**Krepa: Kreativitas Pada Abdimas**
**ISSN 2988-3059**
**Cahaya Ilmu Bangsa**

**Vol 7 No 5**
**Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784**

# PERAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DAN KOLESTEROL TINGGI DI NAGARI KOTO MAMBANG

## *THE ROLE OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND DIETARY PATTERNS IN PREVENTING OBESITY AND HIGH CHOLESTEROL IN KOTO MAMBANG VILLAGE*

***Malta Nelisa[1], Zahra Afifah Ramadhani[2], Rahmadani Oktavia[3], Afifah Fatiah Putri Jufli[4], Alfin Ahmad[5], Rahmatul Husna[6]***

[1] Perpustakaan dan Teknologi Informasi, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
[23] Departemen Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
[45] Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
[6] Departemen Teknik Elektronika, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

[1]maltanelisa@lecturer.unp.ac.id, [2]zahraafifah233@gmail.com

**Abstrak**

Pola makan dan pengetahuan gizi merupakan dua faktor utama yang berpengaruh terhadap kesehatan metabolik masyarakat, termasuk risiko obesitas dan kolesterol tinggi. Minimnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang dan dampak konsumsi lemak berlebih dapat meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular di masyarakat pedesaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan pola makan masyarakat dalam kaitannya dengan pencegahan obesitas dan kolesterol di Nagari Koto Mambang, Sungai Durian, Kabupaten Padang Pariaman. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif deskriptif dengan menyebarkan kuesioner kepada warga dewasa yang tinggal di wilayah tersebut. Data dianalisis menggunakan persentase untuk melihat distribusi pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan berlemak, sayuran, serta makanan olahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki pengetahuan dasar tentang gizi, namun masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik pola makan sehat sehari-hari. Konsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan dan santan, masih cukup tinggi, sementara konsumsi sayur dan buah tergolong rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan edukasi lanjutan dan intervensi berbasis masyarakat untuk mendorong perubahan gaya hidup sehat dalam mencegah obesitas dan kolesterol.

***Kata kunci*** : Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Obesitas, Kolesterol, Masyarakat Pedesaan

***Abstract***

*Dietary patterns and nutritional knowledge are two major factors influencing community metabolic health, including the risk of obesity and high cholesterol. A lack of understanding of the principles of balanced nutrition and the impact of excessive*

**Article History**
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365
**Copyright : Author**
**Publish by : Krepa**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

*fat consumption can increase the prevalence of non-communicable diseases in rural communities. This study aims to analyze the level of nutritional knowledge and dietary habits of the community in relation to obesity and cholesterol prevention in Nagari Koto Mambang, Sungai Durian, Padang Pariaman Regency. A descriptive quantitative survey method was used, distributing questionnaires to adults living in the area. Data were analyzed using percentages to determine the distribution of knowledge and consumption habits of fatty foods, vegetables, and processed foods. The results show that most residents have basic knowledge of nutrition, but there is still a gap between this knowledge and their daily practice of healthy eating. Consumption of high-fat foods, such as fried foods and coconut milk, remains quite high, while consumption of vegetables and fruit is relatively low. Based on these results, it can be concluded that further education and community-based interventions are needed to encourage healthy lifestyle changes to prevent obesity and cholesterol.*
***Keywords**: Nutritional Knowledge, Dietary Patterns, Obesity, Cholesterol, Rural Communities*

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, pola makan masyarakat global mengalami pergeseran signifikan menuju konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi, dan hiperkolesterolemia. Berdasarkan laporan World Health Organization (2021), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 650 juta di antaranya tergolong obesitas. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥18 tahun meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi kolesterol total tinggi mencapai 28% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Fakta ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat telah menjadi masalah serius yang berdampak langsung pada kesehatan masyarakat secara luas dan membutuhkan perhatian dari berbagai pihak, termasuk kalangan akademisi dan pelaku pengabdian masyarakat (Andriani et al., 2021).

Di tingkat lokal, permasalahan pola makan tidak sehat juga menjadi isu penting di masyarakat pedesaan, termasuk di Nagari Koto Mambang, Kecamatan Sungai Durian, Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh tim Kuliah Kerja Nyata (KKN), ditemukan bahwa mayoritas masyarakat masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan, santan, dan olahan instan secara rutin dalam menu harian mereka. Rendahnya variasi konsumsi sayur dan buah juga menjadi catatan penting dalam pola makan warga. Selain itu, masih banyak masyarakat yang belum memahami prinsip dasar gizi seimbang, seperti pentingnya proporsi karbohidrat, protein, lemak sehat, serta peran serat dan air dalam menjaga kesehatan metabolik. Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan antara pemahaman dan praktik pola makan sehat, yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan gangguan kolesterol di masa mendatang apabila tidak dilakukan intervensi edukatif secara berkelanjutan (Baharuddin et al., 2022).

Meskipun peran gizi seimbang telah banyak disosialisasikan melalui berbagai program kesehatan, masih minim kajian ilmiah yang secara spesifik menggambarkan tingkat pengetahuan masyarakat pedesaan terkait prinsip gizi serta hubungannya dengan pola makan sehari-hari. Di Nagari Koto Mambang, belum tersedia data kuantitatif yang dapat menunjukkan

sejauh mana pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dalam mencegah obesitas dan kolesterol. Ketiadaan informasi berbasis data ini menjadi kendala dalam perumusan program intervensi yang tepat sasaran. Penting untuk mengkaji permasalahan ini melalui pendekatan survei guna memperoleh gambaran yang lebih terukur mengenai kondisi aktual masyarakat dalam aspek pengetahuan dan perilaku konsumsi pangan (Dewi & Handayani, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat Nagari Koto Mambang mengenai gizi seimbang serta mengevaluasi pola makan yang berkaitan dengan upaya pencegahan obesitas dan kolesterol. Melalui pendekatan survei menggunakan kuesioner, diharapkan dapat diperoleh data yang akurat mengenai persepsi dan kebiasaan konsumsi pangan masyarakat. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan gizi masyarakat dan kesehatan preventif berbasis komunitas. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah nagari, tenaga kesehatan, dan pelaksana program KKN untuk menyusun strategi edukasi dan intervensi yang tepat sasaran guna meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan (Yuliana & Mulyani, 2021).

Penelitian ini perlunya data empiris yang dapat dijadikan pijakan dalam merancang intervensi kesehatan berbasis masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular seperti obesitas dan kolesterol tinggi. Di tengah masih terbatasnya edukasi gizi di tingkat pedesaan, keterlibatan mahasiswa KKN sebagai agen perubahan memiliki peran strategis dalam mengidentifikasi masalah dan mendorong kesadaran kolektif tentang pentingnya pola makan sehat. Hasil penelitian ini tidak hanya relevan untuk kebutuhan jangka pendek selama pelaksanaan program KKN, tetapi juga memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi program edukasi lanjutan yang berkelanjutan dan berbasis data lokal (Maulana et al., 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi dan pola makan masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas dan kolesterol. Survei dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan konsep gizi seimbang dan perilaku konsumsi pangan. Kuesioner disebarkan secara daring melalui Google Form kepada masyarakat Nagari Koto Mambang, Kecamatan Sungai Durian, Kabupaten Padang Pariaman. Penggunaan Google Form dipilih karena memudahkan proses pengumpulan data, memperluas jangkauan responden, serta memungkinkan pengisian kuesioner secara mandiri dengan waktu yang fleksibel. Responden penelitian adalah masyarakat berusia dewasa yang bersedia berpartisipasi dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen penelitian terdiri dari beberapa bagian, meliputi karakteristik responden, pengetahuan tentang gizi seimbang, serta kebiasaan pola makan sehari-hari yang berkaitan dengan konsumsi lemak, sayur, buah, dan makanan olahan. Data yang terkumpul dari Google Form selanjutnya diolah dan dianalisis secara deskriptif, dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan masyarakat. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan interpretasi. Metode ini dinilai sesuai untuk mengidentifikasi kondisi aktual masyarakat dan menjadi dasar dalam merumuskan rekomendasi edukasi gizi serta intervensi kesehatan berbasis komunitas di tingkat nagari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil survei terhadap responden di Nagari Koto Mambang menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai prinsip dasar gizi seimbang. Seluruh responden (100%) menyatakan mengetahui apa itu gizi seimbang dan pentingnya

konsumsi sayur dan buah dalam menjaga keseimbangan nutrisi tubuh. Sebanyak 90% responden memahami bahwa konsumsi makanan berlemak secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, dan 100% mengetahui bahwa kolesterol tinggi dapat menyebabkan penyakit jantung. Selain itu, pemahaman mengenai kandungan lemak jenuh dalam gorengan dan santan tergolong cukup tinggi, dengan 90% responden menyadarinya. Pengetahuan terkait pentingnya minum air putih yang cukup juga tinggi (100%), dan 90% responden menyatakan memahami perlunya menghindari makanan cepat saji dan instan. Temuan ini mencerminkan bahwa secara umum masyarakat sudah memiliki kesadaran terhadap isu gizi dan kesehatan, terutama terkait risiko penyakit tidak menular.

Ketika dikaji dari aspek perilaku konsumsi makanan, ditemukan adanya ketimpangan antara pengetahuan dan praktik sehari-hari. Sebanyak 60% responden mengaku masih mengonsumsi gorengan dan makanan berbahan santan lebih dari tiga kali dalam seminggu. Hanya 40% responden yang mengaku selalu mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, dan sekitar 30% lainnya hanya melakukannya sesekali. Sementara itu, 50% responden mengaku masih sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan atau ayam goreng siap saji. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dasar masyarakat sudah cukup baik, implementasinya dalam pola makan harian masih belum optimal. Fenomena ini sejalan dengan temuan Asri et al. (2022), yang menyatakan bahwa kesenjangan antara pengetahuan gizi dan perilaku makan sehat sering terjadi di masyarakat pedesaan, terutama ketika dipengaruhi oleh faktor budaya, ketersediaan pangan lokal, dan kebiasaan turun-temurun.

Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan edukatif yang lebih aplikatif dan kontekstual dalam meningkatkan kesadaran gizi. Edukasi gizi seimbang perlu tidak hanya menekankan pada teori, tetapi juga memberikan contoh konkret tentang bagaimana menerapkan pola makan sehat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Keterlibatan kader posyandu, pemerintah nagari, dan mahasiswa KKN dalam program edukasi berkelanjutan menjadi krusial untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik.

Berdasarkan hasil survei terhadap responden di Nagari Koto Mambang, pola konsumsi makanan harian masyarakat masih didominasi oleh jenis makanan tinggi lemak, terutama gorengan dan santan. Sebanyak 60% responden menyatakan selalu mengonsumsi gorengan lebih dari tiga kali seminggu, dan 50% lainnya menyatakan sering atau kadang-kadang mengonsumsinya. Konsumsi santan juga menunjukkan tren serupa, di mana 60% responden selalu atau sering menggunakan santan dalam masakan sehari-hari. Ini mencerminkan bahwa pola makan masyarakat masih cenderung mengikuti gaya masakan tradisional Minangkabau, seperti gulai, rendang, dan sambal lado, yang identik dengan penggunaan santan kental dan minyak goreng dalam jumlah besar.

Konsumsi sayur dan buah tampak belum menjadi kebiasaan utama. Hanya 40% responden yang menyatakan selalu mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sementara sisanya melaporkan frekuensi yang tidak konsisten. Konsumsi air putih minimal 8 gelas per hari cukup tinggi, dengan 60% responden menjawab selalu, menunjukkan bahwa kesadaran akan hidrasi mulai meningkat. Namun, konsumsi makanan instan masih tergolong tinggi, di mana 50% responden mengaku sering atau kadang-kadang makan makanan cepat saji seperti mie instan, ayam goreng cepat saji, atau makanan olahan beku.

Hal ini menunjukkan adanya perpaduan pola makan tradisional dan modern, di mana makanan berbahan dasar santan dan gorengan tetap dominan, namun di saat yang sama masyarakat juga mengonsumsi makanan instan karena faktor kepraktisan. Jika tidak dikontrol, pola konsumsi seperti ini dapat memperbesar risiko obesitas dan kolesterol tinggi (Putri & Mahyuni, 2022).

Analisis hasil kuesioner menunjukkan adanya kesenjangan antara tingkat pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi pangan. Walaupun 90–100% responden menyatakan memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang dan risiko makanan berlemak, mayoritas dari mereka tetap mengonsumsi makanan tinggi lemak secara rutin. Sebagai contoh, dari 9 responden yang

tahu bahwa gorengan dan santan tinggi lemak jenuh, 7 di antaranya tetap mengonsumsi kedua jenis makanan tersebut secara selalu atau sering. Ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak secara otomatis berbanding lurus dengan praktik pola makan sehat.

Faktor penyebab perbedaan ini dapat berkaitan dengan budaya kuliner lokal, keterbatasan akses makanan sehat, atau belum adanya dorongan edukatif yang kuat untuk mengubah kebiasaan. Temuan ini memperkuat hasil studi sebelumnya oleh Asri et al. (2022) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya daripada sekadar pengetahuan teori. Peningkatan pengetahuan perlu diikuti oleh intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan, seperti pelatihan memasak sehat, kampanye pengurangan konsumsi santan dan gorengan, serta promosi pangan lokal berbasis sayur dan buah.

Kebiasaan lokal dan budaya Minangkabau juga berperan besar dalam membentuk pola makan masyarakat. Masakan khas seperti rendang, gulai, dan kalio secara turun-temurun menggunakan santan dan minyak dalam jumlah besar. Hal ini menyebabkan masakan sehari-hari cenderung tinggi lemak jenuh. Meskipun akses terhadap informasi kesehatan melalui televisi dan internet relatif terbuka, belum semua masyarakat aktif mengakses atau menyaring informasi yang benar. Layanan kesehatan di tingkat nagari, seperti posyandu atau Puskesmas pembantu, belum maksimal dalam menyampaikan edukasi gizi secara rutin dan terstruktur. Akibatnya, terjadi ketimpangan antara pengetahuan dan praktik, di mana masyarakat tahu apa yang sehat, namun tidak mampu atau tidak terbiasa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Nurhasanah et al., 2020).

Jika tidak segera ditangani, pola makan tinggi lemak dan rendah serat yang terjadi di masyarakat dapat berdampak serius terhadap kesehatan jangka panjang. Konsumsi berlebih gorengan, santan, dan makanan olahan secara rutin berisiko menyebabkan obesitas, dislipidemia, serta meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi dan penyakit jantung koroner. Berdasarkan laporan Indonesian Food Consumption Survey (2021), sebanyak 65% penduduk Indonesia mengonsumsi lemak lebih dari batas rekomendasi harian, dan hanya 20% yang memenuhi asupan sayur dan buah yang disarankan.

Secara khusus di Provinsi Sumatera Barat, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sumbar (2022), tercatat prevalensi hipertensi sebesar 26,1% dan kadar kolesterol tinggi mencapai 30,4% pada kelompok usia dewasa. Pola makan yang tidak sehat juga berdampak pada penurunan produktivitas dan peningkatan beban pembiayaan kesehatan keluarga, terutama dalam penanganan penyakit degeneratif yang bersifat kronis. Intervensi yang bersifat preventif berbasis edukasi gizi sangat penting untuk mengurangi beban kesehatan masyarakat pedesaan dalam jangka panjang.

Melihat adanya kesenjangan antara tingkat pengetahuan gizi masyarakat dan praktik pola makan yang sehat di Nagari Koto Mambang, diperlukan upaya edukasi yang bersifat kontekstual, kolaboratif, dan berkelanjutan. Edukasi gizi berbasis komunitas menjadi salah satu pendekatan strategis yang mampu menjangkau masyarakat secara langsung dan relevan dengan kondisi lokal. Edukasi tidak hanya berupa ceramah, tetapi dapat dikemas dalam bentuk kegiatan interaktif seperti diskusi warga, penyuluhan lapangan, hingga pelatihan keterampilan praktis dalam menyiapkan makanan sehat dengan bahan pangan lokal.

Peran pemerintah nagari sangat penting dalam menyokong regulasi dan dukungan logistik kegiatan edukasi ini, seperti penyediaan tempat, alat peraga, atau dukungan anggaran kegiatan masyarakat. Puskesmas atau Puskesmas Pembantu (Pustu) berperan sebagai penyedia materi edukasi gizi yang sesuai dengan standar kesehatan, serta dapat menjadi pembina kegiatan berkelanjutan seperti posyandu gizi. Sementara itu, mahasiswa KKN dapat bertindak sebagai fasilitator dan inovator kegiatan, seperti mengembangkan leaflet edukasi, modul pembelajaran gizi sederhana, atau menyelenggarakan kuis interaktif untuk anak-anak dan remaja.

Adapun bentuk kegiatan yang dapat dilakukan antara lain pelatihan memasak sehat berbasis bahan lokal, misalnya mengganti santan dengan susu rendah lemak atau mengolah

makanan dengan metode kukus dan rebus. Selain itu, seminar gizi keluarga, lomba menu sehat antar-RT, dan demo baca label kemasan makanan juga dapat meningkatkan keterampilan warga dalam mengambil keputusan pangan. Penelitian oleh Sari et al. (2023) menunjukkan bahwa program edukasi berbasis partisipatif lebih efektif dalam mengubah perilaku konsumsi masyarakat dibanding metode satu arah.

Penting juga untuk merancang sistem monitoring sederhana terhadap perubahan perilaku makan warga setelah intervensi dilakukan. Misalnya, melalui pengukuran berat badan, indeks massa tubuh (IMT), atau pengulangan survei kebiasaan makan secara berkala. Edukasi gizi tidak hanya menjadi agenda jangka pendek saat KKN berlangsung, tetapi dapat bertransformasi menjadi gerakan sadar gizi yang mengakar di tengah masyarakat nagari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar masyarakat Nagari Koto Mambang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang gizi seimbang dan bahaya konsumsi makanan tinggi lemak, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan tersebut dengan perilaku makan sehari-hari. Hal ini tercermin dari tingginya frekuensi konsumsi gorengan, santan, dan makanan cepat saji, yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif seperti kolesterol tinggi dan penyakit jantung. Diperlukan intervensi edukatif yang lebih kontekstual, partisipatif, dan berkelanjutan melalui kerja sama antara pemerintah nagari, tenaga kesehatan, dan peran aktif mahasiswa KKN. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal dalam merancang program pemberdayaan masyarakat berbasis data, sebagai kontribusi nyata terhadap Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Diharapkan visi “Indonesia Sehat” tidak hanya menjadi slogan, tetapi terwujud dalam gaya hidup dan budaya makan masyarakat yang lebih bijak dan bertanggung jawab.

## REFERENSI

Andriani, D., Prasetya, R. & Wijaya, H. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Masyarakat Desa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 3(2), pp.55–63.

Asri, M., Ramadhani, L. & Zainal, A. (2022). *Kesenjangan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Konsumsi di Masyarakat Pedesaan*. Jurnal Gizi dan Pemberdayaan Masyarakat, 5(1), pp.45–52.

Baharuddin, A., Kurniawan, R. & Lestari, M. (2022). Pola Konsumsi Masyarakat Rural dan Risiko Obesitas: Studi Kasus di Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(1), pp.32–40.

Dewi, P.S. & Handayani, M. (2023). Intervensi Edukasi Gizi melalui KKN Tematik di Pedesaan: Efektivitas dan Tantangan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 8(1), pp.45–52.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2022*. Padang: Dinkes Sumbar.

Fitriana, Y. & Rachmawati, D. (2021). *Peran Kelembagaan Lokal dalam Implementasi Program Gizi Seimbang Berbasis Komunitas*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 9(1), pp.54–61.

Indonesian Food Consumption Survey. (2021). *Laporan Konsumsi Lemak, Gula, Garam, Sayur, dan Buah di Indonesia*. Jakarta: Badan Pangan Nasional.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. [online] Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Available at: https://pusdatin.kemkes.go.id [Accessed 30 Jul. 2025].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. [online] Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Maulana, H., Putri, A. & Siregar, D. (2020). Ketimpangan Pengetahuan dan Praktek Gizi pada Masyarakat Pinggiran. *Jurnal Gizi dan Perilaku*, 5(3), pp.101–110.

Nurhasanah, S., Hidayat, R. & Salim, M. (2020). *Pengaruh Pendidikan dan Sosial Budaya terhadap Pola Makan Sehat di Wilayah Rural*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(2), pp.101–109.

Putri, A.S. & Mahyuni, A. (2022). *Hubungan Pola Makan dengan Obesitas di Kalangan Dewasa Muda di Wilayah Rural*. Gizi Indonesia, 45(1), pp.25–33.

Sari, N.F., Indrawati, R. & Kurniawan, H. (2023). *Model Edukasi Gizi Partisipatif untuk Perubahan Perilaku Masyarakat Pedesaan*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 18(2), pp.112–121.

Wardani, N. & Susanti, F. (2022). Peran Edukasi Gizi dalam Perubahan Pola Makan Rumah Tangga Petani. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(1), pp.60–68.

World Health Organization (2021). *Obesity and overweight*. [online] Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight [Accessed 29 Jun. 2025].

Yuliana, R. & Mulyani, E. (2021). Konsumsi Lemak dan Gula Tinggi sebagai Faktor Risiko PTM pada Remaja Desa. *Media Gizi Indonesia*, 19(1), pp.88–95.