diharapkan bagi para remaja agar meningkatkan pengetahuan dalam menciptakan masa remaja yang baik dan sesuai dengan mencapai tujuan yang diharapkan menghasilkan generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa hampir seluruh responden mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* adalah beragam islam (94,8%). Agama merupakan kepercayaan seseorang terhadap makhluk spiritual. Agama di Indonesia sendiri terdiri dari islam, katolik, kristen, hindu, budha, konghuchu. Menurut (Kadir., 2019) agama termasuk dalam faktor intrinsik yang memiliki kaitan dengan tingkah laku seseorang. Hal tersebut dapat dilihat melalui tingkah laku seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizinya yaitu, kebiasaan makannya. Kebiasaan makan yang mencakup nilai-nilai

kehidupan dan rohani serta kewajiban-kewajiban social seperti pada masyarakat terdapat kepercayaan bahwa nilai spiritual yang tinggi akan dapat dicapai oleh seseorang seperti, kesanggupan dalam memenuhi pantangan-pantangan dalam hal makanan. Peneliti beranggapan bahwa agama merupakan salah satu faktor yang memberikan pedoman dan batasan-batasan dalam kebiasaan makan seperti bagi daerah yang beragama islam menghindari makanan yang mengandung daging babi dan daerah yang mayoritasnya beragama hindu menghindari makanan yang mengandung daging sapi yang bermakna bahwa agama dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan makan yang dilakukan suatu individu.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (I Ketut Wartayasa, 2022) yang menyatakan bahwa pengaruh makanan sangat besar terhadap spiritual sehingga dari segi ilmu pengetahuan maupun dari sudut pandang, dalam agama tidak diperkenankan untuk memakan makanan yang sembarangan. Oleh karena itu, sepatutnya dalam menciptakan kebiasaan makan yang baik dengan tetap memperhatikan batasan-batasan yang ada pada setiap agama yang dianut dan yang ada demi mewujudkan kesehatan jasmani dan rohani yang maksimal.

Karakteristik yang disajikan selain di atas yaitu, uang saku. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa uang saku mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *Boarding House* sebagian besar (71.0%) adalah ≥ 500.000 /bulan. Uang saku tergolong dalam ekonomi suatu individu yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Saat menduduki bangku perkuliahan hal tersebut dapat dilihat dari uang saku yang dimiliki mahasiswa. Uang saku tersebut digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya dan salah satunya untuk memenuhi kebutuhan gizi dapat dilihat melalui kebiasaan makannya.

Menurut (Kurniawan & Widyaningsih, 2017) uang saku pada mahasiswa berpengaruh terhadap kebiasaan makan sehari-harinya. Pada masa remaja telah diberi kepercayaan untuk mengelola uang sakunya sendiri cenderung memiliki kebebasan untuk mengatur sendiri keuangannya dan cenderung lebih bebas untuk menentukan apa yang dimakan (Kurniasih, 2020). Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswi yang memiliki uang saku per bulannya di atas rata-rata, sehingga hal tersebut memberikan peluang bagi mahasiswi untuk memenuhi kebutuhan gizi yang lebih seperti, lebih sering membeli daripada memasak sendiri, membeli dalam porsi yang banyak dalam sehari. Peluang-peluang tersebut mendukung mahasiswi dalam mengatasi keterbatasan waktu untuk memenuhi kebutuhan gizi akibat padatnya aktivitas perkuliahan yang dihadapi. Berdasarkan asumsi peneliti semakin tinggi pendapatan maka konsumsi terhadap sesuatu akan meningkat juga. Hal tersebut dapat dilihat melalui kebiasaan makan mahasiswa dalam membeli makanan dengan porsi atau jumlah yang banyak dan membeli makanan dalam frekuensi berkali-kali dalam sehari.

Pernyataan di atas didukung oleh penelitian (Kurniawan & Widyaningsih, 2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status keuangan siswa dengan status gizinya. Seiring dengan meningkatnya jumlah uang yang diterima oleh pemilik usaha mandiri, konsumsi makanan dan non-makanan pun meningkat.

Kebiasaan Makan Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di *Boarding House*

Berdasarkan tabel dari data hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* sejumlah 77 mahasiswi memiliki kebiasaan makan baik (49,7 %) dan sejumlah 78 mahasiswi memiliki kebiasaan makan kurang baik (50,3%). Setelah dilakukan analisis pada kuesioner hasil

kebiasaan makan yang telah didapat, bahwa responden yang memiliki kebiasaan makan baik memilih jawaban “BENAR” dalam menghindari makanan yang berlemak seperti, menghindari gorengan, menghindari makanan *junkfood* atau *fastfood*, dan mereka yang mencoba untuk menjaga asupan makanan yang rendah lemak, responden yang mencoba menjaga asupan gula seperti, tidak makan-makanan manis setelah mengkonsumsi makanan pokok, jarang membeli kue (donat, crepes, martabak), jarang makan camilan manis, lebih memilih air putih daripada minuman manis, jarang menambahkan topping di makanan (boba, jelly, meses), dan responden yang memilih jawaban untuk memastikan mengkonsumsi sayuran dan buah dalam sehari.

Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik seperti memilih jawaban “BENAR” dalam makan-makanan yang tinggi akan gula yaitu, manis setelah selesai makan pokok, sering membeli kue, lebih memilih minuman manis daripada air putih, menambahkan topping dimakanannya (boba, meses). Selain itu, responden yang tidak menjaga asupan lemaknya, sering ngemil, makan gorengan, tidak makan buah dan sayuran dalam sehari, makan-makanan *junkfood*, makan-makanan instan

Kebiasaan makan merupakan suatu tingkah laku yang biasa dilakukan secara berulang-ulang dengan hal yang sama dan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jenis kelamin, tempat tinggal, ekonomi. Faktor-faktor tersebut dapat menentukan kebiasaan makan suatu individu yaitu, kebiasaan makan yang baik atau kebiasaan makan kurang baik. Tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. Menurut teori, siswa yang mengikuti kelas di kos atau asrama secara konsisten memiliki kebiasaan makan yang kurang toleran dan kurang sehat dibandingkan siswa yang mengikuti kelas di rumah (Gazibara et al., 2019).

Penelitian dari (Septiana et al., 2018) yang mengatakan bahwa frekuensi konsumsi *junk food*, *fast food*, gorengan pada remaja putri indekos tergolong tinggi karena penyajiannya yang praktis, rasanya yang enak, porsi yang besar, serta kepadatan energi yang tinggi. Pada penelitian (Putri & Rachman, 2023) mendapatkan hasil bahwa mahasiswa indekos memiliki kebiasaan makanan yang frekuensi makannya rata-rata sebanyak 2-3 kali sehari, jika dibandingkan dengan makanan mentah dan kebanyakan mengonsumsi *junk food*, mayoritas responden lebih memilih makan lebih lambat. Hal ini dapat mengakibatkan pola makan tidak memenuhi kebutuhan gizi yang terus meningkat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan gizi.

Menurut (Maretha et al., 2020) kebiasaan makan kurang baik mahasiswa yang tinggal di *boarding house* yaitu, sayur dan buah merupakan dua kelompok makanan utama yang paling sering diabaikan dalam diet. Secara umum sayur dan buah dikonsumsi 1 sajian setiap hari, meskipun konsumsi relatifnya adalah 3-4 dan 2-3 sajian per hari. Alasan utama mengapa pelajar hanya boleh mengonsumsi makanan manis dan garam dalam jumlah sedikit adalah karena mereka belum memahami dan menghargai hidup sehat. Konsumsi gula dan lemak dapat berdampak buruk pada jumlah zat gizi mikro yang dikonsumsi.

Saat tinggal di *boarding house*, membuat mahasiswi memakan makanan apa pun yang diinginkan, kapan pun yang dimau, tanpa mempertimbangkan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan atau efek dari kesehatan mereka. Aktivitas perkuliahan yang padat, juga membuat mahasiswi padat seperti jam perkuliahan yang dari pagi hingga sore hari, banyaknya kegiatan yang membuat mereka lebih memilih praktisnya dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Hal tersebut menyebabkan munculnya kebiasaan makan kurang baik seperti sering mengonsumsi

fast food atau *junk food* (mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak), sering jajan di luar, jarang makan sayur dan buah. Jarang makan sayur atau buah pada mahasiswi perkuliahan yang tinggal di *boarding house* yaitu akibat keterbatasan waktu yang tidak dapat masak setiap hari, sehingga asupan sayur menjadi kurang. Kebiasaan-kebiasaan tersebut tanpa disadari merupakan kebiasaan makan yang tinggi akan gula, lemak, energi, serta rendah vitamin.

Dengan demikian, upaya preventif yang perlu dilakukan dan diperhatikan oleh mahasiswa saat ini ialah menjaga asupan makanan makronutrien dan mikronutrien dengan langkah awal mengubah kebiasaan makanannya menjadi baik yaitu, mulai menjaga asupan lemak dengan mengurangi konsumsi *fast food* atau *fast food*, mengurangi nyemil seperti gorengan, mengurangi makanan dan minuman manis, serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

Lingkar Lengan Atas (LILA) Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di Boarding House

Berdasarkan hasil penelitian pengukuran LILA diperoleh sejumlah 131 mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di *boarding house* hampir seluruhnya (84,5%) memiliki LILA $\geq 23,5$ cm dan sejumlah 24 mahasiswi (15,5%) memiliki LILA $< 23,5$ cm. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat adanya mahasiswi yang Kekurangan Energi Kronis (KEK).

KEK merupakan permasalahan gizi yang terjadi pada remaja putri akibat kurangnya asupan zat gizi atau pola makan serta tidak seimbangnya gizi pada tubuh yang terjadi dalam kurun waktu yang lama. KEK dapat diketahui melalui pengukuran LILA menggunakan pita LLA. Menurut Nugraheni et al., (2020) menjelaskan bahwa pengukuran Lingkar Lengan Atas diutamakan pada Wanita Usia Subur (WUS) yang berusia 15 - 45 tahun dikarenakan subjek lebih banyak memiliki LILA yang beresiko yaitu, LILA $< 23,5$ cm.

Pengukuran LILA merupakan pendeteksian dini mengenai risiko terjadinya KEK, terutama bagi calon ibu hamil untuk mencegah risiko bayi melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR). Pernyataan tersebut dibuktikan oleh penelitian (Aryaneta & Silalahi, 2021) dan (Rona et al., 2020) yang sama-sama menunjukkan bahwa terdapat Hubungan LILA dengan Berat Badan Lahir Bayi. Menurut (Dieny et al., 2021) KEK yang terjadi yang terjadi pada remaja putri dan tidak ditangani dapat meningkatkan risiko remaja putri saat mengalami masa kehamilan dan masa persalinan nantinya, ibu hamil yang mengalami KEK juga dapat memberikan dampak terjadinya anemia, komplikasi pada masa kehamilan, perdarahan, dan mudah terserang penyakit.

Peneliti berasumsi bahwa mahasiswi yang memiliki ukuran LILA $< 23,5$ dikarenakan kebiasaan makan secara kuantitas lebih sedikit, meskipun kebiasaan makan yang dimiliki termasuk dalam kategori kebiasaan makan yang baik. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Ika Wardhani et al., 2020) adanya hubungan pola makan (frekuensi dan jenis makanan) dengan KEK. Sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, pola makan akan mengakibatkan berkurangnya berat badan dan kemerosotan jaringan pada tubuh. Jika berlangsung lama, maka akan menghasilkan kerjasamaan. LILA merupakan parameter antropometri sebagaimana ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit. Cadangan energi dapat disimpan dalam bentuk glikogen dan jaringan adiposa. Dapat sebagaimana ini berguna untuk menentukan status gizi.

Dengan demikian, remaja perlu memperhatikan kebiasaan makan yang tidak hanya dilihat dari kualitas atau jenis makanan yang dikonsumsi saja. Akan tetapi, frekuensi dan jumlah secara kuantitas lebih penting untuk diperhatikan agar apa yang dikonsumsi mencukupi angka kebutuhan gizi (AKG) yang dibutuhkan semestinya pada masa remaja untuk menghindari risiko terjadinya KEK.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di *Boarding House*

Pada tabulasi silang hasil penelitian ini mendapatkan hasil diantaranya sebagai berikut, lila dengan ukuran $\geq 23,5$ cm sebanyak 67 mahasiswi memiliki kebiasaan makan kurang baik dan 64 mahasiswi memiliki kebiasaan makan baik. Sedangkan lila dengan ukuran $<23,5$ cm yaitu, sebanyak 11 mahasiswi yang memiliki kebiasaan makan kurang baik dan 13 mahasiswi memiliki kebiasaan makan baik. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan baik maupun kurang baik sama-sama memberikan peluang remaja terkena KEK. Responden dengan kebiasaan makan yang baik juga memberikan peluang terjadinya KEK. Hal tersebut terjadi akibat status gizi yang dinilai berdasarkan LILA tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan saja. Akan tetapi terdapat faktor-faktor lain diantaranya, aktivitas fisik, usia, lingkungan.

Menurut Bender dalam (Evaginanti, 2019) aktivitas fisik memberikan efek buruk pada lapisan subkutan otot dan lemak. Ketika aktivitas fisik intens dan kita mengonsumsi banyak makanan, tubuh kita akan menyimpan lebih banyak energi di otot dan jaringan kita. Jika terjadi dalam jangka waktu yang lama akan berdampak negatif terhadap LILA. Begitu kita melakukan aktivitas fisik, aktivitas tersebut akan menyebabkan perubahan hipertrofik pada otot. Sebaliknya ketika kita menjalankan aktivitas, imobilisasi dalam jangka waktu lama akan menyebabkan atrofi pada otot.

Aktivitas mahasiswi kebidanan yang cukup padat seperti, perkuliahan yang padat seperti jam perkuliahan yang dari pagi hingga sore hari, banyaknya kegiatan praktik atau laboratorium skill di kampus, ujian-ujian yang berkesinambungan, kegiatan real setting, pkk magang, banyaknya tugas rumah, adanya kegiatan organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler yang membuat mahasiswa memerlukan energi yang lebih banyak. Namun, di sisi lain juga sering membuat mahasiswa melewatkan jam makan seperti, pengurangan waktu makan, jarang makan pagi atau jam makan yang tidak teratur. Hal tersebut menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara asupan nutrisi yang masuk dengan asupan nutrisi yang keluar.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Izhar, 2020) Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan fase gizi lebih cepat. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan pengeluaran energi, artinya jika aktivitas fisik tinggi maka kemungkinan terjadinya obesitas akan meningkat. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya prevalensi obesitas berhubungan dengan kecenderungan menonton televisi (tidak aktif). Aktivitas fisik yang kuat hingga titik tertentu dapat menurunkan kemungkinan terjadinya obesitas. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa siswa melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolahraga, dan hampir semuanya melakukan pekerjaan meja yang hanya melibatkan beberapa jam sehari di rumah (seperti bersih-bersih, mengecat, atau menonton televisi). Namun, aktivitas menetap ini mempunyai risiko yang signifikan terhadap memburuknya status kesehatan orang lanjut usia dan meningkatkan kejadian obesitas.

Akan tetapi penelitian yang sejalan dengan hal tersebut menunjukkan hasil yang berbeda, penelitian (Aryaneta & Silalahi, 2021) menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan status energi. Hasil penelitian tersebut memaparkan bahwa siswi yang memiliki aktifitas ringan dan sangat ringan sama-sama memiliki peluang KEK. Hal ini menunjukkan bahwa kekurangan gizi tidak semata-mata disebabkan oleh aktivitas fisik, aktivitas fisik hanyalah salah satu faktor yang mempengaruhi status energi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hafiza et al., 2021) dan (Panjaitan et al., 2019) yang mendapatkan hasil sama yaitu, tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian, meskipun kebiasaan makan remaja kurang baik, namun sebagian besar status gizi pada remaja tergolong normal karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan remaja tetapi juga oleh faktor lain seperti peran remaja. Ketersediaan pangan dirumah, uang jajan, dan ekonomi. Setiap remaja mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda. Banyak remaja yang memiliki kebiasaan makan yang cukup baik, namun tidak memenuhi tuntutan agar remaja lebih aktif melakukan aktivitas fisik, misalnya berolahraga, sehingga pola makan dan tidur tidak merata. Selain itu dijelaskan bahwa anak sekolah yang memiliki kebiasaan makan buruk namun status gizinya baik hal tersebut disebabkan karena kebiasaan makannya tidak selalu sesuai dengan kebutuhan, namun jumlah kalori yang dikonsumsi setiap harinya sesuai dengan AKGnya, sehingga status gizi normal.

Akan tetapi, terdapat penelitian yang sejalan dengan penelitian ini. Namun, memiliki hasil berbeda yaitu penelitian oleh (Lestari, 2020). Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara peringkat gizi dengan aspirasi. Memang pada dasarnya, asupan makanan akan mengatur gizi seseorang, karena satu sesuatu yang dikonsumsi individu akan berguna pada kandungan zat gizi yang dikhususkan oleh makanan. Hal ini nantinya akan berdampak pada status gizi seseorang.

Sebagaimana dikemukakan (Muhayati & Ratnawati, 2019) status gizi merupakan indikator utama keberadaan gizi dalam tubuh. Status gizi seseorang ditentukan oleh aspirasi gizinya dan kemampuan tubuhnya dalam menangani zat-zat gizi tersebut. Jadi, status gizi seseorang tidak bisa diketahui begitu saja berdasarkan biasanya sendiri. Akan tetapi, asupan gizi merupakan salah satu faktor penting yang lebih mempengaruhi status gizi seseorang berdasarkan kuantitas makanan yang baik dengan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan diperlukan tubuh. Salah satunya status gizi yang diukur berdasarkan LILA.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh. Meskipun tidak ada hubungan terkait kebiasaan makan dengan status gizi berdasarkan LILA, peneliti beranggapan bahwa menciptakan kebiasaan makan yang baik pada masa remaja merupakan langkah awal dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Karena masa remaja merupakan masa yang paling dekat dalam menjalankan tugas perkembangan remaja yaitu, mempersiapkan untuk memasuki dunia pernikahan dan kehidupan keluarga dengan tujuan untuk memperoleh keturunan yang sehat. Sehingga, perlu dipersiapkan masa prakonsepsi yang salah satunya memiliki status gizi yang baik berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA) guna untuk mencapai masa kehamilan, persalinan, serta bayi yang dikandung normal, tidak ada kendala atau kekurangan apapun.

Dengan demikian, dari hasil uji statistik untuk mengukur hubungan kebiasaan makan dengan LILA diperoleh *p-value rank spearman* >0,05, yang menunjukkan H_0 diterima yaitu, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan Lingkar Lengan Atas (LILA)

mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di Boarding House. Hal tersebut memiliki arti bahwa mahasiswi yang memiliki kebiasaan makan kurang baik maupun baik sama-sama memiliki peluang mengalami kekurangan energi kronis (KEK).

Kesimpulan

Responden yang memiliki kebiasaan makan baik maupun kurang baik sama-sama memiliki peluang dapat terjadi KEK. Faktor-faktor yang memungkinkan dapat mempengaruhi LILA diantaranya nutrisi, aktivitas fisik, lingkungan, usia.

Bibliografi

- Adiyani, A. P., Khasanah, A. N., Nurfiana, D. A., Utami, T., Rahayu, E. S., & Fibri, D. L. N. (2022). Pola Makan, Status Gizi, Konsumsi Probiotik, Kesehatan, Frekuensi Defekasi, Kualitas Feses Mahasiswa Indekos Fakultas Teknologi Pertanian UGM saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 6(1), 98–116.
- Aryaneta, Y., & Silalahi, R. D. (2021). Hubungan antara Lingkar Lengan Atas (lila) dengan berat bayi lahir di wilayah kerja pusat kesehatan masyarakat Sei Langkai (Puskesmas) Kota Batam tahun 2019. *MENARA Ilmu*, 15(2), 126–133.
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor yang mempengaruhi niat makan sayur dan buah pada mahasiswa asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, 4(1), 34–47.
- Di, B., Kerja, W., Sei, P., Batam, K., & Aryaneta, Y. (2020). 690-1301-1-Sm. 11(1), 8–14.
- Dieny, F. F., & Rahadiyanti, A. (2019). *Gizi prakonsepsi*. Bumi Medika (Bumi Aksara).
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & K, D. M. (2021). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika.
- Evaginanti, M. (2019). *Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Lingkar Lengan Atas dan Lingkar Betis pada Mahasiswa Perempuan Fakultas Kedokteran Universitas Jember*. Fakultas Kedokteran.
- Gazibara, T., Kistic Tepavcevic, D. B., Popovic, A., & Pekmezovic, T. (2019). Eating habits and body-weights of students of the University of Belgrade, Serbia: A cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 31(3), 330–333. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v31i3.16824>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- I Ketut Wartayasa. (2022). Pengaruh Makanan Terhadap Spiritual Dan Kesehatan Perspektif Integrasi Agama Dan Ilmu. *Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, 3(1), 82–91.
- Ika Wardhani, P., Ery, M. S., Ilmu Kesehatan, F., & Pembangunan Nasional, U. (2020). Hubungan Body Image dan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Remaja Putri Sman Di Jawa Barat The Correlation Between Body Image and Diet with Chronic Energy Deficiency (Ced) on Female Adolescents in SMAN in West Java. *RECODE Maret*, 3(2), 127–139.
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Jatim, R. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018*. In Kementerian Kesehatan RI.

- Jauziyah, S., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81.
- Kurnianingsih, I. D. K. D. S., Batiari, N. M. P., & Oktaviani, N. K. R. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Remaja selama Transisi Pandemi Covid-19 di Kota Denpasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 424–432. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.424-432>
- Kurniasih, A. (2020). *Pengaruh Pemahaman Ekonomi Islam Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswi dalam Manajemen Keuangan (Studi Kasus Mahasiswi Jurusan Ekonomi Syariah Angkatan 2015)*. IAIN Metro.
- Kurniawan, M. wahid wahyu, & Widyaningsih, T. D. (2017). The relation of food consumption pattern and individual budget of students majoring in businnes management with students majoring in Agricultural Product Technology of Brawijaya University. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(1), 1–12.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., & Hartanti, Sandi Wijayanti, Fillah, F. D. (2020). HUBUNGAN PENGGUNAAN APLIKASI PESAN ANTAR MAKANAN ONLINE DENGAN FREKUENSI MAKAN DAN KUALITAS DIET MAHASISWA. *Journal of Nutrition College*, 9, Nomor 3.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570.
- Nugraheni, A., Kartasurya, M. I., Kartini, A., Fadillah, A., Wening, N., & Fauziatin, N. (2020). Buku Pendampingan Deteksi Dini Malnutrisi. In *FKM Undip Press*.
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4448>
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 1(3), 1–7.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. *Kemenkes RI*, 1–188.
- Rae, A. E., & Brigitte Sarah Renyoet. (2022). Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent. *Al GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, 2(2), 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Rahayu, T. B., & Fitriana, F. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri

di SMA Negeri 1 Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(1), 6–10.

Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(1), 61–67. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11>