

Analisis Faktor Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal terhadap Status Gizi Mahasiswa Non-Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nur Badzlina Abdullah¹, Zulia Setiyaningrum¹

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura, Surakarta, Indonesia

 Email korespondensi: zs399@ums.ac.id

Abstrak. Permasalahan gizi di kalangan dewasa awal, termasuk mahasiswa, menjadi isu penting karena berkaitan dengan fase pembentukan gaya hidup dan pola makan. Mahasiswa rentan mengalami ketidakseimbangan gizi akibat faktor-faktor seperti gaya hidup sedentari, stres akademik, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya kesadaran gizi. Jenis kelamin berperan dalam membentuk status gizi melalui pengaruh hormonal, metabolisme, dan kebiasaan makan yang berbeda. Selain itu, tempat tinggal mahasiswa turut menentukan pola konsumsi harian mereka; mahasiswa yang tinggal di rumah cenderung memiliki pola makan lebih teratur dibandingkan yang tinggal di kost. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan status gizi mahasiswa non-kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian cross sectional dengan 95 responden yang dipilih melalui *consecutive sampling*. Data karakteristik diperoleh melalui wawancara dan pengisian kuesioner. Data pengukuran antropometri dikumpulkan dengan cara mengisi kuesioner serta mengukur tinggi dan berat badan. Selanjutnya, status gizi akan ditentukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi normal teridentifikasi pada 57,9% responden. Sebagian besar mahasiswa yang terlibat adalah perempuan, mencapai 79%, dan mayoritas dari mereka tinggal di kos, yaitu sebanyak 64,2%. Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin ($p=0,016$) dan tempat tinggal ($p=0,009$) dengan status gizi. Mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan, seperti jogging atau membersihkan kost, selama 30 menit. Selain itu, penerapan pola makan sehat, yang mencakup kebiasaan sarapan secara teratur, konsumsi serat yang cukup, banyak minum air putih, serta meningkatkan asupan sayur dan buah, juga sangat dianjurkan.

Kata kunci: Jenis Kelamin; Mahasiswa Non-Kesehatan; Status Gizi; Tempat Tinggal



PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi isu strategis dalam pembangunan kesehatan global. WHO (2016) menyebutkan bahwa negara berkembang menghadapi Triple Burden Malnutrition (TBMN), yaitu terjadinya kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien dalam satu populasi [1]. Kondisi ini sangat relevan bagi kelompok usia remaja dan dewasa awal, yang berada dalam fase pembentukan gaya hidup dan pola konsumsi makanan. BKKBN (2015) menyatakan bahwa remaja berusia 10–24 tahun memiliki kecenderungan pola makan tidak stabil, yang bila tidak ditangani dapat berdampak pada status gizi jangka panjang [2]. Data Riskesdas (Kemenkes, 2018) menunjukkan bahwa pada usia 20–24 tahun, prevalensi gizi kurang mencapai 15,8% dan gizi lebih sebesar 20,5%, menunjukkan ketidakseimbangan yang cukup signifikan [3].

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal (18–25 tahun) sangat rentan terhadap masalah gizi karena mereka mulai hidup mandiri dan membuat keputusan konsumsi secara otonom. Gaya hidup sedentari, stres akademik, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya gizi menjadi faktor utama penyebab ketidakseimbangan status gizi [4][5]. Pada masa ini, mahasiswa kerap mengabaikan informasi gizi yang sebenarnya telah diketahui dan cenderung mempertahankan kebiasaan tidak sehat seperti makan tidak teratur atau konsumsi berlebihan saat stres [4].

Jenis kelamin merupakan salah satu determinan utama status gizi. Fitri (2018) menemukan bahwa perempuan lebih cenderung menjaga penampilan dan berat badan, namun rentan terhadap gangguan makan seperti *emotional eating* atau diet ekstrem saat menghadapi tekanan [6][7][8]. Sebaliknya, penelitian Hao et al. (2023) di Tiongkok menunjukkan bahwa prevalensi obesitas lebih tinggi pada mahasiswa laki-laki [9]. Perbedaan hormonal dan distribusi lemak tubuh juga turut berperan dalam membedakan status gizi berdasarkan jenis kelamin [10]. Dalam konteks penelitian ini, jenis kelamin dapat memengaruhi status gizi mahasiswa karena adanya perbedaan gaya hidup, perilaku makan, serta persepsi tubuh yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Penelitian oleh Rahmawati dan Prasetyo (2020) di Universitas Negeri Semarang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan status gizi mahasiswa, di mana mahasiswa laki-laki cenderung memiliki IMT lebih tinggi dibandingkan perempuan [11].

Selain jenis kelamin, tempat tinggal mahasiswa juga berpengaruh terhadap pola makan dan status gizi. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih mungkin mendapat makanan rumahan yang bergizi dan pola makan teratur, sedangkan mahasiswa yang tinggal di kost cenderung mengandalkan makanan instan atau cepat saji karena keterbatasan waktu dan keterampilan memasak [12][13][14]. Bollin et al. (2021)



menegaskan bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah memiliki pola makan lebih sehat [15]. Dalam kaitannya dengan status gizi, tempat tinggal menentukan ketersediaan makanan sehat serta pola konsumsi harian. Studi oleh Handayani dan Indriani (2019) di Universitas Diponegoro menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal di kost lebih berisiko mengalami gizi kurang atau gizi lebih dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, karena ketidakteraturan jadwal makan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji [16]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan karakteristik mahasiswa, jenis kelamin dan tempat tinggal, terhadap status gizi mereka di Universitas Muhammadiyah Surakarta

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis observasional dan rancangan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara karakteristik mahasiswa, khususnya jenis kelamin dan tempat tinggal, dengan status gizi mahasiswa non-kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 1193/KEPK-FIK/V/2025. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh mahasiswa reguler angkatan 2020 dari delapan fakultas non-kesehatan, yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Agama Islam, Fakultas Geografi, serta Fakultas Komunikasi dan Informatika. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling, yakni seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan secara berurutan hingga mencapai jumlah sampel yang ditetapkan. Berdasarkan perhitungan kebutuhan minimal sampel dan antisipasi terhadap potensi kehilangan data, jumlah akhir responden yang diperoleh adalah sebanyak 95 mahasiswa.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa aktif berusia 18 hingga 24 tahun yang bersedia mengikuti pengukuran antropometri, mengisi kuesioner secara lengkap dan mahasiswa perempuan yang sedang hamil, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang mengundurkan diri dan tidak bersedia mengisi kuesioner. Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dan tempat tinggal. Jenis kelamin dikategorikan menjadi laki-laki dan perempuan, sedangkan tempat tinggal diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu tinggal bersama orang tua/keluarga, kos, dan asrama. Variabel dependen berupa status gizi ditentukan berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. IMT kemudian diklasifikasikan berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan



Republik Indonesia (2016), yaitu kategori kurus (IMT <18,5), normal (18,5–24,9), dan gemuk ($\geq 25,0$) [17].

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan pemberian informasi dan persetujuan partisipasi melalui penandatanganan lembar informed consent. Responden kemudian mengisi kuesioner identitas diri yang mencakup jenis kelamin dan tempat tinggal, dilanjutkan dengan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital Omron (akurasi 0,1 kg) dan tinggi badan dengan microtoise Gea Medical (akurasi 0,1 cm). Data sekunder diperoleh dari basis data Universitas Muhammadiyah Surakarta. Seluruh data dianalisis menggunakan SPSS versi 23 melalui tahap editing, coding, entry, dan tabulasi.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, dan bivariat untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji chi-square. Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov–Smirnov, dan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL

Berikut beberapa hasil dari karakteristik mahasiswa, distribusi status gizi mahasiswa, hubungan jenis kelamin dengan status gizi dan hubungan tempat tinggal dengan status gizi.

Tabel 1. Karakteristik dan Distribusi Status Gizi Mahasiswa

Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Usia		
18 tahun	8	8,4
19 tahun	31	32,6
20 tahun	28	29,5
21 tahun	20	21,1
22 tahun	5	5,3
23 tahun	3	3,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	29,5
Perempuan	67	70,5



Tempat tinggal

Kost	61	64,2
Rumah	34	35,8

Status Gizi

Kekurangan berat badan tingkat berat	7	7,4
Kekurangan berat badan tingkat ringan	8	8,4
Normal	55	57,9
Kelebihan berat badan tingkat ringan	9	9,5
Kelebihan berat badan tingkat berat	16	16,8

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar responden berada pada rentang usia 19 hingga 21 tahun, dengan proporsi tertinggi pada usia 19 tahun dan sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (70,5%), menunjukkan dominasi partisipasi dari kelompok perempuan. mahasiswa tinggal di kost (64,2%), sedangkan sisanya tinggal bersama orang tua atau keluarga. Status tempat tinggal ini berpengaruh signifikan terhadap pola konsumsi makanan. Adapun distribusi status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori gizi normal (57,9%), namun tidak sedikit pula yang mengalami ketidakseimbangan gizi. Sebanyak 15,8% responden tergolong kekurangan berat badan, baik tingkat ringan maupun berat, sementara 26,3% mengalami kelebihan berat badan.



Tabel 2. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Status Gizi					P value	
	Kekurangan berat badan tingkat berat	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Normal	Kelebihan berat badan tingkat ringan	Kelebihan berat badan tingkat berat	N	%
Perempuan	5	5	39	5	13	67	70,5
Laki-laki	2	3	16	4	3	28	29,5
Jumlah	7	8	55	9	16	95	100

0,016

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan status gizi.

Tabel 3. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Status Gizi					P value	
	Kekurangan berat badan tingkat berat	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Normal	Kelebihan berat badan tingkat ringan	Kelebihan berat badan tingkat berat	N	%
Kost	3	6	36	7	9	61	64,2
Tinggal bersama orangtua	4	2	19	2	7	34	36,8
Jumlah	7	8	55	9	16	95	100

0,006

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tempat tinggal dan status gizi.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Mahasiswa

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), sebuah perguruan tinggi swasta terkemuka di Jawa Tengah yang berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah. UMS memiliki 12 fakultas dan menampung mahasiswa dari berbagai latar belakang daerah di Indonesia. Kampus ini berlokasi



strategis, dikelilingi oleh pusat perbelanjaan, tempat makan, dan berbagai fasilitas sosial yang dapat memengaruhi pola konsumsi dan gaya hidup mahasiswa. Lingkungan sosial serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji menjadikan faktor eksternal ini relevan dalam mempertimbangkan status gizi mahasiswa, khususnya bagi mereka yang tinggal jauh dari keluarga dan harus mengatur pola makan secara mandiri. Responden dalam penelitian ini berjumlah 95 orang mahasiswa non-kesehatan yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar responden berada pada rentang usia 19 hingga 21 tahun, dengan proporsi tertinggi pada usia 19 tahun. Kelompok usia ini termasuk dalam kategori 18–25 tahun menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) dari Kementerian Kesehatan RI (2020), yang merupakan fase dengan kebutuhan energi dan zat gizi tinggi [18]. Pada tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, serta perubahan gaya hidup, sehingga rentan mengalami ketidakseimbangan asupan gizi apabila tidak didukung dengan pengetahuan dan kebiasaan makan yang baik [19].

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (70,5%), menunjukkan dominasi partisipasi dari kelompok perempuan. Jenis kelamin diketahui memengaruhi perilaku makan dan persepsi terhadap tubuh. Perempuan cenderung memiliki sensitivitas lebih tinggi terhadap tekanan sosial terkait citra tubuh, yang dapat menyebabkan kecenderungan melakukan diet ketat, mengontrol makan secara berlebihan, atau mengalami gangguan pola makan seperti *emotional eating* [20]. Di sisi lain, laki-laki umumnya memiliki pola makan dengan asupan energi yang lebih tinggi, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan kurang memperhatikan keseimbangan gizi [21]. Perbedaan ini menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan variabel penting yang dapat memengaruhi status gizi, baik secara langsung melalui pilihan makanan maupun secara tidak langsung melalui tekanan sosial dan kebiasaan makan yang terbentuk.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa tinggal di kost (64,2%), sedangkan sisanya tinggal bersama orang tua atau keluarga. Status tempat tinggal ini berpengaruh signifikan terhadap pola konsumsi makanan. Mahasiswa yang tinggal di kost cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses makanan bergizi, baik karena minimnya fasilitas memasak, kurangnya pengetahuan tentang gizi, hingga keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki. Selain itu, tekanan psikologis seperti stres akademik dan rasa kesepian lebih sering dialami oleh mahasiswa yang tinggal sendiri, yang berpotensi memicu pola makan emosional atau *emotional eating* [8]. Studi sebelumnya juga menyebutkan bahwa mahasiswa kost lebih rentan terhadap pilihan makanan yang tidak sehat, terutama makanan instan atau cepat saji [22]. Situasi ini diperburuk selama masa pandemi COVID-19, yang secara umum menyebabkan penurunan kualitas pola makan



mahasiswa akibat stres berkepanjangan, perubahan rutinitas harian, dan terbatasnya akses terhadap makanan sehat [23].

B. Distribusi Status Gizi Mahasiswa

Distribusi status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori gizi normal (57,9%), namun tidak sedikit pula yang mengalami ketidakseimbangan gizi. Sebanyak 15,8% responden tergolong kekurangan berat badan, baik tingkat ringan maupun berat, sementara 26,3% mengalami kelebihan berat badan. Data ini mencerminkan bahwa mahasiswa non-kesehatan memiliki kerentanan ganda terhadap masalah *underweight* dan *overweight*. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti ketidakteraturan jadwal makan, tingginya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya literasi gizi di kalangan mahasiswa non-kesehatan. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi intervensi yang bersifat promotif dan preventif, seperti penyuluhan gizi, penyediaan akses makanan sehat di lingkungan kampus, serta penciptaan sistem pendukung yang mendorong terbentuknya perilaku makan sehat di kalangan mahasiswa. Hasil pengukuran ini diklasifikasikan ke dalam kategori status gizi berdasarkan standar [17]. Sebanyak 42,1% responden mengalami masalah status gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan berat badan. Angka ini mencerminkan adanya *double burden of malnutrition* pada mahasiswa, yang konsisten dengan laporan WHO (2020) dan Afshin et al. (2019) bahwa beban gizi ganda meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Mahasiswa dengan status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) mencapai 26,3%, lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan gizi kurang (15,8%) [1][24]. Ketidakseimbangan ini disebabkan oleh pola konsumsi tinggi kalori dan gaya hidup sedentari, serta stres akademik yang meningkatkan kemungkinan *emotional eating* [25][26].

C. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi

Nilai $p = 0,016$ menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan status gizi. Perempuan lebih banyak mengalami status gizi normal, tetapi juga menunjukkan proporsi obesitas yang lebih tinggi. Secara biologis, hal ini dapat dijelaskan oleh perbedaan hormon dan distribusi jaringan lemak tubuh [27]. Sementara itu, tekanan sosial dan persepsi tubuh yang dipengaruhi oleh media turut memicu gangguan pola makan pada perempuan [28].

D. Hubungan Tempat Tinggal Dengan Status Gizi

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kost cenderung memiliki status gizi tidak normal. Temuan ini diperkuat oleh studi Hapsari & Hidayati (2020) dan Bening (2014), yang menunjukkan bahwa mahasiswa kost memiliki tantangan dalam menyediakan makanan sehat [29][30]. Sementara itu, tinggal bersama orang tua



memberikan pengaruh positif terhadap keteraturan makan dan kualitas gizi yang lebih baik [31].

Secara keseluruhan, kedua analisis tersebut menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, perilaku makan, lingkungan sosial, dan tempat tinggal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis kampus yang menasar edukasi gizi, penyediaan makanan sehat, serta layanan konseling yang memperhatikan latar belakang sosial mahasiswa. Prinsip ini juga sejalan dengan ajaran Islam sebagaimana dalam QS Al-Maidah ayat 88 dan QS Al-A'raf ayat 31 yang mendorong konsumsi makanan halal, baik, dan tidak berlebihan sebagai bentuk kepatuhan spiritual dan usaha menjaga kesehatan jasmani.

KESIMPULAN

Penelitian ini menganalisis karakteristik dan hubungan antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan status gizi mahasiswa non-kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berusia 19 tahun (32,6%) dan 20 tahun (29,5%), dengan perempuan mendominasi (70,5%). Sebagian besar mahasiswa tinggal di indekos (64,2%). Status gizi mahasiswa bervariasi, dengan 57,9% memiliki status gizi normal. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin ($p < 0,016$) dan tempat tinggal ($p < 0,006$) dengan status gizi. Hasil ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dan tempat tinggal berperan penting dalam menentukan status gizi mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kesadaran dan intervensi terkait status gizi di kalangan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusinya dalam penyelesaian penelitian ini, terutama kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas fasilitas dan kesempatan yang diberikan selama penelitian, serta kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim pembimbing dan kolega atas saran, masukan, dan dukungan yang sangat berharga selama proses penelitian dan penulisan jurnal ini. Tanpa bantuan mereka, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Akhir kata, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Obesity and Overweight," 2020, [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- [2] BKKBN, "Kajian Profil Penduduk Remaja (10-24 tahun) : Ada apa dengan remaja," *Policy Brief Puslitbang Kependudukan-BKKBN*, 2015.
- [3] Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI, 2018.
- [4] J. W. Santrock, *Life-span Development*. New York: McGraw-Hill Education, 2015.
- [5] S. Almatsier, S. Susirah, and S. Moesijanti, *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- [6] D. FITRI, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Semen Padang Tahun 2018," 2018.
- [7] D. Hafiza, "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru," *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, vol. 9, no. 2, pp. 86–96, 2020, doi: 10.35328/keperawatan.v9i2.671.
- [8] J. López-Aguilar, "Stress and dietary intake among university students: The role of emotional eating," *Appetite*, vol. 144, 2020, doi: 10.1016/j.appet.2019.104443.
- [9] M. Hao, J. Yang, S. Xu, W. Yan, H. Yu, and Q. Wang, "The relationship between body dissatisfaction, lifestyle, and nutritional status among university students in Southern China," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, 2023, doi: 10.1186/s12888-023-05215-8.
- [10] R. H. Nurrizka and D. A. Wicaksana, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor tahun 2018," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, vol. 11, no. 1, pp. 35–48, 2019.
- [11] D. Rahmawati and D. Prasetyo, "Hubungan antara jenis kelamin dan status gizi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang," *Jurnal Kesehatan Universitas Negeri Semarang*, vol. 5, no. 2, pp. 123–130, 2020.
- [12] S. Jayanti, "Pengaruh tempat tinggal terhadap pola makan mahasiswa: Studi kasus mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan di kost," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 8, no. 3, pp. 45–52, 2017.
- [13] R. López-Morales and A. Castañeda-Ovando, "The impact of living arrangements on student nutrition: A study of home-cooked meals vs. fast food consumption," *Journal of Nutrition and Lifestyle*, vol. 15, no. 2, pp. 105–112, 2019.
- [14] K. B. Kwan, Y. J. Liao, and Y. C. Lin, "Dietary habits and lifestyle factors associated with body mass index among college students," *Nutrients*, vol. 13, no. 4, 2021, doi: 10.3390/nu13041354.



- [15] H. A. Bollin, "Influence of home cooking and shared meals on diet quality among college students," *Journal of American College Health*, vol. 69, no. 5, pp. 518–525, 2021.
- [16] W. andayani and D. Indriani, "Pengaruh tempat tinggal terhadap status gizi mahasiswa: Studi pada mahasiswa Universitas Diponegoro," *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, vol. 12, no. 1, pp. 34–41, 2019.
- [17] Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI, 2016.
- [18] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Angka kecukupan gizi (AKG) untuk kelompok usia 18-25 tahun," 2020, [Online]. Available: <https://www.kemkes.go.id/AKG2020>
- [19] M. Levidson, "Social network dynamics and food decision making in early adulthood," *Soc Sci Med*, vol. 216, pp. 64–72, 2018.
- [20] K. E. Miller and Z. P. Hohman, "Understanding gender differences in nutritional behaviors: The role of biological and psychosocial factors," *Appetite*, vol. 145, 2020, doi: 10.1016/j.appet.2019.104442.
- [21] A. Harrison and D. H. Gleaves, "Gender differences in eating disorder risk among college students," *J Eat Disord*, vol. 8, no. 1, pp. 1–10, 2020, doi: 10.1186/s40337-020-00294-2.
- [22] S. Bae and J. Chang, "Comparison of dietary patterns and health behaviors between university students living with parents and those living independently," *J Nutr Educ Behav*, vol. 50, no. 4, pp. 389–397, 2018, doi: 10.1016/j.jneb.2017.11.008.
- [23] Y. Jiang, "Changes in dietary behaviors and lifestyle of Chinese university students during the COVID-19 pandemic," *Nutrients*, vol. 13, no. 4, 2021, doi: 10.3390/nu13041365.
- [24] A. Afshin, "Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017," *The Lancet*, vol. 393, no. 10184, pp. 1958–1972, 2019, doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8.
- [25] Y. Diantha, "Hubungan perilaku makan emosional dan stres akademik terhadap status gizi mahasiswa," *Jurnal Gizi Mahasiswa Indonesia*, vol. 3, no. 1, pp. 1–12, 2024.
- [26] A. Nur, "Hubungan status gizi dengan gaya hidup sedentari mahasiswa kost di perkotaan," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 12, no. 1, pp. 45–54, 2023.
- [27] D. Ghosh and K. Venkataraman, "Estrogen and body fat: losers and winners," *Int J Obes*, vol. 40, no. 5, pp. 843–853, 2016, doi: 10.1038/ijo.2015.217.
- [28] M. Tiggemann and A. Slater, "NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls," *International Journal of Eating Disorders*, vol. 47, no. 6, pp. 630–633, 2014, doi: 10.1002/eat.22254.
- [29] F. Hapsari and R. Hidayati, "Hubungan antara tempat tinggal dan status gizi mahasiswa," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 9, no. 2, pp. 78–85, 2020.



- [30] D. Bening, "Perbedaan Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Kost dan Rumah Sendiri," 2014.
- [31] J. González-Castro, "Family support and healthy behaviors in university students," *Health Psychol Open*, vol. 3, no. 2, pp. 1–9, 2016, doi: 10.1177/2055102916678106.

