

SKRIPSI

**HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN PERILAKU MAHASISWA DALAM
PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA MAHASISWA GIZI ANGKATAN
2022 DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**



OLEH:

HIKMAH

B0421019

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

"Hubungan Literasi Gizi Dengan Perilaku Mahasiswa Dalam Pemilihan Makanan Jajanan Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2022 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat"

Disusun dan diajukan oleh
HIKMAH (B0421019)

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat
Ditetapkan di Majene Tanggal 25 September 2025

Dewan Penguji

1. Riska Mayangsari, SKM., M.P.H
2. dr. Novi Aryanti, M.M., M.K.M
3. Rahmaniah. SKM., M.P.H

(.....)
(.....)
(.....)

Dewan Pembimbing

1. Arfan Nur, S.Kep., Ns., M.Kes
2. Nurgadima Achmad Jalaluddin, SKM., M.Kes

(.....)
(.....)

Menyetujui,


Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Habibi, SKM., M.Kes
NIP : 198709102015031005

Ketua

Program Studi SI Gizi


Fauziah, S.Gz., M.Si., Dietisien
NIP: 19910326202406200

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat, saya
yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hikmah
NIM : B0421019
Program Studi : SI Gizi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat **Hak Bebas Royalti
Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang
berjudul:

**HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN PERILAKU MAHASISWA DALAM
PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA MAHASISWA GIZI ANGKATAN
2022 DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti
Noneksklusif ini Universitas Sulawesi Barat berhak menyimpan, mengalihmedia/
formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan
memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai
penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Majene
Pada Tanggal : 25 September 2025
Yang menyatakan :


Hikmah



ABSTRAK

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan yang tidak teratur serta tingginya konsumsi makanan jajanan, sehingga diperlukan literasi gizi yang baik untuk mendukung pemilihan makanan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan literasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada mahasiswa Program Studi S1 Gizi angkatan 2022 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik dengan desain cross sectional pada 70 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher's exact test. Hasil uji fisher's exact test menghasilkan nilai $p = 0,535$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan jajanan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah literasi gizi yang tinggi pada mahasiswa belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku konsumsi sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi gizi yang aplikatif serta penyediaan jajanan sehat di lingkungan kampus.

Kata Kunci: *Literasi Gizi, Perilaku, Makanan Jajanan, Mahasiswa*

ABSTRACT

College students, as a young adult age group, are vulnerable to nutritional problems due to irregular eating patterns and the high consumption of snack foods; therefore, good nutrition literacy is essential to support healthy food choices. This study aimed to analyze the relationship between nutrition literacy and snack food choice behavior among undergraduate Nutrition students of the 2022 cohort at the Faculty of Health Sciences, University of West Sulawesi. This research employed a quantitative analytic observational method with a cross-sectional design involving 70 respondents selected through a purposive sampling technique. The research instrument used was a questionnaire, and data were analyzed using Fisher's Exact Test. The results of the test showed a p-value of 0.535 ($p > 0.05$), indicating that there was no significant relationship between nutrition literacy and snack food choice behavior. The conclusion of this study is that a high level of nutrition literacy among students is not yet fully reflected in their daily eating behavior. Therefore, interventions such as practical nutrition education and the provision of healthy snacks within the campus environment are recommended.

Keywords: Nutrition Literacy, Behavior, Snack Food, Students

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah orang yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Masa peralihan menuju kedewasaan juga mencakup tahap yang disebut "*emerging adulthood*", yaitu usia 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini individu, mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional dan sosial, serta mulai menanggung kewajiban yang lebih berat dalam menjalani kehidupan mereka (WHO "*Adolescent health*" 2020).

Remaja berisiko kekurangan atau kelebihan gizi ketika ada ketidaksesuaian antara apa yang mereka makan dan kebutuhan kalori mereka. Remaja sangat rentan terhadap kekurangan gizi dikarenakan perkembangan fisik dan mental yang cepat dan juga kebiasaan makan serta keadaan psikososial mereka yang berfluktuasi yang menunjukkan pergeseran perkembangan dari anak menjadi dewasa (Apriani *et al.*, 2022).

Remaja termasuk mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi karena kebiasaan makan yang tidak teratur efek lingkungan dan akses yang mudah terhadap makanan cepat saji. Mahasiswa yang tinggal sendiri sering kali memilih makanan berdasarkan faktor kenyamanan, harga dan rasa dapat berdampak buruk bagi kesehatan pada jangka panjang. Oleh sebab itu, penting untuk memahami seberapa banyak wawasan yang dimiliki gizi berperan pada kebiasaan memilih makanan terutama di kelompok mahasiswa kesehatan yang diharapkan mempunyai pemahaman yang lebih baik tentang gizi (Apriani *et al.*, 2022).

Data Riskesdas terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2018, prevalensi remaja yang mengalami obesitas meningkat menjadi 11,2% dari 8,3% pada tahun 2013. Selain itu, sekitar 26,2% remaja tidak melakukan sarapan pagi yang berpengaruh pada pilihan makanan jajanan mereka (Riskesdas, 2018).

Merujuk pada data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 43,3% masyarakat Indonesia belum memahami bahaya dan risiko dari makanan yang dapat membahayakan kesehatan, seperti makanan serta minuman manis, makanan tinggi garam, gorengan atau makanan berlemak, makanan yang dimasak dengan cara dibakar, olahan daging, ayam, atau ikan yang mengandung bahan pengawet, tambahan penyedap rasa, minuman bersoda, minuman penambah energi, serta mi instan atau produk instan sejenis lainnya (Kemenkes, 2023).

Jajanan telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Jenis jajanan yang beraneka ragam terus mengalami perkembangan yang cepat di Indonesia. Kebiasaan mengonsumsi jajanan merupakan fenomena yang umum terjadi di berbagai negara, dan banyaknya variasi jajanan tersebut membuat pengawasan menjadi cukup sulit dilakukan (Ketut, Astuti and Anasari, 2025).

Menentukan pilihan makanan yang sesuai adalah salah satu hal penting untuk menjaga kondisi gizi serta kesehatan seseorang. Pemahaman gizi memegang peran penting dalam menentukan praktik pemilihan makanan, karena pemahaman yang baik tentang gizi seimbang dapat mendorong individu untuk memilih makanan yang lebih sehat. Namun, praktek pemilihan makanan yang buruk, terutama di kalangan mahasiswa sering kali menjadi penyebab meningkatnya risiko masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, obesitas dan penyakit terkait gizi lainnya (Apriani *et al.*, 2022).

Mahasiswa umumnya menghabiskan waktu setengah hingga sehari penuh di kampus untuk menjalani berbagai aktivitas. Dengan padatnya kegiatan tersebut, mereka membutuhkan asupan gizi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi. Namun, kebutuhan makan ini tidak selalu terpenuhi dari rumah, sehingga banyak mahasiswa memilih untuk membeli makanan di luar, seperti di kantin, warung, atau tempat makan lain yang ada di sekitar kampus (Permatasari, Nurkamalia and Astin, 2020).

Literasi gizi ialah kemampuan seseorang dalam memperoleh dan memahami informasi seputar gizi, yang bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengenali kandungan gizi dalam bahan makanan, membaca informasi gizi, serta menyusun pola makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi harian. Mahasiswa yang memiliki pemahaman literasi gizi yang baik diharapkan mampu menghindari berbagai masalah gizi yang berpotensi menghambat proses tumbuh kembangnya (Syafei, 2020).

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku seseorang antara lain pemahaman dan pertimbangan yang meliputi pengetahuan, keyakinan, sikap, pengaruh orang lain sebagai acuan, sumber informasi, serta budaya. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan salah satu domain utama yang berperan dalam pembentukan perilaku, sebab tindakan seseorang umumnya didasari oleh apa yang diketahui dan diyakininya yang menyatakan bahwa faktor predisposisi seperti pengetahuan, sikap, dan kepercayaan berperan penting dalam memengaruhi perilaku kesehatan. Dalam konteks gizi, tingkat pengetahuan gizi remaja sangat menentukan pilihan makanan jajanan yang dikonsumsi. Apabila pengetahuan gizinya baik, maka remaja akan cenderung memilih jajanan yang sehat dan kaya zat gizi karena memahami manfaatnya bagi tubuh. Sebaliknya, jika pengetahuan gizinya rendah, maka pemilihan jajanan sering kali hanya berdasarkan rasa dan harga, sehingga kebutuhan gizi sehari-hari tidak tercukupi dan berpotensi menimbulkan masalah gizi (Rosyidah, 2015).

Dari wawancara yang dilakukan kepada para mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat diketahui bahwa tak jarang mahasiswa mengonsumsi jajan yang siap saji, gorengan yang tersedia di kantin. Hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan mahasiswa tentang kebiasaan jajannya kurang baik sehingga dapat mengakibatkan masalah kesehatan. Namun tak jarang pula mahasiswa yang mengonsumsi makanan seperti tempe, tahu, sayur-sayuran pada saat dikost. Oleh karena itu dilakukan upaya dengan mengatur pola makan dan minuman, lebih banyak mengonsumsi sayuran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri, A.D,dkk (2021) terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan anak tentang gizi dengan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah di SDN sukaraja I dan II Sumedang. Hal yang serupa juga diteliti oleh Sulistyadewi, N.P.E & Wasita, R.R.R (2022) mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku memilih jajanan pada remaja. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Djide, N.A.N & Periani, R (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan praktik pemilihan makanan pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana hubungan literasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada mahasiswa gizi angkatan 2022 di fakultas ilmu kesehatan universitas sulawesi barat.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan literasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada mahasiswa gizi di fakultas ilmu kesehatan universitas sulawesi barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat literasi gizi mahasiswa gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.
- b. Mendeskripsikan perilaku pemilihan makanan jajanan yang dilakukan oleh mahasiswa gizi.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi (literasi gizi) dengan pemilihan makanan jajanan yang dikonsumsi mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Dapat menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu gizi. Penelitian ini akan memberikan kontribusi baru terhadap literatur ilmiah dalam bidang gizi.

1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa

Dapat memberikan informasi yang penting pada para mahasiswa mengenai pentingnya pengetahuan tentang gizi yang baik dalam memilih makanan jajanan dan bagaimana dampak baiknya terhadap kesehatan.

1.5 Keaslian penelitian

Keaslian sebuah penelitian menjadi bukti bahwa tidak ada unsur plagiarisme antara penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan yang sedang dilakukan saat ini. Ringkasan dari penelitian-penelitian terdahulu dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

Peneliti	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Kebaruan Dalam Penelitian
Nani Apriani Natsir Djide, Reski Pebriani	Hubungan pengetahuan gizi terhadap praktik pemilihan makanan mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar	Penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross sectional.	Adanya keterkaitan yang signifikan antara pengetahuan serta praktik pemilihan makanan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.	Berdasarkan hasil tabel kebaruan pada penelitian ini ialah subjek serta tempat penelitian yaitu mahasiswa gizi universitas Sulawesi barat.

Ni Putu Eny Sulistyadewi, Rai Riska Resty Waita	Pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja di SMK kesehatan bali khresna medika	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar subjek penelitian mempunyai pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik (58,8%), pengetahuan pemilihan jajanan dalam kategori kurang (50,9), sikap dalam pemilihan jajanan dalam kategori kurang (60,5%), tindakan/praktik dalam pemilihan jajanan dalam kategori baik (64%) serta perilaku dalam pemilihan jajanan secara keseluruhan dalam kategori baik (53,5%). Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa tidak ada keterkaitan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku memilih jajanan pada remaja $p > 0.05$.	
Ari Desyana Fitri, Denni Fransiska Helena Marpaung,	Tingkat pengetahuan anak tentang gizi serta perilaku	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar anak mempunyai tingkat pengetahuan baik serta sebagian besar	

Novitasari Tsamrotul Fuadah	pemilihan jajanan pada anak sekolah	deskriptif analitik desain studi cross sectional dengan dua variabel.	berperilaku pemilihan jajanan sedang.	
-----------------------------------	---	---	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Literasi Gizi

2.1.1 Pengertian Literasi Gizi

Yaitu tingkat kemampuan seseorang dalam mencari, mengolah, dan memahami informasi dasar serta layanan terkait gizi agar bisa mengambil keputusan yang tepat mengenai pola makan. Literasi ini menitikberatkan pada kemampuan memahami informasi seputar gizi, yang menjadi dasar penting bagi keterampilan dalam mengelola makanan (*food literacy*). Berdasarkan pendapat Guttersrud dan Petterson, literasi gizi memiliki tiga aspek utama, yaitu fungsional, interaktif, dan kritis. Aspek fungsional berhubungan dengan kemampuan dasar untuk membaca dan memahami panduan gizi. Sementara itu, aspek interaktif berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi, berpikir, dan menjalin hubungan dengan orang lain, yang diperlukan untuk berinteraksi dengan ahli gizi, termasuk keinginan untuk mencari dan menggunakan informasi gizi yang sesuai agar status dan kebiasaan gizi seseorang bisa lebih baik. Sedangkan aspek kritis mencakup kemampuan untuk menilai informasi dan nasihat gizi secara mendalam, serta sudah bisa menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Wa Ode Sri Andriani, dkk 2021).

Literasi gizi berarti kemampuan individu dalam menemukan, mengolah, dan memahami berbagai informasi terkait gizi (Krause et al., 2018). Kemampuan ini bisa diasah melalui kegiatan membaca, menulis, berhitung, serta komunikasi, baik secara lisan maupun tertulis. Pemahaman tentang makan sehat dan bergizi menjadi fokus utama dari literasi ini (Vettori et al., 2019). Sejauh mana seseorang memahami informasi gizi sangat berpengaruh terhadap kebiasaan mereka dalam memilih makanan sehat. Kemampuan ini juga dibutuhkan untuk

membaca label dan mengetahui kandungan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi (Doustmohammadian, et al., 2017).

Literasi gizi sangat berkaitan dengan bagaimana seseorang mengambil keputusan dalam memilih makanan yang sehat. Menurut Taylor, orang yang mempunyai tingkat literasi gizi yang rendah cenderung lebih sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat, sedangkan mereka yang mempunyai literasi gizi yang baik cenderung memilih makanan yang lebih bergizi. Kebiasaan makan yang tidak sehat sering dihubungkan dengan meningkatnya kasus penyakit kronis. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa rendahnya literasi gizi berpotensi menyebabkan kerentanan terhadap masalah pangan, penurunan kualitas pelayanan kesehatan, meningkatnya angka penyakit, frekuensi rawat inap yang lebih tinggi, serta bertambahnya biaya perawatan kesehatan secara keseluruhan (Wa Ode Sri Andriani, dkk 2021).

Menurut UNESCO, cara seseorang memahami literasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hasil penelitian akademis, lembaga yang terlibat, kondisi negara, nilai-nilai budaya, serta pengalaman pribadi. Namun, ada fakta yang cukup memprihatinkan, yaitu Indonesia menempati peringkat kedua terbawah dalam hal literasi dunia berdasarkan data dari UNESCO. Minat baca masyarakat Indonesia pun masih sangat rendah, hanya sekitar 0,001%, yang berarti dari setiap 1.000 orang, hanya satu orang yang mempunyai kebiasaan membaca.

Dampak rendahnya Tingkat literasi menurut UNESCO yaitu:

- 1) Tingginya kecelakaan kerja, sakit disebabkan oleh perkerjaan
- 2) Munculnya masalah kesehatan masyarakat dengan literasi rendah yang umumnya berkaitan dengan kebersihan makanan, gizi buruk dan perilaku seksual resiko tinggi.

- 3) Pengangguran dan tingginya angka putus sekolah
- 4) Banyak kriminalitas yaitu penyalahgunaan obat dan alcohol, kemiskinan bahkan kesenjangan.

Literasi dimulai dari proses interaksi sosial, kemampuan gerak dan motorik, fungsi pancaindra, serta kemampuan berkomunikasi dan berbahasa (Buce & Spratt, 2011). Tahapan awal literasi muncul ketika seseorang mulai berinteraksi, yang kemudian berkembang melalui proses mendengar, berbicara, serta komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal, seperti kontak mata dan gerakan tubuh. Literasi dibentuk dengan tujuan untuk memahami makna atau memperoleh informasi tertentu, dan dalam konteks literasi gizi, hal ini berkaitan dengan penyampaian informasi yang berhubungan dengan gizi.

2.1.2 Klasifikasi Kegiatan Literasi

Menurut (Wiedarti, dkk, 2016) berikut beberapa klasifikasi literasi ialah:

1. Literasi Dini ialah kemampuan awal dalam memahami cara berkomunikasi, baik melalui gambar maupun penjelasan, yang berkembang saat seseorang berinteraksi dengan lingkungannya.
2. Literasi Dasar mencakup keterampilan berbicara, berhitung, menulis, mendengarkan, serta membaca. Kemampuan ini berhubungan dengan proses berpikir analitis untuk menilai, memahami informasi, berkomunikasi, serta menggambarkan informasi berdasarkan pemahaman guna mengambil keputusan yang tepat.
3. Literasi Perpustakaan ialah kemampuan memahami bacaan fiksi, nonfiksi serta memanfaatkan berbagai sumber informasi untuk menambah wawasan. Ini juga mencakup keterampilan dalam menggunakan perpustakaan, memahami katalog, mendukung gerakan

literasi di sekolah, serta mencari dan mengolah informasi untuk menyelesaikan masalah.

4. Literasi Media ialah keterampilan dalam mengenali berbagai jenis media, seperti media elektronik, digital, cetak serta memahami fungsi dan tujuan penggunaannya.
5. Literasi Teknologi mengacu pada kemampuan menggunakan teknologi, khususnya komputer. Ini mencakup kegiatan seperti menyalakan serta mematikan komputer, menyimpan serta mengolah data, serta menjalankan program perangkat lunak. Karena teknologi terus berkembang, masyarakat juga perlu memahami cara mengelola informasi yang tersedia secara efektif.
6. Literasi Visual ialah bentuk literasi lanjutan yang berkaitan dengan media dan teknologi. Literasi ini membantu seseorang dalam belajar dengan memanfaatkan materi visual serta audiovisual secara bergantian.
7. Literasi Gizi (*Nutritional Literacy*) adalah kemampuan memahami pentingnya asupan gizi yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Tujuan utamanya adalah agar seseorang memiliki kesadaran dan kemampuan dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi (Noordia, 2015).

2.2 Perilaku

2.2.1 Pengertian Perilaku

Istilah perilaku sering disamakan dengan aktivitas, tindakan, kinerja, atau reaksi. Secara sederhana, perilaku mencakup semua hal yang dilakukan oleh manusia. Perilaku muncul sebagai tanggapan terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar yang memengaruhi individu. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa lepas dari hubungan dan interaksi dengan sesama maupun dengan lingkungannya, sehingga setiap orang akan menunjukkan reaksi terhadap rangsangan tersebut. Dari sudut

pandang psikologi, perilaku merupakan tindakan yang dilakukan seseorang dalam rangka memenuhi kebutuhannya (Fitri, 2022).

Umumnya, perilaku mampu dikenali sebagai tindakan yang bisa diukur, dijelaskan, diamati, dicatat baik oleh orang lain maupun oleh individu itu sendiri. Dalam pandangan teori perilaku (behavioral), baik perilaku positif maupun negatif adalah hasil dari proses belajar. Perilaku yang tidak sesuai atau disebut perilaku maladaptif biasanya muncul akibat proses belajar yang keliru, namun tetap dapat diubah melalui pembelajaran yang tepat (Fitri, 2022).

Perilaku terbentuk karena adanya proses belajar. Jika suatu tindakan memberikan hasil yang tidak menyenangkan, maka kemungkinan besar perilaku itu akan berkurang. Tindakan atau kebiasaan yang sering dilakukan juga bisa membentuk pola perilaku tertentu. Sikap seseorang sering kali dianggap berkaitan erat dengan perilakunya, karena perilaku merupakan bentuk nyata dari respons atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dalam lingkungan sosial tertentu (Fitri, 2022).

Proses terbentuknya perilaku dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu. Beberapa faktor tersebut antara lain:

- a. Persepsi, yaitu pengalaman yang terbentuk melalui pancaindra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan lain-lain.
- b. Motivasi, ialah dorongan pada diri seseorang agar melakukan tindakan demi mencapai tujuan tertentu. Dorongan dan keinginan ini akan terlihat melalui perilaku yang ditunjukkan.
- c. Emosi, perilaku juga bisa muncul sebagai reaksi dari perasaan atau emosi seseorang. Kondisi psikologis yang memengaruhi emosi sangat berkaitan dengan kondisi fisik, yang umumnya merupakan faktor bawaan. Seiring bertambahnya usia, faktor keturunan dan emosi berkembang mengikuti tahapan tertentu, sehingga perilaku

yang muncul karena emosi bisa dianggap sebagai bagian dari sifat bawaan seseorang.

- d. Belajar, yaitu proses membentuk perilaku melalui pengalaman dan kebiasaan di lingkungan sekitar. Dengan kata lain, belajar menyebabkan perubahan dalam perilaku seseorang yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya (Ariana, 2019).

2.2.2 Jenis Perilaku

Menurut (Roosandriantini, J. 2018) secara garis besar perilaku terbagi menjadi 2 kelompok diantaranya yaitu:

- a. Perilaku Tampak (*Overt Behavior*)

Perilaku yang tampak ialah perilaku yang bisa dilihat dan diamati secara langsung. Contohnya seperti berjalan, makan, berlari, dan sebagainya. Ciri khas dari perilaku yang tampak atau yang bisa diukur disebut dimensi perilaku. Ada tiga jenis dimensi perilaku, yaitu durasi yang menunjukkan seberapa lama suatu tindakan dilakukan, frekuensi yang mengacu pada jumlah tindakan yang terjadi dalam waktu tertentu, dan intensitas yang menggambarkan seberapa kuat suatu perilaku, yang berkaitan dengan usaha fisik atau energi yang dibutuhkan untuk melakukannya.

- b. Perilaku Yang Tidak Tampak (*Covert Behavior*)

Perilaku yang tidak terlihat ialah perilaku yang tidak bisa langsung dilihat oleh orang lain, meskipun individu tersebut sedang melakukan suatu aktivitas, seperti berpikir, melamun, atau berimajinasi.

2.3 Makanan Jajanan

2.3.1 Pengertian

Yaitu jenis makanan serta minuman yang disiapkan serta dijual di pinggir jalan atau di tempat umum yang ramai oleh pedagang, dan bisa langsung dimakan tanpa perlu dimasak atau diproses lagi (*Food and Agricultural Organization*, 2007). Dalam Peraturan Pemerintah No. 28 Tahun 2004, jajanan didefinisikan sebagai makanan atau minuman yang telah diolah menjadi berbagai bentuk dan siap disantap langsung, baik di tempat penjualannya maupun dibawa pulang. Menurut *World Health Organization* (2015), jajanan merupakan makanan serta minuman yang dijual oleh pedagang di lokasi-lokasi umum seperti trotoar atau area keramaian. Produk ini biasanya dikonsumsi tanpa perlu proses tambahan. Jajanan juga bisa berupa aneka buah serta sayuran segar yang dijual di luar area pasar resmi dan dapat langsung dikonsumsi oleh pembeli (Rahman *et al.*, 2022).

Secara umum, jajanan sering disebut dengan istilah *street food*, yang dalam bahasa Indonesia merujuk pada makanan yang dijual di tempat-tempat seperti stasiun, kaki lima, pasar, pinggir jalan, lingkungan sekolah, area permukiman, atau lokasi serupa lainnya (Rahmi, 2020).

Menurut Mudjajanto (2005), jajanan bisa dibagi menjadi empat kelompok. Yang pertama adalah makanan pokok, contohnya nasi pecel, nasi rawon, nasi rames, serta makanan sejenis lainnya. Kedua, ada makanan ringan atau camilan seperti berbagai jenis kue, pisang goreng, onde-onde serta sebagainya. Ketiga, kelompok minuman seperti es buah, dawet, kopi, dawet, serta teh. Terakhir, kelompok buah-buahan, misalnya jambu air, mangga serta lainnya (Rahmi, 2020).

2.3.2 Jenis-Jenis Makanan Jajanan

Menurut (Rahman *et al.*, 2022) jenis-jenis makanan jajanan dibagi menjadi empat bagian berdasarkan kebiasaan jajanan mahasiswa, yakni:

1. Makanan sepinggan ialah makanan utama yang bisa disiapkan terlebih dahulu di rumah atau langsung disediakan di kantin, seperti gado-gado, mie ayam, nasi uduk, lontong sayur serta sejenisnya.
2. Cemilan/kudapan ialah makanan yang biasa dimakan di antara dua waktu makan. Jenis-jenisnya meliputi:
 - a) Cemilan basah, seperti lumpia, lemper, pisang goreng, risoles serta lainnya.
 - b) Cemilan kering, seperti biskuit, keripik, kue kering serta sebagainya.
3. Minuman yang mencakup:
 - a) Air minum, baik yang dikemas dalam botol maupun yang disiapkan sendiri
 - b) Minuman ringan dalam kemasan seperti minuman sari buah, minuman berkarbonasi, dan lainnya. Sementara itu, minuman yang tidak dikemas antara lain es sirup serta teh.
 - c) Minuman campur, seperti es cendol, es doger, es buah serta lainnya.
4. Buah-buahan, yang merupakan sumber mineral, vitamin serta serat penting untuk kesehatan. Buah sering dijual dalam bentuk utuh, seperti jeruk, pisang, jambu, atau dalam bentuk kupas serta potong, seperti melon, nanas, papaya serta mangga.

2.3.3 Ciri-Ciri Jajanan Sehat

Menurut Wahyuningsih (2020), ada beberapa hal yang bisa dijadikan pedoman dalam memilih jajanan yang sehat, yaitu:

- a. Tidak mengandung terlalu banyak lemak dari hewani.
- b. Mengandung sedikit garam dan MSG, karena meskipun bahan penyedap bisa membuat rasa makanan lebih enak, bukan berarti makanan tersebut jadi lebih sehat.
- c. Mengandung banyak sayuran.
- d. Tidak memakai banyak pengawet
- e. Menggunakan minyak goreng dalam jumlah sedikit.
- f. Dimasak sampai benar-benar matang, tidak mentah atau terlalu lama dimasak.

2.3.4 Pemilihan Makanan Jajanan

Menentukan jenis jajanan yang dikonsumsi merupakan aktivitas yang bisa dilihat secara langsung maupun tidak, dan melibatkan pengetahuan, sikap, serta kebiasaan seseorang. Memilih jajanan yang sehat dan tepat, jika dilakukan dengan baik, bisa membantu meningkatkan kondisi gizi seseorang. Selain itu, pilihan jajanan yang dimakan juga berpengaruh terhadap asupan makanan dan status gizinya (Ilahi and Adi, 2023).

2.3.5 Faktor Motivasi Pemilihan Makanan

Menurut Santoso, Janeta, dan Kristanti (2020), ada beberapa hal yang bisa mendorong seseorang dalam memilih makanan, di antaranya:

- a. Kepedulian terhadap kesehatan

Ada berbagai alasan mengapa seseorang terdorong untuk memperhatikan kesehatan dalam memilih makanan. Pertimbangan seseorang untuk menjaga kesehatan saat memilih makanan bisa dipengaruhi oleh kondisi kesehatan sekarang, kesadaran tentang gaya hidup sehat, dan dampaknya di masa depan.

Salah satu contohnya adalah motivasi untuk makan makanan sehat demi mengontrol berat badan serta menjaga tubuh tetap langsing, terutama bagi perempuan.

b. Perasaan (*Mood*)

Faktor suasana hati berperan sebagai cara seseorang untuk merasa nyaman atau tenang. Rasa stres dan aktivitas yang padat akibat pekerjaan sering kali membuat orang memilih makanan yang bisa memberikan rasa tenang dan menyenangkan.

c. Kenyamanan

Rasa nyaman jadi salah satu hal terpenting saat seseorang memilih makanan. Bagi sebagian orang, kenyamanan ini juga bisa diartikan sebagai kemudahan dalam menyiapkan makanan tersebut.

d. Daya tarik sensorik

Aroma makanan yang enak dan disukai bisa memicu reaksi pada indra penciuman seseorang, sehingga membuatnya tertarik untuk makan. Hal ini terlihat dari bagaimana orang memilih makanan pokok berdasarkan ciri-ciri makanan tersebut.

e. Kandungan gizi

Kandungan gizi dalam makanan adalah zat-zat yang dibutuhkan tubuh agar tetap sehat serta mampu bekerja dengan baik, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

f. Harga

Harga sangat berperan dalam menentukan pilihan makanan. Bagi masyarakat berpenghasilan rendah, harga menjadi pertimbangan utama dibandingkan faktor lainnya. Memberikan insentif harga bisa menjadi cara yang efektif untuk mendorong orang membeli makanan tertentu. Penurunan harga terbukti berpengaruh besar terhadap kebiasaan membeli makanan yang ditargetkan, khususnya di lingkungan kerja dan kantin sekolah pada remaja.

g. Pengendalian berat badan

Mengatur berat badan merupakan usaha untuk mendapatkan dan menjaga berat tubuh yang ideal dengan cara menerapkan pola makan yang sehat, rutin beraktivitas fisik, serta melakukan perubahan gaya hidup.

h. Familiar

Dalam konteks makanan, familiar berarti makanan atau hidangan yang sudah sering dimakan dan dikenali oleh seseorang, sehingga mereka merasa terbiasa dan nyaman dengan rasa, tekstur, serta cara penyajiannya.

2.3.6 Faktor Ekonomi

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang yang semakin tinggi, maka orang semakin mudah dalam mendapatkan dan menerima pengetahuan baru untuk meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya jika pendidikan seseorang kurang, maka dapat menghambat penerimaan nilai-nilai yang baru dikenal (Rohman and Romadi, 2022)

b. Lingkungan

Hubungan sosial antara seseorang dengan keluarga atau teman, seperti saling berbagi cerita atau memberi saran, bisa memengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi. Peran orang tua dan teman memiliki pengaruh besar dalam menentukan jajanan yang dipilih. Pengaruh dari orang tua biasanya datang dari cara mereka mendidik anak, sedangkan teman lebih berperan melalui informasi yang mereka bagikan. Dukungan dan arahan dari orang tua juga penting agar anak bisa memilih makanan yang sehat saat jajan di luar. Umumnya, anak akan lebih memilih makanan yang direkomendasikan oleh orang tuanya. Ini berkaitan dengan sejauh

mana orang tua mampu membujuk anak untuk mengikuti saran mereka dalam memilih jajanan (Anggiruling *et al.*, 2019).

c. Kebudayaan

Budaya menjadi faktor utama yang memengaruhi seseorang dalam memilih makanan, terutama dalam menjaga kebiasaan mengonsumsi makanan pokok (Wihida 2013).

d. Agama dan kepercayaan

Agama sering kali berperan besar dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Setiap agama biasanya memiliki aturan tersendiri mengenai makanan yang boleh serta tidak boleh dimakan (Wihida 2013).

e. Sosial ekonomi

Kemampuan untuk mendapatkan makanan dan memilih jenis makanan sangat dipengaruhi oleh status ekonomi. Semakin tinggi status ekonomi seseorang, semakin banyak pilihan makanan yang bisa didapatkan. Sebaliknya, mereka yang memiliki status ekonomi terbatas cenderung memiliki pilihan makanan yang lebih sedikit (Wihida 2013).

2.3.7 Faktor Internal

a. Kepribadian

Memilih makanan tertentu sebenarnya dapat diikuti karena seseorang memiliki beberapa preferensi makanan yang dimediasi oleh kepribadiannya sendiri, atau karena karakteristik kepribadian tertentu seperti perfeksionisme dapat membimbing ke arah pilihan diet yang lebih sehat. Dalam pengertian ini, literatur yang tersedia telah membahas topik ini dengan asosiasi ciri-ciri kepribadian dengan selera makanan dan kebiasaan diet. Dampak kepribadian pada diet juga didukung oleh fakta bahwa ciri-ciri kepribadian seperti neurotisme, impulsivitas, dan kepekaan terhadap

penghargaan muncul sebagai faktor risiko obesitas; sebaliknya, kehati-hatian dan "pengendalian diri" tampaknya melindungi terhadap penambahan berat badan (Esposito and Buoli, 2021).

b. Intelegensi

Intelegensi dalam memilih jajanan merujuk pada kemampuan individu untuk membuat keputusan yang tepat mengenai makanan yang akan dikonsumsi, dengan mempertimbangkan aspek gizi, kesehatan, dan preferensi pribadi. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pilihan jajanan tidak hanya enak, tetapi juga sehat dan aman untuk dikonsumsi. Menurut WHO, menjaga pola makan yang baik sangat penting agar mencegah berbagai penyakit serta mendukung kesehatan secara keseluruhan (WHO, 2020).

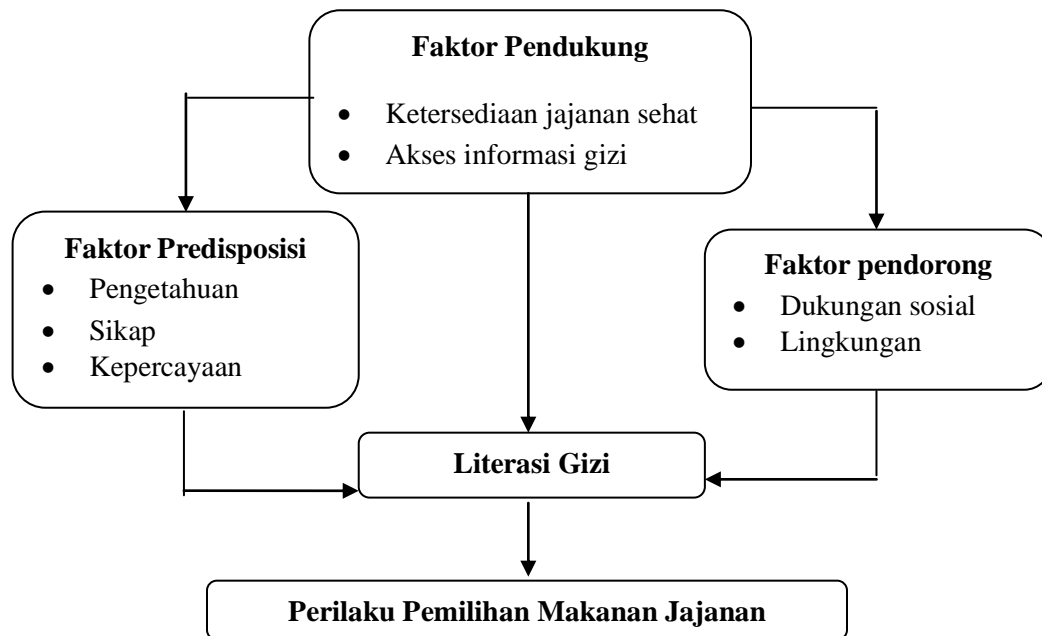
2.4 Hubungan Literasi Pemilihan Makanan

Literasi pemilihan makanan adalah kemampuan seseorang untuk memahami, menilai, dan memanfaatkan informasi mengenai makanan guna membuat pilihan yang sehat dan ramah lingkungan. Ini juga mencakup pengetahuan mengenai keamanan makanan serta pengaruh makanan terhadap kesehatan tubuh. Beberapa hal utama yang termasuk dalam literasi pemilihan makanan adalah pengetahuan tentang kandungan gizi dalam makanan, seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral (Almira Sava Hanun, 2022).

Literasi pemilihan makanan sangat penting karena membantu seseorang memilih makanan yang lebih sehat, yang bisa mengurangi risiko terserang penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, serta jantung. Selain itu, pemahaman tentang pemilihan makanan juga dapat memotivasi orang untuk memilih makanan yang lebih sehat dan ramah lingkungan (Almira Sava Hanun, 2022).

2.5 Kerangka Teori

Gambar 1.1 Kerangka Teori



Sumber: Notoatmodjo (2012)

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

- a. Literasi gizi mahasiswa gizi angkatan 2022 sebagian besar berada pada kategori tinggi (87,1%) sebagian kecil pada kategori sedang (10%) dan hanya sedikit yang berada pada kategori rendah (2,9%).
- b. Perilaku pemilihan makanan jajanan pada seluruh responden berada dalam kategori cukup (90%). Sebagian menunjukkan perilaku pemilihan jajanan dalam kategori baik (7,14%), sedangkan yang memiliki perilaku pemilihan jajanan kurang (2,86%).
- c. Tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada mahasiswa gizi angkatan 2022 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

6.2 Saran

- a. Bagi Mahasiswa
Diharapkan mahasiswa lebih meningkatkan penerapan literasi gizi yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam memilih jajanan yang sehat dan bergizi.
- b. Bagi Fakultas
Fakultas diharapkan dapat menyediakan dan mengawasi ketersediaan jajanan sehat di lingkungan kampus melalui program *kantin sehat*.
- c. Bagi penelitian selanjutnya
Penelitian berikutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta memperluas variabel, misalnya faktor lingkungan, ekonomi, dan sosial budaya yang memengaruhi pemilihan makanan jajanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almira Sava Hanun (2022) 'Hubungan Tingkat Literasi Tentang Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswi Di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur', *Media Gizi Kesmas*, 11(2), pp. 445–450. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.445-450>.
- Anggiruling, D.O. *et al.* (2019) 'Analisis Faktor Pemilihan Jajanan , Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice , Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children', 15(1), pp. 81–90.
- Apriani, N. *et al.* (2022) 'Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar Relationship of Nutrition Knowledge to Food Selection Practices of STIKES Nani Hasanuddin Makassar Students', 15, pp. 18–22.
- Ariana, R. (2019) 'Perilaku Manusia (Perilaku Sosial)', *Syekhnurjati*, pp. 18–20. Available at: <https://lmsparalel.esaunggul.ac.id/mod/resource/view.php?id=297997>.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2018). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., Keshavarz-Mohammadi, N., Abdollahi, M., Amini, M., & Eini-Zinab, H. (2017). Developing and validating a scale to measure Food and Nutrition Literacy (FNLIT) in elementary school children in Iran. *PloS one*, 12(6), e0179196
- Esposito, C.M. and Buoli, M. (2021) 'The Association Between Personality Traits and Dietary Choices: A Systematic Review', *Advances in Nutrition*, 12(4), pp. 1149–1159.
- Ferdiana, S. (2019) 'Literasi Gizi Dengan Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Remaja di SMA X', *Jurnal Info Kesehatan*, 10(1), pp. 153–155. Available at: <http://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgi>.
- Fitri, D. (2022) 'Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah', *The Journal Of Mother and Child Health Concerns*, 1(1), pp. 33–36. Available at: <https://doi.org/10.56922/mchc.v1i1.234>.
- Hirda, D.A., Rakhma, L.R. and Widiyaningsih, E.N. (2023) 'Perbedaan Tingkat Literasi Gizi dan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non

- Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), pp. 1–1.
- Ilahi, A.P. and Adi, A.C. (2023) 'Street Food Pada Remaja Di Pasar Lama Kota Tangerang', 4(September), pp. 4173–4178.
- Ketut, N., Astuti, Y. and Anasari, W. (2025) 'Hubungan Jenis Jajanan , Frekuensi Konsumsi , Jumlah Energi Dan Jumlah Protein Dengan Status Gizi Pada Anak SDN 1 Bonegunu Tahun 2022 yang dianjurkan Recommended Dietary Allowances (RDA) dari kalori 300 kalori dan yang penting bagi pertumbuhan anak , ka', 4(1), pp. 17–28.
- Khomsan A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: Penerbit IPB Press.
- Laenggeng, A.H. and Lumalang, Y. (2015) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 1 Palu Pendahuluan Remaja golongan usia 13-18 tahun terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat , g', *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.1 No.1*, 1, pp. 49–57.
- Mahardika, R. D., & Mutalazimah. (2024). *Hubungan pengetahuan dan sikap gizi dengan perilaku pemilihan jajanan anak usia sekolah*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 13(1), 45–53.
- Mochlisin Fatkur Rohman (2021) 'Pengaruh Integrasi Media Komunikasi Terhadap Pengetahuan Pengunjung Wisata Edukasi Pertanian Kabupaten Tulungagung', *Jurnal Penyuluhan*, 18(01), pp. 36–48. Available at: <https://doi.org/10.25015/18202235890>.
- Monanging, V.C. *et al.* (2025) 'Hubungan Antara Literasi Gizi Dengan Perilaku Makan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', 4(10), pp. 2589–2599.
- Mostafazadeh, P. *et al.* (2024) 'Assessing the relationship between nutrition literacy and eating behaviors among nursing students: a cross-sectional study', *BMC Public Health*, 24(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17468-9>.
- Mulyana, A. *et al.* (2020) 'Jurnal Tata Boga Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Mahasiswa Tata Boga Unesa Dimasa Pandemi Covid-19', *Jtb*, 9(1), pp. 44–52. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>.
- Nuraini, N. and Lestari, P.P. (2022) 'Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika', *Jurnal Kesehatan*, 9(3), pp. 140–149.

- Nurkumala, N.A. *et al.* (2024) ‘Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja di SMPN 1 Kota Jambi’, *Prosiding SEMNASTER (Seminar Nasional Teknologi dan Riset Terapan)*, 3, pp. 266–281.
- Nuraini, N. and Lestari, P.P. (2022) ‘Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika’, *Jurnal Kesehatan*, 9(3), pp. 140–149.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permatasari, T.A.E., Nurkamalia and Astin, N.M. (2020) ‘Analisis Dukungan Institusi Terhadap Penyelenggaraan Kantin Sehat Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Dan Swasta Di Jakarta’, *IAKMI Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), pp. 17–24. Available at: <https://doi.org/10.46366/ijkmi.1.1.17-24>.
- Rahman, M.F. *et al.* (2022) ‘Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan, 10; 21 November 2022’, (November), pp. 56–67.
- Rahmi, S. (2020) ‘Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat Dan Efek Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengkonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak’.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018
- Rohman, M.F. and Romadi, U. (2022) ‘Pengaruh Integrasi Media Komunikasi terhadap Pengetahuan Pengunjung Wisata Edukasi Pertanian Desa Bono , Kecamatan Boyolangu , Kabupaten Tulungagung The Influence of Communication Media Integration on The Knowledge of Agricultural Education Tourism in Bon’, 18(01), pp. 36–48.
- Roosandriantini, J. (2018). Pembacaan Wujud Fisik Arsitektur Nusantara sebagai Perwujudan Perilaku Bermukim Overt dan Covert. *Jurnal Arsitektur*, 8(2), 23–32.
- Sadiki, A.D., Setiarini, A. and Syafiq, A. (2021) ‘Perbedaan Proporsi Tingkat Literasi Gizi pada Mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia Tahun 2021 Nutrition Literacy Proportion Differences among Regular Undergraduate Students in University of Indonesia Year 2021’, *Amerta Nutr*, 5(2), pp. 38–44. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt>.
- Syafei, A. and Badriyah, L. (2020) ‘Makan, Asupan Remaja, Gizi’, 08(04), pp. 182–190. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>.
- Sulistiyadewi, N. L. G. A., & Wasita, W. (2022). *Pengaruh pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 89–97.

- Svendsen, K. *et al.* (2021) ‘Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: a descriptive study’, *Journal of Nutritional Science*, 10, pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.1017/jns.2021.47>.
- Wa Ode Sri Andriani, Dien Anshari, Yessy Fitiran, Yoslien Sopamena, Y.S.P. (2021) ‘Adaptasi Alat Ukur Literasi Gizi untuk Mhasiswa Tahun Pertama’, 04(01), pp. 1–14.
- WHO (2020) “*Adolescent health*”
- WHO (2020) ‘Healthy diet’.
- Wihida, C. H., Sarbini, D., & Ratoyo, S. K. M. (2013). *Hubungan Pengetahuan Memilih Makanan Jajanan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Karangasem 3 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).