

## **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung**

**Rima Nurdzulqaidah<sup>1</sup>, Krishna Pradananta<sup>2</sup>, Yuniarti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,

<sup>2</sup>Departemen Bedah Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,

<sup>3</sup>Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

### **Abstrak**

Asupan gizi yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Mahasiswa kedokteran sebagai salah satu agen perubahan seharusnya memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang yang baik agar mampu memberikan contoh pada masyarakat mengenai perilaku gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran UNISBA. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan pendekatan potong lintang. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran UNISBA berjumlah 70 orang dengan metode simple random sampling. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner tingkat pengetahuan dan perilaku gizi seimbang yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang responden pada kategori baik; cukup; kurang sebanyak 19 orang (27,2%); 43 orang (61,3%); 8 orang (11,4%). Adapun perilaku gizi seimbang responden, kategori baik; cukup; kurang sebanyak 16 orang (22,9%); 40 orang (57,1%); 14 orang (20,0%). Hasil penelitian dengan menggunakan Chi Square Test dengan nilai uji  $p < 0,001$  menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran UNISBA. Adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang disebabkan tingkat pengetahuan seseorang mengenai pentingnya kandungan gizi dan manfaatnya bagi kesehatan akan merubah perilaku gizi seimbang suatu individu.

**Kata kunci:** Gizi seimbang, pengetahuan, perilaku

### ***Correlation Between the Knowledge and Behavior of Balanced Nutrient Amongst the 4th Grade of 2013 Medical Students, UNISBA.***

#### **Abstract**

*A balanced nutrient intake is essential for the growth and development of the body. Medical students as the agent of change should have sufficient knowledge about balanced nutrient to give examples of a balanced nutrient behavior to the public. The purpose of this study was to know the correlation between the knowledge and behavior of balanced nutrient amongst the 4th grade of 2013 Medical Students, UNISBA. The method of this study was observational analytic with cross sectional study. Subject of this research were 70 students of the 4th grade of 2013 Medical Students UNISBA chosen by*

**Korespondensi:** Rima Nurdzulqaidah, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, Jl. Hariang Bangsa No. 2, Bandung, Jawa Barat, E-mail: rimanurdzulqaidah17@gmail.com

*simple random sampling. The research instrument was a questionnaire about knowledge and behavior of balanced nutrient that has been validated. The results showed that the level of respondent's knowledge of balanced nutrient, good; fair; poor categories as much as 19 people (27,2%); 43 people (61,3%); 8 people (11,4%). As for balanced nutrient behavior of respondent's, good; fair; poor categories as much as 16 people (22,9%); 40 people (57,1%); 14 people (20,0%). Using the chi square test, the result showed that there was significant correlation between knowledge and behavior of balanced nutrient amongst the 4th grade of 2013 Medical Students, UNISBA ( $p < 0,001$ ). The significant correlation between knowledge and behavior of balanced nutrient caused the level of knowledge about nutrient content and its benefits for health will change the behavior of balanced nutrient of an individual.*

**Keywords:** behavior, balanced nutrient, knowledge

## Pendahuluan

Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi seimbang membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.<sup>1</sup>

Asupan gizi yang seimbang memiliki nilai yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.<sup>2</sup> Pada kenyataannya dalam kehidupan sehari-hari seringkali orang mengabaikan kebutuhan gizi yang dibutuhkan dengan mengkonsumsi makanan secara berlebih atau tidak mencukupi kebutuhan tubuh.<sup>3</sup> Kekurangan atau kelebihan zat gizi pada tubuh dapat menimbulkan masalah atau penyakit pada tubuh seperti anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas, kolesterol tinggi, diabetes melitus, penyakit jantung, radang sendi, gangguan bipolar, parkinson, kanker, infertilitas, dan penyakit lainnya.<sup>2-5</sup> Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas. Makanan yang dipilih merupakan sebuah refleksi dari berbagai faktor, meliputi kebiasaan makan keluarga, teman, dan pengaruh iklan atau media dan kesediaan makanan.<sup>6</sup>

Dalam pedoman gizi seimbang yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, konsumsi gizi seimbang harus diikuti dengan gaya hidup yang baik, yang kemudian dinyatakan kedalam empat pilar perilaku gizi seimbang, yaitu: (1). Mengonsumsi makanan beragam, tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali air susu ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan; (2). Membiasakan perilaku hidup bersih; (3) melakukan aktivitas fisik; (4) mempertahankan dan memantau berat badan (BB) dalam batas normal.<sup>4</sup>

Dalam penelitian cross sectional yang dilakukan di Eropa oleh Hallstrom dan kawan-kawan pada tahun 2011 dengan judul penelitian Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to sociodemographic and family factors among european adolescents di dapatkan sekitar 34% partisipan melewatkan sarapan di pagi hari. Dan kebiasaan sarapan tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua mereka.<sup>7</sup> Sama halnya dengan penelitian di Turki, hanya 1,9% yang memiliki pola

konsumsi sesuai dengan Food Guide Pyramid, 31% memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food paling sedikit satu kali dalam sehari dan 60,8% diantaranya melewatkan makan.<sup>8</sup> Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa pada umumnya setiap orang kurang memperhatikan asupan gizi bagi diri sendiri, sehingga masih banyak yang mengalami gizi kurang atau gizi berlebih.

Perilaku gizi seimbang akan mempengaruhi status gizi pada setiap individu. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 tentang status gizi penduduk usia lebih dari 18 tahun oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan prevalensi mengalami gizi kurang (kurus) sebesar 8,7%, gizi lebih sebesar 13,3% dan obesitas sebesar 15,4%. Prevalensi status gizi pada usia lebih dari 18 tahun di Provinsi Jawa Barat masih cukup baik dibandingkan dengan rata-rata Nasional. Pada kategori obesitas Provinsi Jawa Barat berada pada 15,2% dimana rata-rata Nasional 15,4%, sementara itu prevalensi kejadian kurus di Provinsi Jawa Barat sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata Nasional, yaitu sebesar 11,0% di mana rata-rata Nasional hanya mencapai 8,7%.<sup>9</sup>

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan.<sup>10</sup> Sesuai dengan pernyataan tersebut, pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi. Namun pada penelitian-penelitian lain ada yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang.<sup>11,12</sup>

Mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung telah mendapatkan kurikulum mengenai pendidikan gizi sejak tingkat awal hingga tingkat akhir dalam mata kuliah ilmu gizi (nutrisi) dan dalam tutorial di sistem pencernaan, dengan pengetahuan tersebut akan merubah perilaku mahasiswa dalam menjaga asupan gizi yang dibutuhkannya. Disisi lain, mahasiswa kedokteran merupakan salah satu agen perubahan sudah seharusnya menanamkan perilaku gizi seimbang sehingga dapat memberikan contoh yang baik kepada masyarakat sekitar yang akan berdampak pada peningkatan status gizi masyarakat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

## Metode

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode analisis observasional melalui pendekatan *cross sectional* untuk mencari hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang yang mengukur variabel pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang pada waktu bersamaan.

Penelitian ini telah lulus sidang etik (Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Islam Bandung) dengan nomor surat: 148/Komite Etik.FK/III/2017.

### Variabel Penelitian

Pengetahuan gizi seimbang adalah variabel *independent*, sedangkan perilaku gizi seimbang adalah variabel *dependent*.

## Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Adapun sampel dari penelitian ini sebanyak 70 orang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

## Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner yaitu data mengenai identitas responden, pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang dan pernyataan mengenai perilaku gizi seimbang.

## Analisis Data

Data mengenai pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang mahasiswa dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan variabel secara deskriptif. Kemudian dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang dengan menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kepercayaan 95% dengan bantuan program SPSS.

## Hasil

### Analisi Univariat

#### Pengetahuan Gizi Seimbang

Berikut adalah hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi seimbang. Hasil penelitian dijelaskan pada tabel berikut.

**Tabel 1. Gambaran subjek penelitian berdasarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung**

Variabel	N	%
<b>Pengetahuan (%)</b>		
Rerata (SD)	66,30 (21,13)	
Median	75	
Minimum	5	
Maximum	100	
Baik	19	27,2
Cukup	43	61,4
Kurang	8	11,4
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata nilai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung adalah 66,30% dengan simpangan baku 21,13%, median 75%, dengan nilai

pengetahuan paling rendah 5% dan paling tinggi 100%. Sebagian besar mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 43 orang (61,4%).

### Perilaku Gizi Seimbang

Berikut adalah hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi seimbang. Hasil penelitian dijelaskan pada tabel berikut.

**Tabel 2. Gambaran subjek penelitian berdasarkan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung**

Variabel	N	%
<b>Perilaku (%)</b>		
Rerata (SD)	67,42 (14,29)	
Median	65	
Minimum	46,67	
Maximum	96,67	
Baik	16	22,9
Cukup	40	57,1
Kurang	14	20,0
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung sudah menerapkan perilaku gizi seimbang sebesar 67,42% dengan simpangan baku 14,29%, median 65%, dengan nilai perilaku paling rendah 46,67% dan paling tinggi 96,67%. Sebagian besar mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung memiliki perilaku yang cukup sebanyak 40 orang (57,1%).

### Analisis Bivariat

#### Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang

Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dapat dijelaskan pada tabel 3.

**Tabel 3. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung**

Variabel	Perilaku gizi seimbang				Nilai p
	Baik	Cukup	Kurang	Total	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
<b>Pengetahuan gizi seimbang</b>					<0,001
Baik	13 (68,4%)	5 (26,3%)	1 (5,3%)	19 (100,0%)	
Cukup	3 (7,0%)	32 (74,4%)	8 (18,6%)	43 (100,0%)	
Kurang	0 (0,0%)	3 (37,5%)	5 (62,5%)	8 (100,0%)	

<sup>a)</sup> Chi Square Test

Berdasarkan tabel 3 didapatkan informasi bahwa pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik sebanyak 13 orang (68,4%) lebih tinggi dibandingkan dengan yang pengetahuan gizi yang cukup yaitu 3 orang (7,0%).

Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square Test* pada derajat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ).

## Pembahasan

### Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan suatu hasil “tahu” yang didapatkan seseorang setelah melakukan penginderaan pada suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya).<sup>13</sup> Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.<sup>14</sup> Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan, pemahaman, serta keputusan dalam menjalani kehidupan.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.<sup>3,4</sup> Konsumsi gizi seimbang akan membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.<sup>1</sup>

Pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang sangat penting bagi tenaga kesehatan agar dapat mengedukasi kepada pasien dan masyarakat mengenai pola makan serta gaya hidup yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.<sup>15</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung berdasarkan tabel 1, proporsi terbanyak tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang adalah tingkat

pengetahuan cukup sebanyak 61,4%. Hasil tersebut disebabkan, mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung telah mendapatkan pendidikan mengenai gizi sejak semester 1, yang mana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga tingkat pengetahuannya.<sup>13,14</sup> Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada mahasiswa kedokteran di *Harvard Medical School* (HMS) yang menyatakan semakin lama waktu pembelajaran mengenai nutrisi, semakin tinggi tingkat pengetahuan mahasiswa.<sup>19</sup>

### **Perilaku Gizi Seimbang**

Perilaku gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi untuk kegiatan fisik sehari-hari.<sup>2</sup> Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian mengenai perilaku gizi seimbang pada responden menunjukkan proporsi terbanyak adalah perilaku yang cukup sebanyak 57,1%. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku dan pengetahuan pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung memiliki hasil yang hampir serupa, yaitu memiliki kriteria cukup. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa gizi di Institut Pertanian Bogor (IPB) yang menyatakan semakin baik tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap gizi seimbang maka semakin baik pula perilaku gizi seimbang pada mahasiswa.<sup>17</sup> Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori Glanz (2008) yang menyatakan apabila seseorang mendapat proses pendidikan yang baik dan mendapat pengetahuan kesehatan yang cukup maka ia akan memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang baik pula, dengan begitu maka diharapkan orang tersebut akan menerapkan pola hidup sehat.<sup>16</sup>

Notoatmodjo (2010) membedakan perilaku (praktik) seseorang menjadi tiga tingkatan berdasarkan kualitasnya, dimulai dari praktik yang disebabkan adanya suatu perintah sampai seseorang mengadopsi dan atau menjadikannya suatu rutinitas yaitu praktik terpimpin, praktik secara mekanisme, dan adopsi.<sup>18</sup> Berdasarkan teori Glanz *The Precaution Adoption Process Model* (PAPM) terdapat tujuh tahapan perilaku, yaitu *unaware of issue, unengaged by issue, undecided about acting, decided not to act, decided to act, acting, maintenance*. Berdasarkan teori tersebut, seorang individu akan melewati setiap tahap dan tidak akan bisa melompati satu tahap. Perilaku sehat yang baik dapat dikategorikan kedalam beberapa tahap, yaitu *decided to act*, tahap dimana seseorang telah memutuskan untuk melakukan suatu tindakan; *acting*, tahap dimana seseorang melakukan perilaku kesehatan untuk pertama kalinya; *maintenance*, tahap dimana perilaku kesehatan telah menjadi suatu kebiasaan atau dilakukan berulang-ulang.<sup>16</sup>

### **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Analisis bivariat untuk mencari hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang cukup dengan perilaku gizi seimbang cukup sebanyak 74,4%.

Berdasarkan data hasil perhitungan menggunakan uji *Chi Square Test* didapatkan nilai  $p < 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ) yang tertera pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Pengetahuan merupakan sekumpulan informasi yang dimiliki seseorang yang memungkinkan seseorang menyesuaikan tingkah lakunya sesuai

dengan perubahan keadaan dan memberikan kemampuan untuk mengubah informasi menjadi suatu tindakan yang efektif.<sup>15</sup> Seorang individu yang telah memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik akan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Conroy (2004) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di *Harvard Medical School* (HMS) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi gizi seimbang pada mahasiswa.<sup>19</sup> Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang.<sup>20</sup> Penelitian yang dilakukan di *Harvard Medical School* (HMS) di tingkat pertama menunjukkan hasil yang sesuai dengan penelitian ini, yang menunjukkan adanya peningkatan nilai *pre-post* dalam kemampuan menilai status gizi selain itu terjadi perubahan yang baik terhadap perilaku serta kebiasaan konsumsi pangan sehari-hari pada mahasiswa setelah di berikan pembelajaran mengenai gizi seimbang.<sup>21</sup>

### Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil peneilitan mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, menunjukkan hasil adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ).

### Daftar Pustaka

1. Indonesia MKR. Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI. Jakarta: 2014. 1-96 p.
2. Kartasapoetra G, Marsetyo. Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, Dan Produktifitas. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2012. 1, 8, 44-72 p.
3. Istiany A, Rusilanti. Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya; 2013. 165-193 p.
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; 2014. 64 p.
5. Harrison's. Principles of Internal Medicine. 18th ed. America; 2012. 1 leaves.
6. Adriani M, Wirjatmadi B. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenamedia Group; 2012. 331-333 p.
7. Hallström L, Vereecken C, Ruiz J, et al. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. 2011; [9 hlm]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21376767>.
8. Mehmet A, Hülya A, Güldal İ, et al. Eating patterns of Turkish adolescents: a cross-sectional survey. 2010 Des; [5 hlm]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018368/#>.
9. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Lap Nas 2013.2013. 2013 Des.
10. Ode L, Malik A, Sirajuddin S, Najamuddin U. Gambaran Pengetahuan , Sikap Dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa Sd Inpres 2 Pannampu. 2012 Apr; [10 hlm]. Tesedia dari: [repository.unhas.ac.id](http://repository.unhas.ac.id)
11. Mathers N, Fox N, Hunn A. Surveys and Questionnaires. Policy. 2010. 2-3 p. Tersedia dari: [http://www.rds-yh.nihr.ac.uk/wp-content/uploads/2013/05/12\\_Surveys\\_and\\_Questionnaires\\_Revision\\_200](http://www.rds-yh.nihr.ac.uk/wp-content/uploads/2013/05/12_Surveys_and_Questionnaires_Revision_200)



- 9.pdf%0A17.
12. Erpridarwati DD. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). 2012; [17 hlm]. Tersedia dari: [eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id).
  13. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. 1-23 p.
  14. Wawan A. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010. 131-207 p.
  15. Lee chu keong, Foo S, Goh D. On the Concept and Types of Knowledge. 2006. 151-152 p. Tersedia dari: [www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0219649206001402](http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0219649206001402).
  16. Glanz K, Rimer B, Viswanath K. Health Behavior and Health Education Theory, Research, and Practice. 4th ed. San Francisco: Jossey Bass; 2008. 149-162 p.
  17. Maria A, Kustiyah L. Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Seimbang serta Hubungannya dengan Status Gizi Mahasiswa Institut Pertanian Bogor Title. 2012. 155-163 p. Tersedia dari: [http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/54356/I12ama\\_Abstrak.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/54356/I12ama_Abstrak.pdf?sequence=5&isAllowed=y).
  18. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. 131-207 p.
  19. Conroy MB, Delichatsios HK, Hafler JP, Rigotti NA. Impact of a Preventive Medicine and Nutrition Curriculum for Medical Students. 2004 Jul; [4 hlm]. Tersedia dari: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15212779](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15212779)
  20. Afianti NT. Fakultas Pertanian dan Fakultas Ekologi Manusia IPB Tentang Pesan-Pesan Pedoman Umum Gizi Seimbang. 2008. Tersedia dari: <http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2622/5/A08nta1.pdf>.
  21. Schlair S, Hanley K, Gillespie C, et al. How Medical Students' Behaviors and Attitudes Affect the Impact of a Brief Curriculum on Nutrition Counseling. 12th ed. (Rose N, ed.). United State: Wadsworth; 2012 Mar: [5 hlm]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22421794>.