

# **PENGARUH POLA KONSUMSI PANGAN HARIAN DAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP STATUS GIZI PADA ANGGOTA TNI DAN ISTRI DI KESDAM V BRAWIJAYA**

**Siti Khoirotun Nisak<sup>1</sup>, Agda Laily Ahadiya<sup>2</sup>, Dinda Winiastri<sup>3</sup>, Nurul Hidayati<sup>4</sup>**

Fakultas Kesehatan dan Fakultas Bisnis

Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

[sitikhoirotunnisak05@gmail.com](mailto:sitikhoirotunnisak05@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola konsumsi pangan harian dan pengetahuan gizi terhadap status gizi. Variabel independen yang digunakan adalah pola konsumsi pangan harian dan pengetahuan gizi, sedangkan variabel dependen yang digunakan adalah status gizi. Sampel yang berhasil didapatkan adalah sebanyak 34 orang dengan menggunakan Teknik pengumpulan sampel *design simple random sampling* pada Bapak TNI yang bertugas di Kesdam V Brawijaya. Adapun hasil dari penelitian ini adalah pola konsumsi pangan harian dengan status gizi terdapat pengaruh, dan tidak terdapat pengaruh antara pengetahuan gizi terhadap status gizi

## **ABSTRACT**

*This study aims to analyze the influence of daily food consumption patterns and nutritional knowledge on nutritional status. The independent variables used are daily food consumption patterns and nutritional knowledge, while the dependent variable used is nutritional status. The samples obtained were 34 people using the simple random sampling design sample collection technique on TNI officers who served at Kesdam V Brawijaya. The results of this study indicate that there is an influence of daily food consumption patterns on nutritional status, but no influence of nutritional knowledge on nutritional status.*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu pilar penting dalam kesehatan masyarakat adalah gizi. Gizi memainkan peran krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan individu. Keseimbangan gizi berkaitan erat dengan kecerdasan dan kesehatan, sehingga menjadi salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Ketika status gizi buruk, dapat terjadi hambatan pada perkembangan mental, fisik, maupun kemampuan berpikir, yang akhirnya berdampak pada produktivitas kerja (Hikmawati, 2016). Konsumsi makanan

tidak sehat seperti *junk food*, ditambah kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol, berisiko menyebabkan anggota TNI mengalami *overweight* dan obesitas.

Menurut data Riskesdas 2013, prevalensi obesitas pada laki-laki dewasa di Indonesia mencapai 19,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Meskipun laporan Riskesdas tidak secara spesifik memisahkan data obesitas untuk anggota TNI, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelompok pekerja di institusi pemerintah, termasuk PNS, TNI, Polri,

BUMN, dan BUMD, memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi dibandingkan pekerja lain. Sebuah studi melaporkan prevalensi obesitas sebesar 33,7% pada kelompok ini (Putri & Sari, 2021).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa di DKI Jakarta, angka obesitas pada kelompok PNS, TNI, Polri, BUMN, dan BUMD berkisar antara 20% hingga 37%, dengan prevalensi obesitas sentral yang juga signifikan (Pratama et al., 2020). Meskipun data spesifik mengenai prevalensi obesitas pada anggota TNI secara nasional tidak tersedia dalam laporan Riskesdas, informasi di atas memberikan gambaran bahwa anggota TNI, sebagai bagian dari kelompok pekerja di institusi pemerintah, berisiko mengalami obesitas.

Konsumsi pangan harian merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan dan kebugaran, terutama bagi individu yang memiliki aktivitas fisik berat seperti anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI). Sebagai bagian dari profesi yang bertanggung jawab menjaga keamanan dan kedaulatan negara, anggota TNI dituntut memiliki kondisi fisik yang prima. Gizi yang memadai menjadi dasar utama untuk menunjang kemampuan fisik, mental, dan produktivitas kerja prajurit (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Kebutuhan energi harian anggota TNI lebih tinggi dibandingkan masyarakat umum, yaitu mencapai 3.240 kkal per hari. Tingginya kebutuhan ini disebabkan oleh beban kerja yang berat dan aktivitas fisik yang intens. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, anggota TNI diharapkan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai (Ilmi, 2020). Namun, tidak semua anggota TNI memiliki pola konsumsi pangan yang optimal.

Studi menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan anggota TNI sering kali dipengaruhi oleh ketersediaan bahan makanan, preferensi individu, serta peran keluarga, terutama istri anggota TNI. Peran keluarga menjadi penting dalam memastikan bahwa anggota TNI mengonsumsi makanan dengan kualitas gizi yang baik (Oktavia & Martini, 2016). Konsumsi makanan tidak sehat seperti junk food, serta kebiasaan buruk seperti melewatkan waktu makan, turut berkontribusi terhadap masalah gizi lebih seperti overweight dan obesitas pada anggota TNI. Hal ini dapat mengganggu kinerja dan produktivitas prajurit (Hikmawati, 2016). Dengan pentingnya asupan gizi yang memadai bagi anggota TNI, diperlukan perhatian khusus terhadap konsumsi pangan harian mereka. Penelitian lebih lanjut mengenai pola konsumsi pangan harian ini penting dilakukan untuk memberikan rekomendasi kebijakan yang mendukung kesehatan dan kebugaran anggota TNI.

Pemahaman gizi mengacu pada pengetahuan seseorang mengenai zat gizi serta dampaknya terhadap status gizi dan kesehatan. Kurangnya pemahaman ini dapat menghambat kemampuan untuk menjaga keseimbangan asupan makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh, yang pada akhirnya dapat memicu masalah gizi kurang atau gizi lebih. Banyak persoalan gizi timbul akibat keterbatasan pengetahuan tentang gizi. Oleh karena itu, wawasan tentang gizi menjadi landasan utama dalam membentuk kebiasaan makan dan pola konsumsi makanan seseorang (Pantaleon, 2019).

Tentara Nasional Indonesia (TNI) adalah profesi yang membutuhkan status gizi yang optimal untuk mendukung tugasnya. Berdasarkan UU No. 34 Tahun

2004, TNI memiliki tanggung jawab melaksanakan operasi militer baik untuk perang maupun non-perang. Untuk menjalankan tugas tersebut, setiap prajurit TNI dituntut memiliki kondisi kesehatan dan kebugaran fisik yang baik (Oktavia & Martini, 2016). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai menjadi faktor penting bagi TNI untuk menunjang aktivitas fisiknya.

Kebutuhan energi harian prajurit TNI mencapai 3.240 kkal, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kebutuhan energi masyarakat umum. Hal ini disebabkan oleh intensitas aktivitas fisik yang lebih berat pada sebagian besar anggota TNI (Ilmi, 2020). Namun, tidak semua anggota TNI selalu melakukan aktivitas fisik berat, dan pola makan yang kurang sehat dapat turut memengaruhi status gizi mereka.

Kesehatan Daerah Militer V Brawijaya (Kesdam V Brawijaya) adalah unit yang bertugas memberikan layanan kesehatan kepada prajurit dan ASN di lingkungan Kodam V Brawijaya, yang mencakup wilayah Jawa Timur. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa beberapa anggota TNI memiliki status gizi berlebih, yang diduga disebabkan oleh kebiasaan makan yang kurang baik. Dalam hal ini, peran keluarga, khususnya istri anggota TNI yang tergabung dalam Persit (Persatuan Istri Tentara), memainkan peran penting dalam membentuk pola makan dan kebiasaan gizi anggota TNI. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk memahami pengaruh pola konsumsi pangan harian dan pengetahuan gizi terhadap status gizi pada anggota TNI dan istri di KESDAM V BRAWIJAYA.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan di KESDAM V BRAWIJAYA. Sampel penelitian berjumlah 34 orang dengan menggunakan *design simple random sampling* dengan kriteria inklusi Bapak TNI yang bertugas di Kesdam V Brawijaya dan terdaftar sebagai anggota aktif, dalam kondisi fisik dan mental yang memungkinkan untuk mengikuti proses penelitian, berusia antara 25-55 tahun, bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian, berdomisili atau memiliki aktivitas rutin di wilayah Gudang Kesehatan Daerah (Gudkesrah) KESDAM V BRAWIJAYA, dan untuk kriteria eksklusi yaitu bapak TNI yang tidak bersedia menjadi responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Umum Responden

Karakteristik umur, jenis kelamin dan pendidikan dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

**Tabel 1. Karakteristik Umum Responden**

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase
Usia	31 – 40 tahun	4	11.85
	41 – 50 tahun	18	52.9%
	>50 tahun	12	35.3%
Total		34	100 %
Jenis kelamin	Laki – laki	17	50%
	Perempuan	17	50%
Total		34	100 %
Pendidikan	SMA	25	73.5%
	D3	6	17.6%
	S1	3	8.8%
Total		34	100 %

Sumber : Data Primer 2024

### Pola Konsumsi Pangan Harian

Pola konsumsi pangan harian dapat diketahui dalam tabel berikut ini :

**Tabel 2. Pola Konsumsi Pangan Harian**

Pola Konsumsi Pangan Harian	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	18	52,9
Cukup	14	41,1
Kurang	2	6
Total	34	100

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 18 responden (52,9%) memiliki pola konsumsi pangan harian dalam kategori baik, 14 responden (41,1%) memiliki pola konsumsi pangan harian dalam kategori cukup, dan hanya sebanyak 2 responden (6%) memiliki pola konsumsi pangan harian dalam kategori kurang.

Secara teori, pola konsumsi makanan terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah. Ketiga 4variable tersebut dapat mempengaruhi status gizi, apabila dalam kesehariannya pola konsumsi makan yang dimakan tidak banyak variannya hal ini dapat menimbulkan tidak seimbang nya asupan dan kebutuhan zat nutrisi yang diperlukan untuk hidup yang lebih sehat (Ichsan & Febriyanti, 2018). Variabel pola konsumsi pangan harian pada penelitian ini terdiri dari 21 soal yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan.

### Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang dapat diketahui dalam tabel berikut ini :

**Tabel 3. Pengetahuan Gizi Seimbang**

Pengetahuan Gizi Seimbang	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	20	58,8
Cukup	10	29
Kurang	4	12,2
Total	34	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas lebih dari separuh responden, yaitu 58,8% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik, 29% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori cukup, dan sisanya sebanyak 4% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang.

Penelitian oleh M *et al* (2021) juga menunjukkan hasil bahwa sebagian besar (66,2%) responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik. Hal tersebut membuktikan bahwa pengetahuan adalah kunci utama untuk hidup sehat menurut. (D. T. Ramadhani & Hidayati (2017) karena dengan pengetahuan yang baik mengenai gizi juga sangat penting untuk mendorong mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi orang tersebut dalam memilih makanan ataupun minuman yang dikonsumsi sehari-harinya. Kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan kemungkinan dikarenakan oleh ketidaktahuan akan bahan makanan sehingga akan mempengaruhi pola konsumsi yang akan berdampak pada masalah gizi (Nurlidyawati, 2015).

### Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan pada Bapak TNI yang bertugas di Kesda m V Brawijaya terdapat dalam tabel berikut ini :

**Tabel 4. Kebiasaan Makan Responden**

Kebiasaan Makan	Jumlah	Presentase (%)
Kurang	13	38,2
Cukup	16	47,1
Baik	5	14,7
Total	34	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa Sebagian besar kebiasaan makan responden yang kurang adalah 13 orang (38,2%), Cukup adalah sebanyak 16 orang

(47,1%), dan Baik adalah sebanyak 5 orang (14,7%). Kebiasaan makan ini dibagi kedalam beberapa jenis, diantaranya :

### 1. Kebiasaan makan Makanan Pokok

Tabel 5. Kebiasaan Makan Makanan Pokok

Frekuensi makan						
tidak pernah	1-2 x /minggu	3-4x /min ggu	5-6x /minggu	setiap hari	Total	
Nasi	0	0	0	34	34	
Roti	13	6	14	1	0	34
Mie	12	19	3	0	0	34
Lain-Lain	24	9	1	0	0	34
Total	49	34	18	1	34	136

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data diatas, terdapat 19 orang responden mengonsumsi mie setiap 1-2x seminggu, 14 orang responden mengonsumsi roti setiap 3-4x seminggu, dan hanya 1 orang responden mengonsumsi roti setiap 5-6x seminggu. Namun, sebagian besar responden mengonsumsi nasi setiap hari sebanyak 34 orang (100%)

### 2. Kebiasaan makan Lauk Pauk

Tabel 6. Kebiasaan Makan Lauk Pauk

Frekuensi Makan						
tidak pernah	1-2 x /min ggu	3-4x /min ggu	5-6x /min ggu	setiap hari	Total	
ayam	0	5	8	9	4	34
daging	7	12	10	4	1	34
ikan	5	9	15	4	0	34
telur	1	7	16	4	3	34
tempe	1	4	12	9	0	34
tahu	1	4	15	6	0	34
lain-lain	2	0	1	2	2	34
Total	4	41	77	38	10	238

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data diatas, sebanyak 12 orang responden mengonsumsi daging setiap 1-2x seminggu, sebanyak 16 orang responden mengonsumsi telur setiap 3-4x seminggu, dan 9 orang responden mengonsumsi ayam setiap 5-6x seminggu, serta terdapat 4 orang yang mengonsumsi ayam setiap hari.

### 3. Kebiasaan makan Sayur

Tabel 7. Kebiasaan Makan Sayur

Frekuensi makan						
tidak pernah	1-2 x /minggu	3-4x /minggu	5-6x /minggu	setiap hari	Total	
bayam	1	18	8	3	4	34
kangkung	2	19	10	3	0	34
sayur singkong	1	14	6	1	0	34
sawi putih	5	16	11	1	1	34
sawi hijau	2	22	8	2	0	34
kacang panjang	3	16	12	3	0	34
terong	4	14	7	9	0	34
wortel	2	21	5	5	1	34
buncis	4	12	9	9	0	34
tauge	6	12	13	3	0	34
labu siam	7	13	6	8	0	34
dll	3	0	0	0	0	34
Total	8	177	95	47	6	408

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 22 orang responden mengonsumsi sawi hijau setiap 1-2x seminggu, 13 orang responden mengonsumsi taugé setiap 3-4x seminggu, 9 orang responden mengonsumsi buncis setiap 5-6x seminggu, dan 4 orang responden mengonsumsi bayam setiap hari.

### 4. Kebiasaan makan Buah

Tabel 8. Kebiasaan Makan Buah Pada Responden

Frekuensi makan						
tidak pernah	1-2 x /min ggu	3-4x /min ggu	5-6x /min ggu	setiap hari	Total	
apel	6	13	8	7	0	34
pepaya	5	16	7	1	5	34
jeruk	6	13	10	0	5	34
semangka	2	18	8	6	0	34
pisang	2	7	7	15	3	34
mangga	0	19	3	7	5	34
rambutan	12	15	1	1	5	34
anggur	6	15	5	3	5	34
dll	34	0	0	0	0	34

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel diatas terdapat 19 orang responden mengonsumsi manga setiap 1-2x seminggu, 10 orang responden mengonsumsi jeruk 3-4x seminggu, 15 orang responden mengonsumsi pisang 5-6x

seminggu, dan sebanyak 25 orang dimana setiap 5 orang setiap hari mengonsumsi papaya, jeruk, mangga, rambutan, dan anggur setiap hari.

### Analisis Pengaruh Pola Konsumsi Pangan Harian Terhadap Status Gizi

Tabel 9. Analisis Hubungan Pola Konsumsi Pangan Harian Terhadap Status Gizi

Pola konsumsi pangan harian	Status gizi				Jumlah	R	P-value
	Under weight	Normal	Over weight	Obesitas			
	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)			
Kurang	1 (12,5%)	2 (25%)	2 (25%)	3 (37,5%)	8 (100%)	0,306	0,047
Cukup	2 (18,5%)	5 (45%)	1 (9%)	3 (27,5%)	11 (100%)		
Baik	1 (6,4%)	8 (53%)	3 (20%)	3 (20,6%)	15 (100%)		
Total	4 (11%)	15 (44%)	6 (17,6%)	9 (26,4%)	34 (100%)		

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 8 di atas, hasil uji statistik korelasi Gamma menunjukkan adanya hubungan antara variabel pola konsumsi pangan harian dengan status gizi, dengan P-value sebesar 0,047 (nilai  $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,306 menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Nilai positif mengindikasikan bahwa pola konsumsi pangan harian memiliki pengaruh searah atau berbanding lurus dengan status gizi. Hasil uji ini menolak hipotesis nol ( $H_0$ ), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khusniyati et al. (2015), yang juga menyatakan adanya pengaruh pola konsumsi makanan terhadap status gizi. Pola konsumsi pangan perlu

memperhatikan nilai gizi dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan, karena jumlah makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi ( $p=0,00$ ), di mana asupan yang rendah meningkatkan risiko status gizi kurang (Indriasari, 2013). Frekuensi makan juga memengaruhi status gizi; asupan yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan gangguan kesehatan akibat kelebihan zat gizi, sedangkan asupan yang kurang dari kebutuhan tubuh berisiko menyebabkan tubuh kurus dan rentan terhadap penyakit.

### Analisis Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi

Tabel 10. Analisis Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi

Pola konsumsi pangan harian	Status gizi				Jumlah	R	P-value
	Under weight	Normal	Over weight	Obesitas			
	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)			
Kurang	0 (0%)	2 (40%)	3 (60%)	0 (0%)	5 (100%)	0,238	0,343
Cukup	0 (0%)	5 (50%)	4 (40%)	1 (10%)	10 (100%)		
Baik	0 (0%)	13 (68,4%)	3 (15,3%)	3 (15,3%)	19 (100%)		
Total	0 (11%)	20 (44%)	10 (17,6%)	4 (26,4%)	34 (100%)		

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat diketahui hasil uji korelasi Gamma menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan atau korelasi antara pengetahuan gizi dan status gizi responden. Uji ini mengindikasikan hipotesis nol ( $H_0$ )

diterima, sementara hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kedua variabel. Salah satu faktor penyebabnya adalah data yang diperoleh dari responden bersifat beragam, di mana responden dengan pengetahuan gizi rendah tidak selalu memiliki status gizi kurang, dan sebaliknya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Irawan (2022) yang menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi. Penelitian serupa oleh Pantaleon (2019) di Kupang juga menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi.

Analisis di lapangan menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan itu sendiri, tetapi juga oleh faktor lain, baik internal maupun eksternal. Penggunaan kuesioner melalui Google Form memungkinkan responden mencari jawaban dari sumber lain, sehingga dapat menimbulkan bias. Menurut Pantaleon (2019), pengetahuan gizi tidak secara langsung memengaruhi status gizi, karena status gizi lebih dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi. Hal ini konsisten dengan temuan Nurwulan et al. (2017), yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu berhubungan dengan pola makan yang baik

#### **KESIMPULAN**

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara pola konsumsi pangan harian dengan status gizi, namun tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada anggota tni dan istri di kesdam v brawijaya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Hikmawati, S. (2016). Peran gizi dalam mendukung produktivitas kerja. Jakarta: Universitas Terbuka.

Ichsan, H., & Febriyanti, N. (2018). Pengaruh pola konsumsi terhadap keseimbangan gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 13(2), 101–110

Ilmi, N. (2020). Kebutuhan energi harian anggota TNI dan pengaruhnya terhadap aktivitas fisik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 215–225.

Indriasari, T. (2013). Hubungan asupan energi dengan status gizi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(1), 45–52.

Irawan, A. (2022). Hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 18(4), 305–314.

Kementerian Kesehatan RI. (2013). Laporan nasional Riskesdas 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Khusniyati, E., Suryani, T., & Rahmawati, D. (2015). Pengaruh pola konsumsi makanan terhadap status gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 10(2), 123–130.

M, F., Rahman, A., & Putri, D. (2021). Pengetahuan gizi seimbang dan dampaknya terhadap pola makan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 20(1), 45–55

Nurlidyawati, D. (2015). Pengaruh pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(2), 112–120.

Nurwulan, T., Sari, P., & Hidayah, N. (2017). Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(3), 203–210.

Nurwulan, T., Sari, P., & Hidayah, N. (2017). Pengetahuan gizi dan hubungannya dengan pola makan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(4), 311–320.

Oktavia, R., & Martini, A. (2016). Peran keluarga dalam pola makan anggota TNI. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga*, 11(1), 45–52.

Pantaleon, F. (2019). Hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(3), 178–185.

Pantaleon, F. (2019). Pengetahuan gizi dan status gizi di Kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.

Pratama, W., Lestari, A., & Nugroho, B. (2020). Prevalensi obesitas pada kelompok PNS, TNI, Polri, BUMN, dan BUMD di DKI Jakarta. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 8(4), 305–312.

Putri, R., & Sari, D. (2021). Prevalensi obesitas pada kelompok pekerja di institusi pemerintah. *Jurnal Gizi Kerja*, 9(2), 121–128.

Ramadhani, D. T., & Hidayati, S. (2017). Peran pengetahuan dalam mendorong pola konsumsi gizi seimbang. *Jurnal Gizi Seimbang*, 15(2), 89–96.