

EVALUASI GAMBARAN KUALITAS POLA KONSUMSI PANGAN INDIVIDU DENGAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN HEALTHY EATING INDEX

Naila Nuzuliana Ergustya Putri¹, Nabila Putri Baharani Aprilya², Rofika Elsafana³, Khoirun Nissya⁴, Lutfi Dian Nur Maulida⁵, Satriya Pranata⁶ (Autor)

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas

Muhammadiyah Semarang,

Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email : rofikaelsafana6@gmail.com khoirunnissya08@gmail.com nailaputri261005@gmail.com

lutfidiann9@gmail.com nabilapba@gmail.com

Abstract

The quality of food consumption patterns plays an important role in maintaining health and preventing non-communicable diseases, while the 2023 Indonesian Health Survey shows that a large proportion of the population still consumes insufficient vegetables and fruits. This study aimed to describe the quality of individual food consumption patterns based on the principles of the Indonesian Balanced Nutrition Guidelines using the Healthy Eating Index (HEI). A quantitative descriptive design with a cross-sectional approach was applied to 46 undergraduate nursing students at Universitas Muhammadiyah Semarang, selected through purposive sampling. Data were collected using a self-administered Food Frequency Questionnaire (FFQ) distributed via Google Forms, then assessed based on the adequacy and moderation components adapted from the HEI-2020, with a score range of 20–100. Data were analyzed univariately using SPSS. The results showed a mean HEI score of 54.04, a median of 53.5, and a standard deviation of 11.025, with a minimum score of 28 and a maximum of 80. A total of 35 respondents (76.1%) were in the poor category and 11 respondents (23.9%) in the good category. In conclusion, the quality of food consumption patterns among most respondents was suboptimal, particularly in the adequacy component, and needs improvement in adequacy, diversity, balance, and moderation.

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 234.8576

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/)

Keywords: *Healthy Eating Index, Balanced Nutrition Guidelines, food consumption patterns, nursing students*

Abstrak

Kualitas pola konsumsi pangan berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular, sementara Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan masih tingginya proporsi penduduk yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kualitas pola konsumsi pangan individu berdasarkan prinsip Pedoman Gizi Seimbang menggunakan *Healthy Eating Index* (HEI). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* pada 46 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang diisi secara mandiri melalui Google Form, kemudian dinilai berdasarkan komponen kecukupan dan moderasi yang mengacu pada HEI-2020 dengan rentang skor 20–100. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor HEI responden sebesar 54,04 dengan median 53,5 dan standar deviasi 11,025, dengan skor terendah 28 dan tertinggi 80. Sebanyak 35 responden (76,1%) berada pada kategori tidak baik dan 11 responden (23,9%) pada kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa kualitas pola konsumsi pangan sebagian besar responden belum optimal, terutama pada komponen kecukupan, sehingga perlu perbaikan pada prinsip kecukupan, keberagaman, keseimbangan, dan moderasi konsumsi pangan.

Kata kunci: *Healthy Eating Index, Pedoman Gizi Seimbang, pola konsumsi pangan, mahasiswa keperawatan*

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam mendukung kehidupan, pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan individu (FAO & WHO, 2024). Kualitas pola konsumsi pangan tidak hanya ditentukan oleh terpenuhinya kebutuhan

energi, tetapi juga dipengaruhi oleh keberagaman pangan, keseimbangan zat gizi, serta kesesuaian jumlah dan jenis makanan dengan kebutuhan individu (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Konsumsi pangan yang beragam diperlukan karena tidak terdapat satu jenis pangan yang mampu menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sesuai (FAO & WHO, 2024).

Pola makan yang sehat pada dasarnya ditandai dengan kecukupan, keseimbangan, moderasi, dan keberagaman dalam konsumsi pangan (WHO, FAO, & UNICEF, 2024). Pola konsumsi pangan yang tinggi makanan dengan kandungan lemak tidak sehat, gula bebas, dan natrium serta rendah buah, sayur, dan pangan berserat dapat menyebabkan kualitas pola makan menjadi kurang baik (FAO & WHO, 2024).

Permasalahan pola konsumsi pangan juga masih ditemukan pada masyarakat Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 96,7% penduduk berusia ≥ 5 tahun tergolong kurang mengonsumsi sayur dan buah berdasarkan kriteria konsumsi minimal lima porsi sayur dan atau buah per hari selama tujuh hari dalam seminggu (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, sebanyak 67,5% penduduk berusia ≥ 5 tahun mengonsumsi buah dan/atau sayur sebanyak satu sampai dua porsi per hari selama satu minggu (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Dalam konteks Indonesia, penerapan pola konsumsi pangan yang sehat mengacu pada prinsip Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh serta memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Kementerian Kesehatan melalui konsep Isi Piringku memberikan gambaran mengenai penerapan gizi seimbang dalam setiap kali makan. Dalam konsep tersebut, sekitar setengah bagian piring dianjurkan terdiri atas sayur dan buah, sedangkan setengah bagian lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penerapan Pedoman Gizi Seimbang perlu dilihat dari keseluruhan pola konsumsi pangan individu dan bukan hanya dari satu jenis makanan atau satu zat gizi tertentu (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengevaluasi kualitas pola makan adalah Healthy Eating Index (HEI). HEI merupakan indeks yang digunakan untuk menggambarkan kualitas pola makan berdasarkan sejumlah komponen pangan dan zat gizi sehingga penilaian dapat dilakukan terhadap pola makan secara keseluruhan (Shams-White et al., 2023) .

HEI-2020 merupakan pengembangan terbaru dari Healthy Eating Index yang disusun untuk mencerminkan *Dietary Guidelines for Americans 2020–2025* (Shams-White et al., 2023) . HEI 2020 secara khusus dikembangkan berdasarkan *Dietary Guidelines for Americans 2020–2025* sehingga penggunaannya dalam konteks Indonesia perlu mempertimbangkan perbedaan pedoman pangan dan karakteristik konsumsi masyarakat Indonesia (Shams-White et al., 2023) . Penggunaan HEI sebagai pendekatan penilaian kualitas pola konsumsi pangan dapat memberikan informasi yang lebih terstruktur mengenai komponen pola makan yang telah sesuai maupun komponen yang masih perlu diperbaiki (Cheng et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, Pedoman Gizi Seimbang dapat digunakan sebagai landasan dalam memahami prinsip konsumsi pangan yang sehat di Indonesia, sedangkan Healthy Eating Index dapat digunakan sebagai pendekatan untuk menggambarkan kualitas pola konsumsi pangan secara kuantitatif (Kementerian Kesehatan RI, 2014; Shams-White et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian mengenai **“Evaluasi Gambaran Kualitas Pola Konsumsi Pangan Individu dengan Pedoman Gizi Seimbang Menggunakan Healthy Eating Index”** penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kualitas pola konsumsi pangan individu berdasarkan komponen yang dinilai.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai fenomena atau karakteristik variabel penelitian tanpa memberikan intervensi atau perlakuan kepada responden. Pada penelitian ini, peneliti menggambarkan kualitas pola konsumsi pangan individu dengan mengacu pada prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan menggunakan modifikasi *Healthy Eating Index-2020* (HEI-2020) sebagai metode penilaian kualitas pola makan.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang. Populasi penelitian adalah mahasiswa S1 Keperawatan, dan sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 46 responden.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, bersedia menjadi responden dengan mengisi dan mengirimkan formulir, dan mengisi seluruh pertanyaan kuesioner. Kriteria eksklusi adalah responden yang mencantumkan usia yang tidak wajar untuk mahasiswa. Dari 50 responden yang mengisi Google Form, 4 responden dikeluarkan karena usia tidak wajar (11, 16, 16, dan 38 tahun), sehingga 46 responden dianalisis.

Instrumen penelitian berupa *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) modifikasi peneliti yang mengacu pada konsep komponen kecukupan dan moderasi HEI-2020. FFQ menanyakan frekuensi konsumsi 13 jenis pangan dalam 1 bulan terakhir dan tidak menanyakan porsi. Komponen kecukupan terdiri atas tujuh pertanyaan (buah, sayur, umbi-umbian, kacang-kacangan, susu, ikan laut, dan daging) dengan rentang skor 14–70, dan skor semakin tinggi pada konsumsi yang semakin sering. Komponen moderasi terdiri atas enam pertanyaan tentang pangan yang perlu dibatasi (makanan cepat saji, *frozen food*, makanan instan, makanan tinggi lemak, minuman berkafein, dan buah kemasan) dengan rentang skor 6–30, dan skor semakin rendah pada konsumsi yang semakin sering. Setiap pertanyaan memiliki lima pilihan jawaban berdasarkan frekuensi konsumsi per minggu (<1×, 1–2×, 3–4×, 5–6×, dan >6×) yang telah diberi bobot skor sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Kuesioner disebarkan kepada mahasiswa S1 Keperawatan dalam bentuk tautan Google Form.

Pengisian kuesioner bersifat sukarela. Formulir tidak memuat lembar persetujuan tertulis, sehingga responden yang bersedia mengisi dan mengirimkan formulir dianggap menyetujui keikutsertaannya. Agar data lengkap, seluruh pertanyaan dibuat wajib diisi sehingga setiap responden menjawab semua pertanyaan, dan peneliti memeriksa kewajaran jawaban sebelum data dianalisis.

Tabel 1. Aturan skor tiap pertanyaan

Frekuensi konsumsi	Skor kecukupan	Skor moderasi
<1×/minggu	2	5
1–2×/minggu	4	4
3–4×/minggu	6	3
5–6×/minggu	8	2
>6×/minggu	10	1

Sumber: Modifikasi peneliti

Pengolahan data dilakukan melalui tahap pemeriksaan kelengkapan dan kewajaran jawaban (*editing*), pemindahan data dari Google Form ke SPSS (*entry*), penjumlahan skor tiap komponen dan skor total, pengelompokan skor total ke dalam kategori (*coding*), dan pemeriksaan kembali data sebelum dianalisis (*cleaning*). Analisis dilakukan secara univariat. Data numerik (skor kecukupan, skor moderasi, dan skor total) disajikan dalam bentuk mean, median, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum, sedangkan data kategorik (usia, frekuensi konsumsi tiap pangan, dan kategori skor) disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Skor total dikategorikan menjadi baik (≥ 60) dan tidak baik (< 60). Batas 60 ditetapkan peneliti berdasarkan titik tengah rentang skor 20–100.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan: Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi responden menurut usia

Usia (tahun)	Jumlah (orang)	%
17	1	2,2
18	20	43,5
19	9	19,6
20	13	28,3
21	2	4,3

23	1	2,2
Total	46	100,0

Sumber: Data primer 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa usia responden berkisar 17–23 tahun dan paling banyak pada usia 18 tahun 20 orang (43,5%) responden. Seluruh 46 responden yang dianalisis memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi.

Analisis Univariat

Tabel 3. Skor pola konsumsi pangan

Skor	Mean	Median	SD	Min	Maks
Kecukupan (14–70)	35,52	35,0	10,710	14	58
Moderasi (6–30)	18,52	18,0	4,632	10	27
Total (20– 100)	54,04	53,5	11,025	28	80

Sumber: Data primer 2026

Tabel 4 menunjukkan rata-rata skor total 54,04 dengan median 53,5 dan SD 11,025; skor terendah 28 dan tertinggi 80. Rata-rata skor kecukupan mencapai 50,7% dari skor maksimum, sedangkan skor moderasi 61,7%.

Tabel 5. Distribusi frekuensi konsumsi pangan responden, n (%)

Pangan	<1×/mgg	1–2×/mgg	3–4×/mgg	5–6×/mgg	>6×/mgg
Komponen kecukupan					
Buah	6 (13,0%)	11 (23,9%)	11 (23,9%)	9 (19,6%)	9 (19,6%)
Sayur	8 (17,4%)	8 (17,4%)	15 (32,6%)	6 (13,0%)	9 (19,6%)
Umbi-umbian	22 (47,8%)	16 (34,8%)	4 (8,7%)	4 (8,7%)	0 (0,0%)
Kacang-kacangan	28 (60,9%)	11 (23,9%)	6 (13,0%)	1 (2,2%)	0 (0,0%)
Susu	11 (23,9%)	12 (26,1%)	9 (19,6%)	6 (13,0%)	8 (17,4%)
Ikan laut	17 (37,0%)	8 (17,4%)	9 (19,6%)	8 (17,4%)	4 (8,7%)

Daging	7 (15,2%)	9 (19,6%)	11 (23,9%)	8 (17,4%)	11 (23,9%)
Komponen moderasi					
Makanan cepat saji	10 (21,7%)	14 (30,4%)	17 (37,0%)	3 (6,5%)	2 (4,3%)
Frozen food	5 (10,9%)	7 (15,2%)	15 (32,6%)	12 (26,1%)	7 (15,2%)
Makanan instan	6 (13,0%)	17 (37,0%)	14 (30,4%)	6 (13,0%)	3 (6,5%)
Makanan tinggi lemak	6 (13,0%)	13 (28,3%)	17 (37,0%)	4 (8,7%)	6 (13,0%)
Minuman berkafein	9 (19,6%)	10 (21,7%)	9 (19,6%)	4 (8,7%)	14 (30,4%)
Buah kemasan	11 (23,9%)	5 (10,9%)	5 (10,9%)	7 (15,2%)	18 (39,1%)

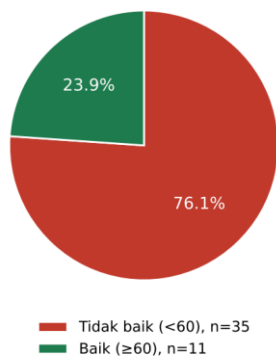
Sumber: Data primer 2026

Tabel 6. Kategori skor pola konsumsi pangan

Kategori	Jumlah (orang)	%
Tidak baik (<60)	35	76,1
Baik (≥60)	11	23,9
Total	46	100,0

Sumber: Data primer 2026

Tabel 6 dan Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (35 orang; 76,1%) berada pada kategori tidak baik. Sebanyak 15 responden (32,6%) memperoleh skor di bawah 50 dan 3 responden (6,5%) di atas 75.



Gambar 1. Kategori skor pola konsumsi pangan responden

PEMBAHASAN

Skor Pola Konsumsi Pangan

Rata-rata skor responden 54,04 berada di bawah titik tengah rentang skor (60) dan 76,1% responden berada pada kategori tidak baik, sehingga kualitas pola konsumsi pangan belum optimal. Rata-rata ini mendekati skor HEI-2020 pada 945 mahasiswa di Turki, yaitu $54,2 \pm 10,87$ (Mortaş et al., 2024), dan lebih tinggi 2,6 poin daripada skor I-HEI mahasiswa IPB University, yaitu $51,4 \pm 12,3$ dengan kategori perlu perbaikan (Intani & Nurdiani, 2025). Perbandingan ini hanya gambaran umum karena instrumen dan cara penilaiannya berbeda. Variasi skor cukup lebar (SD 11,025) dan sebanding dengan penelitian di IPB University (SD 12,3), sehingga kualitas pola makan berbeda antarindividu meskipun program studinya sama.

Komponen Kecukupan

Skor kecukupan lebih rendah daripada skor moderasi dibandingkan skor maksimumnya (50,7% vs 61,7%). Kacang-kacangan paling jarang dikonsumsi: 28 (60,9%) responden mengonsumsinya kurang dari sekali per minggu, diikuti umbi-umbian (22 (47,8%)) dan ikan laut (17 (37,0%)). Buah dikonsumsi $\geq 5 \times$ /minggu oleh 18 (39,1%) responden dan sayur oleh 15 (32,6%) responden, sedangkan 6 (13,0%) dan 8 (17,4%) responden mengonsumsinya $< 1 \times$ /minggu. Temuan ini sejalan dengan Survei Kesehatan Indonesia 2023 yang melaporkan 96,7% penduduk berusia ≥ 5 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah (Kementerian Kesehatan RI, 2023), walaupun ukuran yang digunakan berbeda. Konsep Isi Piringku menganjurkan sekitar setengah piring terdiri atas sayur dan buah (Kementerian Kesehatan RI, 2018), sehingga frekuensi konsumsi yang belum rutin pada sebagian responden menunjukkan anjuran tersebut belum sepenuhnya diterapkan.

Komponen Moderasi

Pangan yang dibatasi dan paling sering dikonsumsi ($> 6 \times$ /minggu) adalah buah kemasan (18 (39,1%)) dan minuman berkafein (14 (30,4%)), diikuti frozen food (7 (15,2%)) dan makanan tinggi lemak (6 (13,0%)). Makanan cepat saji (2 (4,3%)) dan makanan instan (3 (6,5%)) jarang dikonsumsi setiap hari, tetapi 22 (47,8%) responden mengonsumsi makanan cepat saji dan 23 (50,0%) makanan instan setidaknya $3 \times$ /minggu. Buah kemasan dimasukkan sebagai pangan yang dibatasi karena umumnya mengandung gula tambahan.

Implikasi dan Keterbatasan

Kualitas pola makan yang belum optimal juga dilaporkan pada mahasiswa kedokteran Universitas Halu Oleo (Nasruddin et al., 2024). Mahasiswa yang mendapat edukasi gizi memiliki skor HEI-2020 lebih tinggi (Kabali et al., 2025), sedangkan pada mahasiswa IPB University pengetahuan gizi dan perilaku picky eating berhubungan dengan kualitas diet (Intani & Nurdiani, 2025). Pengetahuan gizi belum tentu otomatis tercermin dalam kebiasaan makan, sehingga mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan perlu menerapkannya dalam kebiasaan makan sendiri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Responden akhir hanya 46 mahasiswa dari satu program studi sehingga hasil tidak dapat digeneralisasikan ke mahasiswa lain. FFQ diisi mandiri secara daring sehingga rentan bias ingatan dan hanya menanyakan frekuensi, bukan porsi. Nilai skor pada setiap pilihan jawaban juga terlihat oleh responden sehingga dapat memengaruhi jawaban. Instrumen merupakan adaptasi sederhana dengan skor buatan peneliti dan belum diuji validitas serta reliabilitasnya, sehingga skor tidak dapat dibandingkan langsung dengan HEI-2020 baku. Jenis kelamin tidak dicatat dan analisis hanya univariat, sehingga faktor yang memengaruhi skor belum diketahui. Semester atau angkatan responden tidak ditanyakan pada formulir sehingga hasil tidak dapat dirinci menurut semester. Formulir juga tidak memuat lembar persetujuan tertulis sehingga persetujuan responden diasumsikan dari kesediaan mengisi kuesioner.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran: Rata-rata skor pola konsumsi pangan pada 46 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang adalah 54,04 (SD 11,025) dengan rentang skor 28–80, dan sebagian besar responden (35 orang; 76,1%) berada pada kategori tidak baik. Skor kecukupan (50,7% dari skor maksimum) lebih rendah daripada skor moderasi (61,7%). Kacang-kacangan, umbi-umbian, dan ikan laut paling jarang dikonsumsi, sedangkan buah kemasan dan minuman berkafein paling sering dikonsumsi setiap hari. Dengan demikian, kualitas pola konsumsi pangan responden belum optimal dan perlu diperbaiki, terutama pada prinsip kecukupan, keberagaman, dan moderasi.

Saran Bagi mahasiswa, disarankan meningkatkan frekuensi konsumsi kacang-kacangan, umbi-umbian, dan ikan laut serta membiasakan konsumsi buah dan sayur secara rutin sesuai anjuran Isi Piringku, sambil membatasi buah kemasan, minuman berkafein, dan makanan olahan. Bagi institusi pendidikan, hasil ini dapat menjadi dasar kegiatan edukasi gizi seimbang bagi mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dari beberapa program studi atau angkatan, mencatat karakteristik responden seperti jenis kelamin dan semester, menyertakan pertanyaan porsi, serta menguji validitas dan reliabilitas instrumen sebelum digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, J., Liang, H. W., Klem, M. Lou, Costacou, T., & Burke, L. E. (2023). Healthy Eating Index Diet Quality in Randomized Weight Loss Trials: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(1), 117–143. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.08.114>
- FAO & WHO. (2024). *What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization.*
- Intani, P. F. A., & Nurdiani, R. (2025). Hubungan Perilaku Picky Eating dan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet Mahasiswa IPB University: The Correlation between Picky Eating Behavior and Nutritional Knowledge with Diet Quality among IPB University Students. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 4(1), 29–37. <https://doi.org/10.25182/JIGD.2025.4.1.29-37>
- Kabali, S., Çelik, M. N., & Öner, N. (2025). Associations of nutrition education with diet quality indexes and chronotype: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Health Research*, 35(8), 2015–2027. <https://doi.org/10.1080/09603123.2024.2421830>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018, 18 November). *Kemendes pecahkan rekor dunia Isi Piringku*. <https://kemkes.go.id/id/kemendes-pecahkan-rekor-dunia-isi-piringku>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Mortaş, H., Navruz-Varlı, S., & Bilici, S. (2024). Adherence to the Planetary Health Diet and Its Association with Diet Quality in the Young Adult Population of Türkiye: A Large Cross-Sectional Study. *Nutrients* 2024, Vol. 16, Page 868, 16(6), 868. <https://doi.org/10.3390/NU16060868>
- Nasruddin, N. I., Arimaswati, A., & Fitriani, F. (2024). Examining the Relationship between Healthy Eating Index and Nutritional Status among Medical Students: Insights from a Cross-Sectional Analysis. *Advances in Health Sciences Research*, 76, 134–144. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-392-4_16
- Shams-White, M. M., Pannucci, T. R. E., Lerman, J. L., Herrick, K. A., Zimmer, M., Meyers Mathieu, K., Stoddy, E. E., & Reedy, J. (2023). Healthy Eating Index-2020: Review and Update Process to Reflect the Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(9), 1280. <https://doi.org/10.1016/J.JAND.2023.05.015>
- WHO, FAO, & UNICEF. (2024). *Guidance for monitoring healthy diets globally.*

MEDIC NUTRICIA

Jurnal Ilmu Kesehatan

ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 2 Tahun 2026

Cahaya Ilmu Bangsa