

Hubungan Pola Makan dan Ketersediaan Pangan Rumah Tangga dengan Status Gizi Remaja di Huntara Asam III Kec. Ulujadi Kota Palu

The Correlation Between Dietary Habit and the Availability of Household Foods with Adolescent's Nutritional Status in Huntara Asam III, Ulujadi District, Palu City

¹Hartina*, ²Abdul Hakim Laenggeng, ³Nurjanah

^{1,2,3}Bagian Gizi, Fakultas Kesehatan masyarakat, Universitas Muhammadiyah Palu

(*)Email Korespondensi : mastangsulaeman@gmail.com

Abstrak

Penurunan status gizi pada remaja disebabkan karena kurangnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi baik secara kuantitas maupun kualitas. Kuantitas dan kualitas pangan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh tingkat pendapatan keluarga tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, tingkat pendidikan ibu, pola makan dan ketersediaan pangan di keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan ketersediaan pangan rumah tangga dengan status gizi remaja di Huntara Asam III kecamatan Ulujadi Kota Palu. Desain penelitian ini adalah penelitian analitik. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden. Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Uji *Chi – Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja dengan $p\text{ value} = 0,141$ ($p > 0,05$) dan ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan pangan rumah tangga dengan status gizi remaja di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu dengan $p\text{ value} = 0,024$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menyarankan kepada remaja yang berada di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu, agar mengikuti kegiatan posyandu remaja sehingga kesehatan remaja terutama status gizi mereka dapat dipantau oleh petugas kesehatan agar dapat meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi – tingginya. Selain itu, diharapkan masyarakat dapat menciptakan usaha kecil yang sederhana untuk mencukupi kebutuhan ekonomi masyarakat agar tidak selalau mengharapkan bantuan dari pemerintah dengan begitu masyarakat dapat lebih memperhatikan ketersediaan pangan di rumah tangga dengan menyediakan makanan yang bergizi. Sehingga pangan rumah tangga dapat selalu tersedia dengan begitu gizi anggota keluarga menjadi baik.

Kata Kunci : Pola Makan, Pangan Rumah Tangga, Status Gizi Remaja

Abstract

Nutrition decline status on adolescents is caused by the lack of food intake consumed both in quantity and quality. The quantity and quality of food consumed is influenced by the level of family income, the level of mother's knowledge about balanced nutrition, the level of mother's education, dietary and the availability of food in the family. The purpose of this research is to determine the relationship of dietary habit and household food availability with adolescent nutritional status in Huntara Asam III, Ulujadi sub-district, Palu City. The design of this research is analytic research. The research approach is the Cross Sectional Study. This research uses a non-probability sampling technique with 32 respondents as sample. The test used is Chi-Square Test. The result shows that there is no significant correlation between dietary habit with adolescent's nutritional status with $p\text{ value} = 0,141$ ($p > 0,05$) and there is a significant correlation between household food availability and adolescent's nutritional status in Huntara Asam III, Ulujadi District, Palu City with $p\text{ value} = 0,024$ ($p < 0,05$). This research suggests that adolescents in Huntara Asam III take part in adolescent Posyandu activities so that their health especially their nutritional status can be monitored by health officers so that they can improve their health as much as possible. In addition, it is expected that the community can create simple small businesses to meet the economic needs of the community so that it does not always expect assistance from the government so that the community can pay more attention to the availability of food in the household by providing nutritious food. So that household food can always be available so that family nutrition is good.

Keywords : Dietary Habit, Household Food, Adolescent's Nutritional Status

PENDAHULUAN

Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ yang menghasilkan energi (Harahap, 2018)

Usia remaja merupakan transisi dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi berakibat pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa yang lebih banyak membutuhkan energi dan membutuhkan nutrisi dua kali lipat pada masa pertumbuhan dari pada tahun-tahun yang lain. Usia remaja dibagi menjadi dua periode, yaitu periode masa puber pada usia 13-18 tahun yang terdiri atas masa pra pubertas, masa pubertas usia 14-16 tahun, dan masa akhir pubertas usia 17-18 tahun dan periode remaja *adolesen* pada usia 19-21 tahun (Priyanto, 2018)

Masalah gizi pada remaja merupakan hal yang perlu ditangani dengan serius, tetapi remaja masih menjadi kelompok yang terabaikan. Program pemerintah baru ditunjukkan pada ibu hamil agar tidak melahirkan anak yang anemia, padahal remaja yang mengalami anemia akan berdampak lanjut dan meningkatkan risiko perdarahan pada saat persalinan yang menyebabkan kematian ibu dan anak (Maksum, 2019)

Prevalensi gizi kurang angka gizi kurang sampai saat ini masih tinggi dan menjadi fokus perhatian dunia. Menurut data dari *Food and Agriculture Organization (FAO)* sekitar 870 juta orang dari 1,7 miliar penduduk dunia atau satu dari delapan orang penduduk dunia menderita gizi kurang. Sebagian besar (sebanyak 852 juta) diantaranya tinggal di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan permasalahan gizi yang kompleks (Hani, 2018)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 status gizi remaja di Indonesia untuk kelompok umur 13 – 15 tahun menunjukkan prevalensi kurus pada remaja umur adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Sedangkan prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 9,4% terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,9% dan kurus 7,9%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 3,0% dan kurus 8,4% (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan data *survey* awal yang dilakukan peneliti pada remaja di Huntara Asam III Palu Barat dengan jumlah sampel 15 remaja dari hasil pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) menggunakan alat timbangan berat badan dan *microtoise* dari 15 sampel yang diukur rata-rata status gizi remaja <18,5 (*underweight*). IMT remaja yang paling tinggi yaitu 15,8 (*Underweight*) (Pos Terpadu Huntara Kabonena, 2019)

Saat ini banyak remaja yang mengalami kondisi gizi kurang (*underweight*). Hal ini disebabkan oleh karena asupan makanan dengan gizi seimbang masih belum optimal terpenuhi. Masalah gizi yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan yang kurang tepat. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri. Perilaku makan yang kurang tepat dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan atau status gizi remaja (Liana, 2017)

Salah satu penyebab gizi kurang dalam keluarga khususnya pada remaja yaitu tidak tersedianya pangan yang baik, baik dalam jumlah kualitas maupun kuantitas dalam rumah tangga. Pangan merupakan kebutuhan dasar bagi manusia baik secara individu maupun kelompok karena sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan. Pangan dan gizi mempunyai peran yang sangat menentukan dalam kaitannya dengan peningkatan kualitas hidup manusia. Oleh karena itu, pangan harus selalu tersedia setiap hari dengan jumlah dan mutu yang cukup. Ketersediaan pangan rumah tangga yang tersedia cukup baik merupakan modal utama dalam perbaikan status gizi dalam keluarga khususnya bagi perbaikan status gizi remaja (Ningrum, 2019)

Ketahanan pangan keluarga adalah tingkatan dari suatu keluarga yang mampu menyediakan bahan makanan yang cukup, aman, dan bergizi dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari untuk dapat hidup aktif dan sehat terutama pada remaja (Hamzah, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisa (2017) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan pangan rumah tangga dengan status gizi remaja dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

Berdasarkan permasalahan dan hasil observasi diatas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dan ketersediaan pangan rumah tangga dengan status gizi remaja di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu ?

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *Cross sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan ketersediaan pangan rumah tangga dengan status gizi remaja di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu.

Populasi dalam penelitian ini remaja di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu yaitu sebanyak 32 remaja. pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memakai metode sampel jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019 – Januari 2020.

HASIL

Analisis Univariat

Setelah melalui perhitungan secara keseluruhan, kemudian didapatkan 2 kategori berdasarkan nilai median yaitu 22, sehingga kategori pola makan dikelompokkan menjadi 2 yaitu pola makan tidak baik dengan skor < 22 dan pola makan baik dengan skor ≥ 22 . Untuk memperoleh gambaran distribusi responden berdasarkan pola makan.

Analisis Bivariat

Setelah melalui perhitungan secara keseluruhan, kemudian didapatkan 2 kategori berdasarkan nilai median yaitu 22, sehingga kategori pola makan dikelompokkan menjadi 2 yaitu pola makan tidak baik dengan skor < 22 dan pola makan baik dengan skor ≥ 22 . Untuk memperoleh gambaran distribusi responden berdasarkan pola makan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa, responden yang pola makan baik lebih banyak dibandingkan dengan pola makan tidak baik, dimana responden yang pola makan baik sebanyak 17 responden (53,1%) dan responden yang pola makan tidak baik sebanyak 16 responden (46,9%).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa, tidak ada hubungan bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja dengan $p\ value = 0,141$ ($p>0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noviyanti (2017) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta, dengan $p\ value = 0,178$ dengan nilai p tersebut maka H_0 diterima, karena nilai $p > 0,05$ maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap dengan status gizi remaja.

Walaupun secara statistik pola makan tidak ada hubungan dengan status gizi, tapi bukan berarti pola makan tidak mempengaruhi status gizi pada remaja. Pola makan pada dasarnya merupakan variabel yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Pola makan diketahui dengan banyak cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktivitas memilih makanan untuk dikonsumsi. Meskipun demikian status gizi tidak secara tunggal dipengaruhi oleh pola makan, karena status gizi bersifat multifaktor. Hal ini setidaknya ditemukan dalam penelitian ini dimana pola makan tidak menunjukkan hubungan nyata dengan status gizi remaja (Noviyanti, 2017).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Waladow (2016) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi pada anak di wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso, dengan $p\ value = 0,000$ ($p<0,05$).

Dalam penelitian Waladow (2016) Hubungan pola makan dengan status gizi sangat kuat dimana asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak dibarengi dengan pola makan yang baik dan teratur yang perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan pengenalan jam-jam makan dan variasi makanan dapat membantu mengkoordinasikan

kebutuhan akan pola makan sehat pada anak. dikatakan bahwa upaya untuk mengatasi masalah gizi yang sangat penting adalah dengan pengaturan pola makan. Pola makan yang diterapkan dengan baik dan tepat sangat penting untuk membantu mengatasi masalah gizi yang sangat penting bagi pertumbuhan anak. Ditambah dengan asupan gizi yang benar maka status gizi yang baik dapat tercapai.

Menurut pendapat peneliti walaupun pola makan remaja baik tapi status gizi kurang, hal ini dikarenakan meskipun responden memiliki frekuensi makan 3 kali dalam sehari tapi jika kebutuhan nutrisi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh atau tidak seimbang, aktivitas fisik remaja yang berlebihan dan kurangnya makanan selingan serta kurangnya perhatian remaja untuk mengikuti program posyandu remaja yang telah disediakan pemerintah. Jika status gizi remaja tidak baik dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan pada remaja utamanya pada kemampuan berfikir remaja.

Makanan selingan mempunyai peranan penting, terutama bila anak tidak cukup mengkonsumsi porsi dari makanan utamanya yaitu menu makan pagi, siang dan malam. Fungsi makanan selingan adalah memperkenalkan aneka jenis bahan makanan yang terdapat dalam makanan selingan, melengkapi pemasukan zat-zat gizi yang mungkin kurang pada makan pagi, siang dan malam, mengisi kekurangan kalori akibat banyaknya aktivitas pada remaja (Damanik, 2015).

Hubungan Ketersediaan Pangan Rumah Tangga dengan Status Gizi Remaja

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa, responden yang ketersediaan pangan rumah tangganya tersedia lebih banyak dibandingkan dengan ketersediaan pangan rumah tangganya yang tidak tersedia, dimana responden yang ketersediaan pangan rumah tangganya tersedia sebanyak 19 responden (59,4%) dan responden yang ketersediaan pangan rumah tangganya tidak tersedia sebanyak 13 responden (40,6%).

Hasil analisis bivariat menunjukan bahwa, ada hubungan bermakna antara ketersediaan pangan rumah tangga dengan status gizi remaja dengan $p\text{ value} = 0,024$ ($p < 0,05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Karis (2015) yang menyatakan ada hubungan bermakna antara ketersediaan pangan dengan status gizi pada usia *menarche* pada remaja putri di SMPN 155 Jakarta tahun 2015, dengan nilai signifikan $p = 0,03$ ($p < 0,05$).

Penelitian ini didukung oleh teori (Bambang dan Meryana, 2012) ketersediaan pangan menurut undang – undang pangan nomor 7 tahun 1996 adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan pangan bagi rumah tangga yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik dari jumlah maupun mutunya, aman merata dan terjangkau.

Menurut pendapat peneliti, pangan merupakan kebutuhan dasar bagi manusia baik secara individu maupun kelompok karena sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan. Pangan dan gizi mempunyai peranan yang sangat menentukan dalam kaitannya dengan peningkatan kualitas hidup manusia. Oleh karena itu pangan harus selalu tersedia setiap saat dengan jumlah dan mutu yang baik. Ketersediaan pangan rumah tangga yang tersedia cukup baik merupakan hal yang sangat utama dalam perbaikan gizi keluarga khususnya dalam hal ini gizi remaja. Masyarakat di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu kurang terpenuhi ketersediaan pangan di rumah tangganya karena kurangnya ekonomi atau pendapatan kepala keluarga dan bantuan dari pemerintah. Harusnya masyarakat dapat memenuhi ketersedian pangannya sendiri dengan cara masyarakat dapat menciptakan usaha kecil yang sederhana untuk mencukupi kebutuhan ekonomi masyarakat agar tidak selalu mengharapakan bantuan dari pemerintah dengan begitu masyarakat dapat lebih memperhatikan ketersediaan pangan di rumah tangga dengan menyediakan makanan yang bergizi.

Salah satu masalah yang diakibatkan tidak tersedianya pangan rumah tangga yaitu gizi kurang akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan tubuh. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu tingkat pendapatan dan pengetahuan gizi yang dimiliki dapat mempengaruhi pertumbuhan remaja sehingga akan mengganggu konsentrasi belajar yang dapat mempengaruhi prestasi remaja di sekolah. Remaja sebaiknya tahu atau memahami makanan yang dikonsumsi, banyak remaja yang lebih menyukai makanan dari selera dan bukan atas dasar pertimbangan gizi. Pentingnya ketersediaan pangan rumah tangga dalam meningkatkan status gizi remaja bukan hanya menjadi tanggung jawab individu tersebut, tetapi juga menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan khususnya tenaga kesehatan gizi masyarakat sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Wahyuningsih, 2019).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, tidak ada hubungan bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu dengan p value = 0,141 ($p > 0,05$). Ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan pangan rumah tangga dengan status gizi remaja di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu dengan p value = 0,024 ($p > 0,05$).

SARAN

Diharapkan bagi remaja yang berada di Huntara Asam III Kecamatan Ulujadi Kota Palu, agar dapat mengikuti kegiatan posyandu remaja sehingga kesehatan remaja terutama status gizi mereka dapat dipantau oleh petugas kesehatan agar dapat meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi – tingginya kepada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Q., N., W, L., dkk, 2017, *Hubungan Ketersediaan Pangan dan Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin Santriwati Saat Puasa Ramadhan di Pondok Pesantren Al Isti'annah Desa Plangitan Kabupaten Pati*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal), 5 : 744-751.
- Arifin., Leo. A., 2015, *Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3 : 203-207.
- Arisman., 2014. *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Arlus, A., Sudargo, T., dkk, 2017, *Hubungan Ketahanan Pangan Keluarga dengan Status Gizi Balita (Studi di Desa Palasari dan Puskesmas Kecamatan Legok, Kabupaten Tangerang)*. Jurnal Ketahanan Nasional, 23 : 359-375.
- Agustina., Permatasari, P., 2019, *Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 11 : 1-9
- Anggraeni, S.D., 2015. *Hubungan Antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan, dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta*. Skripsi, Prodi Ilmu Gizi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Surakarta.
- Bambang, W, dan Meryana, A, 2012, *Pengantar Gizi masyarakat*. Penerbit Kencana Perdana Media Grup. Jakarta
- Damanik, H., 2015, *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Balita Usia 1-4 Tahun di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 1 : 54-61
- Desthi, D. I., I, S., dkk., 2019, *Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peleton Inti SMPN 5 Yogyakarta. (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)*.
- Endang, E. S., Hanim, D., Ariyati, NB., 2018, *Hubungan Ketersediaan Pangan Keluarga Miskin, Asupan Protein dan Zink dengan Pertumbuhan Anak Umur 12-24 Bulan pada Siklus 1000 Hari Pertama Kehidupan*, MGMI, 9 : 99-112.
- Ethasari, Rossa, K., 2014, *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik*. (Skripsi). Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Faiqoh, R. B., Suyatno, S., dkk, 2018, *Hubungan Ketahanan Pangan Keluarga dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan di Daerah Pesisir (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal), 6 : 413-421.

- Hani, O. R., 2018, *Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Hidup pada Siswa SMAN 9 Kota Padang, (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).*
- Hamzah, D. F., 2017, *Hubungan Ketahanan Pangan Keluarga dengan Status Gizi Keluarga Buruh Kayu di Kampung Kotalintang Kecamatan Kota Kuala Simpang Kabupaten Aceh Tamiang Provinsi Aceh Tahun 2014.* *Jumantik* 35 : 134-146
- Harahap, M., E., L., M., 2018, *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Gizi Pada Balita Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sogae'adu Kabupaten Nias.* *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4 : 8-12
- Irianti, B., 2018, *Faktor- Faktor yang Menyebabkan Status Gizi Kurang pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sail Pekanbaru Tahun 2016.* *Midwifery Journal* 3 : 95-98.
- Juliani, D., 2018, *Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja SMA Harapan Mandiri Medan, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.*
- Karis, K., 2015, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri pada Usia Menarche pada Remaja Putri di SMPN 155 Jakarta.* *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Vol. 6 Edisi 1.*
- Kompas, 2018, *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan keluarga.* Penerbit Kompas. Jakarta
- Liana, E. A., Soharno, dkk, *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa, Jurnal Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak*, 7 : 132-139
- Maksum, A., 2019, *Pengaruh Pola Asuh Makan dengan Status Gizi Balita Usia 12–24 Bulan di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Pademawu Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).*
- Marapaung, C.A., 2015, *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2015.* Skripsi, FKM USU, Medan.
- Mariyanti, N., 2017, *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.* Skripsi, 1(811412030).
- Margawati, A., Astuti, A. M., 2018, *Pengetahuan Ibu, Pola makan dan Status Gizi pada Anak Stunting Usia 1-5 Tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang.* *Jurnal Gizi Indonesia*, 6 : 82-89
- Mora, S. M., 2019, *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP Negeri 21 Surabaya, (Doctoral Dissertation, Universitas Merdeka).*
- Nindya, S, T., Prasetyaningtyas, D., 2017, *Hubungan Antara Ketersediaan Pangan dengan Keragaman Pangan Rumah Tangga Buruh Tani,* 12 : 149-155.
- Ningrum, V., 2019, *Akses Pangan dan Kejadian Balita Stunting: Kasus Pedesaan Pertanian Di Klaten.* *Jurnal Pangan*, 28 : 73-82.
- Noviyanti, R. D., Marfuah, D., 2017, *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.* *URECOL*, 8 : 421-426.
- Pos Pelayanan Kesehatan Terpadu Kabonena, 2019. Palu Barat
- Pramudita, S., R., 2018, *Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal.* *Media Gizi Indonesia*, 12 : 1-6.
- Priyanto, S., 2018, *Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, dan Aktivitas Fisik Santriwati Husada dengan Anemia.* 6 : 143-146.
- Ratnawati, A., Muhayati, A., 2019, *Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.* *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9 : 563-570.
- Ratupelan, E., Zainudin, A., dkk, 2018, *Hubungan Pola Makan, Ekonomi Keluarga dan Riwayat Infeksi dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Diwilayah Kerja Puskesmas Benua-Benua Tahun 2018.* *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3 : 1-13

- Riskesdas, 2013, *Hasil Utama Riskesdas 2013*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Safita, N. A., Rusjiyanto., dkk, 2019, *Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Status Gizi di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).*
- Sibyan, H. H., 2018, *Upaya peningkatan ketahanan pangan rumah tangga melalui Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL) di Dusun Bulurejo Desa Kepuhrejo Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).*
- Susanty, A., Solichan., dkk, 2019, *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Jalanan Kota Surabaya. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4 : 156-161*
- Supariasa, I W, 2012, *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- Syampurma, H., 2019, *Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi SMPN 10 Padang. Jurnal Menssana, 1 : 71-79.*
- Wahyuningsih, U., Anwar, F., dkk, 2019, *Kualitas Konsumsi Pangan Kaitannya dengan Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun pada Masyarakat Adat Kasepuhan Ciptagelar dan Sinar Resmi. Indonesian Journal of Health Development, 2 : 1-5.*
- Waladow, G, W., 2016, *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak di wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso. Jurnal Keperawatan, 1 : 1-6.*
- Zahtmal., Munir., 2019, *Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik Untuk Pengelolaan Remaja Underweight. Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat, 2 : 64*