

Implementation of Pojok Gizi to Improve Nutrition Knowledge and Monitor the Nutritional Status of University Students

Penerapan Pojok Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pemantauan Status Gizi Mahasiswa

Nadya Ulfa Tanjung¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Corresponding author: Nadya Ulfa Tanjung, Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Email: nadyaulfatanjung@uinsu.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima: 05 Juli 2026

Disetujui: 31 Juli 2026

Dipublikasi: 05 Agustus 2026

Keywords

Antropometri, Edukasi Gizi, Status Gizi, Sustainability Program

Abstract

College students represent a productive population undergoing a critical transition into adulthood. During this period, substantial changes in dietary patterns, physical activity, and lifestyle behaviors frequently occur, potentially influencing their nutritional status. Academic demands, limited time availability, and increased consumption of fast food are among the key factors contributing to the development of nutritional problems within this population. Therefore, effective promotive and preventive interventions are essential to enhance student's awareness of the importance of maintaining their optimal individual nutritional status. Program Pojok Gizi is a community engagement initiative designed to provide nutritional status screening, dietary assessment, and nutrition education for university students. The program was implemented through anthropometric measurements, dietary assessment using the 24-hour dietary recall method, and face-to-face nutrition education and counselling. The findings demonstrated that participants gained a better understanding of their nutritional status and improved their knowledge of implementing the principles of a balanced diet in their daily lives. Furthermore, the program enhanced student's awareness of the importance of adopting healthy dietary behaviors and routinely monitoring their nutritional status. Overall, Program Pojok Gizi has the potential to serve as an effective health promotion strategy for improving student's nutritional awareness and supporting better health outcomes within the university setting.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu indikator penting yang menggambarkan tingkat kesehatan seseorang. Status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Kondisi status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, produktivitas, serta kualitas hidup seseorang. Sebaliknya, status gizi yang kurang maupun berlebih dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan. Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami perubahan pola hidup akibat tuntutan akademik dan aktivitas organisasi. Padatnya jadwal perkuliahan sering menyebabkan mahasiswa melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat

saji, serta kurang memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Selain itu, penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu lama dan rendahnya aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap perubahan status gizi mahasiswa (Rinjani, S., Nirmala, S. A., Martini, N., Rinawan, F. R., & Gumilang 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi pada mahasiswa tidak hanya berupa kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi *overweight* dan obesitas. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular di masa mendatang (Ohlhorst, S. D. 2013). Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan sejak dini melalui edukasi dan pemantauan status gizi secara berkala. Peningkatan pengetahuan gizi merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku makan. Individu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang sehat dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, edukasi saja sering kali belum cukup apabila tidak disertai dengan identifikasi kondisi status gizi yang dimiliki individu.

Program *Pojok Gizi* hadir sebagai salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pemeriksaan status gizi dengan edukasi gizi. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang dipilih sebagai lokasi pengabdian karena merupakan pusat aktivitas akademik dengan populasi mahasiswa yang beragam dan rentan terhadap perubahan gaya hidup. Target populasi dari kegiatan ini adalah seluruh civitas akademika di lingkungan kampus tersebut, dengan alasan bahwa kampus berperan strategis sebagai tempat pembentukan perilaku hidup sehat dan deteksi dini masalah gizi. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai kondisi gizinya, tetapi juga mendapatkan rekomendasi perbaikan pola makan dan gaya hidup yang sesuai dengan kebutuhannya. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan layanan pemeriksaan status gizi, melakukan penilaian konsumsi makanan, serta meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai prinsip gizi seimbang melalui kegiatan *Pojok Gizi*.

METODE

Rancangan Study dan Lokasi

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan memberikan layanan pemeriksaan status gizi dan edukasi gizi kepada mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan melalui Program *Pojok Gizi* yang berfokus pada upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat. Lokasi kegiatan berada di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Populasi dan Subjek

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh mahasiswa di lingkungan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Subjek dalam kegiatan ini adalah mahasiswa yang berpartisipasi secara sukarela dalam kegiatan *Pojok Gizi*. Teknik pengambilan subjek menggunakan metode *accidental sampling*, yaitu mahasiswa yang hadir dan bersedia mengikuti pemeriksaan serta edukasi gizi pada saat kegiatan berlangsung.

Prosedur Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan Pojok Gizi dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap Persiapan
Meliputi penyusunan materi edukasi, penyediaan alat antropometri (timbangan, *microtoise*, pita ukur), serta penyiapan formulir *food recall* dan lembar pencatatan data responden.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan dibagi ke dalam tiga pos utama:
 - Pos 1 (Antropometri): dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).
 - Pos 2 (*Nutritional Assessment*): dilakukan wawancara *food recall* 24 jam untuk mengetahui pola konsumsi makanan responden.
 - Pos 3 (Edukasi Gizi): pemberian edukasi gizi berdasarkan hasil pemeriksaan serta penyampaian materi terkait gizi seimbang.
3. Tahap Konseling
Peserta diberikan penjelasan mengenai hasil pemeriksaan status gizi serta saran perbaikan pola makan dan gaya hidup sehat.
4. Tahap Evaluasi
Evaluasi dilakukan secara umum berdasarkan keterlibatan peserta dan kelancaran kegiatan selama pelaksanaan program, serta pengukuran kepuasan peserta dan peningkatan pengetahuan gizi.

Variabel dan Instrument

Variabel dalam kegiatan ini terdiri dari:

1. Status gizi responden, yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT).
2. Pola konsumsi makanan, yang dinilai melalui metode *food recall* 24 jam.
3. Pengetahuan gizi, yang diperoleh melalui proses edukasi dan interaksi selama kegiatan.
4. Tingkat kepasan peserta, diukur menggunakan lembar penilaian kepuasan layanan.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Timbangan digital untuk mengukur berat badan
2. *Microtoise* atau alat ukur tinggi badan
3. Pita ukur untuk pengukuran lingkar tubuh
4. Formulir antropometri
5. Formulir *food recall* 24 jam
6. Media edukasi berupa leaflet atau penjelasan langsung
7. Kuesioner pengetahuan gizi (*pre-test* dan *post-test*)
8. Lembar penilaian kepuasan peserta

Analisis Data

Data yang diperoleh selama pelaksanaan Program *Pojok Gizi* dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Seluruh data hasil pemeriksaan dicatat dalam lembar pengumpulan data, kemudian dilakukan proses *editing*, *coding*, dan tabulasi sebelum dianalisis. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase dan narasi deskriptif untuk menggambarkan karakteristik status gizi, hasil *dietary assessment*, serta tingkat kepuasan peserta terhadap layanan *Pojok Gizi*.

Data antropometri berupa berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m²).

Selanjutnya, nilai IMT diklasifikasikan berdasarkan kategori status gizi menurut standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu gizi kurang, normal, dan gizi lebih. Hasil klasifikasi kemudian dihitung jumlah dan persentasenya untuk menggambarkan distribusi status gizi peserta.

Data konsumsi makanan diperoleh melalui wawancara menggunakan metode *24-hour food recall*. Seluruh jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi peserta selama 24 jam terakhir dikonversi menjadi nilai energi dan zat gizi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Selanjutnya, total asupan energi dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai umur dan jenis kelamin peserta. Tingkat kecukupan energi kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu di bawah AKG, sesuai AKG, dan melebihi AKG. Distribusi masing-masing kategori disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Distribusi masing-masing kategori disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Evaluasi kepuasan peserta dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai menggunakan lembar penilaian kepuasan sederhana. Jawaban peserta dikategorikan menjadi "puas" dan "tidak puas", kemudian dihitung jumlah serta persentasenya untuk menggambarkan tingkat penerimaan peserta terhadap layanan pemeriksaan antropometri, *dietary assessment*, konseling, dan edukasi gizi yang diberikan. Selain itu, peningkatan pengetahuan gizi diukur dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Seluruh hasil analisis diinterpretasikan secara deskriptif dengan menghubungkan temuan kegiatan terhadap tujuan pelaksanaan Program *Pojok Gizi*, yaitu meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan pemantauan status gizi mahasiswa sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program *Pojok Gizi* berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari mahasiswa, dibuktikan dengan jumlah peserta kegiatan yang dilaksanakan selama 5 hari berturut-turut mencapai 328 orang, yang terdiri dari mahasiswa, tenaga pendidik dan kependidikan di lingkungan kampus IV UIN Sumatera Utara. Alasan utama peserta tertarik untuk mengikuti kegiatan adalah karena *Pojok Gizi* memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengetahui kondisi status gizinya melalui pemeriksaan antropometri dan penilaian pola konsumsi makanan yang menjadi dasar penentuan rencana penanggulangan masalah gizi. *Pojok Gizi* juga memberikan informasi terkait gizi dan kesehatan bagi para peserta dan civitas akademik lain di lingkungan kampus, serta spot konseling gizi yang bisa dimanfaatkan untuk berdiskusi terkait diet ataupun rencana intervensi gizi peserta yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Hasil pemeriksaan antropometri terhadap 328 peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 272 orang (82,9%). Sementara itu, sebanyak 36 orang (10,9%) termasuk dalam kategori gizi lebih dan 20 orang (6,1%) berada pada kategori gizi kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas civitas akademika yang mengikuti kegiatan *Pojok Gizi* memiliki status gizi yang baik. Namun demikian, masih terdapat sekitar 17% peserta yang mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pemantauan status gizi secara berkala tetap diperlukan sebagai upaya deteksi dini terhadap risiko gangguan kesehatan yang berkaitan dengan status gizi.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Antropometri

Kategori Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	20	6.1
Normal	272	82,9
Gizi Lebih	36	10.9
Jumlah	328	100

Keberadaan peserta dengan gizi lebih juga menunjukkan adanya kecenderungan perubahan pola hidup yang kurang sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik dan tingginya konsumsi makanan tinggi energi, sedangkan peserta dengan gizi kurang kemungkinan dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur atau asupan energi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh.

Temuan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki status gizi normal (82,9%), namun masih terdapat peserta dengan gizi kurang (6,1%) dan gizi lebih (10,9%). Hasil ini mengindikasikan bahwa walaupun sebagian besar mahasiswa memiliki kondisi gizi yang baik, kelompok yang mengalami malnutrisi ganda tetap memerlukan perhatian. Masa perkuliahan sering diikuti perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen waktu yang berpengaruh terhadap status gizi. Penelitian Pratami et al. (2016) menunjukkan bahwa penerapan Pedoman Gizi Seimbang berhubungan dengan status gizi mahasiswa, sehingga perilaku makan sehat menjadi faktor penting dalam mempertahankan status gizi normal. Selain itu, Ohlhorst et al. (2013) menegaskan bahwa status gizi pada usia dewasa muda berkontribusi terhadap kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular pada masa mendatang.

Tabel 2. Dietary Assessment

Kecukupan Kebutuhan Gizi Harian	Frekuensi	Persentase (%)
Melebihi AKG	132	40.2
Sesuai AKG	119	36.2
Dibawah AKG	77	23.4
Jumlah	328	100

Hasil *dietary assessment* menggunakan metode *food recall* 24 jam menunjukkan bahwa 132 peserta (40,2%) memiliki tingkat konsumsi energi yang melebihi Angka Kecukupan Gizi (AKG), sedangkan 119 peserta (36,2%) memiliki asupan yang sesuai dengan AKG. Sebanyak 77 peserta (23,4%) masih memiliki tingkat konsumsi di bawah AKG. Hasil tersebut menggambarkan bahwa pola konsumsi peserta masih cukup beragam, dengan proporsi terbesar justru berada pada kelompok yang mengonsumsi energi melebihi kebutuhan harian. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian peserta berpotensi mengalami kelebihan berat badan apabila pola makan tersebut berlangsung dalam jangka panjang. Di sisi lain, masih ditemukannya hampir seperempat peserta dengan asupan di bawah AKG mengindikasikan adanya risiko kekurangan zat gizi yang dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas. Oleh karena itu, hasil *dietary assessment* menjadi dasar penting dalam pemberian edukasi gizi yang lebih spesifik (Kagami 2025) sesuai kebutuhan masing-masing peserta.

Beberapa peserta memiliki kebiasaan melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta kurang mengonsumsi buah dan sayur. Kondisi ini sejalan dengan (Agnesia, 2020) berbagai penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami

perubahan pola makan akibat tuntutan akademik dan gaya hidup modern (Ramadhani, L., & Tanjung 2025) (Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Pedoman Gizi Seimbang, pemenuhan kebutuhan energi harus disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik agar mampu mempertahankan status gizi optimal. Agnesia (2020) juga melaporkan bahwa pendidikan gizi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada remaja sehingga intervensi edukasi menjadi salah satu strategi yang efektif.

Tabel 3. Tabel Kepuasan Peserta Terhadap Layanan Edukasi dan Konseling Pojok Gizi

Kepuasan Layanan	Frekuensi	Persentase (%)
Puas	305	92.9
Tidak Puas	23	7.1
Jumlah	328	100

Hasil evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan penilaian positif terhadap layanan *Pojok Gizi*. Sebanyak 305 peserta (92,9%) menyatakan puas terhadap pelayanan yang diberikan, sedangkan hanya 23 peserta (7,1%) yang menyatakan tidak puas. Tingginya kepuasan mencerminkan bahwa kombinasi pemeriksaan antropometri, penilaian konsumsi, konseling, dan edukasi memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh peserta. Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung juga mencerminkan bahwa layanan yang disediakan mudah diakses, informatif, dan memberikan manfaat secara langsung bagi peserta. Hasil ini mengindikasikan bahwa Program *Pojok Gizi* memiliki tingkat penerimaan yang sangat baik dan berpotensi untuk dikembangkan sebagai program promotif dan preventif yang dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

Layanan edukasi dan konseling gizi meningkatkan antusiasme masyarakat dalam memahami kondisi gizinya. Pendekatan yang mengintegrasikan skrining status gizi dengan edukasi personal juga mendukung upaya (Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, M. D., & Saputri 2023) (Pasaribu, A. N., Aidha, Z., & Tanjung 2024) sebagaimana ditekankan dalam program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Edukasi gizi yang diberikan selama kegiatan mendapat respons positif dari peserta. Peserta aktif mengajukan pertanyaan mengenai kebutuhan energi, cara mengatur pola makan, serta strategi menjaga berat badan ideal. Interaksi yang terjadi selama edukasi menunjukkan adanya peningkatan ketertarikan peserta terhadap isu kesehatan dan gizi. Selain itu, hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* ke *post-test*, yang mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang prinsip gizi seimbang dan pentingnya pemantauan status gizi.

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terlihat dari tingginya partisipasi peserta, tetapi juga dari meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya pemantauan status gizi secara berkala. Peserta mulai memahami bahwa status gizi merupakan indikator kesehatan yang perlu diperhatikan sejak usia muda untuk mencegah terjadinya penyakit di kemudian hari. Program-program pendidikan juga meningkatkan pemahaman tentang gizi. (Park, S., Ko, E., Jang, E., Sim, J., Jeong, M., & Park 2024) menemukan bahwa program percontohan literasi pangan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi serta pilihan gaya hidup sehat (Fermilati, R., & Kurniasari 2022). Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan tersebut, karena

para siswa melaporkan kesadaran yang lebih tinggi terhadap prinsip-prinsip pola makan sehat setelah intervensi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa Program *Pojok Gizi* berpotensi menjadi model pelayanan kesehatan promotif di lingkungan Pendidikan, termasuk perguruan tinggi. Selain sebagai sarana deteksi dini terhadap berbagai masalah gizi melalui pemeriksaan antropometri dan *nutritional assessment* (Candra, A., Ardriaria, M., Probosari, E., Puruhita, N., & Murbawani 2021), program ini juga meningkatkan literasi gizi dan mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Pendekatan ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif yang menjadi fokus pembangunan kesehatan masyarakat. Selain itu, kegiatan ini memperkuat peran perguruan tinggi dalam meningkatkan derajat kesehatan mahasiswa. Lingkungan sekolah dan kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai wadah pembentukan perilaku hidup sehat (Widyastuti, K., Mahendradhata, Y., & Padmawati 2020). Keberlanjutan program melalui kegiatan rutin setiap semester disertai evaluasi berkala diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat serta menurunkan risiko terjadinya masalah gizi pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Program *Pojok Gizi* merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga status gizi. Kegiatan yang meliputi pengukuran antropometri, *nutritional assessment*, edukasi gizi, dan konseling mampu memberikan informasi mengenai kondisi status gizi peserta sekaligus meningkatkan pemahaman terkait penerapan gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mahasiswa serta mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan *Pojok Gizi*. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini serta kepada seluruh pihak yang telah membantu proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics in Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64-76.
- Candra, A. e. (2021). Pondok Gizi Sebagai Sarana Konseling Gizi Masyarakat. *Journal of Nutrition and Health*, 9(2), 13-18.
- Cornelia, S. K. (2014). *Konseling gizi*. Jakarta: Penebar PLUS+.
- Femyliati, R. &. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *Hearty*, 10(1), 16-22.
- Gryzela, E. (2020). Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi . Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.
- Harumi, M. &. (2021). Pojok gizi di Festival Buah Provinsi Jawa Tengah 2020. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 450–459.

- Kagami, T. P. (2025). Trends in Dietary Assessment Methods among Adolescents in Indonesia: A Narrative Review. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 8(1), 343-353.
- Kemenkes RI. (2014). *Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS): Makanan pokok (sumber karbohidrat)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muharramah, A. e. (2023). Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDIKE UNGU)*, 5(2), 125-130.
- Ohlhorst, S. D. (2013). Nutrition research to affect food and a healthy life span. . *The Journal of Nutrition*, 143(8), 1349–1354.
- Pasaribu, A. N. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Bahaya Fast Food pada Siswa SMAN 21 Medan. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 10(2), 272-278.
- Park, S. e. (2024). Evaluating the effectiveness of a food literacy pilot program for university students : a mixed-methods study. *Nutrition Research and Practice*. 18(6), 885-896.
- Pratami, T. J. (2016). Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 561-569.
- Ramadhani, L. &. (2025). The Triple Burden Phenomenon and Eating Behaviors of Generation Z: A Phenomenological Study Among Health Science Students. . *Karya Kesehatan Siwalima*, 4(2), 186-200.
- Rinjani, S. e. (2020). Analisis hubungan status gizi dan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa kebidanan diploma III. . *Jurnal Vokasi Indonesia*, 8(2), 152-158.
- Tanjung, N. U. (2022). Junk food dan kaitannya dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133-140.
- Tanjung, N. U. (2021). Penanggulangan Kasus Gizi Kurang dengan Intervensi Penyuluhan dan Pengukuran Antropometri di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 40-47.
- World Health Organization. (2026). *Healthy diet. WHO Fact Sheet (updated Jan 2026)*. Geneva: WHO.
- World Health Organization & Food and Agriculture Organization. (2019). *Sustainable healthy diets : guiding principles*. . Geneva: WHO.
- Widyastuti, K. M. (2020). Kapasitas Sustainability Program Kebun Gizi Mandiri Melalui Pemberdayaan Masyarakat Bersama Cita Sehat Foundation. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 23(03), 77.