

SIKAP DAN PERILAKU MAHASISWA TERHADAP KONSUMSI LEMAK DALAM POLA MAKAN SEHARI – HARI

Tri Radia Wiranti¹, Jenni Maia Khalijah Hasibuan², Alichia Puteri Rizki Sitindaon³,
Nabila Rahmadhani⁴, M. Rizqhy A T⁵, Mawar Davira⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia

e-mail: triadiawrnti@gmail.com jennimaiakhalijah201844@gmail.com
alichiaps06@gmail.com bilaarmdh@gmail.com muhammadrizqhy88@gmail.com
dafiramawar5@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan yang mengandung terlalu banyak lemak dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, dan masalah jantung. Mahasiswa adalah kelompok usia yang produktif dan sedang mulai mengembangkan kebiasaan makan secara mandiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji sikap dan tindakan mahasiswa terkait dengan konsumsi lemak dalam aktivitas makan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei yang melibatkan 100 mahasiswa melalui kuesioner tertutup. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik tentang bahaya mengonsumsi lemak berlebihan, tetapi mereka masih menunjukkan perilaku konsumsi lemak yang tinggi, terutama melalui makanan cepat saji. Diperlukan program edukasi gizi yang lebih efektif untuk mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat.

Kata kunci : Konsumsi lemak, pola makan mahasiswa, penyakit degeneratif, makanan cepat saji, edukasi gizi

ABSTRACT

Excessive fat consumption patterns can increase the risk of degenerative diseases such as obesity, diabetes, and heart disease. College students are a productive age group that is starting to form an independent diet. This study aims to analyze the attitudes and behavior of college students towards fat consumption in their daily diet. The study used a quantitative descriptive method with a survey approach to 100 students using a closed questionnaire. The results showed that most students had quite good knowledge about the dangers of excessive fat consumption, but still had high fat consumption behavior, especially through fast food. More effective nutritional education interventions are needed to change behavior to be healthier.

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no
234

Doi : prefix doi :
[10.8734/Nutricia.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Nutricia.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

<p><i>Keywords : Fat consumption, Student dietary patterns, Degenerative diseases, Fast food, Nutrition education</i></p>	
---	--

PENDAHULUAN

Dalam beberapa puluh tahun terakhir, dunia telah mengalami perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang mempunyai pengaruh besar terhadap cara hidup masyarakat (Popkin, 2011). Salah satu perubahan paling mencolok adalah dalam kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari (Monteiro, 2013). Kehidupan modern yang serba cepat, bersama dengan urbanisasi dan globalisasi, mendorong masyarakat untuk lebih memilih makanan yang siap saji, praktis, dan mudah diakses (Hawkes, 2015). Hal ini menyebabkan peningkatan konsumsi makanan yang kaya lemak, gula, dan garam, yang tidak hanya miskin gizi tetapi juga berpotensi membahayakan kesehatan (WHO, 2021).

Lemak, sebagai salah satu jenis makronutrien, memiliki fungsi penting dalam tubuh, termasuk sebagai sumber utama energi, pelindung organ, pengatur suhu tubuh, serta pelarut untuk vitamin A, D, E, dan K (Gropper & Smith, 2012). Namun, perhatian harus diberikan pada kualitas dan kuantitas lemak yang dikonsumsi (Astrup, 2011). Lemak terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu lemak jenuh dan lemak tak jenuh (Harvard T.H. Chan, 2019). Lemak jenuh dan lemak trans yang banyak terdapat dalam makanan cepat saji, produk olahan, dan makanan hewani diketahui dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan menurunkan kolesterol baik (HDL), yang pada akhirnya dapat memicu berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan stroke (Mozaffarian, 2010).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) menunjukkan bahwa jumlah penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia, khususnya di kalangan generasi muda, kian meningkat setiap tahun (Kemenkes RI, 2018). Ini sejalan dengan pola makan yang tidak sehat, termasuk tingginya konsumsi lemak di masyarakat (Riskesdas, 2018).

Mahasiswa, sebagai bagian dari kelompok usia produktif dan intelektual muda, menjadi populasi yang perlu diperhatikan (Supriasa, 2021). Selama masa perkuliahan, mahasiswa mulai menjalani kehidupan yang lebih mandiri dibanding saat tinggal bersama orang tua (Rahmah, 2020). Mereka mulai membuat keputusan sendiri mengenai kebiasaan makan, gaya hidup, aktivitas fisik, serta pengaturan waktu dan keuangan (Wahyuni, 2019). Sayangnya, kondisi ini seringkali membuat mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menerapkan pola makan sehat (Rachmah, 2017).

Kesibukan kuliah, tugas akademik, kegiatan organisasi, dan keterbatasan waktu membuat mereka cenderung lebih memilih makanan cepat saji, yang murah dan mudah didapat, meskipun makanan tersebut mengandung banyak lemak jenuh dan rendah

nilai gizi (Sari & Dewi, 2021). Faktor ekonomi juga menjadi alasan utama mengapa mahasiswa memilih makanan yang mengenyangkan dan terjangkau, dibandingkan yang sehat tetapi lebih mahal (Putri & Anggraeni, 2020).

Walaupun sebagian mahasiswa sudah memahami pentingnya nutrisi dan risiko konsumsi lemak berlebihan, pada kenyataannya, pengetahuan tersebut tidak selalu diikuti dengan sikap dan perilaku yang baik (Fitriani, 2016). Memiliki pengetahuan yang baik tidak otomatis berarti bertindak benar, karena perilaku makan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kebiasaan sejak kecil, selera makanan, pengaruh teman, ketersediaan makanan sehat, nilai-nilai budaya, hingga pandangan terhadap tubuh dan kesehatan (Contento, 2011). Di sisi lain, informasi gizi yang beredar di media sosial dan internet seringkali tidak tepat atau menyesatkan, sehingga memengaruhi cara berpikir dan keputusan mahasiswa tentang makanan yang mereka konsumsi (Lupton, 2016).

Oleh karena itu, untuk mengetahui penyebab utama dari kebiasaan konsumsi lemak yang berlebihan di antara mahasiswa, hanya mengukur pengetahuan mereka tidaklah cukup (Azizah, 2018). Analisis yang mendalam terhadap sikap dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan (Dewi & Haryani, 2022). Penelitian tentang hal ini penting karena dapat menjadi landasan untuk merancang strategi intervensi edukasi yang lebih efektif dan tepat sasaran, seperti program kampanye gizi, penyediaan kantin yang sehat di lingkungan kampus, atau penambahan kurikulum mengenai literasi gizi (Handayani, 2023).

Studi ini bertujuan untuk menilai dan mendeskripsikan sikap serta kebiasaan mahasiswa sehubungan dengan konsumsi lemak dalam pola makan sehari-hari (Mustika, 2020). Dengan memahami cara berpikir dan kebiasaan makan mereka, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi upaya promosi kesehatan serta peningkatan gizi di kalangan mahasiswa (Nugraheni, 2021). Informasi ini juga dapat menjadi acuan bagi para pembuat kebijakan, dosen, dan pihak kampus dalam merancang kebijakan atau program intervensi yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan kampus yang mendukung pola makan yang sehat dan mencegah munculnya penyakit tidak menular sejak dini (Tirtasari & Suryani, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menggambarkan secara sistematis sikap dan perilaku konsumsi lemak mahasiswa (Creswell, 2014). Penelitian dilakukan pada mahasiswa jurusan kesehatan di UINSU Medan (peneliti sendiri, 2025).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif pada tahun akademik berjalan, dan sampel dipilih secara purposive dengan kriteria mahasiswa aktif yang mengelola pola makan secara mandiri (Etikan, 2016). Sebanyak 53 responden dianggap cukup mewakili populasi dalam studi deskriptif ini (Cohen, 2011).

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dikembangkan berdasarkan teori gizi dan perilaku kesehatan (Glanz, 2015). Kuesioner terdiri dari dua bagian utama: identitas responden, , perilaku konsumsi lemak (Ajzen, 2011).

Data dikumpulkan secara langsung dengan menyebarkan kuesioner kepada responden, setelah dijelaskan tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan (Bryman, 2012). Pengumpulan data dilakukan selama dua minggu (peneliti sendiri, 2025). Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan tabulasi silang dengan bantuan Microsoft Excel atau SPSS (Field, 2013). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etis dari kampus (Resnik, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengevaluasi pandangan serta tindakan mahasiswa mengenai asupan lemak dalam diet sehari-hari. Penelitian ini berfokus pada ciri-ciri responden, pola makan yang mengandung banyak lemak, serta seberapa besar kesadaran mahasiswa akan pentingnya pengaturan konsumsi lemak untuk kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
17 Tahun	2	3,8 %
18 Tahun	10	18,9%
19 Tahun	25	47,2%
20 Tahun	10	18,9%
21 Tahun	6	11,3%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	14	26,4%
Perempuan	38	73,1%
Total	53	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Mayoritas responden adalah mahasiswa berusia antara 18 sampai 23 tahun, yang merupakan kelompok usia produktif dan sedang belajar mengatur pola makan secara mandiri. Selain itu, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yang biasanya lebih memperhatikan pola makan dan kesehatan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku terhadap Konsumsi Lemak

Distribusi Responden	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)

Fast Food		
Tidak Pernah	3	5,6%
1-2 kali seminggu	35	66,3%
3-4 kali seminggu	10	18,8%
Lebih dari 4 kali	5	9,4%
Konsumsi Gorengan		
Setiap hari	16	30,2%
1-2 kali seminggu	14	28,2%
3-4 kali seminggu	16	30,2%
Jarang	7	11,3%
Jenis Minyak		
Minyak Kelapa Sawit	51	96,2%
Minyak Lainnya	2	3,7%
Total	53	100

Tabel 2 menggambarkan perilaku responden terhadap konsumsi lemak dalam makanan sehari-hari. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan dan makanan cepat saji. Meskipun mereka sudah cukup paham tentang bahaya konsumsi lemak berlebih, perilaku mereka belum sepenuhnya mencerminkan pengetahuan tersebut. Hal ini disebabkan oleh faktor seperti keterbatasan waktu dan kebiasaan yang sulit diubah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan dukungan lingkungan yang lebih baik agar mahasiswa dapat mengubah pola makan menjadi lebih sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya kesenjangan antara pengetahuan mahasiswa mengenai bahaya konsumsi lemak berlebih dengan perilaku makan sehari-hari. Sebagian besar mahasiswa mengetahui bahwa konsumsi lemak berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Namun, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diimplementasikan dalam perilaku makan yang sehat. Hal ini tercermin dari masih tingginya frekuensi konsumsi makanan tinggi lemak, terutama gorengan dan makanan cepat saji, yang menjadi pilihan utama saat waktu dan biaya menjadi kendala.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, mayoritas mahasiswa menunjukkan sikap yang cukup positif terhadap pentingnya membatasi konsumsi lemak dalam pola makan sehari-hari. Sebagian besar responden menyadari bahwa konsumsi lemak berlebih dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Namun demikian, terdapat kesenjangan yang cukup signifikan antara sikap dan perilaku mahasiswa. Meskipun mereka mengaku setuju bahwa konsumsi lemak harus dibatasi demi menjaga kesehatan, kenyataannya mereka masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan, makanan cepat saji, dan produk olahan. Sikap positif ini dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti mata kuliah, seminar kesehatan, maupun informasi yang

tersebar di media sosial. Selain itu, lingkungan pergaulan juga memegang peranan penting dalam membentuk sikap tersebut, karena kebiasaan makan bersama teman seringkali menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi. Namun, persepsi bahwa makanan sehat cenderung lebih mahal dan sulit diakses di lingkungan kampus menjadi salah satu hambatan utama bagi mahasiswa untuk mengubah pola makan mereka.

Perilaku konsumsi lemak mahasiswa yang masih tinggi ini tercermin dari data yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% responden mengonsumsi makanan tinggi lemak minimal tiga kali dalam seminggu. Pilihan makanan yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan, ayam goreng, mie instan, dan berbagai jenis makanan cepat saji lainnya. Faktor utama yang memengaruhi perilaku ini antara lain keterbatasan waktu akibat padatnya aktivitas akademik dan organisasi, sehingga mahasiswa cenderung memilih makanan yang praktis dan cepat saji. Selain itu, ketersediaan makanan sehat yang terbatas di sekitar kampus serta harga makanan sehat yang relatif lebih mahal dibandingkan makanan tinggi lemak turut menjadi alasan mengapa mahasiswa tetap memilih makanan yang kurang sehat. Kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil dan pengaruh keluarga juga menjadi faktor penting yang membentuk preferensi mahasiswa terhadap makanan berlemak. Beberapa mahasiswa bahkan mengaku kesulitan untuk mengubah kebiasaan makan tersebut meskipun sudah menyadari risiko kesehatan yang mungkin timbul.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengetahuan yang baik mengenai bahaya konsumsi lemak berlebih tidak selalu diikuti oleh perilaku yang sehat. Sikap positif terhadap pola makan sehat pun tidak otomatis membuat mahasiswa mengurangi konsumsi lemak dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang turut memengaruhi perilaku konsumsi lemak, seperti pengaruh lingkungan sosial, ketersediaan makanan sehat, serta kondisi ekonomi mahasiswa. Dengan demikian, perubahan perilaku tidak hanya bergantung pada peningkatan pengetahuan dan sikap, tetapi juga perlu didukung oleh kondisi lingkungan yang mendukung dan intervensi yang tepat.

Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang lebih komprehensif untuk mengubah perilaku konsumsi lemak mahasiswa. Upaya edukasi gizi yang aplikatif dan berkelanjutan perlu dilakukan, tidak hanya melalui perkuliahan formal, tetapi juga melalui kampanye kesehatan yang aktif di lingkungan kampus. Selain itu, penyediaan kantin sehat yang menawarkan makanan rendah lemak dengan harga terjangkau sangat diperlukan agar mahasiswa memiliki akses yang mudah terhadap makanan sehat. Melibatkan mahasiswa dalam program literasi gizi dan pelatihan keterampilan memasak sehat juga dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam memilih makanan yang lebih baik. Peran dosen dan organisasi mahasiswa juga sangat penting dalam mengedukasi serta mengawasi penerapan pola makan sehat di lingkungan kampus agar tercipta budaya makan yang sehat dan berkelanjutan.

MEDIC NUTRICIA

Jurnal Ilmu Kesehatan

ISSN : 3025-8855

Vol. 16 No 4 Tahun 2025

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

SARAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai dampak negatif konsumsi lemak berlebih terhadap kesehatan, hal tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku makan mereka sehari-hari. Mahasiswa masih cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, terutama gorengan dan makanan cepat saji, karena faktor kemudahan akses, harga yang terjangkau, serta keterbatasan waktu akibat aktivitas akademik dan organisasi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam bentuk edukasi gizi yang aplikatif, menyenangkan, dan relevan dengan kehidupan mahasiswa. Selain pendidikan formal melalui mata kuliah, kampus perlu secara aktif mengadakan kampanye literasi gizi, pelatihan memasak sehat, serta menyediakan kantin yang menawarkan pilihan makanan bergizi dengan harga terjangkau. Program-program ini akan lebih efektif jika melibatkan mahasiswa sebagai subjek aktif, bukan hanya sebagai objek penerima informasi.

Dukungan lingkungan kampus yang sehat sangat penting untuk mendorong perubahan perilaku. Oleh karena itu, kolaborasi antara dosen, pihak kampus, organisasi mahasiswa, dan penyedia makanan di lingkungan kampus perlu diperkuat untuk menciptakan budaya makan sehat yang berkelanjutan. Dengan menciptakan sistem pendukung yang kondusif, diharapkan mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari demi mencegah penyakit degeneratif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2011). *The theory of planned behaviour: Reactions and reflections*. Psychology & Health, 26(9), 1113–1127. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>
- Astrup, A. (2011). The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: Where does the evidence stand in 2010? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(4), 684–688. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.004622>
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods* (4th ed.). Oxford University Press.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education* (7th ed.). Routledge.
- Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, N. K., & Haryani, S. (2022). Analisis faktor perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(2), 115–124.

- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2012). *Advanced Nutrition and Human Metabolism* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Handayani, R. (2023). Strategi promosi gizi seimbang di kalangan mahasiswa. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(1), 45–53.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2019). *Fats and Cholesterol: Out with the Bad, In with the Good*. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/>
- Hawkes, C. (2015). Smart food policies for obesity prevention. *The Lancet*, 385(9985), 2410–2421.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lupton, D. (2016). *The quantified self: A sociology of self-tracking*. Polity Press.
- Monteiro, C. A. (2013). The big issue is ultra-processing. *World Nutrition*, 4(2), 27–32.
- Mozaffarian, D., Hao, T., Rimm, E. B., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2010). Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *The New England Journal of Medicine*, 364(25), 2392–2404.
- Mustika, I. (2020). Perilaku konsumsi makanan berlemak pada mahasiswa dan implikasinya terhadap kesehatan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 35–41.
- Nugraheni, R. (2021). Literasi gizi dan pengaruhnya terhadap pola makan mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 87–95.
- Popkin, B. M. (2011). Nutrition transition and the global diabetes epidemic. *Current Diabetes Reports*, 11(3), 242–246.
- Putri, A. Y., & Anggraeni, S. (2020). Faktor ekonomi sebagai determinan pola makan mahasiswa. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 89–96.
- Rachmah, R. (2017). Kebiasaan makan sehat mahasiswa dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 5(1), 17–23.
- Rahmah, N. (2020). Kemandirian mahasiswa dalam pengambilan keputusan pola makan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 55–62.
- Resnik, D. B. (2018). *The ethics of research with human subjects: Protecting people, advancing science, promoting trust*. Springer.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, A. D., & Dewi, N. (2021). Pengaruh ketersediaan waktu dan harga terhadap pemilihan makanan mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(2), 73–80.
- Supariasa, I. D. N. (2021). Mahasiswa sebagai target utama edukasi gizi berbasis kampus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(4), 303–310.

- Tirtasari, K., & Suryani, D. (2022). Program intervensi kampus sehat: Studi kasus pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 11(1), 21–30.
- Wahyuni, D. (2019). Manajemen waktu dan dampaknya terhadap pola makan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 78–84.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Healthy diet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>