

Analisis Perbandingan Status Gizi Antara Yang Tinggal di Rumah dengan Kos-Kosan Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Nur Ayini S.Lalu¹, Ega Ista Nengrum², Sunarto Kadir³, Vidya Avianti Hadju^{4*}

^{1,2,3,4} Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

*Korespondensi Penulis: vidya.avianti@ung.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan keseimbangan dalam tubuh. Keadaan status gizi itu diantaranya gizi kurus tingkat berat, kurus tingkat ringan, normal, gemuk tingkat ringan dan gemuk tingkat berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan status gizi dari pola makan, porsi makan, kebiasaan sarapan dan jenis makanan yang tinggal di rumah dan kos-kosan pada Mahasiswa angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

Metode: Penelitian survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 Universitas Negeri Gorontalo sejumlah 156 dan sampel 112 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Terdapat perbandingan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di rumah dengan kos-kosan (p -value=0,007). Perbandingan status gizi dari pola makan antara mahasiswa yang tinggal di rumah dengan kos-kosan dengan nilai p -value=0,001. Status gizi dari porsi makan nilai p -value=0,006<0,05. Status gizi dari kebiasaan sarapan nilai p -value=0,004<0,05.

Kesimpulan: Terdapat perbandingan status gizi mulai dari faktor pola makan, porsi makan, kebiasaan sarapan dan jenis makanan antara yang tinggal di rumah dengan kos-kosan pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat UNG. Diharapkan bagi mahasiswa yang tinggal di rumah maupun di kosan dapat menjaga dan menerapkan kebiasaan-kebiasaan yang baik agar status gizinya terpenuhi.

Kata Kunci: Status Gizi, Pola Makan, Porsi Makan, dan Kebiasaan Sarapan

ABSTRACT

Background: Nutritional status is a measure of success in meeting nutritional needs and balance in the body. The state of nutritional status includes severe undernutrition, mild underweight, normal, mild degree of obesity and severe degree of obesity. This study aims to compare the nutritional status of eating patterns, food portions, breakfast habits and types of food that are eaten at home and boarding houses in students class of 2018, Department of Public Health, State University of Gorontalo.

Method: Analytical survey research with a cross sectional design. The research population was 156 students of the Department of Public Health class of 2018, State University of Gorontalo and a sample of 112 students. Sampling using simple random sampling. Data analysis used the Mann Whitney test.

Results: There is a comparison of nutritional status between students who live at home and boarding houses (p -value = 0.007). Comparison of the nutritional status of the diet between students who live at home and boarding houses with a p -value = 0.001. The nutritional status of food portions has a p -value = 0.006 < 0.05. Nutritional status of breakfast habits p -value = 0.004 < 0.05

Conclusion: There is a comparison of nutritional status starting from dietary patterns, food portions, breakfast habits and types of food between those living at home and boarding houses for students of the UNG Public Health Department. It is hoped that students who live at home or in boarding houses can maintain and apply good habits so that their nutritional status is met.

Keywords: Nutritional Status, Diet, Meal Portions, and Breakfast Habits

PENDAHULUAN

Menurut Supariasa, (2012) dalam Muharni *et al.*, (2015) status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan keseimbangan dalam tubuh. Status gizi ialah ekspresi dari kondisi keseimbangan tubuh dalam suatu bentuk tertentu atau wujud dari keadaan gizi dalam satu bentuk variabel tertentu, yang digunakan dalam melakukan pengukuran status gizi yaitu dengan pengukuran antropometri.

Pada dasarnya masalah gizi disebabkan karena perilaku gizi yang salah, diantaranya tidak seimbang antara gizi yang dikonsumsi dengan status gizi yang dianjurkan. Beberapa studi menjelaskan tentang pola makan mahasiswa yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang pola makannya tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Kebanyakan mahasiswa tinggal di kos yang merupakan mahasiswa jauh dari keluarga (Muharni *et al.*, 2015). Berdasarkan penelitian porsi makan menurut mahasiswa yang bertempat tinggal dengan orang tua dan kos-kosan di Poltekkes Kemenkes Riau bahwa porsi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, nabati, buah-buahan dan gula yang dikonsumsi dengan baik lebih banyak pada mahasiswa yang bertempat tinggal dengan orang tua daripada yang bertempat tinggal di kosan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu tempat tinggal. Tempat tinggal merupakan sebuah tempat berwujud bangunan rumah, tempat istirahat, atau struktur lainnya yang digunakan untuk tempat tinggal manusia. Tinggal satu rumah dengan orangtua memiliki peluang besar dalam melakukan pola hidup yang lebih teratur, karena peran orang tua dalam menjaga anaknya masih besar. Orang yang hidup di rumah sendiri lebih tenang karena ada yang merawat, salah satu contohnya yaitu pada saat badan kurang sehat (sakit), sedangkan kehidupan mahasiswa bertempat tinggal di kosan pada dasarnya lebih banyak mengalami kesulitan dalam kehidupannya dari pada yang tinggal di rumah sendiri dan dapat dilihat dari pola hidupnya seperti pola makannya (Jayanti, 2017).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat atau cara untuk melihat status gizi pada orang dewasa, termasuk yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan yaitu dengan cara berat badan mahasiswa dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi badan mahasiswa dalam satuan meter (kg/m^2) (Supariasa, 2016). Menurut Kemenkes, (2014) Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dihitung menggunakan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{\text{TB}^2}$$

Keterangan :

BB = Berat badan dalam kilogram TB = Tinggi badan dalam meter

Tabel 1. Batas Ambang Indeks Massa Tubuh IMT

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-<18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Pola makan ialah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan, dan pola makan memiliki tiga komponen yang terdiri dari jumlah, frekuensi, dan jenis. Pola makan akan menentukan status gizi

seseorang atau sekelompok orang. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diinfikasikan oleh berat badan dan tinggi anak (Kadir, 2021).

METODE

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Angkatan 2018 Universitas Negeri Gorontalo. Pemilihan lokasi ini berdasarkan pertimbangan dari peneliti karena sesuai dengan kemampuan peneliti dan jurusan. penelitian ini menggunakan survey analitik dengan menggunakan rancangan *Cross Sectional* dan menggunakan uji *Mann Wiytney* yang bertujuan untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama (Irwan, 2021). Variabel dalam penelitian ini yaitu Variabel Status Gizi, Pola Makan, Porsi Makan, dan Kebiasaan Sarapan dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa yang tinggal di rumah dan kosan Jurusan Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 Universitas Negeri Gorontalo berjumlah 112 mahasiswa. Sumber data primer (utama) dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk melihat gambaran statistik responden seperti pola makan, porsi makan, dan kebiasaan sarapan yang dikonsumsi pada mahasiswa yang tinggal di rumah dan di kos- kosan. Analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan status gizi pada mahasiswa yang tinggal di rumah dan di kos-kosan, menggunakan analisis statistic inferensial dan menggunakan uji *Mann Whitney*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Responden	Mahasiswa tinggal di Rumah		Mahasiswa tinggal di Kos-kosan		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
	Laki-laki	9	52,9	8	47,1	17
Perempuan	47	49,5	48	50,5	95	100,0
Total					112	100,0

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu 47 responden (49,5%) yang tinggal di rumah dan 48 responden (50,5%) yang tinggal di kosan.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perbandingan Status Gizi pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah dan Kos-kosan Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 UNG

Status Gizi Responden	Mahasiswa tinggal di Rumah		Mahasiswa tinggal di Kos-kosan		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
	Kurus TB	3	50	3	50	6
Kurus TR	3	18,8	13	81,2	16	100,0
Normal	36	51,4	34	48,6	70	100,0
Gemuk TR	7	63,6	4	36,4	11	100,0
Gemuk TB	7	77,8	2	22,2	9	100,0
Total					112	100,0

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Mann Whitney Perbandingan Status Gizi pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah dan Kos-kosan Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 UNG

Status Gizi Responden	Mahasiswa tinggal di Rumah		Mahasiswa tinggal di Kos-kosan		Jumlah		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Kurus TB	3	50	3	50	6	100,0	0,007
Kurus TR	3	18,8	13	81,2	16	100,0	
Normal	36	51,4	34	48,6	70	100,0	
Gemuk TR	7	63,6	4	36,4	11	100,0	
Gemuk TB	7	77,8	2	22,2	9	100,0	
Total					112	100,0	

Sesuai hasil uji *mann whitney* pada tabel diatas, diketahui nilai *p-value* sebesar $0.007 < 0.05$, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di rumah dan kos-kosan di Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 Universitas Negeri Gorontalo atau dapat juga dinyatakan bahwa status gizi normal pada mahasiswa yang tinggal di rumah lebih tinggi dari pada status gizi pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan.

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney Perbandingan Status Gizi dari Pola Makan pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah dan Kos-kosan Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 UNG

Pola Makan Responden	Mahasiswa tinggal di Rumah		Mahasiswa tinggal di Kos-kosan		Jumlah		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Defisit	0	0	3	100	3	100,0	0,001
Kurang	3	27,3	8	72,7	11	100,0	
Sedang	3	37,5	5	62,5	8	100,0	
Baik	31	47,7	34	52,3	65	100,0	
Lebih	19	76	6	24	25	100,0	
Total					112	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai *p-value* sebesar $0.001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan status gizi dari pola makan antara mahasiswa yang tinggal di rumah dan kos-kosan di Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 Universitas Negeri Gorontalo atau dapat juga dinyatakan bahwa status gizi dari pola makan kategori kurang pada mahasiswa yang tinggal di kos- kosan lebih tinggi daripada status gizi dari pola makan kurang pada mahasiswa yang tinggal di rumah.

Tabel 6. Hasil Uji *Mann Whitney* Distribusi Responden Berdasarkan Perbandingan Status Gizi dari Porsi Makan pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah dan Kos-kosan Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 UNG

Porsi Makan Responden	Mahasiswa tinggal di Rumah		Mahasiswa tinggal di Kos-kosan		Jumlah		<i>p-Value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	6	27,3	16	72,7	22	100,0	0,006
Cukup	36	51,4	34	48,6	70	100,0	
Lebih	14	70	6	30	20	100,0	
Total					112	100,0	

Sesuai hasil uji *mann whitney* pada tabel diatas, diketahui nilai *p-value* sebesar $0.006 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dengandemikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan status gizi dari porsi makan antarmahasiswa yang tinggal di rumah dan kos-kosan di Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 Universitas Negeri Gorontalo atau dapat juga dinyatakan bahwa status gizi dari porsi makan kategori cukup pada mahasiswa yang tinggal di rumah lebih tinggi dari pada status gizi dari porsi makan kategori cukup pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan.

Tabel 7. Hasil Uji *Mann Whitney* Perbandingan Status Gizi dari Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah dan Kos-kosan Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 UNG

Kebiasaan Sarapan Responden	Mahasiswa tinggal di Rumah		Mahasiswa tinggal di Kos-kosan		Jumlah		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Tidak pernah	4	23,5	13	76,5	17	100,0	0,004
Jarang	26	48,1	28	51,9	54	100,0	
Sering	13	54,2	11	45,8	24	100,0	
Selalu	13	76,5	4	23,5	17	100,0	
Total					112	100,0	

Sumber: Data primer, 2022

Sesuai hasil uji *mann whitney* pada tabel diatas, diketahui nilai *p-value* sebesar $0.004 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dengandemikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan status gizi dari kebiasaan sarapan antara mahasiswa yang tinggal di rumah dan kos-kosan di Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 Universitas Negeri Gorontalo atau dapat juga dinyatakan bahwa status gizi dari kebiasaan sarapan kategori sering pada mahasiswa yang tinggal di rumah lebih tinggi daripada status gizi dari kebiasaan sarapan kategori sering padamahasiswa yang tinggal di kos-kosan.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ternyata didapatkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos-kosan lebih banyak masuk dalam kategori kurus tingkat ringan (TR) yaitu sebesar 13 (81,2%) mahasiswa. Sedangkan yang tinggal di rumah termasuk kategori kurus tingkat ringan (TR) hanya 3 (18,8%) dan

yang termasuk kategori kurus tingkat berat (TB) yaitu 3 (50%) mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan status gizi pada mahasiswa yang tinggal di rumah dan kos-kosan, mahasiswa yang termasuk kategori kurus tingkat ringan (TR) dan kurus tingkat berat (TB) disebabkan karena kurangnya mengatur dan memperhatikan pola makan, porsi makan, kebiasaan sarapan dan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga dapat mempengaruhi status gizinya. Penelitian lainnya yang dilakukan Nyimas Ratih, (2014) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dari tahun 2010- 2012, dimana hasil penelitiannya tidak terdapat perbedaan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di kost dan di rumah sendiri, hal ini disebabkan karena kedua kelompok responden tinggal di daerah yang sama, yaitu di kota Jakarta, sehingga gaya hidup mahasiswa yang tinggal di kost dan di rumah sendiri tidak terlalu jauh berbeda. Berdasarkan hasil uji statistik *Mann Whitney* didapatkan bahwa ada perbedaan status gizi dari pola makan pada mahasiswa yang tinggal di rumah dan kos-kosan dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$. Sesuai dengan hasil penelitian yang menggunakan *food Recall* 3x24 jam menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat 2018 kurang memperhatikan makanan-makanan yang mereka konsumsi setiap harinya. Faktor lain yang dapat menyebabkan tidak terpenuhinya sesuai anjuran pola makan yaitu kemungkinan besar disebabkan karena kurangnya ekonomi pada mahasiswa kos-kosan dimana yang harus pintar-pintarnya mengelola keuangan untuk kepentingan lainnya juga, sehingga untuk anjuran pola makan mereka kurang memadai. Mengonsumsi makanan sehari-hari harus dengan pola makan dan jumlah porsi yang sesuai dengan kebutuhan setiap mahasiswa atau kelompok umur dan harus mengandung zat gizi cukup sesuai dengan yang diperlukan oleh tubuh kita, jika tidak terpenuhi makan dapat mempengaruhi status gizi tubuh kita (Ramadani, 2017).

Dalam penelitian didapatkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos-kosan termasuk dalam kategori defisit yaitu 3 (100%), kategori kurang 8 (72,7%). Sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di rumah yang termasuk kategori kurang hanya 3 (27,3%) mahasiswa. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang tinggal di kos-kosan mempunyai pola makan kurang baik, sesuai hasil penelitian bahwa mahasiswa yang termasuk dalam kategori defisit dan kurang disebabkan karena mereka jarang makan tiga kali sehari dan dilihat dari menu makan pagi, siang dan malam menu makan mereka paling banyak hanya dua macam (nasi dan lauk) kebanyakan mengonsumsi jenis lauknya yaitu acar (bihun goreng dan abon ikan). Selain itu juga pada mahasiswa tinggal di rumah yang termasuk kategori kurang walaupun pola makan mereka sudah tersedia, menu makan pagi, siang dan malamnya makan mereka terjamin tetapi ada beberapa faktor yang menyebabkan mereka masih ada yang termasuk dalam kategori kurang yaitu disebabkan karena kesibukan kuliah sehingga pola makan mereka tidak teratur atau jarang makan tiga kali sehari, porsi makan tidak sesuai dan jarang melakukan sarapan pagi sehingga menyebabkan pola makan mereka terganggu. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Khairiyah, (2016) yang dilakukan pada mahasiswa FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yaitu lebih banyak mahasiswa yang memiliki pola makan kurang yaitu (59,5%), hal ini disebabkan karena ada perubahan pola makan yang kurang teratur pada mahasiswa rantau yang jauh dari orang tua dan hanya tinggal di kos.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden yang porsi makannya termasuk dalam kategori kurang paling banyak yaitu pada mahasiswa yang tinggal di kos- kosan sebesar 16 (72,7%). Jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah yang porsi makannya termasuk kategori lebih sebesar 14 (70%) mahasiswa. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang tinggal di kos-kosan porsi makannya kurang baik dan tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Walaupun konsumsi makanan mereka sudah terjamin tetapi terdapat 6 (27,3%) mahasiswa yang tinggal di rumah termasuk dalam kategori porsi makan kurang yang disebabkan karena mereka terlalu sibuk dengan kuliah dan tugas-tugas yang diberikan termasuk tugas akhir yang menyebabkan

mereka sibuk sehingga pola makan dan porsi makan mereka terganggu dan menyebabkan status gizi serta porsi makan mereka tidak terpenuhi sesuai anjuran pedoman umum gizi seimbang (PUGS).

Selain itu terdapat 6 (30%) mahasiswa yang tinggal di kos-kosan termasuk dalam kategori porsi makan lebih. Hal ini disebabkan karena mereka kurang mengatur pola makannya dan juga sebagian besar mereka jarang serta tidak pernah melakukan kebiasaan sarapan dan menyebabkan mereka merasa sangat lapar sehingga pada waktu makan berikutnya mereka makan dengan jumlah porsi makan yang berlebihan dan tanpa melihat anjuran yang dibutuhkan. Porsi makan merupakan suatu ukuran atau takaran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan (Pratiwi, 2013). Penelitian ini didukung oleh penelitian Ramadani, (2017) pada mahasiswa muslim semester 6 Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yaitu tentang porsi makan bahwa responden paling banyak mengonsumsi makanan dengan jumlah porsi yang normal yaitu (60,7%). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden yang tidak pernah sarapan lebih banyak pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan yaitu sebesar 13 (76,5%). Sedangkan mahasiswa yang tinggal di rumah lebih cenderung sering melakukan sarapan dibandingkan mahasiswa yang tinggal di kos-kosan dimana mahasiswa yang tinggal di rumah yang tidak pernah melakukan sarapan hanya 4 (23,5%). Hal ini disebabkan karena mereka sibuk dengan kuliah di pagi hari. Selain itu, mereka juga tidak sempat masak dan mempersiapkan makanan buat sarapan sehingga mereka lebih memilih untuk tidak sarapan di pagi hari. Sedangkan mahasiswa yang tinggal di rumah sebagian besar mereka masih menyempatkan untuk sarapan walaupun biasa sibuk dengan kuliah di pagi hari, karena menu sarapan sudah di siapkan dan disediakan oleh orang tua. Sarapan merupakan suatu tindakan yang penting sebelum melakukan kegiatan atau aktifitas sehari-hari (Rahma, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang perbandingan status gizi yang tinggal di rumah dan kos-kosan pada mahasiswa angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbandingan status gizi mulai dari faktor pola makan, porsi makan, kebiasaan sarapan antara yang tinggal di rumah dengan kos-kosan pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat UNG. Disarankan mahasiswa dapat menerapkan pola makan, porsi makan, dan kebiasaan sarapan yang dikonsumsi sehari-hari sesuai dengan pedoman gizi seimbang agar status gizinya terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Jayanti, Y. D. 2017. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di Smk PGRI 2 Kota Kediri)*. 6(50), 100–108.
- Irwan. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Zahir Publishing.
- Kadir, S. 2021. *Gizi Masyarakat*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Kemendes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khairiyah, E. V. I. L. 2016. *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016*.
- Muharni, Mairyani, H dan Ryanti, S. 2015. *Perbedaan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Antara Mahasiswa Indekos dan Tidak Indekos Poltekkes Kemenkes Riau*. 4(1), 7–14.
- Pratiwi, W. 2013. *Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Ddar El-Qolam Gintung, Jayani, Tangerang*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Putri Nyimas Ratih A.N. 2014. *Perbedaan Status Gizi antara Mahasiswa yang Tinggal di Tempat Kost dan Rumah Sendiri*. Jakarta: FK - Usakti
- Rahma, A. S. 2019. *Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan*. 3(2).

Ramadani, A. 2017. *Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan Dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan.*

Supariasa. 2012. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi.* Jakarta : EGC

Supariasa, I. D., Bakri, B & Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: PenerbitBuku Kedokteran EGC.