



JHR

JOURNAL OF HEALTH AND RELIGION



GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI MASYARAKAT DI DESA MEDAN KRIO KECAMATAN SUNGGAL

Azra Muzaiyana Nasution¹, Sry Wulan Silaban¹, Rani Suraya¹, Siti Fadila¹, Cynthia Winanda¹,
Anisah Fitri Rahmasari Harahap¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

*Corresponding Author: azramuzaiyana28@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 02 Juni 2025

Acceptance : 3 Juli 2025

Published : 31 Juli 2025

Available online

<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: 3090-1529

How to cite:

Nasution, A. M., Silaban, S. W., Suraya, R., Fadila, S., Winanda, C., Rahmasari, A. F., & Harahap. (2025). Gambaran Pengetahuan Gizi Masyarakat di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal. *Journal of Health and Religion*, 2(3), 181–190.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Nutrition is a substance contained in food and drink that is useful for the body in producing energy for growth. Nutrition is a factor that plays an important role in creating quality human resources. Nutritional knowledge is an individual's knowledge of understanding food and nutrients, the function of nutrients, the source of a nutrient in food and challenges regarding nutritional problems experienced by each individual. High and low levels of individual knowledge can affect attitudes and behavior in choosing food, which in turn affects nutritional status. An individual's level of nutritional knowledge affects proper food consumption and the selection of correct, versatile, balanced and disease-free food ingredients. A person's nutritional knowledge can determine what is good and what should not be consumed and avoided. This study was conducted with a crosssectional research design in the form of a survey. In this study, the sample used was 50 respondents aged 16-65 years with the age classification of adolescents, adults, and seniors. There are stages in the implementation of this research, namely by conducting interviews and guided by a questionnaire of 10 statements and then analyzing the data by tabulating the data using excel media which aims to determine and describe the picture of community nutrition knowledge in Medan krio Village, Sunggal District whether it is in the good category or not. The results showed that the description of community knowledge related to nutrition fell into the good category. This is evidenced by the number of respondents who answered correctly with a percentage of 89% compared to those who answered incorrectly by 11%.

Keywords: Knowledge, Nutrition, Community, Nutritional Status

ABSTRAK

Gizi adalah zat yang terkandung dalam makanan dan minuman yang bermanfaat bagi tubuh dalam menghasilkan energi untuk pertumbuhan. Gizi merupakan faktor yang berperan penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Pengetahuan gizi adalah pemahaman individu tentang makanan dan nutrisi, fungsi nutrisi, sumber nutrisi dalam makanan, serta tantangan terkait masalah gizi yang dialami oleh setiap individu. Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi atau rendah dapat memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi. Tingkat pengetahuan gizi individu memengaruhi konsumsi makanan yang tepat dan pemilihan bahan makanan yang benar, beragam, seimbang, dan bebas penyakit. Pengetahuan gizi seseorang dapat menentukan apa yang baik dan apa yang tidak boleh dikonsumsi dan dihindari. Penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian cross-sectional berupa survei. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah 50 responden berusia 16-65 tahun dengan klasifikasi usia remaja, dewasa, dan lansia. Ada tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu dengan melakukan wawancara dan menggunakan kuesioner berisi 10 pernyataan, kemudian menganalisis data dengan menabulasikan data menggunakan media Excel yang bertujuan untuk menentukan dan menggambarkan gambaran pengetahuan gizi masyarakat di Desa Medan Krio, Kecamatan Sunggal, apakah termasuk dalam kategori baik atau tidak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa deskripsi pengetahuan masyarakat terkait gizi masuk ke dalam kategori baik. Hal ini dibuktikan dengan jumlah responden yang menjawab dengan benar sebesar 89% dibandingkan dengan yang menjawab salah sebesar 11%.

Kata Kunci: *Pengetahuan, Gizi, Masyarakat, Status Gizi*

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan zat yang terkandung dalam makanan dan minuman yang berguna bagi tubuh dalam menghasilkan energi untuk pertumbuhan. Gizi adalah faktor yang berperan penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas (Yani Lestari et al., 2022). Indonesia harus memiliki kualitas sumber daya manusia yang memumpuni dan berkualitas dimulai dari gizi yang baik dan cukup, hal ini merupakan faktor yang menentukan agar tercapainya tujuan tersebut.

Pengetahuan kognitif merupakan bentuk perilaku manusia yang sangat penting. Informasi yang didasarkan pada pemahaman yang benar mendorong perilaku yang diinginkan, terutama yang berkaitan dengan pengetahuan gizi (Pantaleon et al., 2019). Pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan status kesehatan suatu masyarakat. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi seimbang dapat menimbulkan berbagai permasalahan gizi dan kesehatan. Salah satunya yaitu masalah pola makan yang tidak seimbang. Pada saat yang sama, konsumsi makanan yang berlebihan atau tidak mencukupi dapat menimbulkan beban ganda permasalahan gizi di masyarakat (Rahmawati et al., 2024).

Gizi seimbang merupakan pengaturan makan individu dengan kandungan zat gizi dalam jumlah dan jenis yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, sesuai dengan status Kesehatan, umur serta jenis kelamin. Gizi yang tidak seimbang membawa risiko terjadinya defisiensi gizi misalnya berat badan kurang juga anemia, serta kelebihan gizi (obesitas) penyebab risiko timbulnya penyakit degeneratif seperti jantung coroner, diabetes, dan hipertensi. Asupan yang tidak seimbang dan pemanfaatan gizi yang kurang menyebabkan permasalahan seperti malnutrisi maupun makan berlebihan. Faktor penyebab timbulnya masalah gizi antara lain kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya pengetahuan gizi, serta ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan (Herviana dkk, 2022). Tubuh manusia membutuhkan nutrisi untuk menghasilkan energi untuk aktivitas sehari-hari dalam bentuk aktivitas fisik. Manusia membutuhkan nutrisi untuk produksi energi, perkembangan dan pertumbuhan, penggantian jaringan tubuh yang rusak, penggantian bahan penyusun dan pengatur, pencegahan penyakit serta pemenuhan kebutuhan tubuh (Supardi dkk, 2023).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang makanan dan nutrisi (zat gizi), keamanan pangan, dan informasi nilai gizi. Seseorang yang belum mengenal nutrisi yang tepat harus berusaha menjaga pola makan antara gizi yang mereka konsumsi ataupun apa yang mereka butuhkan untuk mengurangi masalah kekurangan atau kelebihan nutrisi (Fitriani et al., 2020). Pengetahuan gizi adalah pengetahuan individu tentang pangan dan zat gizi, fungsinya, sumbernya dalam suatu makanan juga tantangan mengenai permasalahan gizi yang dialami setiap individu. Tinggi rendahnya tingkat pengetahuan individu berpengaruh terhadap perilaku juga sikap serta cara pemilihan makanan yang juga akan berpengaruh pada status gizi (Huang et al., 2021).

Status gizi adalah gambaran kebutuhan yang harus seimbang antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Status gizi yang optimal membantu mengurangi risiko penyakit menular atau tidak menular di masyarakat. Permasalahan gizi timbul dari beberapa faktor yaitu kualitas dan kuantitas pangan, yang dipengaruhi oleh pengetahuan, sasaran pangan, sosial ekonomi, praktik pangan, dan tradisi budaya (Raesalat et al., 2024). Selain itu, kemampuan mencerna dan memanfaatkan nutrisi dengan optimal juga mempengaruhi kondisi tubuh manusia. Kemampuan ini dapat dihambat oleh gangguan metabolisme dan infeksi. Rendahnya pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penyebab permasalahan gizi juga tidak sehatnya perilaku makan (Sukmawati et al., 2023).

Tingkat pengetahuan gizi individu mempengaruhi konsumsi pangan yang tepat dan pemilihan bahan makanan yang benar, serbaguna, seimbang dan bebas penyakit. Seseorang

yang memiliki pengetahuan gizi dapat menentukan makanan yang baik dan yang harus dihindari untuk dikonsumsi. Individu dengan pengetahuan gizi baik dapat menentukan makanan berdasarkan nilai gizi dibandingkan dengan makanan yang paling menarik baginya, dan ia akan menggunakan penilaian juga informasi yang lebih rasional mengenai nilai gizi suatu makanan (Paat et al., 2021).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan metode survei dan dilaksanakan pada 10 Mei 2024 di Desa Medan Krio, Kecamatan Sunggal, Sumatera Utara. Populasi penelitian adalah masyarakat setempat, dengan sampel sebanyak 50 responden berusia 16–65 tahun yang dikelompokkan dalam klasifikasi usia remaja, dewasa, dan lanjut usia. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terpandu menggunakan kuesioner berisi 10 pernyataan untuk menilai pengetahuan gizi responden. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahapan tabulasi dan dianalisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel untuk menggambarkan tingkat pengetahuan gizi masyarakat serta menentukan apakah pengetahuan tersebut termasuk kategori baik atau belum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	14	28
Perempuan	36	72
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa dari 50 responden yang disurvei dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 36 orang dengan nilai persentase 72% dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden dengan nilai persentase 28%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal

Kelompok Umur	Umur	N	%
Remaja	15-18	7	14%
Dewasa	19-59	36	72%
Lansia	60+	7	14%
Total		50	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas dari 50 responden yang diwawancarai adalah orang dewasa berusia 19-59 tahun yaitu 36 responden dengan persentase 72%, remaja berusia

15-18 tahun yaitu 7 responden dengan persentase sebesar 14% dan responden lansia diatas 60 tahun berjumlah 7 orang yang nilai persentasenya sebesar 14%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal

Pendidikan Terakhir	N	%
SD	7	14%
SMP	7	14%
SMA	25	50%
S1	11	22%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 50 responden yang disurvei terlihat tingkat pendidikan responden sebanyak 7 responden (14%) SD, 7 responden (14%) SMP, 25 responden (50%) SMA dan 11 responden (22%) S1. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran responden berdasarkan klasifikasi tingkat pendidikan, dimana 25 (50%) responden mempunyai tingkat pendidikan SMA dan paling banyak, sedangkan 11 orang (22%) berpendidikan tinggi. yang berpendidikan paling rendah adalah mereka yang berpendidikan dasar dan menengah yaitu sebanyak 7 orang (14%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal

Pekerjaan	N	%
Ibu rumah tangga	21	42%
Petani	2	4%
Guru	2	4%
Pegawai	3	6%
Wiraswasta	4	8%
Lainnya	18	36%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukan dari 50 responden yang diteliti dapat diketahui bahwa pekerjaan responden, Ibu rumah tangga sebanyak 21 responden (42%), petani sebanyak 2 responden (4%), guru sebanyak 2 responden (4%), pegawai sebanyak 3 responden (6%), wiraswasta sebanyak 4 responden (8%). Dan pekerjaan yang termasuk kategori lainnya merupakan pekerjaan minoritas dalam penelitian ini. Sedangkan pekerjaan tertinggi yaitu ibu rumah tangga sebanyak 21 responden dengan nilai persentase (42%).

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan suku di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal

Suku	N	%
Jawa	41	82%
Batak	7	14%
Melayu	2	4%
Total	50	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang disurvei, 41 responden adalah suku Jawa (82%), 7 suku Batak (14%), 2 suku Melayu (4%). Dengan demikian, hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa sebaran responden berdasarkan suku terbesar adalah suku Jawa sebanyak 41 (82%), sedangkan suku terkecil adalah Melayu 2 (4%).

Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Gizi Masyarakat di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal

No	Pernyataan	N	
		Benar	Salah
1	Status gizi adalah keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan	50	0
2	Konsumsi kurang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang	46	4
3	Kekurangan energi kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi	43	7
4	Mengonsumsi makanan beragam, bergizi dan berimbang baik untuk penderita gizi buruk	46	4
5	Fungsi makanan bagi tubuh yaitu sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur	48	2
6	Protein merupakan salah satu sumber energi	45	5
7	Salah satu zat gizi makro adalah karbohidrat	38	12
8	Perilaku makan adalah keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap pola makan	40	10
9	Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan	47	3
10	Media/periklanan merupakan alat bantu untuk mengetahui mengenai makanan yang baik dan tidak	42	8
Jumlah		445	55
Persentase (%)		89%	11%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan gizi masyarakat yang memiliki pengetahuan tentang gizi saat diberikan pernyataan didapatkan hasil masyarakat yang menjawab “Ya” sebanyak 89%, menjawab “Tidak” sebanyak 11%.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal bahwa gambaran pengetahuan masyarakat terkait gizi masuk ke dalam kategori baik. Dikatakan baik karena hasil penelitian menggunakan kuesioner merepresentasikan hal tersebut. Hal ini berdasarkan banyaknya responden dengan jawaban benar sebesar 89% dibandingkan dengan yang menjawab salah sebesar 11%.

Pengetahuan gizi merupakan suatu hal yang diketahui seseorang dalam hal makanan dan kaitannya dengan kesehatan. Pengetahuan gizi mencakup informasi mengenai asupan harian juga pilihan yang tepat dan dibutuhkan oleh fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki Tingkat pengetahuan gizi yang baik mempengaruhi kemampuan dalam pemilihan makanan juga sikap perilakunya (Noronha et al., 2020). Kedalaman dan keluasan pengetahuan gizi seseorang memungkinkan untuk lebih memahami kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Janiczak et al., 2022). Adapun faktor yang dapat mempengaruhi Tingkat

pengetahuan gizi individu ialah Pendidikan, informasi, media, usia, dan pengalaman (Kalkan, 2019).

Berdasarkan table 6 pada pernyataan 1 hasil penelitian wawancara pengisian kuesioner pada masyarakat di Desa medan krio kecamatan sunggal, sebagian besar responden sudah mengetahui bahwa Status gizi merupakan keseimbangan asupan dan kebutuhan. Karena, sebanyak 50 orang (100%) responden menjawab pernyataan tersebut dengan benar. Hal ini dikarenakan masalah gizi pada hakikatnya mencerminkan suatu keadaan gizi dimana asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh individu. Status gizi ialah suatu keadaan yang disebabkan oleh kebutuhan tubuh akan kalori dan nutrisi lainnya, yang pengaruh fisiknya dapat diukur (Kamah Arieska et al., 2020). Sebagian besar responden juga sudah mengetahui bahwa konsumsi kurang makan atau gizi buruk adalah salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang pada pernyataan 2. Hal ini dikarenakan 46 orang responden (92%) menjawab pernyataan dengan jawaban benar dibandingkan dengan 4 orang (8%) yang menjawab pernyataan tersebut dengan jawaban salah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal di dapatkan hasil responden mengenai pengetahuan dari kekurangan energi kronik (KEK) sudah masuk kedalam kategori baik. Hal ini terlihat pada tabel 6 pada pernyataan 3, dimana responden menjawab benar 43 orang (86%) lebih banyak dibandingkan menjawab salah 7 orang (14%). Kekurangan energi kronis adalah suatu keadaan dimana seseorang kekurangan gizi, ketidakseimbangan energi, protein dan zat gizi lainnya berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik (Ardianto & Nugraha, n.d.).

Pengetahuan gizi Masyarakat di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal terkait mengonsumsi makanan beragam dan fungsi makanan bagi tubuh sudah tergolong baik. Hal ini, terbukti dari tabel 6 pada pernyataan 4 dan 5, dimana persentase menjawab lebih banyak benar sebanyak 46 orang (92%) responden dari pada salah 4 orang (8%) untuk pernyataan nomor 4 dan untuk pernyataan nomor 5 persentase menjawab lebih banyak benar 48 orang (96%) dari pada salah 2 orang (4%). Gizi seimbang adalah menu yang porsinya seimbang antara sumber karbohidrat, lauk protein, lemak, vitamin juga mineral, serta air minum. Besaran porsi keempat jenis tersebut tergantung pada kebutuhan serta kelompok umur (Pola Konsumsi Beragam et al., 2023).

Protein merupakan salah satu sumber energi dan hal ini sudah diketahui oleh masyarakat sehingga gambaran pengetahuan gizi mengenai protein masuk dalam kategori baik pada pernyataan no 6, dimana presentase jawaban yang benar lebih banyak yaitu 45 orang

(90%) dari pada yang salah 5 orang (10%). Dr. Mulono Apriyanto menjelaskan dalam bukunya “Pengetahuan Dasar Bahan Pangan” bahwa berbagai sumber protein nabati antara lain (beras, gandum, jagung), umbi-umbian (ubi kayu, talas, ubi jalar, umbi lapis dan kentang), kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, tanah, tunggak, buncis, panjang, ercis, dan kapri), sayur-sayuran (sayur dari akar dan umbi, sayuran hijau, sayuran bunga, sayuran buah, sayuran biji, dan sayuran dari jamur), buah-buahan (buah jeruk, buah beri, buah keras, buah tropis, dan kacang-kacangan) (*Mulono Buku Referensi Pengetahuan Dasar Bahan Pangan*, n.d.). Selain itu, pengetahuan terkait karbohidrat sebagai salah satu zat gizi makro masih tergolong baik dengan jawaban benar sebanyak 38 orang (76%) dibandingkan dengan yang menjawab salah 12 orang (24%) sehingga yang menjawab benar lebih banyak dibandingkan salah.

Pengetahuan gizi juga mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan masyarakat. Kebiasaan pola makan merupakan perilaku dan tindakan seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi, meliputi kebiasaan, sikap, dan kepercayaan yang berkaitan dengan frekuensi makan yang dikonsumsi seseorang setiap hari (Dewi, 2021). Perilaku makan merupakan bagian penting dalam hidup karena dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang, disebabkan konsumsi makanan yang rendah nutrisi, sengaja melewatkan waktu makan, serta makan berlebihan dianggap menyebabkan banyak masalah kesehatan dan malnutrisi. Di sisi lain, pola makan seimbang dan konsumsi makanan berkualitas tinggi dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan kestabilan mental (Kabir et al., 2018). Dari hasil penelitian masyarakat di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai apa itu perilaku makan dan hal-hal yang mempengaruhinya seperti pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel 6 untuk pernyataan 8 responden menjawab benar sebanyak 40 orang (80%) lebih banyak dibandingkan dengan menjawab salah yaitu 10 orang (20%) serta untuk pernyataan 9 responden menjawab benar sebanyak 47 orang (94%) lebih banyak dibandingkan menjawab salah 3 orang (6%).

Kemudian, dalam memilih makanan sehari-hari sebagian besar masyarakat di Desa Medan Medan Krio Kecamatan Sunggal merasa bahwa media atau periklanan adalah alat bantu dalam pemilihan makanan yang baik dan buruk, sesuai dengan pernyataan 10 pada tabel 6 yang menyatakan bahwa dari 50 responden 42 orang (84%) menjawab benar lebih banyak dibandingkan responden yang menjawab salah yaitu 8 orang (16%). Hal ini merepresentasikan pandangan masyarakat bahwa media atau periklanan dapat membantu

mereka dalam menentukan pilihan makanan yang baik atau tidak dalam kebutuhan sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di Desa Medan Medan Krio Kecamatan Sunggal dapat disimpulkan bahwa gambaran pengetahuan gizi masyarakat sudah masuk dalam kategori baik dibuktikan dengan jumlah persentase responden menjawab pernyataan dengan benar sebesar (89%), artinya masyarakat mengetahui tentang seberapa penting gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta faktor pengetahuan yang dapat mempengaruhi status gizi seorang individu.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, V., & Nugraha, F. (2022). Pengaruh Malnutrisi Terhadap Perilaku Dan Indeks Organ Pada Tikus Yang Diinduksi Pakan Formulasi Rendah Protein Effect Of Malnutrition On Behavior And Organ Index In Rats Induced Low Protein Formulation Feed. In *Tahun) Journal Pharmacy Of Tanjungpura*.
- Fitriani, R., Purwara Dewanti, L., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). *The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge, Body Images, Sufficiency Level Of Energy and Macro Nutrition With Nutritional Status* (Vol. 4, Issue 1).
- Huang, Z., Huang, B., & Huang, J. (2021). The relationship between nutrition knowledge and nutrition facts table use in china: A structural equation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126307>
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., Penelitian, H., Hafid, A., Stikes Muhammadiyah Sidrap, K., & Puskesmas Lawawoi Artikel info, K. (n.d.). *Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak Influence of Foster Pattern About the Status of Child Nutrition*. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.403>
- Janiczak, A., Devlin, B. L., Forsyth, A., & Trakman, G. L. (2022). A systematic review update of athletes' nutrition knowledge and association with dietary intake. In *British Journal of Nutrition* (Vol. 128, Issue 6, pp. 1156-1169). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0007114521004311>
- 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). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kalkan, I. (2019). The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in turkey. *Nutrition Research and Practice*, 13 (4), 352-357. <https://doi.org/10.4162/nrp.2019.13.4.352>
- Kanah Arieska, P., Herdiani, N., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, F. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. In *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)* / (Vol. 4, Issue 2).
- Mulono Buku referensi Pengetahuan Dasar Bahan Pangan. (n.d.).
- Noronha, D. C., Santos, M. I. A. F., Santos, A. A., Corrente, L. G. A., Fernandes, R. K. N., Barreto, A. C. A., Santos, R. G. J., Santos, R. S., Gomes, L. P. S., & Nascimento, M. V. S. (2020). Nutrition Knowledge is Correlated with a Better Dietary Intake in

- Adolescent Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/3519781>
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., Asrifuddin, A., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 10, Issue 1).
- Pantaleon, M. G., Poltekkes, G., & Kupang, K. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Ii Kota Kupang (Vol. 3).
- Rahmawati, K., Kesuma Dewi, T., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2024). Melalui Media Video Animasi Piring Makanku Di Sdn 3 Metro Timur Description Of Student Knowledge Before And After Provided Education About Balanced Nutrition As A One Meal Guide Through Piring Makanku Animation Video Media At Sdn 3 Metro Timur. *Jurnal Cendikia Muda*, 4 (1).
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2 (02), 31-35.
- Yani Lestari, P., Natalia Tambunan, L., Muji Lestari, R., Eka Harap, Stik., Raya, P., & Tengah, K. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja *Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage*. <https://doi.org/10.33084/jsm.vvix.xxx>
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (n.d.). *Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa Sdn Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo*.
- Herviana, H., Anggraini, C. D., & Pratiwi, S. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Di Kepulauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2 (3), 155-162.
- Supardi, Nurjannah dkk. (2023). Gizi Pada Bayi dan Balita. Yayasan Kita Menulis
- Dewi, N. P. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah SDN 03 Junjung (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).