

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT OBESITAS
PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

ROSHITA YULIANAWATI

201210201059

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT OBESITAS
PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

ROSHITA YULIANAWATI

201210201059

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Guna Mengikuti Yudisium
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Jenjang S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ismarwati, S.K.M., S.S.T., M.P.H.

Tanggal :

Tanda Tangan

: 

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT OBESITAS
PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

**THE RELATION BETWEEN DIETARY HABIT AND OBESITY LEVEL IN
UNDERGRADUATE SCHOOL OF NURSING STUDENTS
AT AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA**

Roshita Yulianawati¹, Ismarwati²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Dosen Pembimbing Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan tingkat obesitas pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik, dengan pendekatan waktu *cross sectional*, sampel dalam penelitian berjumlah 45 mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi lambda (λ). Didapatkan nilai p $0,030 < 0,05$ dan nilai λ $0,429$, ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan tingkat obesitas pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dalam kategori sedang.

ABSTRACT

The research aims to reveal the relation between dietary habit and obesity level that happened in undergraduate school of nursing students at 'Aisyiyah University of Yogyakarta 2016. This research using the kind of research analytic survey, with the approach time cross sectional, Samples in this research is 45 of undergraduate school of nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta 2016. The research using analysis the lambda (λ) correlation test. Obtained p-value $0,030 < 0,05$ and λ -value $0,429$, there is a correlation of between diet and obesity level of of undergraduate school of nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta in the moderate category.

Pendahuluan

Obesitas adalah suatu keadaan timbunan lemak yang berlebihan dan diperlukan untuk fungsi tubuh manusia (Harmanto, 2006). Batasan obesitas menurut para ahli yang digunakan adalah kelebihan berat badan 20% atau lebih dari berat badan ideal. Namun, di Indonesia batasan obesitas dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil nilai lebih dari 27,0 (Sandjaja, 2009).

Menurut Adul (2008) obesitas terjadi karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal penyebab obesitas di antaranya genetik dan endokrin, dan faktor eksternal penyebab obesitas di antaranya gaya hidup atau tingkah laku dan lingkungan. Prevalensi obesitas yang diperoleh menurut WHO (2005) terdapat 400

juta orang yang mengalami obesitas, dan di tahun 2015 diperkirakan terdapat 700 juta orang yang mengalami obesitas. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi nasional obesitas di Indonesia pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8%). Kota Yogyakarta orang yang mengalami obesitas mencapai 78 % (Riskesdas, 2010). Sedangkan berdasarkan penelitian Ekawati (2014) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dijumpai sebanyak 41 mahasiswa prodi keperawatan yang mengalami obesitas.

Obesitas menimbulkan berbagai dampak, salah satunya dampak dari sudut medis orang obesitas lebih sering mengalami sakit, karena obesitas menjadi 'pintu gerbang' datangnya penyakit-penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, diabetes melitus, jantung, stroke,

dan kanker (Rosmala, 2006). Disisi lain dampak obesitas dapat mempengaruhi konsep diri seorang mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan, salah satunya peran mahasiswa kesehatan dimata masyarakat (Nofa, 2014). Contohnya seorang mahasiswa kesehatan yang memberikan penyuluhan mengenai diet kepada masyarakat umum, tetapi yang menyampaikan penyuluhan tersebut seorang mahasiswa yang memiliki badan gemuk, hal ini akan mengakibatkan berkurangnya kepercayaan masyarakat terhadap penyuluhan yang disampaikan mahasiswa tersebut. Hal tersebut mempunyai arti bahwa seorang mahasiswa kesehatan tidak hanya mempunyai wawasan ilmu pengetahuan yang luas, tetapi seorang mahasiswa kesehatan juga harus bisa menjadi panutan bagi masyarakat dalam berperilaku sehat (Asmadi, 2008).

Selama ini faktor yang dianggap krusial sebagai penyebab obesitas adalah pola makan yang berlebih atau salah. Pola makan berlebih atau salah inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan atau obesitas jika orang tersebut tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan. Kelebihan asupan kalori yang masuk kedalam tubuh akan berubah menjadi timbunan lemak. Lemak tersebut tertimbun dibeberapa bagian tubuh, seperti di bagian pinggang, perut, lengan bagian atas, dan bagian tubuh lainnya (Cahyono, 2008). Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian Bambuena (2014) menyimpulkan bahwa hubungan pola makan dengan kejadian obesitas diperoleh bahwa anak-anak jaman sekarang lebih banyak makan makanan instan seperti *mie instant*, makanan cepat saji seperti *burger* dan *hotdog*, minuman yang mengandung tinggi gula serta makanan selingan yang sudah diproses yang tinggi kalori dan lemak namun rendah vitamin lainnya dibandingkan makanan sehat dan segar seperti sayur dan buah-buahan. Lima mahasiswa keperawatan yang ditemui pada tanggal 20 Oktober 2015 di kantin Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

mempunyai kondisi fisik gemuk dengan berat badan rata-rata 70kg dan tinggi badan rata-rata 153cm. Mahasiswa tersebut senang dan sering berkumpul di kantin sambil makan makanan ringan saat menunggu pergantian jam kuliah. Kelima mahasiswa mengatakan sering makan makanan yang mengandung lemak dan makanan cepat saji (*junk food*). Tiga diantaranya menambahkan sering makan makanan ringan pada malam hari dan satu mahasiswa mengatakan sering makan gorengan. Di kantin kampus Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta banyak dijual makanan berlemak yang tidak baik untuk tubuh dan tergolong dalam makanan cepat saji (*junk food*). Makanan tersebut seperti *tela-tela*, *french fries*, *tofu*, dan *mie instan*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahannya adalah : “Apakah ada hubungan pola makan dengan tingkat obesitas pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Obesitas pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik, dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah hubungan pola makan dengan tingkat obesitas, jenis penelitian ini digunakan dengan pendekatan *cross sectional*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 29 mahasiswa (64,4%), responden berdasarkan usia terbanyak pada usia 20 tahun sebanyak 12 mahasiswa (26,7%), dan

berdasarkan semester terbanyak pada semester 2 dan 4 berjumlah sama yaitu 14 mahasiswa (31,1%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Mahasiswa Ilmu Keperawatan

NO	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)	
1	Jenis kelamin	Laki-laki	16	35,6%
		Perempuan	29	64,4%
	Jumlah	45	100%	
2	Usia	18th	8	17,8%
		19th	11	24,4%
		20th	12	26,7%
		21th	10	22,2%
		22th	3	6,7%
		24th	1	2,2%
	Jumlah	45	100%	
3	Semester	2	14	31,1%
		4	14	31,1%
		6	6	13,4%
		8	11	24,4%
	Jumlah	45	100%	

Tabel 2. Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keperawatan

No	Pola Makan	F	%
1	Baik	21	46,7%
2	Tidak Baik	24	53,3%
	Jumlah	45	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Mahasiswa Ilmu Keperawatan

No Soal	Ya	Persentase	Tidak	Persentase
1	30	66,7	15	33,3
2	38	84,4	7	15,6
3	4	8,8	41	91,2
4	18	40	27	60
5	25	55,6	20	44,4
6	9	20	36	80
7	31	68,9	14	31,1
8	6	13,3	39	86,7
9	8	17,8	37	82,2
10	10	22,2	35	77,8
11	5	11,1	40	88,9
12	6	13,3	39	86,7
13	7	15,6	38	84,4
14	4	8,9	41	91,1
15	9	20	36	80
16	16	35,6	29	64,4
17	4	8,8	41	91,2
18	3	6,7	42	93,3
19	35	77,8	10	22,2
20	5	11,1	40	88,9
21	18	40	27	60
22	27	60	18	40
23	23	51,1	22	48,9
24	6	13,3	39	86,7
25	1	2,2	44	97,8

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016, sebagian besar memiliki pola makan tidak baik. Pola makan tidak baik banyak terdapat di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta karena berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 24 mahasiswa (53,3%) memiliki pola makan tidak baik dari sampel penelitian 45 mahasiswa.

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi jawaban dari kuesioner pola makan diketahui bahwa jawaban tertinggi dengan jawaban 'ya' terdapat pada soal nomor 2,19,7,1, yang menjawab pada soal nomor 2 yang berisi mengkonsumsi *junk food*, soal nomor 19 yang berisi mengkonsumsi lebih dari 2 macam gorengan, soal nomor 7 yang berisi lebih senang makan-makanan ringan (camilan) dari pada makanan pokok (nasi,dll), dan soal nomor 1 yang berisi mengkonsumsi *mie instan* lebih dari 1x dalam seminggu, dimana pada banyaknya yang menjawab 'ya' menunjukkan masih banyaknya mahasiswa yang mengkonsumsi *junk food*, gorengan, camilan dan *mie instan*. Hal ini sesuai dengan teori Depkes (2005) tentang kebiasaan yang salah dalam pola makan sehari-hari, seperti lebih senang makan jajanan (goreng-gorengan dan coklat). Selain itu, didukung juga oleh penelitian Mujur (2011) yang menyimpulkan bahwa sebagian remaja mengkonsumsi makanan selingan atau snack dan makanan *junk food* dengan frekuensi makan lebih dari 2x dalam sehari. Hal ini menunjukkan pola makan tidak baik dan menyebabkan kenaikan berat badan.

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden diketahui bahwa jumlah mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang menjadi responden penelitian sebagian besar berjenis kelamin perempuan, hal tersebut dikarenakan proporsi jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak seimbang, dan sebagian besar berusia 19 sampai 20 tahun

dimana mahasiswa tersebut sedang menempuh semester 2 dan 4. Pada semester 2 dan 4 mahasiswa belum mempunyai banyak kesibukan di kampus. Jam kuliah semester 2 dan 4 terkadang mendadak kosong, yang membuat mahasiswa datang ke kantin untuk mengisi waktu dan menunggu jam kuliah selanjutnya. Selain tidak pastinya jam perkuliahan, tempat perkuliahan pun tidak selalu sama. Terkadang mahasiswa kuliah di kampus Terpadu gedung A dan gedung B. Mereka harus bolak-balik antar gedung, naik turun lantai 1 sampai 6, untuk mempersiapkan praktikum dan kegiatan lainnya. Kegiatan-kegiatan tersebut membuat mahasiswa merasa cepat lelah dan mengakibatkan merasa cepat lapar. Tidak hanya itu saja, terkadang mahasiswa harus ke kampus 1 untuk mata kuliah tertentu. Mahasiswa akan banyak mengkonsumsi makanan baik sebelum berangkat dan sesampainya di kampus tujuan, dari berbagai kegiatan, kebiasaan dan praktik pada mahasiswa Ilmu keperawatan dapat mengakibatkan beberapa faktor resiko seperti praktik gaya hidup dan tingkah laku yang memiliki efek positif maupun negatif terhadap kesehatannya (Potter&Perry, 2009).

Menurut Potter & Perry (2005) tubuh manusia memiliki kebutuhan esensial terhadap nutrisi, walaupun tubuh dapat bertahan tanpa makanan lebih lama dari pada tanpa cairan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Smith & Collene (2011) menu makanan yang baik harus mengandung karbohidrat sebanyak (60-70%), protein sebanyak (10-15%), dan lemak sebanyak (20-25%), serta cukup air untuk mempermudah pencernaan makanan dan penyerapan zat gizi. Menurut pandangan Islam pola makan yang baik harus memperhatikan hukum makanan yang dikonsumsi seperti yang terkandung dalam Surat Al Baqarah ayat 168 yang menganjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan melarang makanan yang haram. Makanan halal antara lain seperti hewan darat dan air, tumbuh-tumbuhan, dan buah-buahan, sedangkan

makanan haram seperti bangkai, daging babi, dan hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah.

أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ

يَا

إِنَّهُ ۖ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ [١٦٨]

الشَّيْطَانِ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”(168)

Selain memperhatikan kehalalan dan keharaman dari makanan yang akan mahasiswa konsumsi, penting bagi mahasiswa untuk berpuasa Senin-Kamis. Seperti yang dikutip dari Kompas (2012), banyak manfaat yang bisa didapatkan dari puasa Senin-Kamis seperti keseimbangan anabolisme dan katabolisme, tidak akan mengakibatkan pengasaman dalam darah, penurunan glukosa dan berat badan, bermanfaat bagi jantung, memperbaiki dan merestorasi fungsi dan kinerja sel dan lain sebagainya.

Tabel 4. Tingkat Obesitas

No	Tingkat Obesitas	F	%
1	Ringan	19	42,2%
2	Sedang	13	28,9%
3	Berat	13	28,9%
	Jumlah	45	100%

Berdasarkan tabel 4 dijelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta mengalami obesitas ringan sebanyak 19 mahasiswa (42,2%). Menurut Ekawati (2014) mahasiswa dikatakan obesitas ringan dengan IMT 23-24,9, obesitas sedang dengan IMT 25-29,9, dan obesitas berat dengan IMT ≥ 30 . Hasil penelitian ini, dalam angket penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami obesitas ringan secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kondisi fisik salah satu dari kedua orang tuanya gemuk. Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik mempengaruhi obesitas. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Henuhili (2010) dengan judul “ Gen-Gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya

dengan Perilaku Makan (2010)”, hasil penelitian menyebutkan faktor genetik mempengaruhi terjadinya kegemukan. Pengaruhnya sendiri sebenarnya belum jelas, tetapi ada bukti yang mendukung fakta tersebut. Dilaporkan bahwa anak-anak dari orang tua normal mempunyai 10% peluang menjadi gemuk. Peluang itu akan bertambah menjadi 40-50% bila salah satu orang tua menderita obesitas, dan akan meningkat menjadi 70-80% bila kedua orang tua menderita obesitas. Menurut Proverawati tahun 2010 faktor resiko penyebab obesitas salah satunya faktor genetik. Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup

diturunkan, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Obesitas.

Pola Makan	Obesitas						Jumlah	p	λ	
	Ringan		Sedang		Berat					
	F	%	F	%	F	%				
Baik	14	66,7	4	19	3	14,3	21	100	0,030	0,429
Tidak Baik	5	20,8	9	37,5	10	41,7	24	100		

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari hasil uji statistik menggunakan korelasi lambda(λ) dengan bantuan program komputer dihasilkan nilai probabilitas (p) sebesar 0,030. Nilai probabilitas tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai alpha (α) yaitu 0,05. Apabila nilai $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan tingkat obesitas. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa $p (0,030) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan tingkat obesitas. Dari hasil uji statistik tersebut dapat dilihat nilai korelasi lambda(λ) sebesar 0,429 yang berarti keterikatan hubungan dalam kategori sedang. Keterikatan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang karena tingkat obesitas dapat dipengaruhi berbagai faktor lainnya, seperti faktor aktifitas fisik yaitu seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang, faktor lingkungan yaitu perilaku atau pola gaya hidup seseorang apa yang dimakan dan beberapa kali makan dan faktor psikososial yaitu apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya (Proverawati, 2010).

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan baik paling banyak pada mahasiswa obesitas ringan sebanyak 14 mahasiswa (66,7%) dan mahasiswa dengan pola makan tidak baik paling banyak pada mahasiswa obesitas berat sebanyak 10 mahasiswa (41,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2013) dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Overweight pada Mahasiswa di STIKES Medistra Indonesia (2013)”, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan baik paling banyak pada mahasiswa tidak overweight sebanyak 38 mahasiswa (74,5%), dan mahasiswa dengan pola makan buruk paling banyak pada mahasiswa overweight sebanyak 44 mahasiswa (57,1%).

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Obesitas pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016” dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan tingkat obesitas pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dalam kategori sedang. Sebagian besar mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki pola makan tidak baik dan mengalami tingkat obesitas ringan.

Saran

Diharapkan pengelola kantin untuk mengelola kantin lebih baik lagi dengan tidak menyediakan makanan cepat saji dan memilih dengan benar makanan yang akan disediakan seperti makanan yang *fresh*. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola waktu dan memilih pola makan yang baik, serta diharapkan untuk melakukan puasa senin dan kamis. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada ruang lingkup faktor-faktor lain yang menyebabkan tingkat obesitas.

Daftar Pustaka

- Adul. (2008). *Obesitas*. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2015 dari <https://adul2008.wordpress.com>.
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Bambuena, I.M.; Bidjuni, H.; Rompas, S. (2014). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 8-10 Tahun di SD Katolik 03 Frater Don Bosco Manado*. Skripsi. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Cahyono, S. (2008). *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.
- Depkes. (2005). *Penerapan Pola Konsumsi Makanan*. Diakses pada tanggal 18 Maret 2016 dari gizi.depkes.go.id
- Harmanto, N. (2006). *Ibu Sehat dan Cantik dengan Herbal*. Jakarta: PT Gramedia.
- Henuhili, V. (2010). *Gen-Gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya dengan Perilaku Makan*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kompas. (2012). *Mukjizat Puasa Terhadap Kesehatan*. Diakses pada tanggal 05 April 2016 dari <http://health.kompas.com>.
- Mujur, A. (2011). *Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja*. Artikel Ilmiah. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Nofa, I. (2014). *Gambaran Konsep Diri Mahasiswa yang Mengalami Obesitas di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh Tahun 2014*. ETD UNSYIAH.
- Potter, P.A. & Perry, A.G.. (2005). *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan praktik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- _____ (2009). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2007). *Riset Kesehatan Dasar*. Diakses pada tanggal 23 Maret 2015 dari www.litbang.depkes.go.id.
- _____ (2010). *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*. Diakses pada tanggal 22 November 2015 dari Jgdi.almaata.ac.id.
- Rosmala, Z. (2006). *Menu Sehat Sesuai Golongan Darah*. Jakarta: Puspa Swara.
- Sandjaja, A. (2009). *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Kompas.

Smith, A. & Collene, A. (2011). *Contemporary Nutrition*. New York: Eight Edition.

Siregar, R. (2013). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Overweight pada Mahasiswa di STIKES Medistra Indonesia Tahun 2013*. Jurnal. Bekasi: STIKES Medistra Indonesia.

WHO. (2005). *Prevalensi Obesitas*. Diakses pada tanggal 23 Maret 2015 dari www.depkes.go.id.