

TINGKAT PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHADI SETIABUDI

Jazirotur Rizqiyah¹, A'Allya Rizki Utami², Yunika Purwanti^{*3}, Melly Fera⁴, Nurwati⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhadi Setiabudi Brebes

e-mail: ¹Rizqijazi79@gmail.com, ²aallyarizkiutami@gmail.com, ^{*3}yunika@umus.ac.id,
⁴melly.fera8@gmail.com, ⁵nauroh43@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tingkat pengetahuan mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi (UMUS) tentang makanan sehat, mengingat pentingnya pola makan sehat untuk kesehatan tubuh dan pencegahan penyakit. Permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap konsep dan penerapan makanan sehat. Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi pengetahuan mahasiswa agar dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pendidikan kesehatan di kampus. Metode penelitian menggunakan survei dengan kuesioner, yang dibagikan kepada 30 mahasiswa UMUS pada 20 Mei 2025. Analisis data dilakukan dengan SPSS versi 26 dan Microsoft Excel 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 96.7% mahasiswa menganggap penting mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Namun, terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang metode memasak yang optimal dan sumber protein tinggi, dengan 70% responden memilih metode memasak yang kurang tepat dan 80% tidak mengetahui bahwa ikan laut mengandung protein tinggi. Kesimpulannya, meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki pemahaman dasar yang baik tentang pentingnya makanan sehat, masih ada area yang memerlukan peningkatan pengetahuan. Penelitian ini memberikan wawasan penting untuk mengembangkan program pendidikan kesehatan yang lebih efektif di lingkungan kampus.

Keyword: pengetahuan, makanan sehat, bergizi,

Abstract

This study examines the level of knowledge among students at Universitas Muhadi Setiabudi (UMUS) regarding healthy eating, considering the importance of a balanced diet for maintaining health and preventing diseases. The problem addressed is the lack of understanding among students about the concept and application of healthy eating. The purpose of the study is to assess their knowledge to inform the development of more effective health education programs on campus. The research method involved a survey using questionnaires distributed to 30 UMUS students on May 20, 2024. Data analysis was conducted using SPSS version 26 and Microsoft Excel 2021. The results showed that 96.7% of students consider it important to consume a balanced diet. However, there are gaps in understanding optimal cooking methods and high-protein sources, with 70% of respondents choosing suboptimal cooking methods and 80% unaware that seafood is high in protein. In conclusion, while most students have a basic understanding of the importance of healthy eating, there are areas needing improvement. This study provides valuable insights for developing more effective health education programs at campus.

Submitted: Juli 2025, Accepted: Juli 2025, Published: Juli 2025

ISSN: 2775-247x (online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index/jtfp>

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan seseorang yang seringkali dipengaruhi oleh pola makan [1]. Makanan sehat yang meliputi pola makan seimbang dan tepat berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit [2]. Konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, vitamin, dan mineral dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki fungsi organ, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung [3]. Namun, meskipun kesadaran akan pentingnya makanan sehat semakin meningkat, masih banyak masyarakat termasuk mahasiswa yang belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsep dan penerapan makanan sehat.

Mahasiswa merupakan kelompok umur yang rentan terhadap perubahan gaya hidup, termasuk pola makan [4]. Transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan universitas seringkali melibatkan perubahan kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi kesehatan dalam jangka Panjang [5]. Di tengah tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan keterbatasan waktu, mahasiswa sering kali memilih makanan cepat saji yang praktis namun kurang bergizi. Kebiasaan ini, jika tidak diimbangi dengan pengetahuan yang baik mengenai makanan sehat, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mereka di masa depan [6]. Oleh karena itu, pengetahuan mahasiswa mengenai makanan sehat sangat penting agar mereka dapat menentukan pilihan makanan yang tepat dan sehat.

Makanan sehat bukan hanya yang memiliki nilai gizi namun lebih dari itu. Tren saat ini makanan bukan hanya bergizi tapi memiliki nilai fungsional. Pangan fungsional adalah pangan yang memiliki manfaat bagi kesehatan, seperti menurunkan kolesterol dan menurunkan kadar glukosa [7]. Senyawa bioaktif yang terkandung memiliki efek yang baik bagi kesehatan, antara lain vitamin C untuk meningkatkan sistem imunitas, fenol dan antosianin sebagai antioksidan [8] [9]. Metode pengolahan pangan juga perlu diperhatikan untuk meminimalisir penurunan nilai fungsional pada makanan.

Sebagai sebuah perguruan tinggi, Universitas Muhadi Setiabudi bertanggung jawab tidak hanya dalam bidang akademik, tetapi juga dalam mengembangkan kebiasaan hidup sehat di kalangan mahasiswa. Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan sehat pada mahasiswa, melalui berbagai program edukasi dan promosi kesehatan [10]. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa tentang makan sehat dapat memberikan wawasan sejauh mana mahasiswa memahami pentingnya kebiasaan makan sehat dan dapat memberikan landasan bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program pendidikan kesehatan yang lebih efektif [11].

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi mengenai makanan sehat, dengan harapan dapat membantu merancang strategi pendidikan kesehatan yang lebih tepat sasaran. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pengetahuan dan kebiasaan konsumsi mahasiswa, universitas dapat menyediakan informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk mendorong pilihan makanan yang lebih sehat. Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan jangka panjang dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

2. METODE PENELITIAN

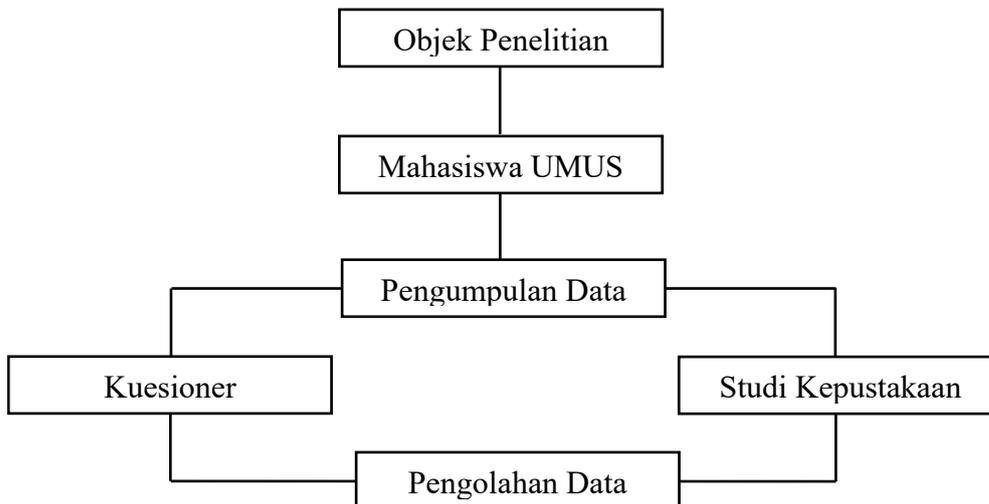
2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *chi square* dengan sistematika pengumpulan data dalam bentuk kuesioner yang dibagikan kepada 30 responden mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara objektif.

2.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhadi Setiabudi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan mahasiswa terkait dengan makanan sehat. Penyebaran kuesioner dilakukan pada tanggal 20 Mei 2025. Dalam penyebaran kuesioner dilakukan hanya dalam satu tahap.

2.2 Alur Penelitian



2.3 Pengolahan, Analisis, dan Penyajian Data

Data yang diperoleh didapatkan secara langsung dari universitas yang menjadi objek penelitian

a. Studi lapangan

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner berisi formulir identitas responden dan lima belas butir pertanyaan mengenai pengetahuan makanan sehat. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada seluruh mahasiswa universitas muhadi setiabudi

b. Studi Kepustakaan

Tinjauan pustaka dilakukan dengan cara membaca literatur-literatur yang ada pada topik penelitian guna mendapatkan landasan dan konsep yang kokoh untuk memecahkan masalah. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *electric data processing* yaitu *SPSS for Windows* versi 26 dan *Microsoft excel* 2021. Data yang disajikan dalam bentuk tabel. Analisis data *univariate* untuk melihat karakteristik pengetahuan mahasiswa universitas muhadi setiabudi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal keakuratan data sampel. Sampel seharusnya diukur menggunakan indeks massa tubuh untuk meningkatkan ketajaman analisis. Penelitian ini merupakan studi pendahuluan mengenai pengumpulan data tentang pengetahuan makanan sehat di Universitas Muhadi Setiabudi. Sehingga, diperlukan penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar serta kategori usia yang lebih beragam.

3.2 Karakteristik Data Sampel

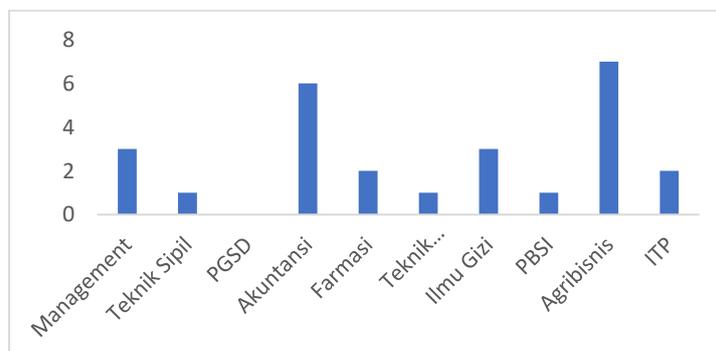
Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhadi Setiabudi yang ada di wilayah Kabupaten Brebes. Pada dasarnya, penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan Mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi mengenai makanan sehat.

3.2.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Program Studi

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

Program Studi	Frekuensi	Prosentase
Management	7	23,3
Teknik Sipil	1	3,3
PGSD	0	0
Akuntansi	6	20,0
Farmasi	2	6,7
Teknik Informatika	1	3,3
Ilmu Gizi	3	10,0
PBSI	1	3,3
Agribisnis	7	23,3
ITP	2	6,7
Jumlah	30	100

Pada table 3.1 dapat dilihat bahwa jumlah responden berdasarkan program studi terbesar berada pada program studi agribisnis dan management adalah masing – masing 7 orang, yang mencakup 23,3% dari total responden. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.1. berikut:



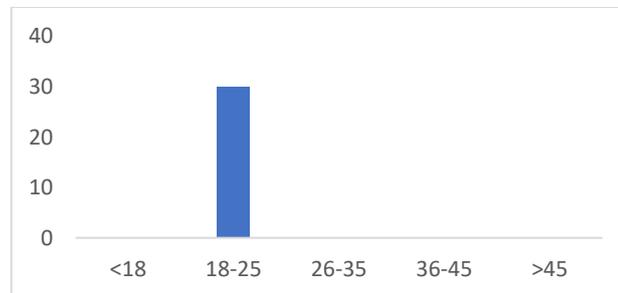
Gambar 3.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

3.2.2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 3.2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Prosentase
< 18	0	0
18 - 25	30	100
26 - 35	0	0
36 - 45	0	0
>45	0	0
Jumlah	30	100

Pada table 3.2 dapat dilihat bahwa jumlah responden berdasarkan usia terbesar berada pada usia 18-25 adalah 30 orang, yang mencakup 100% dari total responden. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.2. berikut:



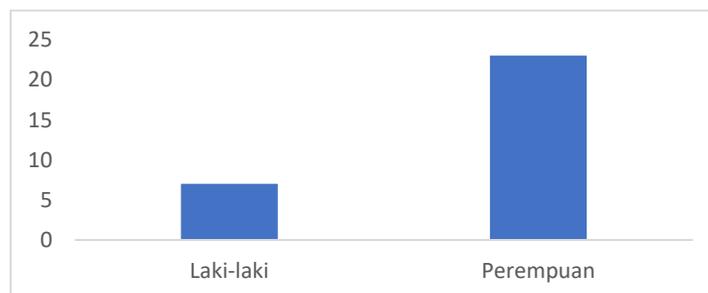
Gambar 3.2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

3.2.3 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki - Laki	7	23,3
Perempuan	23	76,7
Jumlah	30	100

Pada tabel 3.3 dapat dilihat bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak pada Perempuan yaitu berjumlah 23 responden (76,7%), sedangkan sisanya 7 responden (23,3%) adalah laki-laki. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 3.3 berikut :



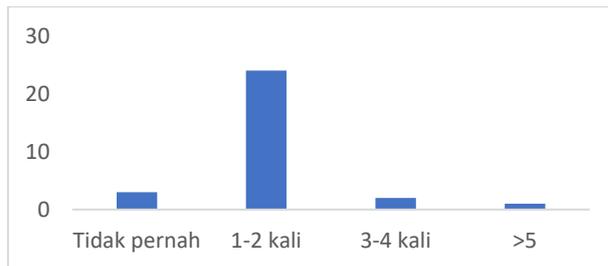
Gambar 3.3. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

3.3. Data Hasil Sampel

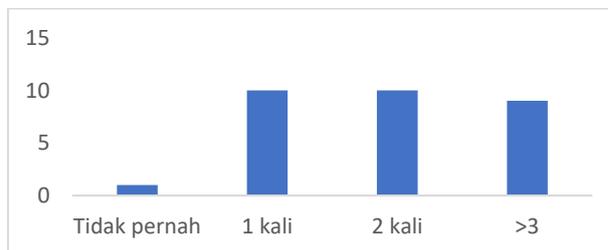
3.3.1 Tingkat Pengetahuan

Penelitian ini akan menganalisis seberapa besar pengetahuan mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi mengenai makanan sehat yang akan diukur dari pengetahuan mereka mengenai pengertian pola makanan sehat, gizi seimbang serta kandungan gizi dari berbagai makanan.

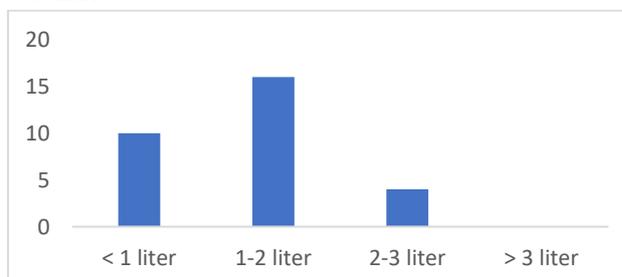
1. Seberapa sering anda mengonsumsi makanan cepat saji dalam seminggu?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 – 2 kali
 - c. 3- 4 kali
 - d. > 5 kali



2. Berapa kali dalam sehari anda makan buah dan sayur?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 kali
 - d. >3



3. Seberapa sering anda minum air putih dalam sehari?
 - a. < 1 liter
 - b. 1 - 2 liter
 - c. 2 – 3 liter
 - d. > 3 liter

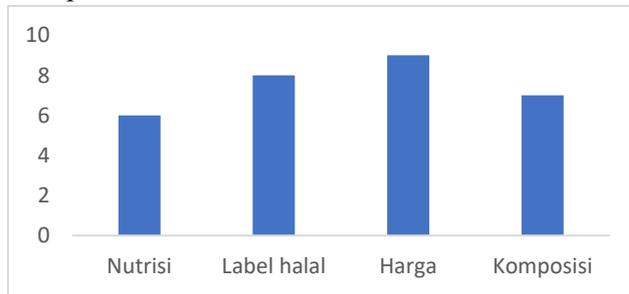


4. Menurut anda, seberapa pentingkah mengonsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari?
 - a. Sangat penting
 - b. Penting

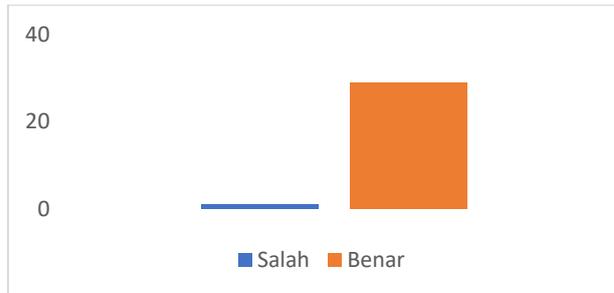
- c. Cukup penting
- d. Tidak penting



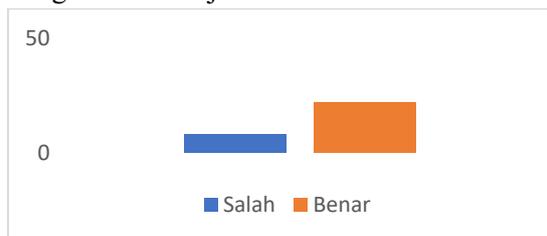
5. Apa yang anda perhatikan ketika membeli makanan kemasan?
- a. Nutrisi
 - b. Label halal
 - c. Harga
 - d. Komposisi



6. Manakah dari makanan berikut yang termasuk dalam kategori makanan sehat?
- a. **Buah dan sayuran segar**
 - b. Makanan cepat saji
 - c. Ikan dan daging tanpa lemak
 - d. Minuman bersoda

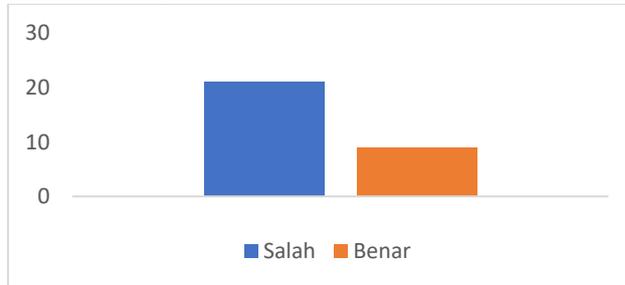


7. Apakah anda setuju bahwa makanan sehat dapat meningkatkan kualitas hidup?
- a. **Sangat setuju**
 - b. Setuju
 - c. Tidak setuju
 - d. Sangat tidak setuju



8. Menurut anda, metode memasak manakah yang dapat meminimalisir penurunan zat gizi?

- Menggoreng
- Merebus
- Mengukus**
- Memanggang



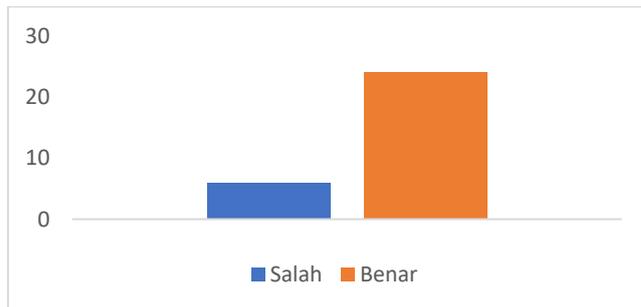
9. Menurut anda, manakah buah yang mengandung vitamin C?

- Alpukat
- Jeruk**
- Apel
- Pisang



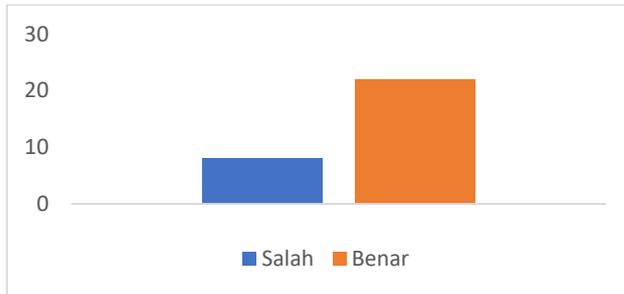
10. Menurut anda, manakah sayuran yang banyak mengandung vitamin A?

- Sawi hijau
- Cabai
- Wortel**
- Pare



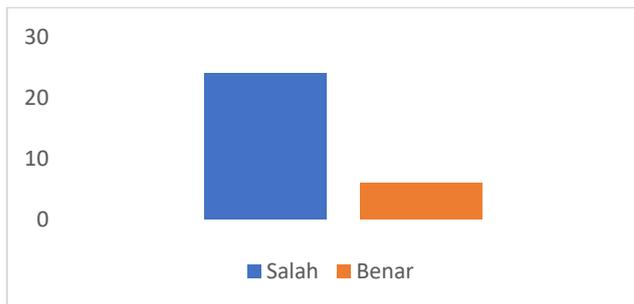
11. Untuk mendapatkan makanan yang mengandung protein, kita dapat memperolehnya dari daging. Jika tidak terdapat daging kita dapat menggantinya dengan?

- Tempe**
- Kerupuk
- Tidak dapat digantikan dengan apapun
- Singkong



12. Menurut anda, dibawah ini kandungan gizi (protein) paling tinggi adalah?

- a. **Daging sapi**
- b. Ikan laut
- c. Daging ayam
- d. Telur



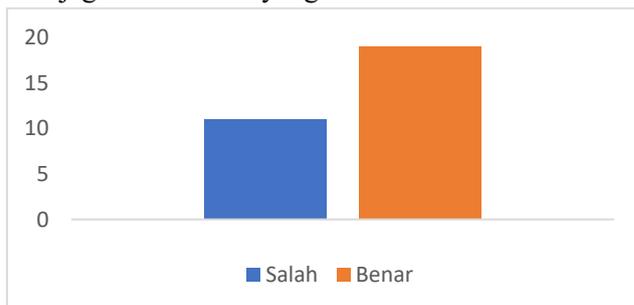
13. Menurut anda, gizi seimbang adalah?

- a. Makanan dengan nasi yang banyak
- b. **Konsumsi makanan yang beraneka ragam dan cukup jumlahnya**
- c. Makan yang banyak dan juga jajan yang banyak
- d. Mengonsumsi makanan yang mahal



14. Menurut anda apa manfaat dari mengonsumsi makanan yang tinggi serat?

- a. **Mencegah sembelit**
- b. Menurunkan resiko penyakit jantung
- c. Meningkatkan kadar gula darah
- d. Menjaga berat badan yang sehat



15. Lemak tak jenuh ganda bisa ditemukan pada makanan?

- a. Alpukat
- b. Gorengan
- c. Ikan salmon
- d. **Kacang- kacang**



3.4. Pembahasan

Penelitian ini menganalisis tingkat pengetahuan mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi mengenai makanan sehat. Pengetahuan ini diukur dari pemahaman mereka tentang pengertian pola makanan sehat, gizi seimbang, serta kandungan gizi dari berbagai makanan. Berikut adalah hasil dari beberapa pertanyaan survei:

1. Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan cepat saji dalam seminggu?
 - Mayoritas responden (80%) mengonsumsi makanan cepat saji 1-2 kali per minggu, sementara 10% tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji, dan hanya 3.3% yang mengonsumsi lebih dari 5 kali seminggu.
2. Berapa kali dalam sehari Anda makan buah dan sayur?
 - Sebanyak 33.3% responden makan buah dan sayur 1 kali sehari dan 33.3% lainnya makan 2 kali sehari. 30% responden makan lebih dari 3 kali sehari, sementara 3.3% tidak pernah makan buah dan sayur.
3. Seberapa sering Anda minum air putih dalam sehari?
 - Mayoritas responden (53.3%) minum 1-2 liter air putih sehari, 33.3% minum kurang dari 1 liter, dan 13.3% minum 2-3 liter.
4. Menurut Anda, seberapa pentingkah mengonsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari?
 - Hampir semua responden (96.7%) menganggap mengonsumsi makanan bergizi seimbang sangat penting atau penting.
5. Apa yang Anda perhatikan ketika membeli makanan kemasan?
 - Sebanyak 30% responden memperhatikan harga, 26.7% memperhatikan label halal, 23.3% memperhatikan komposisi, dan 20% memperhatikan nutrisi.
6. Manakah dari makanan berikut yang termasuk dalam kategori makanan sehat?
 - Sebanyak 96.7% responden benar-benar mengetahui bahwa buah dan sayuran segar termasuk dalam kategori makanan sehat.
7. Apakah Anda setuju bahwa makanan sehat dapat meningkatkan kualitas hidup?
 - Sebanyak 73.3% responden setuju atau sangat setuju bahwa makanan sehat dapat meningkatkan kualitas hidup.

8. Menurut Anda, metode memasak manakah yang dapat meminimalisir penurunan zat gizi?
 - Sebanyak 70% responden memilih metode memasak yang kurang tepat, menunjukkan bahwa masih ada ketidakpahaman mengenai metode memasak yang optimal.
9. Menurut Anda, manakah buah yang mengandung vitamin C?
 - Sebanyak 76.7% responden mengetahui bahwa jeruk mengandung vitamin C.
10. Menurut Anda, manakah sayuran yang banyak mengandung vitamin A?
 - Sebanyak 80% responden mengetahui bahwa wortel mengandung vitamin A.
11. Untuk mendapatkan makanan yang mengandung protein, kita dapat memperolehnya dari daging. Jika tidak terdapat daging kita dapat menggantinya dengan?
 - Sebanyak 73.3% responden benar bahwa tempe bisa menjadi pengganti sumber protein selain daging.
12. Menurut Anda, di bawah ini kandungan gizi (protein) paling tinggi adalah?
 - Sebanyak 80% responden tidak mengetahui bahwa ikan laut mengandung protein yang tinggi.
13. Menurut Anda, gizi seimbang adalah?
 - Sebanyak 76.7% responden mengetahui definisi gizi seimbang sebagai konsumsi makanan yang beraneka ragam dan cukup jumlahnya.
14. Menurut Anda apa manfaat dari mengkonsumsi makanan yang tinggi serat?
 - Sebanyak 63.3% responden mengetahui bahwa serat membantu mencegah sembelit dan menjaga berat badan yang sehat.
15. Lemak tak jenuh ganda bisa ditemukan pada makanan?
 - Sebanyak 66.7% responden mengetahui bahwa lemak tak jenuh ganda ditemukan pada kacang-kacangan dan ikan salmon.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Pengetahuan Umum tentang Makanan Sehat: Sebagian besar mahasiswa memahami pentingnya makanan sehat dan konsep gizi seimbang. Hal ini ditunjukkan oleh 96.7% responden yang menganggap penting mengonsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari dan 76.7% yang mengetahui definisi gizi seimbang.
2. Kebiasaan Konsumsi Makanan: Sebagian besar responden (80%) mengonsumsi makanan cepat saji 1-2 kali per minggu. Selain itu, kebiasaan makan buah dan sayur bervariasi, dengan 30% responden mengonsumsi lebih dari 3 kali sehari.
3. Kebiasaan Minum Air: Mayoritas responden (53.3%) minum 1-2 liter air putih sehari, namun masih terdapat 33.3% yang minum kurang dari 1 liter per hari, menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya konsumsi air putih yang cukup.
4. Pemahaman Nutrisi dalam Makanan Kemasan: Ketika membeli makanan kemasan, 30% responden lebih memperhatikan harga, diikuti oleh label halal (26.7%), komposisi (23.3%), dan nutrisi (20%). Hal ini menunjukkan bahwa masih perlu peningkatan kesadaran tentang pentingnya memperhatikan kandungan nutrisi.

5. Pengetahuan tentang Nutrisi Spesifik: Tingkat pengetahuan mengenai nutrisi spesifik seperti vitamin C, vitamin A, dan sumber protein cukup baik. Namun, ada ketidakpahaman mengenai metode memasak yang optimal untuk meminimalisir penurunan zat gizi, dengan 70% responden memilih metode yang kurang tepat.
6. Manfaat Makanan Sehat: Sebanyak 73.3% responden setuju atau sangat setuju bahwa makanan sehat dapat meningkatkan kualitas hidup, menunjukkan kesadaran yang baik tentang dampak positif makanan sehat.

5. SARAN

- ✓ Program Edukasi Kesehatan : UMUS perlu mengembangkan program edukasi kesehatan yang interaktif seperti seminar, workshop, dan kampanye kesehatan yang melibatkan ahli gizi.
- ✓ Integrasi Kurikulum: Materi tentang gizi dan makanan sehat sebaiknya diintegrasikan ke dalam kurikulum berbagai program studi, melalui mata kuliah atau modul khusus.
- ✓ Kantin Sehat: Implementasi kantin yang menyediakan makanan sehat dengan informasi nutrisi yang jelas dapat membantu mahasiswa membuat pilihan makanan yang lebih baik.
- ✓ Layanan Konsultasi Gizi: Menyediakan layanan penyuluhan dan konsultasi gizi di kampus untuk memberikan saran langsung dari ahli gizi sesuai kebutuhan individu mahasiswa.
- ✓ Penelitian Lanjutan: Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.
- ✓ Kampanye Kesehatan: Melakukan kampanye kesehatan secara rutin melalui media sosial, poster, dan kegiatan kampus untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya makanan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1).
2. Wahyuningsih, N., Martaningsih, S. T., & Supriyanto, A. (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh*. Penerbit K-Media.
3. Dalimartha, S., & Adrian, F. (2011). *Khasiat buah dan sayur*. Penebar Swadaya Grup.
4. Puspasari, D. (2020). Hubungan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 45-51.
5. Pratiwi, A., Lintang Sari, A. P., Rizky, U. F., & Rahajeng, U. W. (2018). *Disabilitas dan pendidikan inklusif di perguruan tinggi*. Universitas Brawijaya Press.
6. Putri, N. P. R. P. Fakultas Kesehatan Program Studi S-1 Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Depansar Tahun 2021.
7. Kinanti, Z.A., Y. Purwanti, dan Nurwati. 2024. Pendampingan Pemanfaatan Limbah Ampas Tahu sebagai Olahan Brownies di Desa Parereja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 4(02): 108-113.

8. Purwanti, Y, dan Y.E.R, Unzilattirrizqi. 2022. Karakteristik Fisikokimia dan Penilaian Organoleptik Cookies Tepung Beras Hitam. *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*, 7(5): 5585-5599.
9. Mutmainah, S., Y. Purwanti, dan M. Fera. 2024. Tingkat Kesukaan dan Fenol Serbuk Minuman Jagung Manis yang di Formulasi Ekstrak Jahe dan Jenis Gula. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4): 1274-1284.
10. Suhaid, D. N., Sulistiani, R. P., Manungkalit, E. M., Pabeno, Y., Sada, M., Pratiwi, A. I., & Wicaksono, D. (2022). *Pengantar Promosi Kesehatan*. Pradina Pustaka.
11. Masitah, R. M. (2024). The Relationship Of Nutritional Knowledge And Attitudes Via Social Media Towards Eating Patterns Ikest Muhammadiyah Palembang Students. *Journal Health Applied Science and Technology*, 2(1), 80-88.