



Gambaran Pola Makan Mahasiswa Calon Guru Pendidikan Dasar

Dede Tamara¹, Dyoty Auliya Vilda Ghasya²

^{1,2} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: f1081211001@student.untan.ac.id

Abstrak

Pola makan sangat penting untuk dijaga karena apabila tidak menjaga pola makan dalam jangka waktu yang panjang dapat berakibat fatal bagi seseorang, seperti menurunnya kualitas hidup karena berbagai penyakit yang datang akibat tidak menjaga pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan mahasiswa calon guru pendidikan dasar. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 53 sampel mahasiswa dari semester 1, 3, 5, dan 7 PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan angket melalui google form. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistic deskriptif menggunakan bantuan SPSS versi 25. Hasil berdasarkan analisis data yang telah dilakukan setelah angket terkumpul ternyata pola makan mahasiswa berdasarkan sudut pandang jenis/menu makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi harian mahasiswa, karena makanan yang dikonsumsi telah mengandung karbohidrat seperti nasi sebagai makanan pokok serta lauk pauknya. Namun sayang untuk jadwal makan mahasiswa berstatus buruk karena sebagian besar mahasiswa tidak pernah menjadwalkan/terjadwal dalam mengkonsumsi makanan. Dan untuk porsi makan mahasiswa dapat dikategorikan “cukup” hingga “baik”.

Kata Kunci: Pola makan, Mahasiswa, Pendidikan dasar, Calon guru

PENDAHULUAN

Pola makan yang baik atau sehat adalah pola makan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian seseorang sehingga kesehatan dan performa tubuh dapat dijaga (Soviana, 2021), pada umumnya saat memasuki usia dewasa awal seseorang akan mengalami perubahan pola makan (Multazami, 2022) demi menjaga atau mendapatkan bentuk tubuh ideal (Damayanti, 2022) yang pada akhirnya dapat mengakibatkan masalah gizi pada seseorang dikarenakan pola makan yang tidak baik dan kebiasaan olah raga yang buruk (Fauziyyah et al., 2021). Pada saat ini Indonesia sedang mengalami masalah gizi ganda yakni terdapat masyarakat yang mengalami kekurangan gizi dan ada pula masyarakat yang mengalami masalah gizi lebih (Virgo et al., 2022), dimana berdasarkan hasil penelitian

sebelumnya ditemukan bahwa remaja putri lebih rentan mengalami kekurangan gizi karena mengalami menstruasi (Kawatu, 2022). Permasalahan ini tentu saja tidak dapat disepelekan mengingat malnutrisi yang dialami pada saat usia pertumbuhan sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan serta kondisi fisik pada saat dewasa (Lupiana et al., 2022).

Stunting adalah salah satu penyakit yang dapat timbul karena masalah pola makan, dimana penyakit ini dapat menjadi ancaman utama seseorang dalam menjalani hidup karena selain mengalami keadaan fisik yang tidak normal penyakit ini juga mengganggu perkembangan otak manusia dikarenakan kurangnya nutrisi yang diberikan kepada seseorang pada saat masa pertumbuhan (Suriyanti Simamora & Kresnawati, 2021). Anak-anak yang mendapatkan pola asuh makanan yang kurang baik untuk tubuh, beresiko enam kali lebih tinggi menderita stunting dari pada anak-anak yang tumbuh di keluarga yang memberikan pola asuh makanan yang bernutrisi dan bergizi (Permatasari, 2021). Selain stunting, terdapat juga beberapa penyakit lain yang dapat menyerang kesehatan tubuh seseorang apabila tidak menerapkan serta menjaga pola makan sehat dalam jangka waktu yang lama, diantaranya seseorang bisa saja terkena penyakit gastritis atau yang lebih dikenal dengan maag, penyakit ini dapat terjadi akibat pola makan yang buruk (Ika et al., 2021) dengan mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan asam lambung secara berlebihan (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022). Jenis makanan yang dikonsumsi sangat mempengaruhi naik tidaknya asam lambung penyebab terjadinya gastritis, namun hal ini tidak berlaku untuk banyak tidaknya jumlah makanan yang telah dikonsumsi (Wahab et al., 2022). Penyakit gastritis yang telah kronis apabila dibiarkan tanpa adanya penanganan serta tindakan pencegahan dapat berakibat fatal bagi penderitanya. (Sitompul & Wulandari, 2021)

Obesitas juga adalah salah satu penyakit yang dapat timbul apabila tidak menjaga pola makan (Pratiwi et al., 2022), salah-satu penyebabnya adalah karena konsumsi makanan cepat saji yang terlalu berlebihan (Wowor et al., 2021). Penderita obesitas beresiko jauh lebih besar terkena penyakit lain akibat dari berat badan yang berlebih diantaranya ialah sesak nafas, penyakit jantung, penyakit yang menyerang pembuluh darah dan lain-lain (Hanani et al., 2021). Pola makan sangat penting dijaga terutama pada saat remaja, karena

penderta obesitas pada usia remaja kebanyakan juga akan mengalami obesitas pada usia dewasa (Dewita, 2021).

Selanjutnya, penyakit yang dapat menyerang seseorang karena masalah pola makan adalah penyakit hipertensi, kurangnya pemahaman dan pengetahuan mengenai pengaruh pola makan terhadap penyakit hipertensi, merupakan salah satu penyebab kurangnya kewaspadaan masyarakat dalam menjaga pola makan (Syafriani, Afiah & Aprilla, 2022). Salah-satu cara agar dapat terhindar dari hipertensi tentu saja dengan menerapkan dan menjaga pola makan yang sehat serta berusaha menghindari makanan-makanan yang dapat memicu tekanan darah naik seperti makanan yang mengandung natrium dan lemak yang tinggi (B et al., 2021).

Pola makan yang tidak sehat juga dapat menyebabkan penyakit anemia sehingga dapat mengganggu produktifitas seseorang baik dalam belajar, bekerja, atau bahkan dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Manila, 2021) karena penyakit anemia dapat mengakibatkan turunnya kebugaran tubuh seseorang sehingga dapat menyebabkan tubuh menjadi lebih cepat lelah dan lebih mudah untuk terinfeksi penyakit (Nindi Mubarokatun Nafisah & Salafas, 2021).

Lalu ada penyakit diabetes, dimana pola makan yang buruk dapat menjadi salah-satu faktor timbulnya penyakit diabetes pada seseorang, dampak yang dirasakan oleh penderita diabetes dapat bermacam-macam mulai dari mengalami kebutaan, kurang gizi, gagal ginjal, penyakit jantung, kerusakan pada kulit, dan lain-lain (Vena & Yuantari, 2022). Dengan menjaga Pola makan yang baik dapat membantu penderita diabetes dalam mengendalikan kandungan gula yang ada di dalam tubuhnya (Tajudin et al., 2022). Selain itu, ada juga penyakit asam urat yang dapat terjadi karena pola makan yang tidak dijaga sehingga mengakibatkan adanya penumpukan kristal asam urat yang menyebabkan nyeri (Dungga, 2022). Dengan menjaga pola makan juga dapat membantu mencegah terjadinya kerusakan pada gigi terutama pada anak-anak yang cenderung lebih menyukai mengkonsumsi makanan manis sehingga lebih rentan akan mengalami kerusakan gigi (Muthi'ah et al., 2022).

Pola makan merupakan suatu upaya yang menggambarkan berbagai jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam jangka waktu tertentu (Tobelo et al., 2021). Ketidak seimbangan dalam mengatur pola makan dalam jangka waktu yang lama tentu saja berpengaruh untuk kesehatan dan kondisi fisik seseorang. Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh pola makan, tidak terkecuali tua ataupun muda karena dengan menjaga pola makan maka seseorang dapat memastikan nutrisi yang diperlukan oleh tubuhnya dapat terpenuhi (Asmin et al., 2021).

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang tentang pola makan serta melakukan edukasi terkait pola makan yang sehat sangat penting dilakukan untuk menghindari berbagai macam penyakit yang tidak diinginkan. (Lestari & Winarningsih, 2022). Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan mahasiswa calon guru pendidikan dasar mengingat dampak dari pola makan yang sangat berpengaruh bagi kesehatan dan kondisi tubuh seseorang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disebarakan ke mahasiswa aktif PGSD FKIP Universitas Tanjungpura dengan total 53 responden. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis dengan statistic deskriptif menggunakan bantuan SPSS versi 25. Berikut ini kisi-kisi angket yang dibagikan:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Angket Penelitian Pola Makan pada Mahasiswa

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Positif	Negatif
• Jenis/Menu Makanan	a. Mengandung Karbohidrat	1	20
	b. Mengandung Protein	2, 3, 4, 7	

	c. Mengandung Lemak	5, 17	6, 19
	d. Mengandung Vitamin	18	
	e. Mengandung Mineral Dan Air	10	
	f. Mengandung Berbagai Nutrisi Lain		
• Jadwal Makan	g. Menerapkan Jadwal Makan	11	14
• Porsi Makan	h. Menerapkan Porsi Makan Yang Mencukupi Kebutuhan Kuantitas Makan	8, 12, 16	9, 13
	i. Menerapkan Porsi Makan Seadanya	15	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel penelitian terdiri dari 53 mahasiswa. Angket yang dibagikan tentang pola makan dibagi menjadi 3 aspek yaitu jenis/menu makan, jadwal makan, dan pola makan. Untuk angket aspek jenis/menu makan terdiri dari 12 pertanyaan yang setiap pertanyaan terdiri dari 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-4. Secara keseluruhan rerata dari ke-12 angket tentang jenis makanan adalah 29,3 dengan minimal 24 dan maksimal 35. Lalu angket yang dibagikan tentang jadwal makan terdiri dari 2 pertanyaan yang setiap pertanyaan terdiri dari 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-4. Secara keseluruhan rerata dari ke-2 angket tentang jadwal makan adalah 5,8 dengan minimal 5 dan maksimal 8.

Dan angket yang dibagikan tentang porsi makan terdiri dari 6 pertanyaan yang setiap pertanyaan terdiri dari 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-4. Secara keseluruhan rerata dari ke-6 angket tentang porsi makan adalah 14,4 dengan minimal 9 dan maksimal 19. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 2. Hasil Analisis Pengetahuan Mahasiswa Tentang Pola Makan

		JENIS	JADWAL	PORSI
N	Valid	53	53	53
	Missing	0	0	0
	Mean	29,3019	5,8491	14,4151
	Minimum	24,00	5,00	9,00
	Maximum	35,00	8,00	19,00

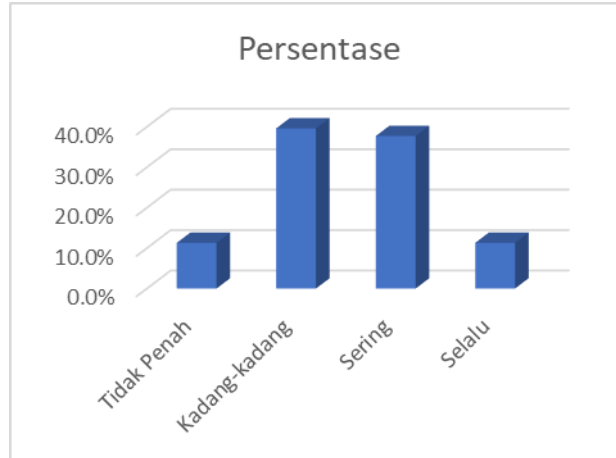
1. Jenis makanan yang dikonsumsi

Dari hasil angket yang telah dibagikan terdapat sebanyak 11,3% mahasiswa tidak pernah mengonsumsi jenis makanan tertentu, 39,6% mahasiswa hanya kadang-kadang mengonsumsi jenis makanan tertentu, sebanyak 37,7% mahasiswa sering mengonsumsi jenis makanan tertentu, dan sisanya sebanyak 11,3% mahasiswa selalu mengonsumsi jenis makanan tertentu. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3. Hasil Analisis Jenis/Menu Makanan yang Dikonsumsi Mahasiswa

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase
Tidak Pernah	24 sampai 26	6	11,3%
Kadang-kadang	27 sampai 29	21	39,6%
Sering	30 sampai 32	20	37,7%
Selalu	33 sampai 35	6	11,3%
TOTAL		53	

Data diatas dapat dilihat pada gambar grafik persentase berikut:



Gambar 1. Grafik Persentase Analisis Jenis/Menu Makanan yang Dikonsumsi Mahasiswa

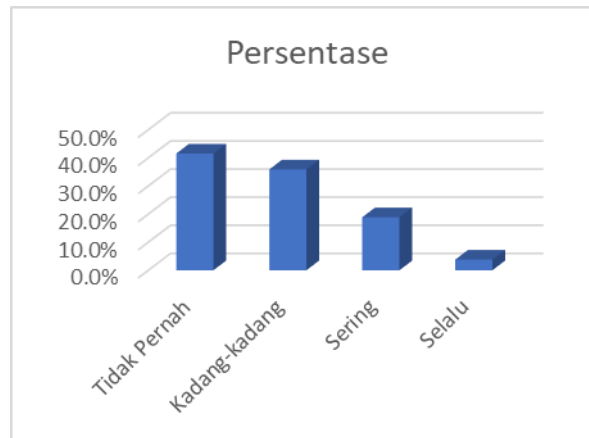
2. Jadwal makan

Berdasarkan hasil dari angket yang telah dibagikan terdapat sebanyak 41,5% mahasiswa tidak pernah menjadwalkan atau terjadwal dalam mengkonsumsi makanan, 35,8% mahasiswa hanya kadang-kadang menjadwalkan atau terjadwal dalam mengkonsumsi makanan, sebanyak 18,9% mahasiswa sering menjadwalkan atau terjadwal dalam mengkonsumsi makanan, dan sisanya sebanyak 3,8% mahasiswa selalu menjadwalkan atau terjadwal dalam mengkonsumsi makanan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Jadwal Makan Mahasiswa

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase
Tidak Pernah	5	22	41,5%
Kadang-kadang	6	19	35,8%
Sering	7	10	18,9%
Selalu	8	2	3,8%
TOTAL		53	

Data diatas dapat dilihat pada gambar grafik persentase berikut:



Gambar 2. Grafik Persentase Analisis Jadwal Makan Mahasiswa

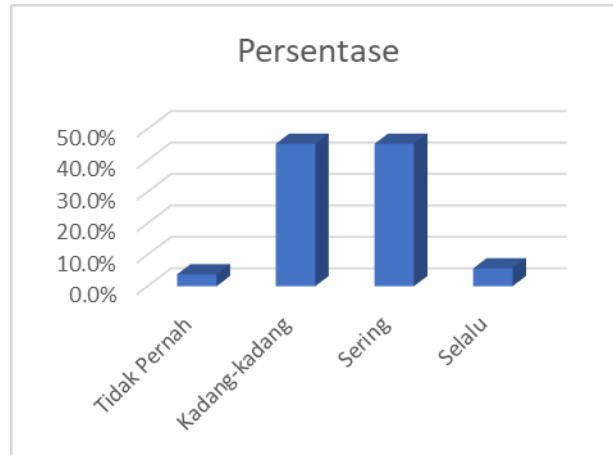
3. Porsi makan

Berdasarkan hasil dari angket yang telah dibagikan terdapat sebanyak 3,8% dari mahasiswa tidak pernah mengatur porsi makan mereka, sedangkan sebagian besar mahasiswa yaitu 45,3% kadang-kadang dan sering mengatur porsi makan mereka, dan sebanyak 5,7% mahasiswa selalu mengatur porsi makan mereka. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Porsi Makan Mahasiswa

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase
Tidak Pernah	9 sampai 11	2	3,8%
Kadang-kadang	12 sampai 14	24	45,3%
Sering	15 sampai 17	24	45,3%
Selalu	18 sampai 20	3	5,7%
TOTAL		53	

Data diatas dapat dilihat pada gambar grafik persentase berikut:



Gambar 3. Grafik Persentase Analisis Porsi Makan Mahasiswa

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di program studi PGSD FKIP Universitas Tanjungpura dimana hasil penelitian ini menunjukkan pada aspek jenis/menu makanan yang dikonsumsi mahasiswa cukup bervariasi dan cukup memenuhi kebutuhan gizi harian mahasiswa. Lalu untuk aspek jadwal makan berdasarkan angket yang telah dibagikan didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa tidak pernah menjadwalkan/terjadwal dalam mengonsumsi makanan sehingga dapat dikategorikan pada aspek jadwal makan pada mahasiswa berstatus buruk. Dan untuk aspek porsi makan pada mahasiswa dapat dikategorikan berstatus “cukup” hingga “baik” karena sebagian besar mahasiswa dengan jumlah persentase yang sama memilih pilihan “kadang-kadang” dan “sering” yang ada diangket dalam mengatur porsi makanan yang mereka konsumsi dan hanya sebagian kecil saja yang tidak pernah mengatur porsi makan mereka.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya dengan hasil penelitian yang tidak jauh berbeda dimana pada penelitian ini menggunakan angket serta jumlah sampel atau responden yang sama yaitu sebanyak 53 orang mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa untuk aspek jenis/menu makanan yang mahasiswa konsumsi berstatus cukup memenuhi gizi harian, karena makanan yang dikonsumsi terdapat makanan pokok berupa nasi serta lauk pauknya. Lalu untuk aspek jadwal makan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa atau lebih dari 80% dari total jumlah responden hanya makan 2 kali sehari sehingga dapat dikategorikan jadwal makan mahasiswa berstatus buruk karena idealnya pola makan yang baik adalah dengan mengonsumsi makanan 3 kali sehari yaitu

sarapan, makan siang, dan makan malam. Untuk aspek porsi makan dapat dikategorikan berstatus cukup karena mahasiswa mengkonsumsi 1 piring nasi, 1 mangkuk sayuran, 1 buah lauk dan buah-buahan, serta 1-2 liter air dalam sehari (Niswah, 2016).

Pola makan adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian seseorang meliputi jenis atau menu makanan serta kandungan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi, jadwal makan, dan porsi makan (Susanti & Fitriani, 2018). Pola makan sangat penting untuk dijaga karena sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, apabila pola makan tidak dijaga dalam waktu yang lama tentu saja akan menimbulkan berbagai penyakit seperti stunting yang rentan diidap oleh bayi, balita, dan anak-anak pada masa pertumbuhan, obesitas, gastritis, dan hipertensi yang rentan menyerang orang dewasa serta berbagai penyakit lainnya yang dapat timbul karena pola makan yang buruk.

Pola makan yang buruk dapat mengakibatkan kekurangan gizi serta kelebihan gizi bagi seseorang. Contoh penyakit yang dapat timbul akibat pola makan yang buruk sehingga menyebabkan kekurangan gizi adalah penyakit stunting. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah ada sebelumnya, yaitu pola makan sangat berpengaruh terhadap terjadinya stunting yang diderita oleh balita, dimana dari 142 responden hasil penelitian menunjukkan besaran rasio sebesar 5,1 yang berarti balita yang mendapatkan pola asuh pemberian makan yang baik resiko terjadinya stunting akan lebih rendah dari pada balita yang mendapatkan pola asuh pemberian makan yang buruk (Rahman, 2018). Dan penyakit yang dapat timbul akibat pola makan yang berlebih berdasarkan hasil penelitian yang telah ada sebelumnya menyatakan bahwa penyakit obesitas dapat terjadi apabila tidak menjaga pola makan dalam jangka waktu yang lama (Pratiwi et al., 2022), selain itu penderita obesitas juga beresiko jauh lebih besar terkena penyakit lain akibat dari berat badan yang berlebih diantaranya ialah sesak nafas, penyakit jantung, penyakit yang menyerang pembuluh darah dan lain-lain (Hanani et al., 2021). Lalu ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa pola makan yang buruk dapat mengakibatkan penyakit lain seperti penyakit diabetes melitus (Juli Widiyanto & Rahayu, 2019) dan berbagai penyakit lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jenis/menu makanan yang dikonsumsi sebagian besar mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura cukup untuk

memenuhi gizi harian mahasiswa, karena makanan yang dikonsumsi telah mengandung karbohidrat seperti nasi sebagai makanan pokok serta lauk pauknya. Namun sayang untuk jadwal makan mahasiswa berstatus buruk karena sebagian besar mahasiswa tidak pernah menjadwalkan/terjadwal dalam mengkonsumsi makanan. Dan untuk porsi makan mahasiswa dapat dikategorikan “cukup” hingga “baik”.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmin, A., Arfah, A. I., Arifin, A. F., Safitri, A., & Laddo, N. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1). <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1). <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1). <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Dewita, E. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1).
- Dungga, E. F. (2022). Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13462>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Original Research*, 14(2).
- Ika, I., Anto, A., & Lestiarini, D. (2021). Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1). <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i1.6>
- Juli Widiyanto, & Rahayu, S. (2019). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Prosiding SainsTeKes Semnas MIPAKes UMRi*, 1.

- Kawatu, S. M. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. Skripsi.
- Lestari, M. W., & Winarningsih, W. (2022). Sanitasi Makanan dan Pola makan di Pondok Pesantren Sunan Drajad Lamongan. *Dharmakarya*, 11(2). <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v11i2.21283>
- Lupiana, M., Sutrio, S., & Indriyani, R. (2022). Hubungan Pola Makan Remaja dengan Indeks Massa Tubuh di SMP Aavent Bandar Lampung. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4376>
- Manila, H. D. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X SMA Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1). <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Muthi'ah, N. M., Munir, M., & Purnamasari, C. B. (2022). Dampak Pola Makan Kariogenik pada Remaja Awal. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.5765>
- Nindi Mubarakatun Nafisah, & Salafas, E. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Science*, 3(2). <https://doi.org/10.35473/jhhs.v3i2.74>
- Niswah, M. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Sehari – Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Walisongo Semarang. *Naskah Publikasi Hasil Skripsi*, 1(2), 30–50.
- Permatasari, T. A. E. (2021). Pengaruh Pola Asuh Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2). <https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.527>
- Pratiwi, I., Masitha Arsyati, A., & Nasution, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 12 Kota Bogor Tahun 2021. *Promotor*, 5(2). <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6150>
- Rahman, F. D. (2018). Pengaruh Pola Pemberian Makanan Terhadap Kejadian Stunting pada Balita (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberjambe, Kasiyan, dan Puskesmas

- Sumberbaru Kabupaten Jember). *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1).
<https://doi.org/10.32528/the.v10i1.1451>
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3).
<https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Soviana, E. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang untuk Siswa Sekolah Sepak Bola di Cilacap Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1).
<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.4>
- Suriyany Simamora, R., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1).
<https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1345>
- Susanti, M. M., & Fitriani, F. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis di Puskesmas Purwodadi I Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(1).
<https://doi.org/10.35720/tscners.v3i1.56>
- Syafriani, Afiah, & Aprilla, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Diposyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2022. *Jurnal Doppler*, 6(1).
- Tajudin, T., Utami, T. F. Y., & Iftihani, N. F. (2022). Hubungan Pola Makan Tinggi Kalori terhadap Kadar Glukosa pada Diabetes Melitus Tipe II Pasien Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Utara II. *Prosiding Seminar Nasional Diseminasi Hasil Penelitian Program Studi S1 Farmasi*, 2(1).
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama Masa Pandemi Covid-19 Kesehatan adalah satu hal yang diinginkan semua orang . Pola makan adalah kebiasaan makan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi . Jika makanan di konsumsi dengan jumlah , ku. 10(2), 58–64.
- Vena, R., & Yuantari, C. M. (2022). Kajian Literatur: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus. *JKM : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2).

- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriyarti, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih pada Remaja di Kelurahan Air Tiris. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 6(2).
- Wahab, A., Lubis, E. S., Siregar, S. D., Siagian, M., & Simbolon, J. A. (2022). Pola Makan dan Kaitannya dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04). <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1542>
- Wowor, P., Engkeng, S., & Kalesaran, A. F. . (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2).
- Yessi Angelica, & Ernawaty Siagian. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1). <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>