

JURNAL PSIKODIDAKTIKA
JURNAL ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, BIMBINGAN & KONSELING

**PERILAKU DIET GIZI SEIMBANG DI KALANGAN MAHASISWA:
PSYCHONUTRITION TEORI SISTEM EKOLOGI DAN HEALTH
BELIEF MODEL**

**Nurul Hidayah¹, Septia Purwandani², Rizky Aulia Fitriana³, Mifta Wahyu Rafa Sakina⁴,
Nyono Dedi Prabowo^{*5}**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata
Kediri¹²³⁴.

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri⁵.

*e-mail:

nyonodediprabowo@gmail.com

Abstract

Dietary trends have gained much attention in the last ten years, particularly among young adults. Dietary trends are a complicated phenomena that represent shifts in the way society views health. Indonesian dietary guidelines advocate a healthy, balanced diet based on the "what's on my plate" concept. This study aims to investigate the behavior of a balanced nutritional diet based on the principle of the contents of my plate in the student population at the Bhakti Wiyata Institute of Health Sciences, Kediri. This study is a qualitative study that adopts the analysis method from the Huberman and Miles framework. The research subjects were 96 students at the Bhakti Wiyata Institute of Health Sciences, Kediri. The results showed that more than half of the subjects 66.6% (n=64) had implemented balanced nutritional diet habits. A synthesis of research findings shows that the majority of subjects who adopt balanced nutritional diet habits are influenced by the belief that implementing dietary behavior will improve health status and reduce the risk of disease. Balanced nutritional diet habits adopted by students align with ecological systems theory and the health belief model behavior change theory.

Keywords: *Balanced Diet; Diet Habit; Students.*

Abstrak

Tren diet menjadi topik perbincangan hangat masyarakat terutama di kalangan dewasa muda dalam dekade terakhir. Tren diet merupakan fenomena kompleks yang menggambarkan perubahan dalam cara masyarakat memandang kesehatan. Pedoman diet Indonesia menganjurkan diet sehat dan seimbang berdasarkan konsep isi piringku. Studi ini bertujuan untuk menyelidiki perilaku diet gizi seimbang berdasarkan prinsip isi piringku pada populasi mahasiswa di lingkungan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri. Studi ini merupakan studi kualitatif yang mengadopsi metode analisis dari kerangka kerja Huberman dan Miles. Subjek studi adalah mahasiswa di lingkungan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri berjumlah 96 orang. Hasil studi menunjukkan bahwa lebih dari setengah subjek 66,6% telah mengadopsi perilaku diet gizi seimbang. Sebanyak empat subjek masih berpedoman pada empat sehat lima sempurna. Sintesis temuan studi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengadopsi perilaku diet gizi seimbang dipengaruhi oleh keyakinan implementasi perilaku diet terhadap perbaikan status kesehatan dan penurunan risiko penyakit. Perilaku diet gizi seimbang yang diadopsi mahasiswa selaras dengan teori sistem ekologi dan teori perubahan perilaku *health belief model*.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Perilaku Diet, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Tren diet menjadi topik perbincangan hangat di kalangan masyarakat dalam dekade terakhir. Tren diet merupakan fenomena kompleks yang menggambarkan perubahan dalam cara masyarakat memandang kesehatan (Sproesser et al., 2019). Terjadi pergeseran dan perbaikan perilaku dalam pola diet di masyarakat menuju perilaku diet yang lebih sehat (Madan et al., 2021). Pergeseran diet yang terjadi dalam berbagai cara mencerminkan perubahan perilaku dan kebiasaan masyarakat (Morren et al., 2021). Perubahan perilaku diet tersebut dipicu oleh meningkatnya kesadaran dan kewaspadaan masyarakat terhadap kesehatan. Masyarakat cenderung mengatur perilaku diet yang sehat untuk menjaga kesehatan fisik seiring paparan informasi berkelanjutan (Morren et al., 2021).

Teori perubahan perilaku *health belief model* pertama kali menjelaskan bagaimana keyakinan individu tentang kesehatan mempengaruhi perilaku kesehatan (Rosenstock, 1974). Individu lebih cenderung untuk mengubah perilaku jika percaya memiliki risiko terhadap masalah kesehatan. Perubahan dikaitkan dengan kerentanan dan manfaat yang

dirasakan sehingga memediasi efek pencegahan (Taflinger & Sattler, 2024). Fenomena perubahan perilaku diet diketahui terdokumentasi dengan baik dalam berbagai studi. Studi terbaru memaparkan bahwa perubahan perilaku diet mahasiswa terkait erat dengan persepsi makanan sejak kecil dan masalah gizi yang dihadapi (Pokorski et al., 2022). Studi serupa menjelaskan perubahan perilaku diet (Eftimov et al., 2020) mendorong pengembangan perilaku diet sehat (Vlacha & Perivolaropoulou, 2024).

Diet gizi seimbang merupakan jenis diet sehat yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia guna menunjang perbaikan gizi melalui asupan harian (Kemenkes, 2024). Diet gizi seimbang dengan prinsip isi piringku mengacu pada pemberian makanan sehari berdasarkan pembagian makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah (Kemenkes, 2018). Diet gizi seimbang selaras dengan pedoman diet sehat yang direkomendasikan *Food and Agriculture Organization* (FAO) sebagai jenis diet yang mendorong seluruh aspek kesehatan (Fanzo et al., 2020). Efek yang diidentifikasi diantaranya manfaat terhadap kesehatan menyeluruh (Lim, 2018), pencegahan penyakit (GEDRICH,

2024), hingga perbaikan suasana hati dan mental (Chang de Pinho et al., 2024).

Perilaku diet gizi seimbang mengacu pada perilaku yang melibatkan kombinasi faktor fisik, emosional, dan sosial (Short & Mollborn, 2015). Kombinasi faktor yang berinteraksi membentuk siklus kompleks antara pengetahuan, sikap, lingkungan, dan gaya hidup individu (Kebede et al., 2022). Perubahan perilaku diet dibentuk dari hasil interaksi antara faktor biologis, lingkungan, dan sosiokultural (Bragazzi et al., 2024). Interaksi antar faktor dalam teori sistem ekologi membentuk pengaruh lingkungan yang berbeda terhadap pertumbuhan dan perilaku individu (Bronfenbrenner, 2000). Interaksi faktor yang kompleks menciptakan kondisi perilaku baru yang dapat diadopsi oleh masyarakat.

Studi yang tersedia perihal perilaku diet gizi seimbang di kalangan mahasiswa masih memiliki kesenjangan. Oleh karena itu diperlukan studi lebih lanjut tentang perilaku diet gizi seimbang di kalangan mahasiswa. Studi ini secara eksplisit bertujuan untuk menyelidiki perilaku diet gizi seimbang pada populasi mahasiswa di lingkungan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri.

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan jenis studi kualitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa Institut Ilmu kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri angkatan 2022-2023 berjumlah 1920. Sampel penelitian dihitung 5% dari populasi yang berjumlah sebanyak 96 mahasiswa. Prosedur studi melalui serangkaian proses kegiatan perizinan institusi, wawancara subjek, dan observasi *open method* sebagai gambaran naratif tentang perilaku diet sehat mandiri di kalangan mahasiswa. Analisis data mengadopsi metode analisis studi kualitatif dari kerangka kerja Huberman dan Miles (Huberman & Miles, 1985). Analisis data terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, interpretasi temuan data, representasi data visual, dan kesimpulan data hasil temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik subjek

Hasil pengumpulan data melalui wawancara didokumentasikan dalam catatan sistematis. Data selanjutnya dilakukan reduksi berdasarkan kategori dan karakteristik data. Hasil reduksi menunjukkan bahwa subjek yang mengikuti studi hingga akhir sebanyak 96

mahasiswa. Sebagian besar didominasi subjek mahasiswi usia dewasa muda. Reduksi data dikategorikan berdasarkan umur, jenis kelamin, frekuensi olahraga, pola diet, konsumsi sayur dan buah, konsumsi cairan harian, dan alergi makanan. Karakteristik lengkap subjek disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik Subjek	Nilai
Jenis kelamin	
Laki-laki	8 (8,3%)
Perempuan	87 (90,6%)
Olahraga dan aktivitas fisik	
<3x perminggu	51 (53,2%)
3x perminggu	45 (46,8%)
Pola diet	
Diet gizi seimbang, isi piringku	64 (66,6%)
Diet tidak seimbang	32 (33,3%)
Konsumsi sayur dan buah	
Setiap kali makan utama	64 (66,6%)
2 kali perhari	32 (33,3%)
Konsumsi cairan harian	
<2 liter	23 (24%)
2 liter	73 (76%)
Minuman lain (2x perhari)	24 (25%)
Alergi	
Alergi makanan	12 (12,5%)
Non alergi	84 (87,5%)
Kepercayaan diet dan kesehatan	
Percaya	96 (100%)

Temuan kualitatif

Analisis pada tingkat individu menunjukkan bahwa subjek menganggap

pola makan diet gizi seimbang berdasarkan prinsip makan isi piringku sebagai pilihan makan utama yang diadopsi subjek. Namun lebih dari seperempat subjek sisanya memiliki pola diet tidak seimbang yang ditandai dengan pola makan tidak sehat, makan dalam porsi besar, tinggi karbohidrat, dominan camilan cepat saji dan *junk food*, dan absen konsumsi sayur dan buah lebih dari dua kali perhari. Makanan pokok seluruh subjek adalah nasi dengan selingan sumber karbohidrat lain diantaranya mie instan, roti, ubi jalar, jagung, dan singkong.

Sumber protein hewani diketahui terdiri dari daging ayam (olahan goreng, geprek, opor, dan gulai), ikan (goreng dan gulai), dan telur (goreng, ceplok, dadar, dan rebus). Sumber protein nabati terdiri dari produk olahan kedelai yaitu tempe dan tahu dengan berbagai jenis olahan. Goreng dan bacem merupakan dua jenis olahan protein nabati terbanyak. Jenis sayur yang sering dikonsumsi subjek adalah wortel, kol, sawi, dan buncis. Jenis buah paling sering dikonsumsi subjek adalah buah pisang, jeruk, semangka, dan melon dalam bentuk buah potong dan/atau jus.

Analisis konsumsi cairan harian subjek menunjukkan bahwa sebagian kecil subjek (n=23) masih mengonsumsi cairan <2 liter perhari. Jenis minuman yang dikonsumsi subjek sebagian besar adalah air putih (mineral kemasan). Subjek yang mengonsumsi minuman selain air putih (n=24) dan/atau tanpa bersamaan es teh, sirup, kopi, dan susu cukup dominan. Es teh menjadi minuman favorit yang digemari oleh mahasiswa setelah air putih (mineral kemasan).

Analisis alergi hasil wawancara diketahui sebanyak 12,5% subjek penelitian memiliki alergi makanan. Alergen sebagian besar didominasi oleh sumber protein. Laporan subjek menunjukkan bahwa telur menempati urutan teratas alergen, diikuti oleh susu dan produk turunannya, ikan, dan kacang tanah. Sebagian kecil subjek yang memiliki alergi (9,5%) tetap mengonsumsi sumber alergen dengan porsi kecil, sebagian besar lainnya (90,5%) menghindari alergen secara total. Seluruh subjek diketahui memiliki kepercayaan terkait pengaruh diet terhadap kesehatan.

Diet gizi seimbang, isi piringku

Temuan kualitatif menunjukkan bahwa sebagian besar subjek telah

mengadopsi perilaku diet gizi seimbang berdasarkan prinsip isi piringku. Empat subjek sisanya diketahui masih mengadopsi perilaku diet empat sehat lima sempurna. Tidak diketahui apakah subjek sedang menjalani diet khusus penurunan berat badan dan sejenisnya. Subjek tidak melaporkan jenis diet selain diet gizi seimbang, empat sehat lima sempurna, dan diet tidak sehat secara tersirat (tidak dilaporkan secara tertulis langsung). Diet tidak sehat diidentifikasi dari sumber makanan subjek yang terdiri dari makanan tinggi karbohidrat dan lemak, rendah sumber serat dari sayur dan buah, dan frekuensi tinggi konsumsi makanan cepat saji, kemasan, dan makanan instan.

Sepuluh subjek diketahui telah mengadopsi diet gizi seimbang dan memahami pembagian porsi isi piringku, setengah sisanya melaporkan diet gizi seimbang tanpa mencantumkan pembagian porsi makan berdasarkan prinsip isi piringku. Lebih dari setengah subjek (n=51) memiliki gaya hidup *sedentary lifestyle* yang ditandai dengan frekuensi olahraga dan aktivitas fisik <3 kali perminggu secara rutin. Jenis olahraga paling dominan adalah jenis

olahraga kardio (*jogging*, jalan santai, senam, dan permainan bulu tangkis).

PEMBAHASAN

Temuan studi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek telah mengadopsi dan mengimplementasikan diet gizi seimbang. Temuan selaras dengan visi pemerintah melalui Kementerian Kesehatan tentang pencaanangan gizi seimbang untuk masyarakat Indonesia. Pedoman gizi seimbang merupakan pedoman pengaturan asupan harian berdasarkan jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes, 2024). Diet gizi seimbang berbasis isi piringku menjadi istilah penggunaan sehari-hari prinsip sekali makan dalam satu piring. Komposisi isi piringku terdiri dari lauk pauk dari ½ piring, buah dari ½ piring, sayur dari ½ piring, dan makanan pokok dari ½ piring (Kemenkes, 2018). Implementasi diet gizi seimbang di kalangan mahasiswa kesehatan sebagai temuan utama dalam studi ini sesuai dengan teori sistem ekologi (Bronfenbrenner & Evans, 2000) yang menyebutkan bahwa pengaruh lingkungan yang berbeda terhadap pertumbuhan dan perilaku individu (Bronfenbrenner, 2000).

Lingkungan menjadi faktor pengaruh utama yang merubah perilaku mahasiswa. Lingkungan telah diketahui dalam berbagai studi mempengaruhi pengambilan keputusan terkait dengan perilaku makan pada populasi general (Marcone et al., 2020). Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengadopsi perilaku yang sedang tren. Perilaku *fomo* dikalangan populasi dewasa muda diketahui muncul sejak pandemi Covid-19 melanda. Terjadi perbaikan pada kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat yang mengarah pada peningkatan derajat kesehatan, termasuk dikalangan mahasiswa. Studi terbaru memaparkan bahwa terjadi pergeseran perilaku hidup sehat pada mahasiswa kedokteran setelah terjadi pandemi Covid-19 (Kupcewicz et al., 2024).

Efek domino yang ditimbulkan oleh pandemi berdampak pada hampir seluruh aspek kehidupan. Efek tersebut mempengaruhi sikap, kesadaran, dan perilaku kesehatan dan gizi (Chinyanga et al., 2024). Pergeseran perilaku dinilai menguntungkan dalam sudut pandang kesehatan. Perilaku masyarakat yang bergeser kearah perbaikan diketahui memiliki dampak yang menguntungkan pada kualitas hidup (Tamaki et al., 2024).

Masyarakat mulai memperbaiki gaya hidup, mengurangi kebiasaan buruk, perbaikan pola makan dan diet (Tabrizi et al., 2024), dan aktivitas fisik (Daniels et al., 2024).

Hasil studi menunjukkan mahasiswa memiliki kebiasaan olahraga dan aktivitas fisik yang kurang. Studi melaporkan bahwa berbagai faktor kompleks telah diidentifikasi terkait hambatan pendukung aktivitas fisik pada populasi dewasa muda, termasuk diantaranya kurangnya waktu (Peng et al., 2023). Mahasiswa memiliki beban belajar yang menyita cukup banyak waktu, sehingga manajemen waktu di kalangan mahasiswa sangat diperlukan. Temuan studi perilaku konsumsi sayur dan buah dinilai cukup baik. Sebagian besar mahasiswa mengonsumsi sayur dan buah setiap kali waktu makan. Kecenderungan konsumsi sayur dan buah di kalangan dewasa muda tidak terlepas dari perubahan perilaku yang dipicu oleh kesadaran hidup sehat (Chinyanga et al., 2024).

Serupa dengan konsumsi sayur dan buah, konsumsi cairan mendekati rekomendasi kebutuhan telah dicapai oleh sebagian besar subjek. Studi terdahulu telah mengidentifikasi peningkatan asupan cairan sesuai rekomendasi dimulai sejak

pandemi Covid-19 yang merubah perilaku masyarakat (Adams et al., 2023). Hasil studi lainnya menunjukkan ditemukan alergi pada subjek studi. Alergi didominasi dari sumber protein, khususnya protein hewani. Sejalan dengan hasil studi, alergi makanan dialami oleh 11% mahasiswa aktif dengan berbagai manifestasi reaksi yang berbeda. Protein hewani dikenal sebagai penyumbang alergen paling dominan (Wu & Wang, 2023). Meskipun demikian manajemen makanan melalui kontrol perilaku makan dan peningkatan kesadaran risiko makanan alergen dapat meminimalisir reaksi alergi (Yuan et al., 2024).

Seluruh subjek memiliki kepercayaan terkait diet dalam mempengaruhi kesehatan. Subjek merupakan populasi mahasiswa kesehatan sehingga terjadi paparan informasi yang masif selama kegiatan pembelajaran. Studi menyebutkan bahwa paparan informasi tentang makanan memiliki peran sentral. Paparan informasi secara terus menerus dapat mengubah preferensi makanan individu. Konsekuensinya adalah terjadi perubahan perilaku diet (Dutriaux et al., 2021).

Secara keseluruhan perilaku diet gizi seimbang berdasarkan prinsip isi

piringku di kalangan mahasiswa sesuai dengan teori sistem ekologi. Perilaku diet dan pola makan individu mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan makan. Faktor utama yang teridentifikasi adalah terkait keyakinan implementasi perilaku diet terhadap perbaikan status kesehatan dan penurunan risiko penyakit. Interaksi faktor tersebut menciptakan perilaku baru yang diadopsi secara kompleks. Eksosistem (lingkungan) dan kronosistem (Bronfenbrenner & Evans, 2000) (pandemi, perubahan kebiasaan makan, dan tren kesehatan) memicu perilaku diet gizi seimbang. Kombinasi antara teori sistem ekologi dan teori perubahan perilaku *health belief model* mendorong mahasiswa untuk mengadopsi perilaku diet gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar subjek telah mengadopsi perilaku diet gizi seimbang. Perilaku subjek tercermin dalam jenis makanan subjek yang terdiri dari makanan pokok, protein hewani, nabati, sayur, dan buah. Implementasi perilaku diet gizi seimbang dipengaruhi oleh keyakinan

terhadap perbaikan status kesehatan dan penurunan risiko penyakit. Perilaku diet gizi seimbang yang diadopsi mahasiswa selaras dengan teori sistem ekologi dan teori perubahan perilaku *health belief model*.

Studi kuantitatif serupa dimasa mendatang diperlukan guna mengonfirmasi faktor utama yang mempengaruhi perubahan perilaku pada populasi mahasiswa kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, W. M., Zaplatosch, M. E., Glenn, S. E., Butts, C. L., & Scarneo-Miller, S. E. (2023). Characterizing fluid intake and physical activity in university students within the United States during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Nutrition*, 62(3), 1165–1184. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-03058-9>
- Bragazzi, N. L., Del Rio, D., Mayer, E. A., & Mena, P. (2024). We Are What, When, And How We Eat: The Evolutionary Impact of Dietary Shifts on Physical and Cognitive Development, Health, and Disease. *Advances in Nutrition*, 15(9), 100280. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100280>
- Bronfenbrenner, U. (2000). Ecological systems theory. In *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 3. (pp. 129–133). American

- Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10518-046>
- Bronfenbrenner, U., & Evans, G. W. (2000). Developmental Science in the 21 Century: Emerging Questions, Theoretical Models, Research Designs and Empirical Findings. *Social Development*, 9(1), 115–125.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-9507.00114>
- Chang de Pinho, I., Giorelli, G., & Oliveira Toledo, D. (2024). A narrative review examining the relationship between mental health, physical activity, and nutrition. *Discover Psychology*, 4(1), 162.
<https://doi.org/10.1007/s44202-024-00275-7>
- Chinyanga, E., Britwum, K., Gustafson, C. R., & Bernard, J. C. (2024). Did COVID-19 influence fruit and vegetable consumption? Explaining and comparing pandemic peak and post-peak periods. *Appetite*, 201, 107574.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107574>
- Daniels, B. T., Robinson, S., Vargas, I., Baum, J. I., & Howie, E. K. (2024). Changes in physical activity and sleep following the COVID-19 pandemic on a university campus: Perception versus reality. *Sports Medicine and Health Science*, 6(3), 246–251.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.04.003>
- Dutriaux, L., Papiés, E. K., Fallon, J., Garcia-Marques, L., & Barsalou, L. W. (2021). Incidental exposure to hedonic and healthy food features affects food preferences one day later. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6(1), 78.
<https://doi.org/10.1186/s41235-021-00338-6>
- Eftimov, T., Popovski, G., Petkovi, M., Seljak, B. K., & Kocev, D. (2020). COVID-19 pandemic changes the food consumption patterns. *Trends in Food Science & Technology*, 104, 268–272.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tifs.2020.08.017>
- Fanzo, J., Drewnowski, A., Blumberg, J., Miller, G., Kraemer, K., & Kennedy, E. (2020). Nutrients, Foods, Diets, People: Promoting Healthy Eating. *Current Developments in Nutrition*, 4(6), nzaa069.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa069>
- GEDRICH, B. (2024). The impact of balanced diets on disease prevention and management. *Clinical Nutrition and Hospital Dietetics*, 44(1), 1–2.
<https://doi.org/10.12873/0211-6057.44.01.215>
- Huberman, A. M., & Miles, M. B. (1985). Assessing local causality in qualitative research. In *Exploring clinical methods for social research*. (pp. 351–381). Sage Publications, Inc.

- Kebede, T., Taddese, Z., & Girma, A. (2022). Knowledge, attitude and practices of lifestyle modification and associated factors among hypertensive patients on-treatment follow up at Yekatit 12 General Hospital in the largest city of East Africa: A prospective cross-sectional study. *PloS One*, *17*(1), e0262780. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262780>
- Kemenkes. (2018). *Isi Piringku Sekali Makan*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>
- Kemenkes. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Kupcewicz, E., Schneider-Matyka, D., Rachubiska, K., Jastrzbski, P., Bentkowska, A., & Grochans, E. (2024). Health Behaviours and the Quality of Life of Students of Medical Fields during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, *16*(11). <https://doi.org/10.3390/nu16111747>
- Lim, S. (2018). Eating a Balanced Diet: A Healthy Life through a Balanced Diet in the Age of Longevity. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, *27*(1), 39–45. <https://doi.org/10.7570/jomes.2018.27.1.39>
- Madan, J., Blonquist, T., Rao, E., Marwaha, A., Mehra, J., Bharti, R., Sharma, N., Samaddar, R., Pandey, S., Mah, E., Shete, V., Chu, Y., & Chen, O. (2021). Effect of COVID-19 Pandemic-Induced Dietary and Lifestyle Changes and Their Associations with Perceived Health Status and Self-Reported Body Weight Changes in India: A Cross-Sectional Survey. *Nutrients*, *13*(11). <https://doi.org/10.3390/nu13113682>
- Marcone, M. F., Madan, P., & Grodzinski, B. (2020). An Overview of the Sociological and Environmental Factors Influencing Eating Food Behavior in Canada. *Frontiers in Nutrition*, *7*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00077>
- Morren, M., Mol, J. M., Blasch, J. E., & Malek, Ž. (2021). Changing diets - Testing the impact of knowledge and information nudges on sustainable dietary choices. *Journal of Environmental Psychology*, *75*, 101610. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101610>
- Peng, B., Ng, J. Y. Y., & Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *20*(1), 23.

- <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>
- Pokorski, P., Nicewicz, R., & Je ewska-Zychowicz, M. (2022). Diet Quality and Changes in Food Intake during the University Studies in Polish Female Young Adults: Linkages with Food Experiences from Childhood and Perceived Nutrition Concerns. *Nutrients*, *14*(16).
<https://doi.org/10.3390/nu14163399>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, *2*(4), 328–335.
<http://www.jstor.org/stable/45240621>
- Short, S. E., & Mollborn, S. (2015). Social Determinants and Health Behaviors: Conceptual Frames and Empirical Advances. *Current Opinion in Psychology*, *5*, 78–84.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.05.002>
- Sproesser, G., Ruby, M. B., Arbit, N., Akotia, C. S., Alvarenga, M. dos S., Bhangaokar, R., Furumitsu, I., Hu, X., Imada, S., Kaptan, G., Kaufer-Horwitz, M., Menon, U., Fischler, C., Rozin, P., Schupp, H. T., & Renner, B. (2019). Understanding traditional and modern eating: the TEP10 framework. *BMC Public Health*, *19*(1), 1606.
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7844-4>
- Tabrizi, J. S., Doshmangir, L., Khoshmaram, N., Shakibazadeh, E., Abdolahi, H. M., & Khabiri, R. (2024). Key factors affecting health promoting behaviors among adolescents: a scoping review. *BMC Health Services Research*, *24*(1), 58.
<https://doi.org/10.1186/s12913-023-10510-x>
- Taflinger, S., & Sattler, S. (2024). A situational test of the health belief model: How perceived susceptibility mediates the effects of the environment on behavioral intentions. *Social Science & Medicine*, *346*, 116715.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116715>
- Tamaki, T., Nozawa, W., & Kitsuki, A. (2024). How did you perceive the lifestyle changes caused by the COVID-19 pandemic? *Humanities and Social Sciences Communications*, *11*(1), 70.
<https://doi.org/10.1057/s41599-023-02530-z>
- Vlacha, V., & Perivolaropoulou, P. (2024). Changes in dietary, lifestyle habits and mood in college students during the COVID-19 pandemic: a survey distributed across Greek universities. *Journal of American College Health*, 1–8.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2299428>
- Wu, A. C., & Wang, A. L. (2023). Preventing Anaphylaxis in College Students With Food Allergies. In *The journal of allergy and clinical immunology*.

In practice (Vol. 11, Issue 4, pp. 1047–1048).

<https://doi.org/10.1016/j.jaip.2023.02.004>

Yuan, I. H., Greenhawt, M., Abrams, E. M., Kim, E. H., Mustafa, S. S., & Iglesia, E. G. A. (2024). Food allergies on a college campus. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, *132*(5), 579–584. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.anai.2024.01.023>