

## Hubungan Status Gizi dengan Nilai Sumatif Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Ratu Diah Koerniawati\*<sup>1</sup>, Mukhlidah Hanun Siregar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

Author's Email Correspondence (\*): [ratudiahk@untirta.ac.id](mailto:ratudiahk@untirta.ac.id)

### Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi stres akademik sehingga menyebabkan peningkatan asupan makanan dan kondisi ini dapat menyebabkan masalah gizi lebih. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan nilai sumatif pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Desain penelitian menggunakan cros sectional dengan pendekatan analitik. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober tahun 2022. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir berjumlah 38 mahasiswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data indeks massa tubuh, rasio lingkaran pinggang pinggul, dan data nilai sumatif mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 26,3% mahasiswa mengalami gizi lebih dan lebih dari setengah (68,4%) memiliki risiko obesitas sentral. Selain itu setengah dari jumlah sampel memiliki nilai sumatif yang kurang (50%). Tidak ditemukan adanya hubungan signifikan antara IMT dan rasio lingkaran pinggang pinggul dengan nilai sumatif mahasiswa ( $p > 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan nilai sumatif mahasiswa.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Status Gizi, Indeks Massa Tubuh, Nilai Sumatif

### How to Cite:

Koerniawati, R., & Siregar, M. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Nilai Sumatif Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(1), 99-105. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.669>

### Published by:

**Tadulako University**

### Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

**Phone:** +628525357076

**Email:** [ghidzajurnal@gmail.com](mailto:ghidzajurnal@gmail.com)

### Article history:

Received : 05 04 2023

Received in revised form : 05 04 2023

Accepted : 05 04 2023

Available online 27 06 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



**Abstract**

Final-year students deal with academic stress which causes an increase in food intake and this condition can lead to more nutritional problems. This study was conducted to determine the relationship between nutritional status and the summative value in final-year students at the Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, University of Sultan Ageng Tirtayasa. The study design used cross-sectional with an analytic approach. Data collection was carried out in October 2022. The data used in this study were body mass index, waist-to-hip ratio, and summative value. The sample in this study was final year students totaling 38 students. The results showed that 26.3% of students experienced being overweight and more than half (68.4%) had a risk of central obesity. In addition, half of the total sample had less summative value (50%). There was no significant association between BMI and waist-to-hip ratio with students' summative scores ( $p>0.05$ ). The conclusion of this study is that there was no relationship between nutritional status and summative value.

**Keywords:** Final-Year Student, Overweight, Summative Scores

---

**I. PENDAHULUAN**

Seiring berjalannya waktu terjadi perubahan gaya hidup yang tidak sehat pada semua kelompok umur, khususnya angka penderita obesitas terus meningkat setiap tahunnya. Obesitas dianggap sebagai indikator pertama dari kejadian sekelompok penyakit tidak menular di beberapa negara maju dan berkembang. Fenomena ini sering disebut sebagai *New World Syndrome* dan menimbulkan beban sosial ekonomi dan kesehatan masyarakat yang sangat besar di negara berkembang seperti Indonesia (WHO, 2020).

Oleh karena itu, semua pihak berperan dalam upaya pemerintah untuk menurunkan angka obesitas yang terus meningkat. Salah satunya adalah mahasiswa sebagai agen perubahan dan kontrol sosial dapat berpartisipasi aktif dalam memperbaiki status gizi tetap pada batas normal. Status gizi yang baik pada mahasiswa dalam menjaga agar tetap produktif dalam belajar dan berkarya (Ananda, 2014). Selain itu, status gizi yang baik sebagai persiapan menghadapi dunia kerja yang membutuhkan produktivitas kerja yang tinggi.

Pada berbagai penelitian menunjukkan bahwa ada masalah gizi yang terjadi pada mahasiswa. Angesti & Manikam (2020) menemukan bahwa sebesar 29,5% mahasiswa gizi tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin mengalami gizi lebih dan sebesar 15,8% mengalami gizi kurang (Angesti dan Manikam, 2020). Secara spesifik (Adha et al., 2019) menganalisis status gizi mahasiswi di Fikes UIKA. Hasilnya menunjukkan bahwa 23,4% mahasiswa mengalami KEK, 20,6% mengalami status gizi kurang, dan 23,4% mengalami status gizi lebih. Penelitian yang pernah dilakukan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat 16,2% mahasiswa yang mengalami obesitas dan sebagian besarnya (83,3%) mengalami obesitas sentral. Sedangkan berdasarkan lingkaran pinggang dilaporkan bahwa sebesar 16,2% mengalami obesitas sentral (Koerniawati et al., 2020). Hasil ini perlu menjadi perhatian dimana angka masalah gizi lebih pada mahasiswa perlu menjadi perhatian bagi civitas universitas.

Sebagai mahasiswa yang menghadapi stres akademik akan mengalami perubahan asupan makanan. Masa ujian dan proses pengerjaan skripsi membutuhkan ketelitian dan ketepatan waktu serta kerja mandiri yang menjadikan mahasiswa sering tidak memperhatikan masalah status gizinya (Gryzela, 2020). Status gizi adalah keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang dapat dinilai dengan Indeks Massa

Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul. Status gizi yang baik dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan kemampuan mahasiswa dalam memahami pelajaran. Mahasiswa dengan status gizi baik dapat lebih mudah mengikuti perkuliahan di kampus dan mencapai hasil belajar yang memuaskan dan maksimal, sebaliknya mahasiswa dengan status gizi kurang atau gizi lebih kurang optimal dalam mengikuti perkuliahan dan mencapai hasil belajar yang optimal (Rinjani et al., 2020).

Penelitian Cahyanto et.al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara status gizi dengan prestasi belajar pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan FK UNS tahun akademik 2018/2019 (Cahyanto et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dimana ada hubungan status gizi terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Prayogi et al., 2019). Di sisi lain juga ditemukan bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar (Rinjani et al., 2020). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dan nilai sumatif mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

## II. METHOD

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik observasional* menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebanyak 38 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan pada Bulan Oktober Tahun 2022.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data indeks massa tubuh (IMT) dan rasio lingkar pinggang pinggul (RLPP), serta data nilai sumatif mahasiswa. Data IMT diperoleh dengan membagi nilai berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ), hasil yang didapat kemudian dikategorikan menjadi 3, yaitu berat badan kurang ( $<18,4 \text{ kg}/m^2$ ), normal ( $18,5 - 25,0 \text{ kg}/m^2$ ), dan berat badan lebih ( $>25,1 \text{ kg}/m^2$ ) (Kemenkes, 2018). Data RLPP diperoleh dengan membagi hasil ukur lingkar pinggang (cm) dengan lingkar pinggul (cm) kemudian hasilnya dikategorikan menjadi 2 yaitu normal (Pria  $<0,9$ ; Wanita  $<0,8$ ) dan risiko obesitas sentral (Pria  $>0,9$ ; Wanita  $>0,8$ ) (Supriasa et al., 2016). Nilai sumatif mahasiswa dikategorikan berdasarkan nilai rata-rata (48,2), kurang apabila dibawah nilai rata-rata dan cukup apabila diatas nilai rata-rata.

Teknik pengambilan data yaitu dengan melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, dan lingkar pinggul, serta nilai sumatif mahasiswa. Pengukuran tinggi badan menggunakan alat timbangan dengan ketelitian 0,1 cm, pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* dengan ketelitian 0,1 cm, dan pengukuran lingkar pinggang serta pinggul menggunakan pita ukur (metline) dengan ketelitian 0,1 cm. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui gambaran kejadian risiko obesitas dan nilai sumatif pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Analisis data bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan risiko status gizi lebih terhadap nilai sumatif mahasiswa.

### III. HASIL

Setelah dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkaran pinggang, dan lingkaran pinggul, didapatkan hasil status gizi mahasiswa dilihat dari indeks massa tubuh, dan rasio lingkaran pinggang pinggul, serta prestasi belajar mahasiswa.

Tabel 1.

Status Gizi	n	%
<b>Indeks Massa Tubuh</b>		
Berat badan kurang (<18,4 kg/m <sup>2</sup> )	10	26,3
Normal (18,5 – 25,0 kg/m <sup>2</sup> )	18	47,4
Berat badan lebih (>25,1 kg/m <sup>2</sup> )	10	26,3
<b>Rasio Lingkaran Pinggang Pinggul</b>		
Risiko Obesitas Sentral (Pria >0,9; Wanita >0,8)	26	68,4
Normal (Pria <0,9; Wanita <0,8)	12	31,6
Total	38	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil pengukuran IMT, menunjukkan bahwa sebanyak 28,2% mahasiswa tingkat akhir memiliki status gizi dengan kategori berat badan lebih. Hal ini didukung dengan hasil pengukuran RLPP yaitu lebih dari setengah jumlah mahasiswa memiliki RLPP lebih dari normal (Wanita > 0,8, Pria >0,9) atau sekitar 66,7%.

Tabel 2.

Kategori Nilai	n	%
Kurang	19	50
Cukup	19	50

Sumber: Data Primer, 2022

Nilai sumatif mahasiswa dapat menggambarkan prestasi akademiknya. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa persentase nilai sumatif mahasiswa yang cukup dan kurang masing-masing sebesar 50%.

Tabel 3.

Hubungan Status Gizi dan Nilai Sumatif Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Variabel	Nilai Sumatif				P-value
	Kurang		Cukup		
	n	%	n	%	
<b>Indeks Massa Tubuh</b>					
Berat badan kurang	4	40	6	60	0,135
Normal	12	66,7	6	33,3	
Berat badan lebih	3	30	7	70	
<b>Rasio Lingkaran Pinggang Pinggul</b>					
Risiko Obesitas Sentral	12	46,2	14	53,8	0,727
Normal	7	58,3	5	41,7	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa 3 dari 10 mahasiswa yang memiliki berat badan lebih memiliki nilai sumatif kurang (30%). Begitu pula dengan mahasiswa yang dengan risiko obesitas sentral mendapatkan nilai sumatif kurang sebanyak 46,2%. Berdasarkan hasil uji bivariat, anatar IMT dengan nilai sumatif dan RLPP dengan nilai sumatif tidak memiliki hubungan yang signifikan.

#### **IV. PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pada Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar status gizi mahasiswa tingkat akhir memiliki berat badan lebih (28,2%) yang berarti status gizi mahasiswa ialah tidak normal. Hasil penelitian Wijayanti et al., (2019) menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah gizi lebih (41,3%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Angesti dan Manikam (2020) dimana mahasiswa tingkat akhir memiliki status gizi lebih sebanyak 29,5%. Penelitian Rizanty dan Srimati (2021) juga menunjukkan sebanyak 45,1% mahasiswa tingkat akhir memiliki status gizi lebih.

Selain itu hasil pengukuran RLPP menunjukkan bahwa lebih dari setengah dari jumlah mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko obesitas sentral (66,7%). Tingginya prevalensi mahasiswa dengan RLPP diatas normal tersebut menunjukkan bahwa terdapat tumpukan lemak dalam tubuh. Hasil penelitian Nurohmi et al., (2020) pada responden berusia 20-40 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 71,7% responden memiliki RLPP diatas nilai normal. Yunieswati dan Briawan (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara rasio lingkaran pinggang pinggul terhadap persentase lemak tubuh.

Status gizi dengan berat badan lebih pada mahasiswa tingkat akhir dapat terjadi karena beberapa faktor, salah satunya faktor stress yang disebabkan karena penyelesaian tugas akhir dan masalah lainnya (Wijayanti, 2019). Menurut Nadeak et al., (2014), perubahan nafsu makan akan terjadi pada orang yang mengalami stress. Remaja dengan status gizi berat badan lebih dan obesitas umumnya mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak pada saat mengalami stress. Penelitian lain menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa PSPD FK Untan, yaitu semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi juga status gizi mahasiswa tersebut (Purwanti et al., 2017).

Faktor lainnya yaitu perilaku atau pola makan yang salah sebagai akibat dari stress juga dapat mempengaruhi banyaknya mahasiswa tingkat akhir ini mengalami berat badan lebih. Penelitian Wijayanti (2019) menunjukkan bahwa terjadi perubahan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu sebesar 54,3%, Perubahan perilaku makan tersebut dapat mempengaruhi asupan menjadi meningkat sehingga status gizi meningkat dan menyebabkan kejadian risiko obesitas sentral pada remaja. Hal ini didukung dengan penelitian Dwira (2017) yaitu terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi ( $p < 0,005$ ).

Rendahnya aktifitas fisik pada remaja juga menjadi salah satu factor yang dapat menyebabkan meningkatkan status gizi mahasiswa tingkat akhir. Kondisi mereka yang tidak banyak melakukan aktifitas seperti hanya duduk di depan laptop untuk menyelesaikan tugas akhirnya tanpa melakukan aktifitas lain seperti olahraga atau berjalan akan meningkatkan status gizi menjadi lebih atau obesitas. Penelitian Wijayanti (2019) menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal cenderung memiliki aktifitas fisik yang tinggi, sedangkan responden dengan status gizi lebih sebagian besar memiliki aktifitas fisik rendah. Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi (IMT) pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Binawan (Rizanty & Srimati, 2021). Aktifitas fisik merupakan salah satu prinsip dalam gizi seimbang dan merupakan factor penting untuk mendapatkan tubuh dengan berat badan ideal. Dengan aktifitas fisik dan asupan makanan yang seimbang maka peningkatan berat badan lebih dapat lebih mudah dicegah untuk menghindari dampak yang akan dialami jika memiliki status gizi dengan berat badan lebih.

Risiko berat badan lebih pada mahasiswa tingkat akhir akan memiliki dampak yang kurang baik pada kesehatan. Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa terdapat kenaikan masalah gemuk dan obesitas usia 18 tahun ke atas sejak tahun 2007 – 2018, yaitu 8,6 – 13,6% pada status gizi gemuk dan 10,5 - 21,8% pada status gizi obesitas. Menurut WHO (2008), berat badan lebih yang mengarah ke obesitas sangat berkaitan dengan morbiditas dan kematian. Penyebab utama tingginya angka kematian terkait obesitas tersebut adalah penyakit kardiovaskular dan penyakit diabetes mellitus tipe 2.

Selain berdampak pada kesehatan, risiko berat badan lebih juga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seorang pelajar / mahasiswa. Dilihat dari nilai sumatif kurang yang diperoleh hampir setengah jumlah mahasiswa, yaitu status gizi lebih (30%) dan memiliki risiko obesitas sentral (46,3%). Namun berdasarkan hasil uji bivariat tidak ditemukan adanya hubungan antara status gizi lebih dan risiko obesitas sentral dengan nilai sumatif mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti dan Fatonah (2019) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara status gizi dengan prestasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan penelitian ini, perlu adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perubahan perilaku untuk mahasiswa gizi khususnya sebelum mereka menjadi mahasiswa tingkat akhir agar tidak terjadi peningkatan status gizi ke arah berat badan lebih dan risiko obesitas. Selain itu peningkatan pengetahuan, sikap, dan perubahan perilaku penting dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular pada usia muda. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang menyebabkan tingginya angka status gizi lebih dan risiko obesitas di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

## V. KESIMPULAN

Sebagian besar Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng memiliki status gizi dengan kategori berat badan lebih dan risiko obesitas. Setengah dari jumlah mahasiswa memiliki nilai sumatif kurang. Tidak terdapat hubungan antara status gizi lebih dan risiko obesitas sentral dengan prestasi belajar mahasiswa. Kondisi ini perlu menjadi perhatian, dimana mahasiswa gizi seharusnya dapat menerapkan ilmu gizi yang telah diperoleh dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang dan aktifitas fisik sehingga angka kejadian risiko obesitas dapat berkurang dan prestasi belajar meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adha CN, Prastia TN, Rachmania W. (2019). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Fikes Uika Bogor Tahun 2019. *Promotor*. 2(5):340. doi:10.32832/pro.v2i5.2523.
- Ananda HF. (2014). Optimalisasi Peran Fungsi Mahasiswa Sebagai Agent of Change dan Social Control dalam Permasalahan Ketahanan Pangan ASEAN 2015. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 1, 1–6.
- Angesti AN, Manikam RM. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Astuti P, Fatonah S. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. *TEKNOBUGA*, 7 (2), 92-101.
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukamto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(1), 124–128.
- Dwira, DH. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan DIV Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. [Skripsi]



- Gryzela E. (2020). Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Universitas Airlangga. [Skripsi]
- Kemkes RI. (2018). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta. Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT - Direktorat P2PTM (kemkes.go.id)
- Kemkes RI. (2018) *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.
- Koerniawati, R. D., Siregar, M. H., & Sartika, R. A. D. (2020). Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 1(1), 16–22.
- Nurohmi DS, Marfu'ah N, Naufalina MD, Farhana SAH, Riza ME. (2020). Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul dan Kaitannya dengan Kadar Kolesterol Total pada Wanita Dewasa. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 4 (1), 25-38 <https://doi.org/10.21580/ns.2020.4.1.4706>
- Prayogi, S., Angraini, D. I., & Oktafany. (2019). Hubungan Status Gizi, Status Psikososial dan Status Domisili Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif ( IPK ) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 9(1), 92–98.
- Rinjani, S., Nirmala, S. A., Martini, N., Rinawan, F. R., & Gumilang, L. (2020). Analisis Hubungan Status Gizi dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Kebidanan Diploma III. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 8(2), 152–158.
- Rizanty F, Srimati M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Akhir Gizi Stikes Binawan. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 1(1), 13-21.
- Supairiasa IDN, Bakri B, Fajar I. (2016). *Penilaian Status Gizi (Edisi 2)*. EGC: Jakarta
- WHO. (2008). *Waist Circumference and Waist–Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation*. WHO
- WHO. (2020.) *Obesity and overweight*. WHO. [diakses 2023 Apr 5]. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>