

ASOSIASI KOMPETENSI TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS INDEKS MASSA TUBUH REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-ISHLAH BULUSAN KOTA SEMARANG

Fasella Dizka Febrinsa*), Ir.Laksmi Widajanti,M.Si **), dr.Siti Fatimah
Pradigdo,M.Kes **)

*)Mahasiswa Peminatan Gizi FKM Undip

**)Dosen Bagian Gizi FKM Undip

e-mail :fasellafebrinsa@ymail.com

ABSTRACT

Initial studies in Boarding School Al-Islah Bulusan Semarang City, as much as 50% of the nutritional status of female teenagers experienced more nutrition. Today's teens have unhealthy eating patterns. Implementation competencies include knowledge, attitudes and skills about the selection of food in accordance with the standards of Indonesia Balanced Nutrition Guidelines are needed to improve nutritional awareness. The purpose of this study to determine the association of Indonesian Balanced Nutrition Guidelines competence with a body mass index status of female teenagers. The design studies with cross-sectional survey. The sampling technique was by purposive sampling amounted to 44 female teenagers. Data were collected through interviews and analyzed using Rank Spearman Rank test. The results showed that the status of the body mass index in young women is almost entirely better nutritional status (95.5%), lack of energy consumption (86.4%), lack of protein consumption (95.5%), and competence level about Balanced Nutrition Guidelines were good (84.1,%). In general, if the level of competence is seen from the competence of knowledge about Balanced Nutrition Guidelines were good (56.8%), competence level of attitudes about Balanced Nutrition Guidelines for attitude positive (52.3%), and competence level of skills about Balanced Nutrition Guidelines were good (40.1%). Based on Rank Spearman test there is a relationship of competence (knowledge, attitudes, skills) with a body mass index status (p -value = 0.017 and the correlation coefficient (ρ) = -0.359). The board suggested that boarding schools improve food management and curb the purchase of food at boarding corresponding Balanced Nutrition Guidelines.

Keywords : Body Mass Index, Female Teenagers, Competence Nutrition, Substance Intake Nutrition, Balanced Nutrition Guidelines

Reading List : 55 (2000-2015)

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi Seimbang disusun dalam bentuk Pedoman Gizi Seimbang.¹ Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.41 Tahun 2014, Pedoman Gizi Seimbang baru ini sebagai penyempurnaan pedoman-pedoman yang lama. Pedoman Gizi Seimbang mempunyai empat pilar yaitu mengkonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan dalam batas normal. Empat pilar tersebut menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dan upaya perbaikan gizi.¹

Upaya perbaikan gizi masyarakat menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan (BAB VIII Gizi dan Pasal 141,142,143) ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat. Peningkatan mutu gizi salah satunya dilakukan melalui perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Upaya perbaikan gizi dilakukan pada seluruh siklus kehidupan sejak dalam kandungan sampai dengan lanjut usia. Salah satu prioritas kepada kelompok rawan adalah remaja putri.²

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah obesitas. Remaja Putri banyak mengalami obesitas daripada laki-laki. Remaja saat ini mempunyai pola makan yang tidak sehat. Hal ini akan membawa pengaruh buruk pada perilaku remaja. Perilaku tersebut adalah dengan melakukan diet yang ketat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal dan ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.^{3,4,5,6} Kandungan zat gizi yang dianjurkan adalah energi,

protein, lemak, air, kalsium, asam folat, zat besi, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan remaja.¹

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa anak usia 5-12 tahun (18,8%), 13-15 tahun (10,8%), dan 16-18 tahun (7,3%) berdasarkan indeks massa tubuh mengalami kegemukan. Berdasarkan data Riskesdas (2013) didapatkan prevalensi overweight untuk tingkat Provinsi Jawa Tengah menunjukkan 6 % meningkat dibanding tahun 2010 yang hanya 0,7%.⁷ Data Dinas Kesehatan Kota Semarang Tahun 2011, menunjukkan bahwa sejumlah remaja anemia 1,5 %, gizi kurang 0,19 %, gizi lebih 0,4 % dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) 0,22 %.

Upaya penerapan Pedoman Gizi Seimbang dapat dimulai dengan pemahaman praktik pola hidup sehat. Pemahaman praktik pola hidup sehat didukung dengan penerapan kompetensi yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Salah satu contoh penerapan kompetensi dalam gizi meliputi pemilihan makanan sesuai dengan standar Pedoman Gizi Seimbang diperlukan untuk meningkatkan kesadaran gizi.^{1,8,9}

Pondok pesantren merupakan salah satu subsistem pendidikan yang memiliki karakteristik khusus. Secara legalitas, eksistensi pondok pesantren diakui oleh semangat Undang Undang RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Salah satu ciri khas kehidupan di pondok pesantren adalah kemandirian santri, sebagai subjek yang memperdalam ilmu keagamaan di pondok pesantren. Kemandirian tersebut koheren dengan tujuan pendidikan nasional. Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 disebutkan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT. Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.⁹

Pondok Pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang merupakan Pondok Pesantren yang tradisional. Remaja Putri disana mempunyai latar belakang yang mandiri di dalam memasak makanan. Kebiasaan yang tidak baik pada remaja putri adalah sering menggunakan obat pelangsing. Berdasarkan survei pendahuluandi Pondok Pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang, karena pada Pondok Pesantren ini tidak adanya pemberian materi atau pelatihan tentang Pedoman Gizi Seimbang dan perilaku tentang gizi masih kurang, maka peneliti tertarik untuk melihat asosisasi tingkat kompetensi tentang pedoman gizi seimbang dengan status indeks massa tubuh remaja putri. Seperti yang kita ketahui masalah kesehatan yang sering terdengar di pondok pesantren adalah masalah penyakit kulit dan gizi. Pondok pesantren seharusnya mendapatkan pemantauan yang lebih ketat terhadap status gizi remaja disana.⁸

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang pada bulan Januari 2016 – Februari 2016. Jenis penelitian ini menggunakan survei dengan pendekatan *cross sectional*. Tingkat kompetensi Pedoman Gizi Seimbang (Sikap,

Pengetahuan, Keterampilan), asupan zat gizi, penyakit infeksi seperti diare, ISPA sebagai variabel independen, sedangkan status indeks massa tubuh remaja putri sebagai variabel dependen.

Populasi adalah seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang. Adapun teknik pengambilan sampel dari penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel didasarkan pada tujuan tertentu dengan memperhatikan ciri-ciri dan karakteristik populasi. Di dapatkan Jumlah sampel 44 orang.

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Data primer pada penelitian ini adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan responden, pengetahuan, sikap, keterampilan Pedoman Gizi Seimbang pada remaja putri, dan asupan zat gizi. Data sekunder diperoleh dari instansi yang terkait yaitu data jumlah santri yang ada di pondok pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang, aktifitas Remaja Putri dan keadaan geografis. Uji normalitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Peneliti menggunakan uji statistik *Rank Spearman Test* (r) karena data berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kompetensi Pedoman Gizi Seimbang

Sikap positif Pedoman Gizi Seimbang yang paling banyak adalah responden sudah mengerti di dalam pemilihan makanan yang menurut mereka halal dan sehat di makan. Sikap ini diperlihatkan dari perilaku teman sebaya dalam melakukan praktik Pedoman Gizi Seimbang sehari-hari. Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang yang paling baik adalah mengerti tentang remaja yang penting melakukan aktifitas fisik atau berolahraga secara rutin satu

minggu sebanyak dua kali. Keterampilan yang paling baik adalah responden tidak mengkonsumsi minuman bersoda. (Tabel 1)

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan Tingkat kompetensi Tentang Pedoman Gizi Seimbang

Uji statistik hubungan tingkat kompetensi Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) - 0,359 maka dapat diinterpretasikan memiliki kekuatan korelasi sangat lemah dengan arah korelasi negatif yang artinya semakin buruk Tingkat kompetensi Pedoman Gizi Seimbang yang dilakukan remaja putri, semakin baik status IMT pada remaja putri. Nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan ada hubungan antara Tingkat kompetensi Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh pada remaja putri.

Secara keseluruhan, tingkat kompetensi remaja putri tentang Pedoman Gizi Seimbang yang masih rendah dalam penelitian ini adalah mengkonsumsi makan secara beragam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu menunjukkan bahwa ada hubungan antara kompetensi ibu menyusui dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.¹⁰ Ada hubungannya kompetensi pada penelitian ini adalah karena remaja di dalam melakukan tindakan tidak hanya berpengaruh pada pengetahuan saja, namun sikap dan keterampilan juga berperan dalam meningkatkan status gizi remaja pada penelitian ini.

Tingkat kompetensi sikap Pedoman Gizi Seimbang

Uji statistik hubungan tingkat kompetensi sikap Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai $p=0,392$ ($p>0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara tingkat kompetensi sikap Pedoman Gizi Seimbang dengan status

Sub Variabel	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Sikap Pedoman Gizi Seimbang	Positif	23	52,3
	Negatif	21	47,7
Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang	Baik	25	56,8
	Kurang	19	43,2
Keterampilan Pedoman Gizi Seimbang	Baik	18	40,1
	Kurang	26	59,1
Kompetensi Pedoman Gizi Seimbang	Baik	37	84,1
	Kurang	7	15,9

indeks massa tubuh/umur pada remaja putri.

Tidak ada hubungan antara tingkat kompetensi sikap dengan status indeks massa tubuh pada penelitian ini adalah karena sikap memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi.¹¹ Masih ada pengaruh dari asupan yang dikonsumsi. Remaja putri pada penelitian ini dalam menyikapi Pedoman Gizi Seimbang terpengaruh dengan kelompok teman sebayanya. Remaja putri didalam mengkonsumsi makan memiliki tingkat kompetensi pengetahuan baik tentang Pedoman Gizi Seimbang yang dapat menunjang sikap positif untuk memilih makanan yang beragam dan bergizi. Sikap negatif remaja putri terhadap Pedoman Gizi Seimbang dapat menghambat status indeks massa tubuh

nya. Sikap remaja putri yang masih negatif adalah dalam segi memilih jajanan yang terbungkus, remaja dalam hal ini lebih memilih makanan yang terbuka. Adapun makanan jajanan yang diujikan harus dalam keadaan terbungkus atau tertutup. Pembungkusan yang digunakan dan tutup makanan jajanan harus dalam keadaan bersih dan tidak mencemari makanan.¹² Dikatakan negatif apabila nilai dari sikap Pedoman Gizi Seimbang kurang dari median (13,00)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, tidak terdapat hubungan antara sikap dengan status gizi responden dimana proporsi status gizi kurang lebih besar pada sikap responden yang negatif daripada sikap positif.¹³

Tingkat kompetensi pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang

Uji statistik hubungan tingkat kompetensi pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) - 0,396 maka dapat diinterpretasikan memiliki kekuatan korelasi sangat lemah dengan arah korelasi negatif yang artinya semakin buruk Tingkat kompetensi pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang yang dilakukan remaja putri, semakin baik status IMT pada remaja putri. Nilai $p=0,008$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan ada hubungan antara Tingkat kompetensi pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh/umur pada remaja putri.

Ada hubungannya tingkat kompetensi pengetahuan dengan IMT pada penelitian ini adalah karena pendidikan responden yang berbeda. Semakin tinggi tingkat pendidikan

responden, semakin baik status indeks massa tubuhnya. Penelitian sebelumnya yaitu menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi responden.¹³

Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan. Selain itu pada penelitian ini remaja dalam memilih makanan juga dipengaruhi oleh selera dan keinginan. Makanan yang sesuai dengan selera dan keinginan remaja cenderung tinggi kalori dan lemak. Remaja yang sering memakan makanan ini dapat memicu kelebihan berat badan.¹⁴

Tingkat kompetensi keterampilan Pedoman Gizi Seimbang

Uji statistik hubungan tingkat kompetensi keterampilan Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) - 0,277 maka dapat diinterpretasikan memiliki kekuatan korelasi sangat lemah dengan arah korelasi negatif yang artinya semakin buruk Tingkat kompetensi keterampilan Pedoman Gizi Seimbang yang dilakukan remaja putri, semakin baik status IMT pada remaja putri. Nilai $p=0,006$ ($p>0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara Tingkat kompetensi keterampilan Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh/umur pada remaja putri.

Keterampilan yang merupakan kemampuan meniru tindakan yang diamati, tindakan berdasarkan konsep, dan melakukan tindakan secara wajar tentang Pedoman Gizi Seimbang.¹⁵ Tidak adanya hubungan tingkat kompetensi keterampilan dengan status indeks massa tubuh pada penelitian ini karena tingkat kompetensi keterampilan pada

responden masih tidak berdasarkan konsep. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu tidak terdapat hubungan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi.¹³

Status Indeks Massa Tubuh

Tabel 4. 1 Distribusi Responden berdasarkan Status IMT Remaja Putri

Asupan Zat Gizi (Energi)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecukupan energi pada remaja putri terendah adalah 483,4 kkal, tertinggi 2150 kkal, dengan standar deviasi 556.58. Diketahui bahwa hampir seluruh sampel (86,4%) mengalami kekurangan konsumsi energi. (Tabel 2)

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Asupan Zat Gizi (Energi) Remaja Putri

Uji statistik hubungan asupan energi dengan status indeks massa tubuh menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai $p=0,121$ ($p>0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status indeks massa tubuh pada remaja putri.

Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik. Energi

Asupan Zat Gizi Protein (g)	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Baik	2	4,5
Kurang	42	95,5
Total	44	100

diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak suatu bahan makanan.¹⁶ Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu tidak ada hubungan antara asupan

energi dengan indeks massa tubuh.¹⁷ Hal ini disebabkan karena makanan yang dikonsumsi remaja putri Pondok Pesantren hanya sebatas apa yang tersedia di dapur, dan jika ingin menambah asupan makan hanya diperbolehkan untuk membeli di sekitar pondok. Tidak adanya hubungan antara asupan makan dengan kejadian *overweight* pada penelitian ini adalah berdasarkan wawancara, ada faktor genetik dari orang tua. Menurut teori

Status IMT Remaja Putri	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Status Gizi Normal	2	4,5
Status Gizi Lebih	42	95,5
Total	44	100,0

tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makan melainkan juga faktor lain seperti faktor genetik dan status sosial ekonomi di penelitian ini, dan faktor-faktor tersebut tidak ikut diteliti.

Asupan Zat Energi (kkal)	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Baik	6	13,6
Kurang	38	86,4
Total	44	100

Asupan Zat Gizi (Protein)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecukupan protein pada remaja putri terendah adalah 13,6 g, tertinggi 65 g, dengan standar deviasi 14,26. Diketahui bahwa hampir seluruh sampel (95,5%) mengalami kekurangan konsumsi protein. (Tabel 3)

Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan Asupan Zat Gizi (Protein) Remaja Putri

Uji statistik hubungan asupan protein dengan status indeks massa tubuh/umur menggunakan Rank

Spearman diperoleh nilai $p=0,22$ ($p>0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status indeks massa tubuh pada remaja putri.

Protein merupakan suatu zat makanan yang penting bagi tubuh karena zat ini disamping berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh, juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pada asupan dan transportasi zat-zat gizi, dalam keadaan berlebih, protein akan mengalami deaminase, nitrogen akan dikeluarkan dari tubuh dan sisa-sisa ikatan karbon akan diubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh. Protein secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan. Konsep dasar terapi gizi pada buku pedoman pengobatan menyebutkan bahwa tubuh tidak mempunyai tempat menyimpan cadangan protein, protein di dalam tubuh tetap dijaga dalam kondisi seimbang. Diasumsikan bahwa asupan protein kurang atau lebih tidak berpengaruh pada perubahan berat badan karena kelebihan asupan protein tidak disimpan oleh tubuh seperti yang terjadi pada kelebihan energi.¹⁶

Berdasarkan penelitian sebelumnya asupan protein dengan status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa korelasi antara keduanya adalah bermakna.¹⁸ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi.¹⁹ Hal ini dilihat dari kelompok responden dengan tingkat asupan protein kurang ternyata lebih dari setengah jumlahnya mempunyai status gizi normal.

KESIMPULAN

1. Hampir seluruh status indeks massa tubuh pada Remaja Putri yaitu status gizi lebih sebanyak 42 orang (95,5 %).
2. Tingkat kompetensi tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Remaja Putri yaitu kompetensi baik sebanyak 37 orang (84,1%)
3. Sebanyak 86,4% mengalami kekurangan konsumsi energi dan 95,5% mengalami kekurangan konsumsi protein.
4. Tidak ada hubungan tingkat kompetensi sikap tentang Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh (p value = 0,392).
5. Ada hubungan tingkat kompetensi pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh (p value = 0,008) dan koefisien korelasi (ρ) = -0,396).
6. Tidak ada hubungan tingkat kompetensi keterampilan tentang Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh (p value = 0,069).
7. Tidak ada hubungan asupan energi dengan status indeks massa tubuh (p value = 0,121), Tidak ada hubungan asupan protein dengan status indeks massa tubuh (p value = 0,22)
8. Ada hubungan kompetensi tentang Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa tubuh (p value = 0,017 dan koefisien korelasi (ρ) = -0,359).

SARAN

1. Bagi Pondok Pesantren
 - a. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang pentingnya mengkonsumsi makanan beragam dengan cara pelatihan tentang Pedoman Gizi Seimbang. Keberagaman konsumsi pangan harus senantiasa diterapkan agar kebutuhan gizi

- setiap orang dapat terkecukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini, remaja dapat melakukan variasi konsumsi setiap harinya.
- b. Meningkatkan pengelolaan makanan di Pondok Pesantren yang sesuai Pedoman Gizi Seimbang.
 - c. Meningkatkan ketertiban remaja di Pondok Pesantren dalam mengkonsumsi makanan, karena banyak remaja yang membeli makanan di luar Pondok Pesantren.
2. Bagi Peneliti Lain
- a. Mengembangkan variabel penelitian lain yang diteliti untuk mengidentifikasi hubungan status gizi pada remaja.
 - b. Mengingat pada saat wawancara penelitian bisa terjadi bias, maka bias dapat diatasi dengan menjelaskan maksud sesungguhnya dari penelitian serta meyakinkan orang yang diwawancarai bahwa informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.
- DAFTAR PUSTAKA**
1. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. <http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produkhukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf>, di akses pada November 2015
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan (BAB VIII Gizi dan Pasal 141,142,143). www.kemenpppa.go.id/jdih/peraturan/UU_NO_36_2009.pdf, di akses pada November 2015
 3. Sarwono SW. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo. 2010:11-2.
 4. Robles DS. *Thinness and Beauty: When Food Becomes the Enemy*. The International Journal of Research and Review.2009;2:1-9.
 5. Kemenkes. *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Panduan Untuk Petugas.Jakarta: Departemen Kesehatan RI.2003
www.kemendes.go.id, diakses November 2015
 6. Cory Auliya Fauzi. *Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja*.2012
 7. Kementrian Kesehatan RI.Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Laporan Nasional 2013.Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013
 8. Hasan M.T.*Islam dan Masalah Sumber Daya Manusia*.Cetakan 5 Lantabora Press.Jakarta,2005 p;291-2
 9. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, <http://kemenag.go.id/file/dokumen/UU2003.pdf> diakses pada November 2015
 10. Etik Sulistyowati. *Hubungan Tingkat Kompetensi Manajemen Laktasi dengan Keberhasilan Pemberian AIR SUSU IBU (ASI) Eksklusif Tahun 2014 (Studi Pada Ibu Menyusui Yang Memiliki Bayi Usia 7-12 bulan)*. Skripsi tidak diterbitkan.Semarang: Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.2014
 11. Muchlisa, Citrakesumasari, Rahayu Indriasari.*Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan*

- Masyarakat Universitas Hasanuddin
Makassar Tahun
2013.*Jurnal.Makassar: Program
Studi S1 Kesehatan
Masyarakat.2013
12. Suryani. *Makalah Keterampilan dan Masalah Sosial. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Bima Tahun Akademik 2012/2013*.
 13. Hendrayati dkk. *Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kab. Bantaeng*. Poltekkes Makassar, Media Gizi Pangan, Vol. IX. Edisi 1, Januari-Juni.2010
 14. Sunita Almatsier. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit Percetakan PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 2004;p3-219
 15. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rieneka Cipta; 2007.
 16. Depkes, Poltekkes. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta : PT Salemba Medik. 2010
 17. Suryani Eka Pratiwi, Citrakesumasari, Nurhaedar Jafar. *Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*.Jurnal.2010
 18. Budiarto, E. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.2010
 19. Adhisti Anindya Putri. *Hubungan Status Antropometri Dan Asupan Gizi Dengan Kadar Hb Dan Ferritin Remaja Putri (Penelitian Pada Remaja Putri Pondok Pesantren At-Taqwa Semarang)*.Artikel Karya Tulis Ilmiah.Semarang : Universitas Diponegoro.2011