

Analisis Perilaku Konsumsi Makanan pada Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang

Selma Mardatillah¹, Yuliana², Kasmita³, Nurhasanah⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia¹⁻⁴

Email Korespondensi: selmamardatillah@gmail.com, yuliana@fpp.unp.ac.id

Article received: 05 Januari 2026, Review process: 28 Januari 2026

Article Accepted: 22 April 2026, Article published: 11 Juli 2026

ABSTRACT

Food consumption behavior plays an important role in meeting nutritional needs and supporting health and daily activities among university students. However, students still face various challenges in adopting food consumption behaviors that are in accordance with the Balanced Nutrition Guidelines. This study aimed to analyze the food consumption behavior of students in the Family Welfare Education Study Program, Faculty of Tourism and Hospitality, Universitas Negeri Padang, including meal frequency, food group consumption, meal regularity, attention to the nutritional content of food, and overall food consumption behavior. This study employed a descriptive research design with a quantitative approach. The population consisted of 533 active students enrolled from the 2022–2025 cohorts, with a sample of 229 students selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data were collected using a questionnaire and a Food Frequency Questionnaire (FFQ), both of which had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using descriptive statistics through frequency distribution and percentage analysis. The results showed that students generally had poor meal frequency, limited diversity in food group consumption, low meal regularity, and insufficient attention to the nutritional content of food. Overall, the food consumption behavior of the students had not yet complied with the Balanced Nutrition Guidelines.

Keywords: Food consumption behavior, balanced nutrition, meal frequency, food group consumption.

ABSTRAK

Perilaku konsumsi makanan mahasiswa berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi serta mendukung kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan dalam menerapkan perilaku konsumsi makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku konsumsi makanan mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang yang meliputi frekuensi makan, konsumsi kelompok pangan, keteraturan waktu makan, perhatian terhadap kandungan gizi makanan, serta perilaku konsumsi makanan secara keseluruhan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 533 mahasiswa aktif angkatan 2022-2025, dengan sampel sebanyak 229 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui

distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan mahasiswa cenderung kurang baik, konsumsi kelompok pangan belum beragam, keteraturan waktu makan masih rendah, dan perhatian terhadap kandungan gizi makanan belum optimal. Secara keseluruhan, perilaku konsumsi makanan mahasiswa masih belum sesuai dengan prinsip seimbang.

Kata Kunci: Perilaku konsumsi makanan, gizi seimbang, frekuensi makan, konsumsi pangan

PENDAHULUAN

Perilaku konsumsi makanan merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan, status gizi, dan produktivitas seseorang. Pada kelompok mahasiswa, perilaku konsumsi makanan menjadi perhatian karena mahasiswa berada pada masa transisi menuju kemandirian sehingga memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Perubahan gaya hidup, aktivitas akademik yang padat, serta pengaruh lingkungan sering menyebabkan mahasiswa memiliki pola makan yang kurang sehat dan tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Secara global, perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat. melaporkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada kelompok remaja dan dewasa muda masih tergolong rendah, sementara konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak terus meningkat. Kondisi tersebut meningkatkan risiko obesitas, penyakit metabolik, dan penyakit tidak menular pada usia dewasa (World Health Organization, 2022; Putri & Rachman, 2023).

Di Indonesia, permasalahan perilaku konsumsi makanan juga masih menjadi tantangan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok dewasa meningkat dari 19,7% pada tahun 2007 menjadi 38,3% pada tahun 2023. Selain itu, konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia, termasuk mahasiswa, masih berada di bawah anjuran Pedoman Gizi Seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan gizi yang dianjurkan sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan di masa mendatang (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Sari dkk., 2023).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan mahasiswa masih tergolong kurang baik. Mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, sering melewatkan sarapan, serta lebih memilih makanan praktis dibandingkan makanan bergizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah juga masih rendah, sedangkan konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis relatif tinggi. Selain itu, sebagian besar mahasiswa belum menjadikan kandungan gizi sebagai pertimbangan utama dalam memilih makanan sehingga kualitas konsumsi makanan sehari-hari belum optimal (Pratama & Sari, 2022; Wulandari dkk., 2023).

Meskipun penelitian mengenai perilaku konsumsi makanan telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus membahas mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang masih sangat terbatas. Padahal, mahasiswa program studi ini,

khususnya bidang Tata Boga, telah memperoleh pembelajaran mengenai ilmu gizi, pengolahan makanan, dan penerapan pola makan sehat. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya belum mengkaji perilaku konsumsi makanan secara komprehensif berdasarkan indikator frekuensi makan, konsumsi kelompok pangan, keteraturan waktu makan, dan perhatian terhadap kandungan gizi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam memberikan gambaran perilaku konsumsi makanan mahasiswa berdasarkan keempat indikator tersebut (Hartika dkk., 2023; Melpita dkk., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku konsumsi makanan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang yang meliputi frekuensi makan, konsumsi kelompok pangan, keteraturan waktu makan, perhatian terhadap kandungan gizi makanan, serta perilaku konsumsi makanan secara keseluruhan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi dalam upaya meningkatkan penerapan pola makan sehat di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang dilaksanakan pada bulan Juni 2026 di Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Populasi penelitian berjumlah 533 mahasiswa angkatan 2022–2025, dengan sampel sebanyak 229 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Instrumen penelitian telah diuji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil seluruh butir dinyatakan valid dan reliabel. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan perilaku konsumsi makanan mahasiswa berdasarkan indikator frekuensi makan, konsumsi kelompok pangan, keteraturan waktu makan, perhatian terhadap kandungan gizi makanan, serta perilaku konsumsi makanan secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 229 mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang sebagai responden. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 212 orang (92,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 17 orang (7,4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik responden telah menggambarkan kondisi populasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang memang didominasi oleh mahasiswa perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis kelamin	n	Persentase %
Perempuan	212	92,6
Laki-laki	17	7,4
Jumlah	229	100,0

Frekuensi Makan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang masih berada pada kategori kurang baik. Sebanyak 97 responden (42,4%) berada pada kategori kurang baik, sedangkan sebagian responden lainnya masih berada pada kategori tidak baik dan sangat tidak baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum menerapkan frekuensi makan sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Berdasarkan distribusi jawaban responden, frekuensi sarapan merupakan komponen yang paling rendah dibandingkan waktu makan lainnya. Sebagian besar mahasiswa mengaku jarang melakukan sarapan, sedangkan makan siang relatif lebih teratur. Kebiasaan melewatkan sarapan menunjukkan bahwa waktu makan pagi belum menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa, padahal sarapan berperan penting dalam menyediakan energi untuk mendukung aktivitas belajar sepanjang hari. emuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratama dan Sari (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa masih sering melewatkan waktu makan utama karena aktivitas akademik yang padat. Selain itu, World Health Organization (2022) menjelaskan bahwa frekuensi makan yang teratur berperan penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh serta membantu memenuhi kebutuhan energi harian.

Tabel 3. Distribusi Makan Mahasiswa

Indikator Frekuensi Makan	Kategori	n	%
Frekuensi sarapan pagi	Tidak Pernah	36	15.7%
	Jarang	84	36.7%
	Kadang-kadang	66	28.8%
	Sering	34	14.8%
	Selalu	9	3.9%
	Total	229	100%
Frekuensi makan siang	Tidak Pernah	0	0 %
	Jarang	19	8.3%
	Kadang-kadang	55	24%
	Sering	70	30.6%
	Selalu	85	37.1%
	Total	229	100%
Frekuensi makan malam	Tidak Pernah	1	0.4%
	Jarang	31	13.5%

	Kadang-kadang	78	34.1%
	Sering	73	31.9%
	Selalu	46	20.1%
	Total	229	100%
Frekuensi konsumsi makanan selingan di antara waktu makan siang	Tidak Pernah	19	8.3 %
	Jarang	70	30.6%
	Kadang-kadang	91	39.7%
	Sering	38	16.6%
	Selalu	11	4.8 %
	Total	229	100%
Frekuensi konsumsi makanan selingan di antara waktu makan malam	Tidak Pernah	14	6.1 %
	Jarang	78	34.1%
	Kadang-kadang	76	33.1%
	Sering	48	21 %
	Selalu	13	5.7%
	Total	229	100%

Konsumsi Kelompok Pangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kelompok pangan mahasiswa masih belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Mahasiswa lebih sering mengonsumsi makanan pokok dan lauk pauk dibandingkan sayur dan buah. Sebaliknya, konsumsi makanan ringan dan makanan tinggi gula, garam, serta lemak masih relatif tinggi sehingga keberagaman konsumsi pangan belum optimal. Kesimpulan tersebut juga tercermin pada Bab V skripsi yang menyatakan bahwa makanan pokok dan lauk lebih sering dikonsumsi dibandingkan sayur dan buah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemilihan makanan mahasiswa masih lebih dipengaruhi oleh kepraktisan, ketersediaan, dan selera dibandingkan dengan pertimbangan nilai gizi. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan rendahnya asupan vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh apabila berlangsung secara terus-menerus. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari dkk. (2023) yang menyatakan bahwa konsumsi pangan mahasiswa masih belum beragam dan belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Rendahnya konsumsi sayur dan buah menjadi salah satu penyebab kualitas konsumsi pangan mahasiswa masih perlu ditingkatkan.

Tabel 3. Distribusi Konsumsi Kelompok Pangan Mahasiswa

Kelompok pangan	Kategori Konsumsi
Karbohidrat	Sering dikonsumsi
Protein hewani	Sering dikonsumsi
Protein nabati	Cukup sering dikonsumsi

Sayuran	Jarang dikonsumsi
Buah-buahan	Jarang dikonsumsi
Jajanan	Sering dikonsumsi

Keteraturan Waktu Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keteraturan waktu makan mahasiswa secara umum berada pada kategori tidak baik. Sebagian besar mahasiswa belum memiliki jadwal makan yang teratur setiap hari sehingga waktu makan sering berubah mengikuti aktivitas perkuliahan maupun kegiatan lainnya. Ketidakteraturan waktu makan dapat dipengaruhi oleh padatnya aktivitas akademik, tugas perkuliahan, serta kebiasaan menunda makan. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, mahasiswa berisiko mengalami gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas belajar, serta gangguan kesehatan seperti gastritis. Temuan ini sejalan dengan Ardiani dkk. (2021) yang menyatakan bahwa jadwal makan yang tidak teratur dapat memengaruhi fungsi metabolisme tubuh dan kesehatan pencernaan. Oleh karena itu, pembiasaan waktu makan yang teratur menjadi salah satu upaya penting dalam mendukung kesehatan mahasiswa.

Tabel 4. Distribusi Keteraturan Waktu Makan Mahasiswa

Indikator Keteraturan Waktu Makan	Kategori	n	%
Saya sarapan pada waktu yang teratur setiap hari	Sangat Tidak Teratur	51	22.3%
	Tidak Teratur	71	31.0%
	Kadang-kadang Teratur	83	36.2%
	Teratur	23	10.0%
	Sangat Teratur	1	0.4 %
	Total	229	100%
Saya makan siang secara teratur setiap hari	Sangat Tidak Teratur	13	5.7 %
	Tidak Teratur	46	20.1%
	Kadang-kadang Teratur	115	50.2%
	Teratur	40	17.5%
	Sangat Teratur	15	6.6 %
	Total	229	100%
Saya makan malam secara teratur setiap hari	Sangat Tidak Teratur	13	5.7 %
	Tidak Teratur	60	16.2%
	Kadang-kadang Teratur	106	46.3%
	Teratur	39	17.0%
	Sangat Teratur	11	4.8 %
	Total	229	100%
Saya mengonsumsi makanan selingan pada waktu	Sangat Tidak Teratur	16	7.0 %
	Tidak Teratur	84	36.7%
	Kadang-kadang Teratur	98	42.8%

tertentu secara teratur	Teratur	23	10.0%
	Sangat Teratur	8	3.5 %
	Total	229	100%

Perhatian Terhadap Kandungan Gizi Makanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhatian mahasiswa terhadap kandungan gizi makanan masih belum optimal. Sebagian besar mahasiswa belum secara konsisten memperhatikan kandungan gula, garam, lemak, vitamin, mineral, maupun informasi nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi. Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kandungan gizi makanan masih perlu ditingkatkan. Kurangnya perhatian terhadap kandungan gizi dapat menyebabkan mahasiswa memilih makanan berdasarkan rasa, harga, dan kemudahan memperoleh makanan dibandingkan kualitas gizinya. Padahal, pemilihan makanan yang memperhatikan kandungan gizi merupakan salah satu komponen penting dalam penerapan pola makan sehat. Temuan penelitian ini sejalan dengan Handayani dan Taufiq (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa masih cenderung memilih makanan berdasarkan selera dibandingkan mempertimbangkan kandungan gizinya.

Tabel. 5 Distribusi Perhatian Terhadap Kandungan Gizi Makanan

Indikator Perhatian Terhadap Kandungan Gizi Makanan	Kategori	n	%
Perhatian terhadap kandungan gizi sebelum memilih makanan	Sangat Tidak Perhatian	13	5.7 %
	Tidak Perhatian	67	29.3%
	Kadang-kadang Perhatian	96	41.9%
	Perhatian	43	18.8%
	Sangat Perhatian	10	4.4 %
	Total	229	100%
Perhatian informasi nilai gizi pada makanan kemasan	Sangat Tidak Perhatian	14	6.1 %
	Tidak Perhatian	52	22.7%
	Kadang-kadang Perhatian	101	44.1%
	Perhatian	49	21.4%
	Sangat Perhatian	13	5.7 %
	Total	229	100%
Perhatian terhadap kandungan gula pada makanan	Sangat Tidak Perhatian	11	4.8 %
	Tidak Perhatian	62	27.1%
	Kadang-kadang	88	38.4%

	Perhatian		
	Perhatian	48	21.0%
	Sangat Perhatian	20	8.7 %
	Total	229	100%
Perhatian terhadap kandungan garam pada makanan	Sangat Tidak Perhatian	17	7.4 %
	Tidak Perhatian	84	36.7%
	Kadang-kadang Perhatian	80	34.9%
	Perhatian	34	14.8%
	Sangat Perhatian	14	6.1 %
	Total	229	100%
Perhatian terhadap kandungan lemak pada makanan	Sangat Tidak Perhatian	17	7.4%
	Tidak Perhatian	72	31.4%
	Kadang-kadang Perhatian	92	40.0%
	Perhatian	32	14.0%
	Sangat Perhatian	16	7.0 %
	Total	229	100%
Perhatian terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang	Sangat Tidak Perhatian	16	7.0 %
	Tidak Perhatian	55	24.0%
	Kadang-kadang Perhatian	104	45.5%
	Perhatian	42	18.3%
	Sangat Perhatian	12	5.2 %
	Total	229	100%
Perhatian kandungan vitamin dan mineral dalam makanan yang dikonsumsi	Sangat Tidak Perhatian	18	7.9 %
	Tidak Perhatian	80	34.9%
	Kadang-kadang Perhatian	73	31.9%
	Perhatian	44	19.2%
	Sangat Perhatian	14	6.1 %
	Total	229	100%

Gambaran Perilaku Konsumsi Makan Mahasiswa Secara Keseluruhan

Perilaku konsumsi makanan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori tidak baik. Sebagian besar responden (52,8%) berada pada kategori tidak baik, sedangkan 38,4% berada pada kategori sangat tidak baik. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki perilaku konsumsi makanan dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku

konsumsi makanan mahasiswa belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh frekuensi makan yang belum teratur, konsumsi kelompok pangan yang belum beragam, keteraturan waktu makan yang masih rendah, serta kurangnya perhatian terhadap kandungan gizi makanan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahmadhani dkk. (2024) yang menyatakan bahwa perilaku konsumsi makanan mahasiswa masih belum memenuhi prinsip gizi seimbang sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan pola makan sehat.

Tabel 6. Gambaran Perilaku Konsumsi makan mahasiswa secara keseluruhan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	3	1,3
Kurang baik	17	7,4
Tidak baik	121	52,8
Sangat tidak baik	88	38,4
Total	229	100

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumsi makanan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori tidak baik. Frekuensi makan dan keteraturan waktu makan mahasiswa masih belum sesuai dengan anjuran, konsumsi kelompok pangan belum memenuhi prinsip gizi seimbang yang ditandai dengan rendahnya konsumsi sayuran dan buah-buahan serta tingginya konsumsi jajanan, dan perhatian terhadap kandungan gizi makanan juga masih rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan mahasiswa masih perlu ditingkatkan melalui penerapan pola makan yang lebih sehat dan seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga penelitian serta penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan, serta saran yang membangun sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi

salah satu referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi dan perilaku konsumsi makanan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardiani., dkk (2021). "Keteraturan Waktu Makan dan Hubungannya dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 45–53.
- Hartika, D., dkk (2023). Pola konsumsi mahasiswa dalam perspektif gizi seimbang. *Jurnal Ilmu Gizi*, 7(2), 89-97.
- Handayani, R., & Taufiq, M. (2022). Hubungan sikap dengan perilaku konsumsi makanan sehat pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123– 130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Melpita, dkk. (2025). Tantangan implementasi pola makan sehat pada generasi Z. *Jurnal Gizi Modern*, 4(1), 45-55.
- Pratama, R., & Sari, D. (2022). Kebiasaan makan mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 15–25.
- Putri, A., & Rachman, F. (2023). Perilaku konsumsi makanan pada remaja dan dewasa muda. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 1–9.
- Rahmadhani, N., Putri, A., & Sari, M. (2024). Pola konsumsi makanan instan pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan dan Nutrisi*, 8(2), 90–100.
- Sari, D., Putri, A., & Hidayat, R. (2023). Konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 75–85.
- Wulandari, A., Sari, D., & Fitriani, L. (2023). Asupan gizi dan pola makan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi*, 8(1), 50–60.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Geneva: WHO.