

Fista Utami, S.Tr.Gz., M.Gz.



Nama Lengkap : Fista Utami, S.Tr.Gz., M.Gz.
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : S1 Gizi
NIP : 199701022024062002
NIDN : 0002019702
NUPTK : 5434775676230172
ID Scopus : [58884568100](#)
ID Sinta : [6907743](#)
ID Google Scholar : [tzJluQoAAAAJ](#)
CV Unesa : [199701022024062002](#)
E-mail : fistautami@unesa.ac.id

Fista Utami, S.Tr.Gz., M.Gz., lahir di Podomoro pada tanggal 02-01-1997 adalah dosen di Universitas Negeri Surabaya. Dalam 1 tahun terakhir, mengampu 10 matakuliah. Sudah melakukan pengabdian sebanyak 2. Sudah mempublikasi Artikel Ilmiah dalam jurnal sebanyak 4. Memiliki karya buku sebanyak 17.

Riwayat Pendidikan

Jenjang	Tahun	Bidang Ilmu	Nama Perguruan Tinggi
S-1	- 2018	D4 Gizi	Poltekkes Kemenkes Bandung
S-2	2020-2023	S2 Ilmu Gizi	Universitas Sebelas Maret

Mata Kuliah Diampu

No. Mata Kuliah

1	Anatomi Fisiologi
2	Diagnosa Gizi
3	Dietetika Penyakit menular
4	Dietetika Penyakit Tidak Menular
5	Ilmu Komunikasi
6	Interaksi Nutrien Obat dan Substansi Lain
7	Kuliner Dietetik
8	Metabolisme Gizi Mikro
9	Patofisiologi Penyakit Menular
10	Patofisiologi Penyakit Tidak Menular

Penelitian

Data Penelitian Dari Non Litabmas

No.	Tahun	Judul
1	2025	Transformasi Program Makan Bergizi Gratis: Mengurangi Food Waste dengan Permainan Ular Tangga Edukatif Berbasis Teknologi di SMPN 1 Candi Sidoarjo Jawa Timur
2	2025	Sinergi Sekolah dan Orang Tua untuk Optimalisasi Program Makan Bergizi Gratis melalui Pelatihan Gizi Seimbang dan Focus Group Discussion untuk Pencegahan Stunting di SD Negeri 3 Mataram, Nusa Tenggara Barat
3	2025	KAJIAN PEMBUATAN MIE BERBASIS UBI JALAR, TAPIOKA, DAN IKAN PATIN SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN SEHAT BAGI PENDERITA AUTISME
4	2025	KUALITAS HIDUP DAN RISIKO SARKOPENIA PASIEN HEMODIALISIS: ANALISIS HUBUNGAN STATUS GIZI BERDASARKAN DIALYSIS MALNUTRITION SCORE DAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI, KALSIMUM, VITAMIN D, SERTA MINERAL SUMBER ANTIOKSIDAN
5	2025	HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI DAN KEJADIAN SARKOPENIA PADA PASIEN KANKER DI RUMAH SAKIT
6	2026	Studi Eksplorasi Aktivitas Antioksidan dan Daya Inhibisi α -Amilase pada Buah Lokal Indonesia untuk Pencegahan Hiperglikemia
7	2026	INTEGRASI ARTIFICIAL INTELLIGENCE DALAM SISTEM EDUKASI GIZI BERBASIS WEBSITE ELIGIBLE SOURCE SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPATUHAN DIET PASIEN HEMODIALISIS
8	2026	Validitas Non-Invasif Self-Assessment Anemia Screening Questionnaire (SAASQ) Pada Kelompok Remaja di SMA Wilayah Kerja Puskesmas Prambon
9	2026	Pemetaan Karakteristik Bumbu Dasar Nusantara Berdasarkan Proksimat, Antioksidan, dan Marker Volatil Utama

Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Tahun	Judul Pengabdian
1	2025	DETEKSI DINI RISIKO TERJADINYA SARCOPENIA PADA GURU DAN KARYAWAN DI SMKN 4 MADIUN
2	2025	NUTRIDRAMA: INOVASI LITERASI GIZI MELALUI DRAMA INTERAKTIF DAN KARYA TULIS ILMIAH DALAM MENYINGKAP FOOD TABOO DALAM BUDAYA MAKAN
3	2026	Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat melalui Penilaian Status Gizi dan Pemeriksaan Profil Metabolik Dalam Rangka Hari Gizi Nasional 2026
4	2026	Skrining Dini Risiko Demensia dan Edukasi Gizi untuk Kesehatan Otak pada Guru IIBS Baitul Manshurin Malang
5	2026	Pemberdayaan Gizi Keluarga melalui Pelatihan Pengolahan Produk Berbasis Ikan dan Bayam di Kelurahan Balongsari dan Banjar Sugihan, Kecamatan Tandes, Surabaya

6	2026	Penguatan Ketahanan Pangan Anak Sekolah Dasar melalui Edukasi Pemanfaatan Pangan Bergizi dengan metode Emo-Demo untuk mendukung Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDN Labuhan 1 Kec. Sresih Kab. Sampang
7	2026	Pemberdayaan Ekonomi Perempuan Pesisir melalui Inovasi Produk Opak-Opak Ikan Pari Tinggi Protein dan Pelatihan Digital Marketing dalam Mendukung SDG 5 di Desa Malaka, Nusa Tenggara Barat

Publikasi Jurnal

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Vol/No/Tahun
1	A Systematic Review of Butterfly Pea Flowers (<i>Clitoria ternatea</i> L.) in Reducing Body Weight and Improving Lipid Profile in Rodents with Obesity	Amerta Nutrition	7 /-/2023
2	PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 KOTA CIMAHI TAHUN 2018	Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung, 2018	- /-/2018
3	A Systematic Review of Butterfly Pea Flowers (<i>Clitoria ternatea</i> L.) in Reducing Body Weight and Improving Lipid Profile in Rodents with Obesity.	Amerta Nutrition 7 (4), 2023	- /-/2023
4	Enhancement of Flavonoid and Anthocyanin Levels of Herbal Beverage Containing Butterfly Pea Flower and Lemon Fruit to Improve Anti-oxidant Activity		- /-/2023

Karya Buku

No	Judul Buku	Tahun	Penerbit
1	Asuhan Nifas dan Menyusui	2024	EUREKA AKSARA
2	Dasar-Dasar Gizi Metabolisme	2024	Ganesha Semesta
3	Ekologi Pangan dan Gizi	2024	Eureka Aksara
4	Ekonomi Pangan dan Gizi	2024	CV. Eureka Aksara
5	Gizi Molekuler dan Genetika	2024	CV. Eureka Aksara
6	Gizi Olahraga	2024	GANESHA KREASI SEMESTA

7	Gizi Reproduksi	2024	Eureka Aksara	Media
8	Gizi Seimbang Ibu Hamil	2024	PT. Ganesha Kreasi Semesta	
9	Imunologi Dasar: Memahami Sistem Pertahanan Tubuh Manusia	2024	PT Mafy Literasi Indonesia	Media
10	Imunologi Klinik	2024	CV. EUREKA MEDIA AKSARA	
11	Nutrisi dan Dietetika: Prinsip dan Praktik Komprehensif	2024	PT Mafy Literasi Indonesia	Media
12	Pangan Fungsional (Konsep dan Manfaat)	2024	PT Mafy Literasi Indonesia	Media
13	Antropometri dan Dietetik Survei	2024	Eureka Aksara	Media
14	Prediksi Soal PPPK 2025/26 Nutrisionis Terampil (D3 Gizi)	2024	PT. Yapindo Abadi	Jaya
15	Prediksi Soal Uji Kompetensi Mahasiswa D3 Gizi	2023	PT. Yapindo Abadi	Jaya
16	Metabolisme Zat Gizi Mikro	2024	CV. Eureka Aksara	Media
17	Pendidikan Konsultasi dan Konseling Gizi	2025	Eureka Aksara	Media