



Peran Mata Kuliah Kesehatan dan Gizi dalam Membentuk Pemahaman Mahasiswa Universitas Panca Sakti Bekasi Terhadap Gaya Hidup Sehat



Zarqa Qalbu Ar Rahman^{1*}, Nina Yuminar Priyanti¹, Eka Putri¹ 

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Panca Sakti Bekasi, Indonesia

corresponding author: *rarazara1212@gmail.com, ninanugrah@gmail.com, ekaputri.15juni92@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23-Okt-2025

Revised: 23-Nov-2025

Accepted: 22-Des-2025

Kata Kunci

Gaya Hidup Sehat,
Kesehatan Gizi,
Mahasiswa PG PAUD

Keywords

Healthy Lifestyle,
Nutrition And Health,
PG PAUD Students

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran mata kuliah Kesehatan dan Gizi dalam membentuk pemahaman mahasiswa PG PAUD Universitas Panca Sakti Bekasi terhadap gaya hidup sehat. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif metode studi kasus, dengan mahasiswa semester dua sebagai subjek penelitian. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mata kuliah Kesehatan dan Gizi memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat, mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, serta membentuk persepsi positif terhadap pola hidup sehat. Hambatan yang muncul antara lain keterbatasan waktu, tekanan akademik, dan kurangnya dukungan lingkungan. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi pembelajaran yang lebih kontekstual dan interaktif.

This study aims to describe the role of the Health and Nutrition course in shaping the understanding of PG PAUD students at Panca Sakti University Bekasi regarding healthy lifestyles. The study uses a qualitative case study approach, with second-semester students as the research subjects. Data was collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed using the interactive analysis model by Miles, Huberman, and Saldana. The results of the study indicate that the Health and Nutrition course significantly contributes to shaping students' understanding of the importance of a healthy lifestyle, encouraging behavioral changes toward improvement, and fostering positive perceptions of healthy living patterns. Challenges identified include time constraints, academic pressure, and a lack of environmental support. These findings underscore the importance of more contextual and interactive learning strategies.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Kesehatan dan gizi merupakan aspek fundamental dalam menunjang kualitas hidup manusia sejak usia dini hingga dewasa (Nabila & Febriani, 2023). Status gizi yang baik berkontribusi terhadap pertumbuhan optimal, daya tahan tubuh, serta kemampuan kognitif dan emosional individu. Pada tahap remaja dan dewasa awal, kesehatan gizi menjadi faktor penentu produktivitas dan kesiapan individu dalam menjalani peran sosial maupun profesional di masa depan.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi pada remaja dan mahasiswa di Indonesia masih tergolong tinggi. Permasalahan tersebut terutama berkaitan dengan pola konsumsi yang tidak seimbang, rendahnya asupan gizi seimbang, kebiasaan sedentari, serta minimnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat (Charina et al., 2022; Athika Dwi Wiji Utami, 2022). Kondisi ini mencerminkan adanya tantangan serius dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan generasi muda.

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks. Jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan akademik, serta perubahan pola hidup sering kali berdampak pada kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, tekanan akademik dan psikososial berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, yang secara tidak langsung turut memengaruhi status kesehatan dan gizi mereka (Firdausi et al., 2022; Yohanes et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan tinggi, intervensi pendidikan menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat mahasiswa. Mata kuliah Kesehatan Gizi memiliki peran strategis dalam membekali mahasiswa dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang berkaitan dengan pemenuhan gizi seimbang serta penerapan gaya hidup sehat (Yoswandik et al., 2022). Pembelajaran yang terstruktur dan kontekstual diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Peran mata kuliah Kesehatan Gizi menjadi semakin relevan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG PAUD). Mahasiswa PG PAUD dipersiapkan untuk menjadi pendidik yang tidak hanya berperan dalam aspek akademik anak, tetapi juga dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini (andika alez & ambali habib, 2021). Oleh karena itu, pemahaman gizi yang baik menjadi kompetensi penting bagi calon pendidik PAUD.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemahaman gizi yang memadai berkorelasi positif dengan kebiasaan makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan kesehatan mental yang lebih adaptif (Ningrum et al., 2023; Salsabilla & Ningsih, 2023). Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran gizi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada perubahan sikap dan perilaku mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Secara empiris, penelitian terdahulu menekankan pentingnya inovasi dalam pembelajaran gizi. Ismianti et al. (2022) membuktikan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif mampu meningkatkan sikap positif mahasiswa terhadap konsumsi makanan sehat. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wakid & Roseline Andi (2024) serta Oktavianingsih & Fitroh (2021) yang menyatakan bahwa intervensi pendidikan gizi berkontribusi dalam menurunkan risiko obesitas dan meningkatkan kesadaran kesehatan.

Selain aspek gizi, promosi aktivitas fisik juga menjadi komponen penting dalam pembentukan gaya hidup sehat. A'yunin et al. (2023) menegaskan bahwa edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik mampu mengurangi perilaku sedentari di kalangan mahasiswa. Rangkaian temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran kesehatan yang

komprehensif dapat menjadi sarana efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehat secara holistik.

Namun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang ada. Sebagian besar studi berfokus pada intervensi gizi secara umum atau pada populasi mahasiswa secara luas, sementara kajian yang secara spesifik menelaah kontribusi mata kuliah Kesehatan Gizi terhadap pemahaman mahasiswa PG PAUD masih terbatas, khususnya di Universitas Panca Sakti Bekasi (Sumarni et al., 2025). Padahal, calon pendidik PAUD memiliki peran strategis sebagai role model dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini (Maharwati & Dinatha, 2023; Botutihe, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis materi pembelajaran mata kuliah Kesehatan Gizi, mengkaji persepsi mahasiswa PG PAUD terhadap pentingnya gaya hidup sehat, mengeksplorasi implementasi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta mengidentifikasi hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam penerapannya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dan praktis dalam memperkuat peran pendidikan gizi di perguruan tinggi serta mendukung pembangunan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan (Widayati et al., 2020; Yulinda & Putri, 2022).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, karena penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman, pemahaman, dan persepsi mahasiswa PG PAUD mengenai peran mata kuliah Kesehatan Gizi dalam membentuk kesadaran akan gaya hidup sehat. Metode studi kasus dipilih karena sesuai untuk mengkaji fenomena dalam konteks nyata dengan mempertimbangkan kompleksitas dan dinamika yang terjadi di lapangan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Partisipan dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa Program Studi PG PAUD Universitas Panca Sakti Bekasi semester dua yang sedang menempuh mata kuliah Kesehatan Gizi. Karakteristik partisipan meliputi: (1) sedang aktif kuliah di semester dua, (2) mengikuti mata kuliah Kesehatan Gizi, (3) memiliki latar belakang sosial ekonomi yang beragam, dan (4) mewakili mahasiswa dari kelas A dan C. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive, yaitu dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka langsung dalam mata kuliah terkait (Sugiyono, 2021).

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu: Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai proses pembelajaran dan perilaku mahasiswa dalam menginternalisasi gaya hidup sehat. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali lebih jauh persepsi, pengalaman, dan tantangan mahasiswa terkait penerapan gaya hidup sehat. Dokumentasi berupa catatan Rencana Pembelajaran Semester (RPS), tugas mahasiswa, serta aktivitas kelas yang relevan dengan mata kuliah Kesehatan Gizi.

Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci, dilengkapi dengan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Instrumen ini disusun berdasarkan teori gizi dan pendidikan kesehatan, kemudian divalidasi melalui *expert judgment* oleh dosen ahli bidang PAUD dan kesehatan (Yulinda & Putri, 2022; Wahyuni et al., 2024).

Proses analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña, yang terdiri dari tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Analisis dilakukan secara simultan sejak data dikumpulkan hingga

penelitian selesai, sehingga memungkinkan peneliti menangkap makna mendalam dari informasi yang diperoleh (Miles et al., 2014). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan strategi *triangulasi teknik* (observasi, wawancara, dan dokumentasi) serta *triangulasi sumber* dengan membandingkan informasi antarpartisipan. Selain itu, *member check* dilakukan dengan meminta partisipan mengonfirmasi kembali hasil wawancara untuk memastikan keakuratan temuan (Sugiyono, 2021).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mata kuliah Kesehatan Gizi memiliki peran signifikan dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa PG PAUD terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Mahasiswa menyatakan bahwa mata kuliah ini memberikan wawasan dasar mengenai konsep gizi seimbang, kebutuhan nutrisi, serta keterkaitannya dengan kesehatan fisik dan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian Azizatur Rokhma (2024) yang menyimpulkan bahwa persepsi positif mahasiswa terhadap gaya hidup sehat berhubungan erat dengan kecenderungan memilih makanan sehat dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Pemahaman mahasiswa terhadap konsep dasar gizi diperoleh melalui materi perkuliahan yang disampaikan secara teoritis. Mahasiswa mengakui bahwa pengetahuan yang diperoleh membantu mereka memahami pentingnya menjaga keseimbangan asupan makanan dan aktivitas fisik. Namun demikian, praktik langsung dalam pembelajaran masih dirasakan terbatas. Kondisi ini mendukung temuan Ismianti et al. (2022) yang menegaskan bahwa efektivitas pembelajaran gizi akan meningkat apabila didukung oleh penggunaan media dan metode pembelajaran yang interaktif dan aplikatif.

Persepsi positif mahasiswa terhadap gaya hidup sehat juga sejalan dengan hasil penelitian Ningrum et al. (2023) yang menekankan bahwa pendidikan gizi mampu membentuk kesadaran kritis mahasiswa terhadap pentingnya pola makan sehat. Dalam penelitian ini, mahasiswa menunjukkan pemahaman yang baik terkait prinsip gizi seimbang, risiko konsumsi makanan tidak sehat, serta manfaat aktivitas fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa mata kuliah Kesehatan Gizi berperan dalam membangun landasan kognitif mahasiswa mengenai kesehatan.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Sebagian besar mahasiswa telah memahami konsep gizi seimbang, tetapi belum mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Salsabilla & Ningsih (2023) serta Susanti et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan lingkungan yang kurang mendukung.

Dalam konteks implementasi gaya hidup sehat, sebagian mahasiswa mulai menunjukkan perubahan perilaku positif. Kebiasaan seperti melakukan olahraga ringan, mengurangi konsumsi makanan instan, serta meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat mulai diterapkan, meskipun belum optimal. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wahyuni Septica (2023) dan Seventia et al. (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin berkontribusi terhadap peningkatan citra tubuh, kebugaran, dan penurunan tingkat stres mahasiswa.

Namun, konsistensi dalam menerapkan gaya hidup sehat masih menjadi tantangan utama. Penelitian ini menemukan bahwa faktor lingkungan, seperti minimnya fasilitas olahraga dan keterbatasan pilihan makanan sehat di lingkungan kampus, menjadi

penghambat bagi mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan temuan [Rahman \(2023\)](#) yang menegaskan bahwa beban akademik yang padat sering kali membuat mahasiswa mengesampingkan kesehatan pribadi demi memenuhi tuntutan akademik. Hambatan lain yang cukup dominan adalah keterbatasan waktu dan biaya. Mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji karena lebih praktis dan terjangkau, meskipun menyadari dampak negatifnya bagi kesehatan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian [Sufyan & Sufyan \(2022\)](#) yang menyatakan bahwa faktor ekonomi dan gaya hidup modern menjadi penyebab utama sulitnya penerapan pola hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Selain itu, penelitian oleh [Nani Apriani Natsir Djide \(2023\)](#) menegaskan bahwa literasi gizi yang belum optimal menyebabkan mahasiswa kesulitan mengontrol asupan makanan harian. Dalam penelitian ini, meskipun mahasiswa telah memperoleh pengetahuan dasar tentang gizi, kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam perencanaan menu sehari-hari masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan perlunya penguatan aspek praktis dalam pembelajaran gizi.

Jika dikaitkan dengan teori pendidikan kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai gizi tidak cukup hanya melalui penyampaian materi secara teoritis. Proses tersebut memerlukan pembelajaran kontekstual, praktik nyata, serta dukungan lingkungan yang kondusif ([Sitorus, 2021](#); [Wahyudi et al., 2023](#)). Pandangan ini sejalan dengan [Maharwati & Dinatha \(2023\)](#) yang menekankan pentingnya integrasi pendidikan kesehatan secara interaktif dalam kurikulum PAUD. Oleh karena itu, inovasi metode pembelajaran, penggunaan media interaktif ([Kherin, Fakhirah Wakid, 2024](#)), serta penyediaan fasilitas pendukung seperti kantin sehat dan sarana olahraga di kampus menjadi sangat relevan ([Yohanes et al., 2022](#)).

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa meskipun mahasiswa PG PAUD memiliki pemahaman yang baik mengenai gaya hidup sehat, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik ([Wahyudi et al., 2023](#); [Najibah & Wahyuni, 2020](#)). Kesenjangan ini dipengaruhi oleh hambatan internal seperti manajemen waktu dan konsistensi, serta hambatan eksternal berupa lingkungan dan keterbatasan fasilitas. Temuan ini memperkaya literatur dengan memberikan perspektif khusus mengenai mahasiswa PG PAUD, yang sebelumnya belum banyak dikaji secara mendalam, khususnya dalam konteks Universitas Panca Sakti Bekasi ([Permana et al., 2022](#)).

Tabel 1. Hasil Wawancara Mahasiswa PG PAUD Tentang Mata Kuliah

Fokus Penelitian	Temuan Utama	Contoh Pernyataan Mahasiswa
Materi pembelajaran dalam mata kuliah Kesehatan Gizi	Materi dinilai aplikatif, memadukan teori gizi dengan praktik sederhana seperti analisis menu dan diskusi kasus.	“Saya jadi tahu pentingnya gizi seimbang untuk anak, bukan hanya teori tapi juga praktik sehari-hari.”
Persepsi mahasiswa terhadap gaya hidup sehat	Mayoritas mahasiswa menyadari pentingnya gizi, olahraga, dan pola hidup bersih setelah mengikuti mata kuliah ini.	“Sebelumnya saya sering makan cepat saji, sekarang saya lebih perhatikan makan sayur dan buah.”
Implementasi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari	Mahasiswa mulai mengurangi konsumsi fast food, meningkatkan olahraga, dan menjaga pola tidur; namun belum konsisten.	“Kadang kalau tugas banyak, saya tetap tidur larut dan beli makanan instan.”
Hambatan dalam penerapan gaya hidup sehat	Keterbatasan waktu, tekanan akademik, kurang motivasi, dan minim fasilitas pendukung kampus.	“Susah konsisten olahraga karena kuliah padat dan fasilitas kampus terbatas.”

4. Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa mata kuliah Kesehatan Gizi berperan penting dalam membentuk pemahaman dan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa PG PAUD Universitas Panca Sakti Bekasi. Materi pembelajaran yang aplikatif mampu meningkatkan persepsi positif mahasiswa terhadap pentingnya gizi dan kesehatan, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat meskipun belum konsisten karena adanya hambatan waktu, tekanan akademik, dan minimnya fasilitas. Temuan ini menekankan perlunya penguatan kurikulum dan strategi pembelajaran kontekstual agar mahasiswa lebih mampu menginternalisasi serta menularkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Alez, A., & Habib, A. (2021). Motivasi guru-guru PAUD dalam melanjutkan belajar/perkuliahannya pada S1 Program Studi Pendidikan Guru PAUD di Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Apriani Djide, N. A. N., & Pertiwi, R. P. (2023). Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 112–118.
- A'yunin, E. N., Fitriani, A., & Arroyyan, R. D. (2023). Promosi kesehatan aktivitas fisik sebagai upaya penanggulangan dan pencegahan perilaku sedentari pada mahasiswa. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(4), 3192–3200. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15712>
- Azizatur Rokhma, S. H. D. K. S. (2024). Analisis pengaruh persepsi gaya hidup sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Botutihe, S. N. (2020). Pola pengelolaan pendidikan anak usia dini di Kota Gorontalo. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 883–894. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.481>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Firdausi, A., Khomsan, A., & Rahman, P. (2022). Hubungan penggunaan Instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, xx(x), xx–xx.
- Ismianti, R. D., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Wahyuni, Y., & Angkasa, D. (2022). Efektivitas motion graphic sebagai media pendidikan gizi pada karyawan di masa pandemi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan, dan Aplikasinya*, 6(1), 47–54. <https://doi.org/10.21580/ns.2022.6.1.6608>
- Kherin, F., Wakid, F., & Andi, V. R. A. (2024). Analisis konten dan dampak video Hotto di YouTube terhadap transformasi gaya hidup sehat. *Syntax Idea*, 4(2), 7823–7830. <https://doi.org/10.36418/syntax>
- Maharwati, N. K., & Dinatha, N. M. (2023). Strategi kepala sekolah dalam menerapkan pendidikan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 57–69. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1497>

- Nabila, S. R., & Febriani, Z. (2023). Hubungan antara self-compassion dan gaya hidup sehat pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 10(2), 125–138. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i2.2860>
- Najibah, D. A. I. N., & Wahyuni, E. S. (2020). Hubungan perilaku sehat dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 81–85.
- Ningrum, S., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2023). Pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, serta status gizi mahasiswa saat pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Oktavianingsih, E., & Fitroh, S. F. (2021). Pengembangan instrumen kematangan emosi sebagai alat ukur kesiapan menjadi guru profesional pada mahasiswa Prodi PG-PAUD. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 60–76. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v4i1.8596>
- Permana, L., Prabandari, Y. S., & Probandari, A. N. (2022). College students' perception of cardiovascular disease in Yogyakarta. *Jurnal PROMKES*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.20473/jpk.v10.i2.2022.144-156>
- Rahman, D. (2023). Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga. *Jurnal Patriot*, 5(3), 239–246. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.1018>
- Salsabilla, N., & Ningsih, U. (2023). Frekuensi pembelian makanan online, konsumsi fast food, dan sedentary lifestyle dengan status gizi mahasiswa gizi UPNVJ. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, xx(x), xx–xx.
- Seventia, A. I., Jihad, F. F., Farisni, T. N., & Rahma, C. (2025). Hubungan pola makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik dengan tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir di kalangan mahasiswa Universitas Teuku Umar. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.58184/miki.v3i1.566>
- Sitorus, N. (2021). Gaya hidup sehat mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan di Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 55–62. <https://doi.org/10.36051/jiki.v14i2.129>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sumarni, S., Rusmayadi, R., Musi, M. A., & Halik, A. (2025). Preparation of an operational curriculum based on local wisdom for students in PAUD. *Journal of Education Method and Learning Strategy*, 3(1), 64–75. <https://doi.org/10.59653/jemls.v3i01.1370>
- Susanti, R., Pratiwi, A. C., & Athika, G. (2021). Pemenuhan gizi mahasiswa indekos pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 2(2), 36–42. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.455>
- Wahyudi, N., Podungge, Y., & Zainuddin, S. N. (2023). Aksi bergizi remaja di era transformasi kesehatan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(5), 4185–4193. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.16632>
- Wahyuni Septica, Q. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan body image dengan status gizi pada remaja putri di MTs Persis Kota Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 12(2), 190–196. <https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.112>

- Wahyuni, Y. F., Fitriani, A., Iswani, R., Mawarni, S., Savina, S., Akla, N., & Friscila, I. (2024). Penyuluhan gizi dalam upaya pencegahan stunting bagi ibu balita. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.577>
- Widayati, A., Fenty, F., Linawati, Y., & Christasani, P. D. (2020). Pengetahuan dan profil gaya hidup sehat pada orang dewasa di pedesaan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 9(2), 118–126. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2020.9.2.118>
- Yohanes, D. C., Muntasir, M., & Hinga, I. A. T. (2022). Studi perilaku sehat, berisiko, dan aktivitas fisik pada mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat. *Jurnal Pangan Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 111–125. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v11i2.221>
- Yoswandik, Y., Hidayat, R. R., Ibrahim, I., Sinaga, E., & Sinaga, S. (2022). Hubungan riwayat gaya hidup sehat dengan tingkat kesembuhan pasien karantina mandiri Covid-19. *Jurnal Stamina*, 5(7), 267–278. <https://doi.org/10.24036/jst.v5i7.1132>
- Yulinda, R., & Putri, R. F. (2022). Analisis kebutuhan bahan ajar mata kuliah gizi dan kesehatan berorientasi lahan basah. *Quantum: Jurnal Inovasi Pendidikan Sains*, 13(1), 109–118. <https://doi.org/10.20527/quantum.v13i1.11918>