

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, FRIENDS,
ENVIRONMENT, AND ADVERTISING WITH THE EATING
PATTERNS OF FKM STUDENTS
AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF ACEH**

Hubungan Aktivitas Fisik, Teman, Lingkungan dan Iklan dengan
Pola Makan Mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh

Khairunnisa, Basri Aramico* dan Fauzi Ali Amin

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Aceh, Indonesia

*basri.aramico@unmuha.ac.id

ABSTRACT

Background: Diarrhea is a significant public health problem in many countries, including Indonesia. Meunasah Balee Village in the Lhoknga Subdistrict has been identified as the area with the highest number of diarrhea cases reported at the local Community Health Center (Puskesmas) in 2017. This study aims to examine the relationship between the physical condition of dug wells and the incidence of diarrhea in Meunasah Balee Village. **Method:** This study employed a descriptive-analytic method with a cross-sectional design. The study population consisted of all households (81 households) that had dug wells. Data collection was conducted over 10 days from January to February 2019 through physical measurements, interviews, and observations. Data were analyzed using the Chi-square test with the help of SPSS version 20. **Result:** The study found a significant relationship between several physical factors of dug wells and the incidence of diarrhea. The distance between septic tanks and dug wells was significantly associated with diarrhea incidence (p value = 0.004), as was the distance from pollution sources (p value = 0.002), and the physical condition of the wells (p value = 0.018). Laboratory examination results showed that all samples from households with diarrhea cases (100%) failed to meet microbiological quality standards based on the Most Probable Number (MPN) test. **Recommendation:** The study concludes that the physical condition of dug wells—such as the distance to septic tanks, distance to pollution sources, and the overall condition of the well—is directly associated with the incidence of diarrhea in Meunasah Balee Village. It is recommended that the Health Office conduct intensive education campaigns on the importance of clean water supply, septic tank management, and pollution control as preventive measures to reduce diarrhea cases in the area.

Keywords: Eating Patterns, Physical Activity, Friends, Environment, Advertising

ABSTRAK

Latar belakang: Pola makan yang tidak sehat pada sebagian mahasiswa FKM Universitas Muhammadiyah Aceh berkontribusi terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pencernaan, obesitas, dan penyakit kronis lainnya. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurang baik menjadi faktor utama yang perlu mendapat perhatian untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, teman, lingkungan, dan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh. **Metode:** Penelitian bersifat deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Populasi adalah seluruh mahasiswa FKM angkatan 2013 - 2017, dengan teknik proporsional sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 88 orang. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 16-21 Juli 2018. Pengumpulan data secara wawancara dengan kuesioner. Analisa data dilakukan secara analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Responden dengan pola makan salah 63.6%, aktivitas fisiknya ringan 48.9%, peran teman kurang baik 67.0%, peran lingkungan tidak mendukung 71.6%, dan peran iklannya tidak mendukung 76.1%. Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan pola makan mahasiswa (p value 0.002), teman (p value 0.004), peran lingkungan (p value 0.001), peran iklan (p value 0.023). **Saran:** Diharapkan kepada unsur pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah berkolaborasi dengan instansi terkait dengan memberikan sosialisasi dalam bentuk seminar kepada mahasiswa tentang pengaturan pola makan yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar mahasiswa secara optimal.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Teman, Lingkungan, Iklan

PENDAHULUAN

Konsumsi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Kurangnya konsumsi makanan baik secara kuantitas maupun kualitas pada segala usia dapat menyebabkan gangguan dalam proses produksi tenaga dan pertahanan tubuh. Gangguan dalam produksi tenaga dapat menyebabkan individu kekurangan tenaga untuk bergerak bekerja, dan melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan gangguan dalam hal pertahanan tubuh dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit (Anehira, 2010).

Sebagian mahasiswa mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang salah, diantaranya adalah mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti maag (nyeri lambung). Maag adalah penyakit yang menyerang lambung dikarenakan kelebihan kadar asam lambung hingga menyebabkan sakit, mulas dan perih pada perut serta perasaan terbakar pada ulu hati. Maag dapat disebabkan oleh pola makan yang salah seperti makan tidak teratur serta tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi (Puji, 2013).

Pola makan yang tidak teratur meningkatkan terjadinya obesitas. Prevalensi obesitas menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013) meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdas 2010. Angka obesitas pria pada 2010 sekitar 15% dan sekarang menjadi 20%. Pada wanita persentasenya dari 26% menjadi 35%. Berdasarkan penelitian terhadap konsumsi *fast food* di Denpasar. Ternyata prevalensi obesitas di Denpasar cukup tinggi (13.6%). Semakin beranekaragaman jenis *fast food* yang dikonsumsi, semakin tinggi pula resiko seseorang menderita obesitas. Anak yang memperoleh *intake* energi dari *fast food* sebanyak 75% lebih berpeluang untuk menjadi obesitas daripada anak yang memperoleh *intake* energi yang dikonsumsi dari *fast food*, semakin tinggi resiko obesitas seseorang.

Studi mengenai pola makan mahasiswa yang dilakukan oleh Sucipuji (Alumnus PSKM, FK UIN Sharif Hidayatullah) pada tahun 2011 menunjukkan bahwa dari 125 mahasiswa PSKM (Program Studi Kesehatan Masyarakat), terdapat 57.6% mahasiswa yang memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang yang disebut empat sehat lima sempurna.

Berdasarkan hasil wawancara sederhana yang peneliti lakukan dengan 10 orang mahasiswa FKM Universitas Muhammadiyah Aceh diperoleh bahwa sebanyak 7 orang diantaranya memiliki pola makan yang salah, seperti tidak pernah sarapan bagi, makan tidak pada waktunya, sering mengalami sakit maag serta sering mengkonsumsi makanan tengah malam, hal ini menunjukkan bahwa salah pola makan mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) angkatan 2013–2018 di Universitas Muhammadiyah Aceh yang berjumlah 694 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 88 orang yang dipilih menggunakan teknik *proportional sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16–21 Juli 2018. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian, dengan distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji *Chi Square*. Jika syarat uji *Chi Square* tidak terpenuhi (misalnya karena nilai *expected cell* < 5 lebih dari 20%), maka digunakan uji *Fisher's Exact Test* sebagai alternatif. Nilai

signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0.05$, dengan hasil dianggap bermakna secara statistik apabila $p \text{ value} < 0.05$.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dianalisis secara Univariat dan Bivariat dapat dilihat berikut:

Analisa Univariat

Tabel 1. Frekuensi Pola Makan, Aktivitas Fisik, Peran Teman, Peran Lingkungan, peran Iklan

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Pola Makan Mahasiswa FKM		
Benar	32	36.4
Salah	56	63.6
Aktivitas Fisik		
Ringan	43	48.9
Sedang	31	35.2
Berat	14	15.9
Peran teman		
Baik	29	33.0
Kurang	59	67.0
Peran Lingkungan		
Mendukung	25	28.4
Tidak Mendukung	63	71.6
Peran Iklan		
Mendukung	21	23.9
Tidak Mendukung	67	76.1
Total	88	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 88 responden, mahasiswa dengan pola makan benar terdapat 32 orang (36.4%), dan mahasiswa dengan pola makan salah terdapat 56 orang (63.6%). Mahasiswa yang aktivitas fisiknya ringan terdapat 43 orang (48.9%), dan mahasiswa yang aktivitas fisiknya sedang terdapat 31 orang (35.2), sedangkan yang aktivitas fisiknya berat terdapat 14 orang (15.9%). mahasiswa yang peran temannya baik terhadap pola makan terdapat 29 orang (33.0%), sedangkan yang peran temannya kurang terhadap pola makan terdapat 59 orang (67.0%). peran lingkungannya mendukung terhadap pola makan terdapat 25 orang (28.4%), sedangkan yang peran lingkungannya tidak mendukung terhadap pola makan terdapat 63 orang (71.6%). Peran iklan mendukung terhadap pola makan mahasiswa terdapat 21 orang (23.9%), sedangkan yang menyatakan peran iklan tidak mendukung terhadap pola makan mahasiswa terdapat 67 orang (76.1%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik, Peran Teman, Peran Lingkungan, Peran Iklan dengan Pola Makan Mahasiswa FKM UNMUHA

Variabel	Pola Makan Mahasiswa FKM				Total		p value
	Benar		Salah				
	n	%	n	%	n	%	
Aktivitas Fisik							
Ringan	4	9.3	39	90.7	43	100	0.002
Sedang	15	48.4	16	51.6	31	100	
Berat	13	92.9	1	7.1	14	100	
Peran Teman							
Kurang	45	76.3	14	23.7	59	100	0.004
Baik	11	37.9	18	62.1	29	100	
Peran Lingkungan							
Tidak Mendukung	48	76.2	15	23.8	63	100	0.001
Mendukung	8	32.0	17	68.0	25	100	
Peran Iklan							
Tidak Mendukung	47	70.1	20	29.9	67	100	0.023
Mendukung	9	42.9	12	57.1	21	100	

Hasil uji statistik menunjukkan pola makan benar lebih didominasi oleh mahasiswa yang aktivitas fisiknya berat yaitu sebesar 92.9% dibandingkan dengan pola makan yang salah yang aktivitas fisiknya berat sebesar 7.1%. Pola makan salah lebih didominasi oleh mahasiswa yang aktivitas fisiknya ringan yaitu sebesar 90.7%. Dibandingkan dengan pola makan yang benar dengan aktivitas fisiknya ringan sebesar 9.3%. Dan mahasiswa yang pola makan salah dengan aktivitas fisik sedang sebesar 51.6 % lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang pola makan benar sebesar 48.4%. Dengan nilai p value = 0.002 yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan pola makan.

Pola makan benar lebih tinggi pada peran teman baik sebesar 62.1% dibandingkan dengan peran teman kurang baik dengan pola makan benar sebesar 23.7%. sedangkan pola makan mahasiswa yang salah dengan peran teman kurang 76.3%, dibandingkan dengan peran teman baik yaitu 37.9 dengan nilai p value = 0.004 yang artinya ada hubungan antara peran teman dengan pola makan.

pola makan benar lebih tinggi pada peran lingkungan mendukung (68.0%) dari pada peran lingkungan tidak mendukung (23.8%), sedangkan pola makan salah lebih besar pada peran lingkungan tidak mendukung (76.2%) dibandingkan dengan peran lingkungan mendukung (32.0%). Hasil *Chi Square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara peran lingkungan dengan pola makan mahasiswa (p value = 0.001).

Mahasiswa yang pola makannya salah dengan peran iklan yang tidak mendukung sebesar 70.1% lebih besar bila dibandingkan dengan mahasiswa yang pola makan benar sebesar 29.9%. Sedangkan mahasiswa yang pola makan benar dengan peran iklan mendukung sebesar 57.1% lebih besar dari mahasiswa yang pola makan salah sebesar 42.9 %. Hasil *Chi Square* menunjukkan ada hubungan antara peran iklan dengan pola makan mahasiswa FKM dengan p value = 0.023.

PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil penelitian diketahui bahwa semakin berat aktivitas fisik mahasiswa, maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin ringan aktivitas fisik mahasiswa, maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 7.1% responden yang aktivitas fisiknya berat tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena peran temannya kurang baik, peran lingkungannya tidak mendukung dan peran iklan tidak mendukung. Selain itu, terdapat 9.3% responden yang aktivitas fisiknya ringan tetapi terdapat responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena peran temannya baik, peran lingkungannya mendukung dan peran iklan mendukung.

Menurut Sutiawati (2013) keuntungan melakukan aktifitas fisik secara teratur yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis. Berat badan terkendali, otot lebih lentur dan lebih kuat, bentuk tubuh menjadi bagus, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Tips dalam melakukan aktifitas fisik yaitu jalan cepat, perlu sepatu yang cukup enak dipakai agar kaki nyaman dan sehat, apalagi untuk berjalan ke kantor atau naik tangga. Renang, lakukan berenang sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku, juga melenturkan otot serta melancarkan peredaran darah.

Aktifitas fisik yang teratur dapat membuat seseorang aktif, serta baik untuk pertumbuhan dan perkembangan, karena dengan bermain atau berolahraga yang teratur dan sering menggerakkan seluruh anggota tubuh mampu memancing tubuh untuk memproduksi hormon pertumbuhan. Berdasarkan banyak pendapat para ahli baik ditinjau dari segi aspek aktivitas fisik secara teratur, terukur dan cukup akan diperoleh

manfaat seperti: meningkatnya kinerja sistem saraf, makin tinggi pula tingkat kecerdasan dan pertumbuhan seluruh organ tubuh semakin lebih baik. Aktivitas fisik juga menuntut seluruh bagian tubuh untuk bergerak yang memungkinkan terjadinya respon terhadap pertumbuhan tinggi badan dan kedua bagian otak. Aktivitas yang baik dan dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pertumbuhan semakin lebih baik (Chandra, 2011).

Hubungan Peran Teman dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa semakin baiknya peran teman maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin kurang baiknya peran teman maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 37.9% responden yang peran temannya baik tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena peran lingkungannya tidak mendukung, peran iklan tidak mendukung, dan ringannya aktivitas fisik. Selain itu, terdapat 23.7% responden yang peran temannya kurang baik tetapi terdapat responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena peran lingkungannya mendukung, peran iklan mendukung, dan beratnya aktivitas fisik.

Menurut Vera (2012) teman dapat menjadi sarana dalam berperilaku sehat, terutama dalam mengkonsumsi makanan, serta mengatur pola makan yang baik. Teman yang sehari-hari selalu tepat waktu dalam mengkonsumsi makan, dapat membantu teman-teman sebayanya mengkonsumsi makanan tepat pada waktunya, serta mengkonsumsi makanan yang bergizi. Sedangkan teman sebaya yang terbiasa makan tidak teratur akan menyebabkan teman-teman di sekitarnya untuk tidak makan tepat pada waktu, dan lebih memiliki mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi

Orang-orang yang aktif memang membutuhkan lebih banyak makanan untuk energi karena memiliki banyak teman.

Maka untuk meningkatkan energi orang yang aktif tidak hanya dapat mengandalkan makanan tinggi kalori, tetapi seharusnya juga memiliki makanan kaya zat gizi seperti: sereal, roti, buah sayur dan susu. Pada remaja yang menghabiskan waktu dari pagi sampai sore di luar rumah bersama teman-temannya, biasanya akan berkembang kebiasaan makan ditempat kerja atau tempat nongkrongan bersama teman-temannya dimana makanan disediakan oleh katering atau membelinya di warung-warung terdekat (Serlintahirela, 2011).

Hubungan Peran Lingkungan dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa semakin peran lingkungannya mendukung maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin peran lingkungannya tidak mendukung maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 32.0% responden yang peran lingkungannya mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena peran iklan tidak mendukung, ringannya aktivitas fisik, dan peran temannya kurang. Selain itu, terdapat 23.8% responden yang peran lingkungannya tidak mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena peran iklan mendukung, beratnya aktivitas fisik, dan peran temannya baik.

Menurut Khomsan (2014) lingkungan tempat tinggal sangat mempengaruhi pola makanan seseorang, dimana orang yang tinggal dipegunungan akan lebih sering mengkonsumsi sayur dan buah-buahan, sedangkan orang yang tinggal di pesisir akan lebih banyak mengkonsumsi ikan dibandingkan sayur-sayuran maupun buah-buahan, hal ini yang membedakan asupan gizi masyarakat di dekat pegunungan dengan masyarakat di pesisir pantai. Oleh karena itu, agar pola makan menjadi seimbang, sebaiknya setiap hari masyarakat yang tinggal di pegunungan maupun di pesisir pantai harus mengkonsumsi gizi

secara seimbang. Agar kebutuhan nutrisinya menjadi maksimal

Lingkungan tempat tinggal seseorang dan kemudahan mencapai tempat penjualan makanan mempunyai pengaruh terhadap pola makan dalam konsumsi buah dan sayur. Pada orang dewasa terjadi perubahan pola makan, mereka menjadi tidak tergantung pada kebiasaan orang tua dan meninggalkan kebiasaan makanan orang tua, tetapi lebih banyak makan dan jajan diluar. Dalam mendukung seseorang dan populasi melakukan pola makan yang sehat maka diperlukan ketersediaan makanan, kecukupan dan dapat diakses semua orang (Suryanto, 2011).

Hubungan Peran Iklan dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa semakin peran iklan mendukung maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin peran iklan tidak mendukung maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 42.9% responden yang menyatakan peran iklan mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena ringannya aktivitas fisik, peran temannya kurang, dan peran lingkungannya tidak mendukung. Selain itu, terdapat 29.9% responden yang menyatakan peran iklan tidak mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena beratnya aktivitas fisik, peran temannya baik, dan peran lingkungannya mendukung.

Iklan yang mendukung dapat mempengaruhi pola makan semakin benar atau salah menurut (Suryanto, 2011) iklan makanan cepat saji khususnya di Indonesia jika diperhatikan terus bebas di setiap lingkup ruas kota bahkan pedesaan, maka karena itu pula orang yang terpengaruh karena makanan cepat saji selalu ada dari generasi ke generasi dan sebaiknya setiap khususnya orang tua dapat memperhatikan dan memberikan peringatan supaya anaknya tidak terpengaruh dari apa yang di

promosikan oleh perusahaan makanan cepat saji tersebut yang dapat mempengaruhi pola makan remaja. Makin mudah anak mengkonsumsi makanan cepat saji makin sukar ia mengatur pola makan dengan menu yang sehat. Mereka kelak menjadi generasi-generasi yang berisiko lebih besar mengalami obesitas karena pola makan yang tidak sehat.

Menurut Majilala (2013) untuk mengiurkan remaja, iklan makanan cepat saji terpajang di seluruh negeri. Khususnya anak-anaklah yang di jaring untuk mengkonsumsi makan cepat saji. Tahap persiapan terjadi sebelum individu mencoba untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Pada tahap ini terjadi pembentukan opini diri individu mengenai makanan cepat saji atau adanya suatu pandangan yang positif terhadap makanan cepat saji. Hal ini diakibatkan oleh adanya iklan tayangan di televisi yang menunjukkan bahwa artis-artis terkenal yang gemar mengkonsumsi makanan cepat saji, dari pada mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan dengan menu yang sehat

Iklan makanan cepat saji khususnya terutama di Indonesia jika diperhatikan terus bebas di setiap lingkup ruas kota bahkan pedesaan, maka karena itu pula orang yang terpengaruh karena makanan cepat saji selalu ada dari generasi ke generasi dan sebaiknya setiap khususnya orang tua dapat memperhatikan dan memberikan peringatan supaya anaknya tidak terpengaruh dari apa yang di promosikan oleh perusahaan makanan cepat saji tersebut yang dapat mempengaruhi pola makan remaja. Makin mudah anak mengkonsumsi makanan cepat saji makin sukar ia mengatur pola makan dengan menu yang sehat. Mereka kelak menjadi generasi-generasi yang berisiko lebih besar mengalami obesitas karena pola makan yang tidak sehat (Suryanto, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan

menunjukkan faktor aktivitas fisik, peran teman, lingkungan dan iklan ada hubungan dengan pola makan mahasiswa FKM UNMUHA. Hal ini menunjukkan bahwa melakukan aktifitas fisik, peran teman peran lingkungan dan peran iklan sangat penting dalam mendorong mahasiswa untuk mengatur pola makan yang benar.

Saran

Diharapkan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah untuk bekerja sama dengan pihak-pihak instansi Kesehatan agar dapat memberikan sosialisasi dalam bentuk seminar kepada mahasiswa tentang pengaturan pola makan, karena dengan pola makan yang baik, maka asupan gizi semakin baik, sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar mahasiswa, maka prestasi mahasiswa semakin optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anehira, **Peran Serta Tokoh Masyarakat dalam Pembangunan Indonesia**; 2010, <http://www.anneahira.com/tokoh-masyarakat.html>.
2. Chandra, B., **Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas**, Jakarta: EGC, 2011.
3. Kemenkes RI, **Riset Kesehatan Dasar 2013**; 2013, Jakarta.
4. Khomsan, Ali, dkk., **Pengantar Pangan dan Gizi**, Jakarta: Swadaya; 2014.
5. Khotimah, Nyimas Nur, **Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Makan Balita dengan Status Gizi Balita (12-59 Bulan) di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Kec Gandus Palembang**; 2010, *Jurnal Pembangunan Manusia*.
6. Manjilala, **Pengertian Pola Makan Dan Kebiasaan Makan**; 2013, <http://manjilala.info/>.
7. Puji, **Pola Makan Mahasiswa Jangan Asal Kenyang**; 2013,

<http://belantarakesehatan.blogspot.co.id/>.

8. Serlintahirela, **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan**; 2011, <http://serlintahirela.blogspot.com/html>.
9. Suryanto, **Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani**, Yogyakarta: Medikora; 2011.
10. Sutiawati, **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Pola Makan dan Kadar Glukosa Darah Pasien Diadetes Melitus Tipe 2 RSUD LANTO'DG Pasewang Jeneponto**, Makassar: Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin [skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2013.
11. Vera, T, **Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral Pada Tokoh Agama di Kota Manado**, *GIZIDO*; 2012, Vol. 4, No. 1.