

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KUALITAS DIET PADA ANGGOTA GRUP KETOGENIC INDONESIA



OLEH

NAMA : NADIRA ELDYANA

NIM : 10021381722081

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KUALITAS DIET PADA ANGGOTA GRUP KETOGENIC INDONESIA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NADIRA ELDYANA
NIM : 10021381722081

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Maret 2021

Nadira Eldyana
Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet pada Anggota Grup Ketogenic Indonesia

xiii + 55 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Penyesuaian asupan gizi harian dan kebiasaan makan memiliki dampak besar pada pengaturan berat badan. Untuk menurunkan berat badan, pengeluaran energi harian harus lebih besar daripada asupan energi yang dikonsumsi. Banyak cara yang dilakukan untuk menurunkan berat badan, salah satunya dengan mengikuti tren diet. Salah satu diet yang sedang banyak dijalani oleh masyarakat ialah diet ketogenik. Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam pemilihan makanan. Ketersediaan dan pemilihan bahan pangan sangat berpengaruh terhadap kualitas diet individu, yang mana hal ini berhubungan dengan aspek pengetahuan gizi. Adapun beberapa faktor yang bisa berpengaruh terhadap kualitas diet diantaranya adalah pengetahuan gizi, pendidikan, pekerjaan, dan pengaruh media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada anggota Grup Ketogenic Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Sampel penelitian ini adalah anggota Grup Ketogenic Indonesia di media sosial *Facebook* dan berjumlah 121 responden. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus uji hipotesis beda dua proporsi. Analisis data dilakukan menggunakan univariat dan bivariat. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel pengetahuan gizi ($p\text{-value}=0,000$) dan pengaruh media sosial ($p\text{-value}=0,047$) berhubungan dengan kualitas diet sedangkan variabel pendidikan dan pekerjaan tidak berhubungan. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang bisa lebih meningkatkan pengetahuannya sebab pengetahuan gizi yang baik berpengaruh terhadap pemilihan makanan, kualitas diet serta kondisi kesehatan yang baik.

Kata Kunci : Diet Ketogenik, Ketogenik, Kualitas Diet, Pengetahuan Gizi
Kepustakaan : 63 (2004-2020)

**NUTRITION SCIENCE
PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, March 2021**

Nadira Eldyana

The Relationship Between Nutritional Knowledge and Diet Quality on Ketogenic Indonesia's Group Members

xiii + 55 pages, 6 tables, 2 pictures, 5 appendix

ABSTRACT

Adjustments to daily nutritional intake and eating habits have a major impact on weight management. To lose weight, the daily energy expenditure must be greater than the energy intake consumed. There are many ways to lose weight, one of which is by following diet trends. One of the most popular diets is the ketogenic diet. Nutritional knowledge is important in food selection. Nutritional knowledge is important in food selection. The availability and selection of foodstuffs greatly affect the quality of an individual's diet, which is related to aspects of nutritional knowledge. There are several factors that can affect the quality of the diet, including knowledge of nutrition, education, employment, and the influence of social media. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge and diet quality among members of the Indonesian Ketogenic Group. This research is a quantitative study with a *cross sectional* approach. The sampling technique used was *purposive sampling*. The sample of this study were members of the Indonesian Ketogenic Group on Facebook and totaled 121 respondents. The calculation of the number of samples used the hypothesis test formula with two different proportions. Data analysis was performed using univariate and bivariate. The bivariate analysis used in this study is the *Chi-Square* test. The results of this study indicate that the nutritional knowledge variable ($p\text{-value} = 0.000$) and the influence of social media ($p\text{-value} = 0.047$) are related to diet quality, while the education and occupational variables are not related. Based on the research results, it is expected that respondents who have less nutritional knowledge can further increase their knowledge because good nutritional knowledge affects food selection, diet quality and good health conditions.

Keywords: Diet Quality, Ketogenic, Ketogenic Diet, Nutritional Knowledge
Literature: 63 (2004-2020)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarsime. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, September 2020

Yang bersangkutan,


NADIRA ELDYANA
6000
KAMPUS TUPILAH

Nadira Eldyana

NIM. 10021381722081

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KUALITAS DIET PADA ANGGOTA GRUP KETOGENIC INDONESIA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

NADIRA ELDYANA

10021381722081

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan
Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 19760602002122001

Indralaya, 15 Desember 2021

Pembimbing, Skripsi



Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP. 198804102019032018

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet pada Anggota Grup Ketogenic Indonesia” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 23 Juli 2021.




Indralaya, 23 Juli 2021

Tim Penguji Skripsi:

Ketua:

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

Anggota:

2. Yuliarti, S.KM., M.Gizi ()
NIP. 198807102019032018
3. Dr. Rico Januar Sitorus, S.KM., M.Kes (Epid) ()
NIP. 198101212003121002
4. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si ()
NIP. 198804102019032018


Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat




Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP 197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi



Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si.
NIP 197802082002122003

RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Nadira Eldyana
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 20 Februari 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
Agama : Islam
Alamat Rumah : Komplek Garuda Cipondoh Permai Jl. Simponi
I Blok B/24 RT/RW 05/06 Kel. Cipondoh, Kec.
Cipondoh, Kota Tangerang, Banten
No. HP : 0813 7923 0615
Nama Orang Tua : Hardy Dalhar

PENDIDIKAN FORMAL

Nama Pendidikan	Jurusan	Tempat	Tahun
SD ISLAM AL IKHLAS	-	Tangerang	2005-2011
SMP NEGERI 4 TANGERANG	-	Tangerang	2011-2014
SMA NEGERI 7 TANGERANG	-	Tangerang	2014-2017

PENGALAMAN ORGANISASI

2019

AIESEC in UNSRI

Finance Intern

2018-2019

Himpunan Mahasiswa Banten, Jawa, Jakarta dan Luar Sumatera (HIMABAJAJ)

UNSRI Member

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena limpahan rahmat serta anugerah dari-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet pada Anggota Grup Ketogenic Indonesia”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bimbingan, dukungan, serta masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini penulis ingin menuliskan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan nikmat dan rezeki sehat kepada penulis.
2. Orang tua dan keluarga tercinta, yang tidak pernah berhenti mendukung, memotivasi, mendoakan, serta memberikan yang terbaik kepada penulis. Terima kasih banyak mami Elly Roos, papi Hardy Dalhar, bang Ivan, dan bang Ndy.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM, M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Kes, selaku Kepala Program Studi S1 Gizi sekaligus Penguji I yang telah memberikan arahan dan masukannya.
5. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si, selaku Pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama penulisan skripsi ini berlangsung.
6. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku Penguji II yang telah memberi arahan dan masukannya.
7. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membimbing dan memberi kemudahan dalam proses pengurusan administrasi atau urusan lainnya kepada penulis.
8. Para pengurus seperti Admin dan Moderator serta responden di Grup Ketogenic Indonesia di Facebook yang sudah memberikan izin dan membantu serta mendukung keberlangsungan penelitian saya.
9. Teman-teman perantauan saya. Dyah Aulia, Jihan Diadara, Manda Sari, Paula Effendi, Adelia Puspita, dan Felda Besariani yang sudah setia menemani dari awal perkuliahan, mendengarkan segala keluh kesah saya yang tidak ada habisnya, dan membantu saya dalam hal apapun baik akademik maupun non-akademik. Tanpa kalian saya tidak bisa *survive* disini.
10. Salah satu teman selama saya PBL. Ike Yunilamsari, yang sudah mau saya repotkan untuk urus-urus berkas daftar yudisium dan wisuda. Tanpa bantuan beliau, *kayaknya* saya *gak* bisa wisuda Agustus deh....

11. Teman-teman terdekat dari sejak saya SMP dan SMA. Terima kasih banyak kepada Diana Callista, Nabilah Anindira, Nadira Putri, Mayang Ramadania, Rizka Safitri, Mirdas Farizan dan Salsabiella yang sudah setia membantu, mendengar segala curhatan saya dan menjadi sumber ketawa saya kalau lagi pusing skripsi.
12. *Last but not least*, terima kasih untuk diri saya sendiri karena sudah bisa melewati banyak hal dan sudah bisa sampai di titik ini adalah perjuangan yang tidak mudah.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan yang dikarenakan adanya keterbatasan penulis. Diharapkan skripsi ini memberi manfaat bagi pengembang ilmu lainnya.

Palembang, Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi FKM Unsri	6
1.4.2 Bagi Peneliti Lain	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pengetahuan Gizi.....	8
2.1.1 Pengertian Pengetahuan.....	8
2.1.2 Pengertian Gizi	8
2.1.3 Pengertian Pengetahuan Gizi.....	8
2.2 Diet.....	10
2.2.1 Kualitas Diet	11
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keanekaragaman Pangan	16

2.2.3 Diet Ketogenik	18
2.2.4 Klasifikasi Diet Ketogenik.....	19
2.2.5 Ketosis	19
2.2.6 Manfaat dan Efek Samping Diet Ketogenik	20
2.3 Karakteristik Individu.....	22
2.3.1 Usia	22
2.3.2 Jenis Kelamin.....	22
2.3.3 Pendidikan	22
2.3.4 Pekerjaan.....	22
2.4 Penelitian Terdahulu.....	22
2.5 Kerangka Teori.....	27
2.6 Kerangka Konsep	28
2.7 Hipotesis	28
2.8 Definisi Operasional.....	28
BAB III	32
METODOLOGI PENELITIAN.....	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.2.1 Teknik Pengambilan Sampel	33
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	34
3.3.1 Jenis Pengumpulan Data.....	34
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	34
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	34
3.4 Pengolahan Data.....	34
3.4.1 Variabel Pengetahuan Gizi	34
3.4.2 Variabel Keanekaragaman Pangan	35
3.5 Validitas dan Reliabilitas Data	37
3.5.1 Uji Validasi.....	37
3.5.2 Uji Reliabilitas	38
3.6 Analisis dan Penyajian Data.....	38
3.6.1 Analisis Univariat	38
3.6.2 Analisis Bivariat	38

3.6.3 Penyajian Data	38
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN.....	39
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
4.2 Hasil Penelitian.....	39
4.2.1 Analisis Univariat	40
4.2.2 Analisis Bivariat	44
BAB V.....	46
PEMBAHASAN	46
5.1 Keterbatasan Penelitian	46
5.2 Pembahasan	46
5.2.1 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet.....	46
5.2.2 Hubungan Pendidikan dengan Kualitas Diet.....	48
5.2.3 Hubungan Status Pekerjaan dengan Kualitas Diet	49
5.2.4 Hubungan Pengaruh Media Sosial dengan Kualitas Diet.....	51
BAB VI	53
KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
6.1 Kesimpulan.....	53
6.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Tabel Keanekaragaman Pangan.....	13
Tabel 2. 2 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian.....	28
Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi.....	37
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi.....	38
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Univariat.....	40
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Bivariat	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	27
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian	28
Gambar 4. 1 Distribusi Persentase Usia Responden.....	42
Gambar 4. 2 Distribusi Persentase Jenis Kelamin Responden.....	43
Gambar 4. 3 Distribusi Persentase Media Sosial yang Digunakan Responden	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 Foto Kegiatan Penelitian

Lampiran 4 Output SPSS Analisis Univariat dan Analisis Bivariat

Lampiran 5 Lembar Bimbingan Seminar Hasil

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sudah dapat dipastikan bahwa menyesuaikan asupan gizi harian dan kebiasaan makan berdampak besar pada pengaturan berat badan. Untuk menurunkan berat badan, pengeluaran energi harian harus lebih besar daripada asupan energi yang dikonsumsi; oleh karena itu, mengurangi kalori harian dapat membantu mencapai tujuan penurunan berat badan. Makan sehat dan melakukan aktifitas fisik bisa menjadi pilihan yang tepat untuk individu yang kegemukan jika mereka ingin mencapai penurunan berat badan jangka panjang. (Khawandanah & Tewfik, 2016). Perilaku pencapaian bentuk tubuh ideal pada masyarakat khususnya wanita menjadi salah satu upaya untuk memantau berat badan. Namun sayangnya, upaya-upaya tersebut adalah upaya yang salah misalnya dengan mengikuti tren diet (tanpa mengetahui aturan yang sebenarnya), mengkonsumsi pil atau jamu pelangsing, atau bahkan memuntahkan kembali makanan yang sudah dikonsumsi (*bulimia*) (Sazani, 2016).

Prevalensi diet mengalami peningkatan dalam beberapa waktu terakhir. Antara tahun 1950 dan 1966, sekitar 14% wanita dan 7% pria di Amerika Serikat melaporkan bahwa mereka telah mencoba menurunkan berat badan. Pada akhir 1980-an, sekitar 40% wanita dan 25% pria berusaha untuk menurunkan berat badan, dan selama 1990-an, 44% wanita dan 29% pria berusaha menurunkan berat badan (Montani et al., 2015). *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) di AS pada tahun 2013-2016 melaporkan sebanyak 56,4% wanita dan 41,7% pria memiliki keinginan untuk mengurangi berat badan (Martin et al., 2018). Berdasarkan pernyataan Bahari (2007), diet merupakan salah satu tindakan dalam pengaplikasian kebiasaan hidup sehat yang harus dilakukan dengan tepat oleh individu supaya tujuan yang diinginkan bisa terlaksana secara optimal. Sayangnya banyak orang menduga kalau diet hanyalah semata-mata untuk menurunkan berat badan dengan cara memangkas porsi maupun frekuensi makan (Ariska & Tahlil, 2018). Salah satu diet ekstrim yang sedang populer dalam beberapa tahun terakhir adalah diet ketogenik. Diet ketogenik adalah diet yang

ditandai dengan pembatasan asupan karbohidrat secara nyata (<50 g/hari) dan penambahan dalam proporsi asupan protein dan lemak, umumnya ditingkatkan pada jumlah lemaknya (Mohan, 2018). Pada diet ketogenik terjadi pembakaran lemak yang lebih banyak daripada karbohidrat. Berkurangnya jumlah karbohidrat dalam tubuh menyebabkan adanya perubahan lemak ke dalam bentuk asam lemak dan benda keton pada hepar (Indah et al., 2019). Diet ketogenik merupakan diet dengan lemak tinggi, protein sedang, dan minim karbohidrat yang pada awalnya bermanfaat dalam pengobatan epilepsi. Dalam penelitian Sirikonda et al (2012) menyatakan bahwa selain digunakan untuk terapi pengobatan epilepsi, diet ketogenik juga bermanfaat dalam penurunan berat badan. Namun terdapat juga efek samping onset dini hingga komplikasi yang disebabkan oleh diet ketogenik ini seperti mual, muntah, diare, asidosis metabolik yang parah, hipertrigliseridemia, hipoproteinemia, gangguan elektrolit (hipomagnesemia dan hiponatremia) hingga hiperurisemia. Sedangkan untuk komplikasi yang timbul seperti osteopenia, anemia defisiensi besi, batu ginjal, hipokarnitinemia, hepatitis, pankreatitis, kardiomiopati, hingga defisiensi selenium. Selain itu, biasanya orang yang menjalani diet cenderung mengalami *weight cycling* atau suatu siklus yang terjadi secara berulang dari penurunan berat badan yang disengaja lalu diikuti oleh peningkatan berat badan kembali secara tidak disengaja (Mason et al., 2014). Dari hasil penelitian Montani et al. (2015) melaporkan bahwa prevalensi *weight cycling* berkisar 20%-35% pada pria dan 20%-55% pada wanita.

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan dalam memilih pangan sebagai sumber-sumber zat gizi. Kesalahan dalam memilih makanan dapat berpengaruh terhadap kesehatan sehingga diperlukan untuk setiap individu untuk memiliki pengetahuan gizi (Laenggeng & Lumalang, 2015). Pengetahuan ini berpengaruh terhadap penentuan makanan pada orang dewasa yang dapat dilihat dari perbedaan perilaku dan pola makannya yang pada akhirnya berdampak terhadap kondisi gizi individu tersebut (Muslihah et al., 2013). Jika pengetahuan gizi individu semakin tinggi, maka keadaan gizinya bisa lebih baik (Soraya et al., 2017). Pengetahuan gizi juga dapat terpengaruh dari beberapa faktor di antaranya jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi. Studi

sebelumnya secara konsisten menemukan bahwa pria memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih rendah daripada wanita, sebuah faktor yang mungkin terkait dengan wanita yang memiliki minat yang lebih kuat pada gizi. Usia juga merupakan faktor demografis penting saat menilai pengetahuan gizi (Kullen et al., 2016). Dalam hasil penelitian Spronk (2014) menyatakan bahwa kebanyakan penelitian melaporkan terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan asupan makan atau pola makan. Hubungan positif ini ditemukan antara pengetahuan gizi yang lebih tinggi dan asupan sereal atau ikan-ikanan yang lebih banyak, asupan serat atau asupan kalsium yang lebih tinggi, serta asupan minuman manis yang rendah.

Tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang besar dalam kemampuan penerimaan informasi atau pengetahuan terkait gizi kesehatan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh besar pada tingkat pengetahuannya, dengan adanya pengetahuan terkait gizi maka seseorang bisa mengetahui status gizi mereka dengan mudah dan bisa melakukan perbaikan gizi baik pada individu ataupun masyarakat. Pengetahuan gizi itu sendiri akan memberikan informasi tentang apa yang kita konsumsi, mengapa kita konsumsi makanan tersebut, serta bagaimana hubungan makanan dengan kesehatan (Prayitno et al., 2019). Dari riset penelitian Amalia et. al (2018) mengatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang memiliki pengaruh atas pengetahuan yang dimilikinya. Hal ini ditandai dengan bertambah tingginya tingkat pendidikan seseorang niscaya akan lebih mudah proses penerimaan informasi yang kemudian akan menambah pengetahuan seseorang tersebut. Selain membahas tingkat pendidikan, penelitian Amalia et. al (2018) juga membahas tentang pekerjaan yang berpengaruh terhadap praktik pemenuhan gizi. Seperti dalam penelitian Hardinsyah (2007) disebutkan bahwa beberapa orang bekerja bukan hanya karena alasan ekonomi, melainkan untuk mengaktualisasikan dirinya, dan meningkatkan pengetahuan serta wawasannya. Pengetahuan dan wawasan ini nantinya berpengaruh terhadap konsumsi pangan seseorang, yang dibuktikan dari hasil penelitian di Skotlandia yang menyatakan bahwa seseorang yang bekerja maka konsumsi pangan di rumah tangganya lebih berfokus pada pengurangan sumber pangan kalori, karbohidrat, dan lemak khususnya pada kalangan ibu-ibu dikarenakan mereka paham terkait pandangan

tentang tubuh yang langsing dan penampilan yang baik diawali dengan penerapan konsumsi pangan yang baik (Hardinsyah, 2007). Media massa atau media sosial juga berpengaruh terhadap seseorang untuk melakukan diet untuk menjadi langsing. Informasi-informasi seputar diet dengan mudah didapatkan baik melalui media cetak seperti majalah maupun media non cetak seperti media sosial di internet namun praktiknya tidak dalam pengawasan tenaga kesehatan yang berkompeten atau bahkan keluarganya. Kemudahan mendapatkan informasi tentang cara mendapatkan tubuh ideal dengan diet menyebabkan orang semakin tertarik untuk mencoba diet (Dodik, 2015).

Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 mendefinisikan variasi makanan sebagai keragaman makanan dan minuman yang beragam di seluruh kelompok makanan yang direkomendasikan. Edisi sebelumnya dari *Dietary Guidelines for Americans* menekankan pada 5 kelompok makanan; sayur-sayuran, buah-buahan, makanan pokok seperti roti dan pasta, sumber protein seperti daging merah dan unggas, kacang-kacangan, telur, dan biji-bijian (de Oliveira Otto et al., 2018). Keragaman pangan adalah kuantitas atau seberapa banyak pangan yang disantap oleh seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu baik pada jenis tunggal ataupun beragam dan pengukurannya dilakukan menggunakan IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*) dengan kategori kurang jika konsumsi ≤ 3 jenis kelompok pangan perhari, dikatakan cukup jika konsumsi 4-5 jenis kelompok pangan perhari, serta tinggi jika konsumsi ≥ 6 jenis kelompok pangan perharinya (Swamilaksita & Mertien, 2017).

Kualitas diet memiliki dampak penting pada kesehatan. Biasanya pedoman gizi seimbang menganjurkan peningkatan keragaman pangan guna mencukupi kecukupan dari zat gizi mikro. Kualitas diet yang tinggi bisa dilihat dari asupan makanan yang cukup baik dari kebutuhan zat gizi makro, tidak kurang maupun lebih. Sedangkan kualitas diet yang kurang dilihat dari tingginya asupan pangan dengan tinggi energi dan lemak, namun serat dan zat gizi mikronya rendah (Retnaningrum & Dieny, 2012). Kualitas diet bisa diukur dengan melihat kepatuhan terhadap pedoman gizi. Penilaian kualitas diet itu sendiri penting, dan indeks kualitas diet bisa dilihat dari keragaman pangan (*dietary diversity*). Ketersediaan dan pemilihan bahan pangan sangat berpengaruh terhadap kualitas diet pada orang

dewasa, yang mana hal ini memiliki hubungan dengan pengetahuan gizi. Hubungan antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet dapat menyediakan informasi tambahan dalam usaha perubahan perilaku makan (Muslihah et al., 2013). Hal ini ditunjukkan dalam penelitian Muslihah et al., (2013) yang mengatakan bahwa skor pengetahuan gizi berkorelasi dengan skor kualitas diet. Kualitas diet ditentukan oleh kesesuaian konsumsi makanan sehari-hari dengan ketentuan diet yang direkomendasikan (Cole & Fox, 2008). Berdasarkan data Riskesdas (2013) membuktikan bahwa sebanyak 53,1% masyarakat berusia ≥ 10 tahun asupan makanan berlemak ≥ 1 kali sehari. Asupan sayur dan buah dari 96,9% penduduk usia 20-24 tahun kurang dari 5 porsi perharinya dalam seminggu. Seseorang yang membatasi asupan makanan manis dan berlemak, serta meningkatkan asupan sayur dan buah pada umumnya cenderung lebih mematuhi rekomendasi diet secara keseluruhan (Schröder et al., 2008).

Menurut latar belakang di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan dalam meneliti hubungan pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Pengetahuan gizi merupakan kepandaian seseorang dalam memilih sumber-sumber zat gizi yang dikonsumsi. Penting bagi setiap individu untuk memiliki pengetahuan gizi karena sedikit saja kesalahan dalam memilih makanan maka bisa berdampak ke kesehatan individu tersebut. Pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan, hal ini dapat diperhatikan dari perbedaan perilaku makan. Dengan berkembangnya teknologi dan akses ke internet, semakin banyak diet-diet modern yang menawarkan penurunan berat badan secara cepat dan tidak diragukan lagi bahwa banyak masyarakat memilih diet seperti ini. Diet ketogenik adalah salah satu diet yang dipakai untuk penurunan berat badan, yaitu diet yang memfokuskan pada kuantitas lemak yang tinggi dan rendah (bahkan bebas) dari karbohidrat kecuali karbohidrat pada sayuran. Selain itu, kualitas diet berperan penting terhadap kesehatan. Ketersediaan dan pemilihan bahan pangan sangat berpengaruh terhadap kualitas diet pada orang dewasa, yang mana hal ini berhubungan dengan aspek pengetahuan gizi. Oleh sebab itu peneliti tertarik

untuk memahami lebih dalam apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet ketogenik pada anggota Grup Ketogenic Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kualitas diet ketogenik pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan tentang gizi pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
2. Mengidentifikasi kualitas diet pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
3. Mengetahui gambaran pendidikan pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
4. Mengetahui gambaran status pekerjaan pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
5. Mengetahui gambaran paparan atau pengaruh media sosial tentang diet ketogenik pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
6. Menganalisis hubungan pendidikan dengan kualitas diet pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
7. Menganalisis hubungan status pekerjaan dengan kualitas diet pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
8. Menganalisis hubungan paparan atau pengaruh media sosial dengan kualitas diet pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.
9. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada anggota Grup Ketogenic Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi FKM Unsri

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat menyediakan informasi tambahan dan bahan pembelajaran untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, dan bisa dijadikan sebagai tumpuan pada penelitian berikutnya.

1.4.2 Bagi Peneliti Lain

Sebagai data dasar maupun data penunjang bagi penelitian yang berkaitan dengan kualitas diet.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian akan dilakukan mulai bulan Desember 2020 di salah satu grup *facebook* yang bernama ‘Grup Ketogenic Indonesia’. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, untuk menjelaskan hubungan antar variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Grup Ketogenic Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Aisy, A. R., Fitranti, D. Y., Purwanti, R., Kurniawati, D. M., & Wijayanti, H. S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keragaman Pangan Pada Anak Jalanan Di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 254–263. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25839>
- Akkartal, Ş., & Gezer, C. (2020). Is Nutrition Knowledge Related to Diet Quality and Obesity? *Ecology of Food and Nutrition*, 59(2), 119–129. <https://doi.org/10.1080/03670244.2019.1675654>
- Annisa, S., Trusda, D., & Kusmiati, M. (2019). *Weight Loss on the Ketogenic Diet is Greater Than the Atkins Diet Penurunan Berat Badan pada Diet Ketogenik Lebih Besar Dibandingkan dengan Diet Atkins Pendahuluan Berdasarkan data Survei Indikator ini terhadap kesehatan , khususnya saat ini , banyak yang.* 22, 626–633.
- Anshori, N. S. (2013). MAKNA KERJA (Meaning of Work) Suatu Studi Etnografi Abdi Dalem Keraton Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta. *CIREN - Open Access Proceedings Journal*, 2(July), 157–162. <https://doi.org/10.1049/oap-cired.2017.1227>
- Ariska, Y., & Tahlil, T. (2018). *RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND DIETARY HABITS OF. III*(4).
- Bimantara, M. D., Adriani, M., & Suminar, D. R. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Carsel HR, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*.
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- Chau, M. M., Burgermaster, M., & Mamykina, L. (2020). *HHS Public Access.* 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001>.The
- Cole, N., & Fox, M. K. (2008). Diet quality of American by SNAP participation status: Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2010. *Nutritional Assistance Program Report, May*, 383.

- Darmawan, D., & Fadjarajani, S. (2016). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap pelestarian lingkungan dengan perilaku wisatawan dalam menjaga kebersihan lingkungan*. 4(24), 37–49.
- de Oliveira Otto, M. C., Anderson, C. A. M., Dearborn, J. L., Ferranti, E. P., Mozaffarian, D., Rao, G., Wylie-Rosett, J., & Lichtenstein, A. H. (2018). Dietary Diversity: Implications for Obesity Prevention in Adult Populations: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 138(11), e160–e168. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000595>
- Diana, R., & Raditya Atmaka, D. (2020). Ketogenic Diet for Weight Loss and Its Implication on Health: a Literature Study. *Media Gizi Indonesia*, 15(3), 184. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i3.184-193>
- Dodik, nida dan. (2015). Pengetahuan, Persepsi, Dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan. *Journal of Nutrition and Food*, 10(2), 109–116. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.2.%p>
- Febryanto, M. (2017). KONSUMSI JAJANAN DI MI SULAIMANIYAH JOMBANG (The Relationship between Knowledge and Attitude with Behavior of Snack Consumption in MI Sulaimaniyah Jombang) Mukhammad Aminudin Bagus Febryanto Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 51-59, 3(Vol 3 No 1 (2017): JIKeb | Maret 2017). <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/47>
- Food and Agriculture Organization. (2010). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. In *Fao*. http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/wa_workshop/docs/FAO-guidelines-dietary-diversity2011.pdf
- Gunawan, A., & Sunardi, H. (2016). Pengaruh Kompensasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt Gesit Nusa Tangguh. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Ukrida*, 16(1), 98066.
- H.M., D., T.C., M., T., H., S.K., A., A., B., M.A., K., H.M., A.-S., Y.Y., B.-A., & N.S., A.-Z. (2004). Long-term effects of a ketogenic diet in obese patients. *Experimental and Clinical Cardiology*, 9(3), 200–205.

<http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L39600023>

- Hardinsyah, H. (2007). Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.25182/jgp.2007.2.2.55-74>
- Hashimoto, A., Murakami, K., Kobayashi, S., Suga, H., & Sasaki, S. (2020). Associations of Education With Overall Diet Quality Are Explained by Different Food Groups in Middle-aged and Old Japanese Women. *Journal of Epidemiology*, 1–7. <https://doi.org/10.2188/jea.je20200030>
- Indah, E., Tan, A., Irfannuddin, I., & Murti, K. (2019). Pengaruh Diet Ketogenik Terhadap Proliferasi Dan. *JAMBI MEDICAL JOURNAL “Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan,”* 7, 167–178. <file:///C:/Users/Acer/Downloads/8019-Article Text-18755-1-10-20191106.pdf>
- Khawandanah, J., & Tewfik, I. (2016). Fad Diets: Lifestyle Promises and Health Challenges. *Journal of Food Research*, 5(6), 80. <https://doi.org/10.5539/jfr.v5n6p80>
- King, J. C., Vorster, H. H., & Tome, D. G. (2007). Nutrient intake values (NIVs): A recommended terminology and framework for the derivation of values. *Food and Nutrition Bulletin*, 28(1 SUPPL. 1), 16–26. <https://doi.org/10.1177/15648265070281s103>
- Klassen, K. M., Douglass, C. H., Brennan, L., Truby, H., & Lim, M. S. C. (2018). Social media use for nutrition outcomes in young adults: A mixed-methods systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0696-y>
- Kristiandi, K., Riyadi, H., & Kustiyah, L. (2015). *Analisis Kualitas Konsumsi Pangan Rumah Tangga dan Status Gizi Balita Pada Masyarakat Kasepuhan Ciptagelar Sukabumi.*
- Kullen, C. J., Farrugia, J. L., Prvan, T., & O’Connor, H. T. (2016). Relationship between general nutrition knowledge and diet quality in Australian military personnel. *British Journal of Nutrition*, 115(8), 1489–1497. <https://doi.org/10.1017/S0007114516000532>
- Laenggeng, A. H., & 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*, 49–57.

- Lim, S. (2018). Eating a Balanced Diet: A Healthy Life through a Balanced Diet in the Age of Longevity. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 27(1), 39–45. <https://doi.org/10.7570/jomes.2018.27.1.39>
- Martin, C. B., Herrick, K. A., Sarafrazi, N., & Ogden, C. L. (2018). Attempts to Lose Weight Among Adults in the United States, 2013-2016. *NCHS Data Brief*, 313, 1–8.
- Mason, C., Foster-schubert, K. E., Imayama, I., Xiao, L., Kong, A., Campbell, K. L., Duggan, C. R., Wang, C., Alfano, C. M., Ulrich, C. M., & George, L. (2014). *NIH Public Access*. 62(1), 127–136. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2012.06.012.History>
- Masood, W., Annamaraju, P., & Uppaluri, K. R. (2020). *Ketogenic Diet*.
- Mda, D. A. N., & Jaringan, P. (2018). *PENGARUH DIET KETOGENIK TERHADAP EKSPRESI Ki-67* ,. 6(November).
- Mohan, S. &. (2018). ketogenic diets: boon or bane? *Ketogenic Diets*, 251–253. <https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR>
- Montani, J. P., Schutz, Y., & Dulloo, A. G. (2015). Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: Who is really at risk? *Obesity Reviews*, 16(S1), 7–18. <https://doi.org/10.1111/obr.12251>
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36–44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Muslihah, N., Winarsih, S., Soemardini, S., Zakaria, A., & Zainudiin, Z. (2013). Kualitas Diet Dan Hubungannya Dengan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Dan Status Gizi. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.71-76>
- Nachvak, S. M., Abdollahzad, H., Mostafai, R., Moradi, S., Pashdar, Y., Rezaei,

- M., & Eksndari, S. (2017). Dietary Diversity Score and Its Related Factors among Employees of Kermanshah University of Medical Sciences. *Clinical Nutrition Research*, 6(4), 247. <https://doi.org/10.7762/cnr.2017.6.4.247>
- Nindyna, P., & Merryana, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Nurkholis. (2013). PENDIDIKAN DALAM UPAYA MEMAJUKAN TEKNOLOGI Oleh: Nurkholis Doktor Ilmu Pendidikan, Alumnus Universitas Negeri Jakarta Dosen Luar Biasa Jurusan Tarbiyah STAIN Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24–44. <file:///C:/Users/Diana/Downloads/530-Article Text-1025-1-10-20160318.pdf>
- Oktaviani, I. (2019). Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology. *Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya*, 3(2), 4–13. <https://doi.org/10.21776/ub.sosiologi.jkrbsb.2019.003.2.02>
- Pangesti, D. P., Andadari, S., & Mahmudiono, T. (2017). Keragaman Pangan dan Tingkat Kecukupan Energi serta Protein Pada Balita Dietary Diversity, Energy and Protein Adequacy in Children. *Andadari Dan Mahmudiono. Amerta Nutr*, 1(3), 172–179. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i3.2017.172-179>
- Paoli, A. (2014). Ketogenic diet for obesity: Friend or foe? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(2), 2092–2107. <https://doi.org/10.3390/ijerph110202092>
- Paramashanti, B. A., Paratmanitya, Y., & Marsiswati, M. (2017). Individual dietary diversity is strongly associated with stunting in infants and young children. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(1), 19. <https://doi.org/10.22146/ijcn.15989>
- Prayitno, F. F., Angraini, D. I., Himayani, R., Hubungan, G., Gizi, P., Prayitno, F. F., Angraini, D. I., Himayani, R., Graharti, R., Kedokteran, F., Lampung, U., Gizi, B. I., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Mata, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Klinik, B. P., ... Lampung, U. (2019). Hubungan Pendidikan

- dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil pada Keluarga dengan Pendapatan Rendah di Kota Bandar Lampung Relationship between Education and Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Pregnant Women in Low Income Families in. *Medula*, 8(2), 225–229.
- Priawantiputri, W., & Aminah, M. (2020). Keragaman Pangan dan Status Gizi Pada Anak Balita di Kelurahan Pasirkaliki Kota Cimahi: Dietary Diversity and Nutritional Status of Under Five Children in Pasirkaliki District, Cimahi. *Jurnal Sumberdaya Hayati*, 6(2), 40–46. <https://doi.org/10.29244/jsdh.6.2.40-46>
- Rahayu, C., Widiati, S., & Widyanti, N. (2014). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terhadap Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut dengan Status Kesehatan Periodontal Pra Lansia di Posbindu Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya. *Majalah Kedokteran Gigi Indonesia*, 21(1), 27. <https://doi.org/10.22146/majkedgiind.8515>
- Retnaningrum, G., & Dieny, F. F. (2012). *Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. 1*, 607–613.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(juni), 42–47. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sazani, A. (2016). Efektivitas Media Nutrizen Diet untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet yang Sehat pada Remaja Putri SMK Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. *Journal of Health Education*, 25(1), 57–60. <https://doi.org/10.1080/10556699.1994.10603001>
- Schröder, H., Covas, M., Elosua, R., Mora, J., & Marrugat, J. (2008). Diet quality and lifestyle associated with free selected low-energy density diets in a representative Spanish population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(10), 1194–1200. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602843>
- Serenko, A., Turel, O., & Siddiqui, H. (2020). The impact of social networking sites use on health-related outcomes among UK adolescents. *26th Americas Conference on Information Systems, AMCIS 2020*, 3(December 2020).

- <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100058>
- Sirikonda, N. S., Patten, W. D., Phillips, J. R., & Mullett, C. J. (2012). Ketogenic diet: Rapid onset of selenium deficiency-induced cardiac decompensation. *Pediatric Cardiology*, *33*(5), 834–838. <https://doi.org/10.1007/s00246-012-0219-6>
- Skerrett, P. J., & Willett, W. C. (2010). Essentials of healthy eating: A guide. *Journal of Midwifery and Women's Health*, *55*(6), 492–501. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2010.06.019>
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *6*(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, *111*(10), 1713–1726. <https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>
- Suhardin, S. (2016). Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin Dan Pengetahuan Tentang Konsep Dasar Ekologi Terhadap Kepedulian Lingkungan. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, *14*(1), 117–132. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v14i1.15>
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, *11*(1), 23–33. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
- Swamilaksita, P. D., & Mertien, S. (2017). Keragaman Konsumsi Pangan Dan Densitas Gizi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Nutrire Diaita*, *9*(2), 44–50.
- Swindale, A., & Bilinsky, P. (2006). Household Dietary Diversity Score (HDDS) for measurement of household food access: Indicator guide. *Food and Nutrition Technical Assistance ...*, 11. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Thamrin, K., & Bashir, A. (2015). Persepsi Seseorang Dalam Memilih Pekerjaan Sebagai Dosen Perguruan Tinggi Negeri Di Indonesia. *Jurnal Manajemen*

Dan Bisnis Sriwijaya, 13(3), 397–412.
<https://doi.org/10.29259/jmbs.v13i3.3381>

Titi Handayani, L., Fathur Rozi, I., Pengajar dan, S., Prodi Keperawatan, M., & Ilmu Kesehatan, F. (2011). Pengaruh Diet Menurunkan Berat Badan Terhadap Status Nutrisi Pada Remaja Atas Usia 18-22 Tahun Di Universitas Muhammadiyah Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 1(2).
<http://www.kompas.dewasa>

Westenhofer, J. (2005). Age and gender dependent profile of food choice. *Forum of Nutrition*, 57, 44–51. <https://doi.org/10.1159/000083753>

Widi, R. (2011). Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Stomatognatic*, 8(1), 27–34.

Widya S, S., Budi P, L., & Purba, M. B. (2016). Konseling gizi mempengaruhi kualitas diet pasien diabetes mellitus tipe 2 di RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(1), 31. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3\(1\).31-40](https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3(1).31-40)