

# Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut

*Correlation of Knowledge and Energy Consumption Level, Protein With Students Nutrition Status Of Junior High School 3 Jorong District Tanah Laut*

Fitria Aningsih<sup>1\*</sup>, Wahyu Hardi Prasetyo<sup>2</sup>, Diah Setiawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

<sup>2</sup> BLUD RS Ulin Banjarmasin, Kalimantan Selatan

<sup>3</sup> Alumni STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

\*korespondensi : fitriaaningsih@rocketmail.com

## **Abstract**

*One of the basic asset is human resources and productive potential. Nutrition is one of the major determinants of the quality of human resources (HR). The vision is to realize the nutritional self-aware to realize optimal nutrition Healthy Indonesia 2010. The purpose of this study is to know a relationship among the level of knowledge, level of energy consumption, protein and students' nutritional status of junior haigh shcool 3 Jorong Districk Tanah Laut. Research methods, analytic with cross sectional study, the population in this study were all students aged 12-16 totaled 107 in junior haigh shcool 3 Jorong Districk Tanah Laut by the number of samples 57 people. Analysis conducted descriptive and statistical chi-square test. The results obtain There was correlation between knowledge and nutritional status with  $p = 0.044$ , There was correlation between energy consumption and nutritional status with  $p = 0.003$ , and there is correlation between the level of protein intake and nutritional status of students in junior high scool 3 Jorong District Tanah Laut with  $p = 0.008$ . It's expected to increase knowledge about proper nutrition and apply it in everyday life, so as to have a good nutritional status.*

*Keywords : knowledge, energy consumption, protein, nutritional status*

## **Pendahuluan**

Masalah kesehatan di Indonesia saat ini mencakup setiap lapisan masyarakat, termasuk masalah kesehatan remaja. Remaja sebagai kelompok rawan gizi belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, dimana ketidakseimbangan asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan ataupun pengurangan berat badan dari berat badan normal. Demikian pula kebutuhan zat gizi yang tinggi bagi remaja, membutuhkan upaya penyediaan makanan yang adekuat (1).

Gizi pada masa remaja penting sekali untuk diperhatikan. Masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini terjadi perubahan secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai, karena masa remaja merupakan masa "rawan gizi", yaitu kebutuhan akan gizi sedang tinggi-tingginya. Sementara mereka tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan sering tidak mau

memenuhinya karena takut gemuk. Hal tersebut menyebabkan permasalahan umum yang sering terjadi di kalangan remaja putri adalah kurang gizi dan pola makan yang salah (2).

Permasalahan kurang gizi dapat terjadi dari kurang baiknya tingkat konsumsi makan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa status gizi memiliki kaitan yang erat dengan perkembangan otak. Hasil riset terhadap satu juta siswa di New York City menyatakan faktor makanan juga sangat mempengaruhi perkembangan kognitif (3).

Kesehatan tergantung pada tingkat konsumsi makan. Tingkat konsumsi makan ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Susunan hidangan harus memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya. Konsumsi yang kurang baik kualitasnya maupun kuantitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit, diantaranya penyakit gizi lebih (obesitas), penyakit gizi kurang, penyakit metabolik bawaan, dan penyakit keracunan makanan (4).

Remaja putri sering sangat sadar akan bentuk badannya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak yang berdiet tanpa pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola konsumsinya menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. Sebagian dari mereka melakukan pantang atau tabu yang ditentukan sendiri berdasarkan dari kawan yang tidak berkompeten dalam soal gizi dan kesehatan (4).

Menjaga nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kinerja otak. Perawatan kesehatan pada anak usia remaja dapat diawali dari pemberian makanan yang sehat dan menjaga kebersihan. Pemberian makanan yang sehat dapat menjaga kesehatan dan mendidik para remaja untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan remaja (3).

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (5).

Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat (4).

Secara nasional, penduduk Indonesia yang mengkonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% dari angka kecukupan gizi bagi orang Indonesia) adalah sebanyak 40,7%. Penduduk yang mengkonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 80% dari angka kecukupan bagi orang Indonesia) adalah sebanyak 37% (6).

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007, menggunakan standar WHO secara nasional prevalensi kurus usia 6-14 tahun

(usia sekolah) adalah 13,3% pada laki-laki dan 10,9% pada perempuan. Sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4% (7). Pada tingkat nasional prevalensi kegemukan pada anak umur 13-15 tahun adalah sebesar 2,5%. (6).

Status gizi yang tergolong buruk di provinsi Kalimantan Selatan mencapai 1,61%. Hal itu terlihat dari sampel anak yang diperiksa sebanyak 35.600 orang, ternyata yang mengalami gizi buruk mencapai 651 orang (1,59%). Keseluruhan anak dengan status gizi buruk itu terbesar di Kabupaten Tapin sebanyak 170 orang atau 4,07% dari sampel sebanyak 4.595 anak. Kemudian Kabupaten Hulu Sungai Selatan sebanyak 171 anak dari sampel 5.311 anak dan yang terkecil di Kota Banjarbaru hanya 2 anak dari sampel 660 orang dan Kota Banjarmasin sebanyak 4 orang. Prevalensi status gizi yang tergolong sedang sebanyak 4.077 orang anak atau 9,54%, gizi baik mencapai 16.810 anak atau 40,7% dan gizi baik sekali sebanyak 14.113 anak atau 43,09% (8).

Status gizi per kecamatan di Kabupaten Tanah Laut yang gizi kurang berdasarkan BB/U secara keseluruhan sebesar 14%. Sedangkan dilihat per kecamatan gizi kurang terbesar ada di kecamatan Tambang Ulang sebesar 18,7% dan terendah ada di kecamatan Batu Ampar sebesar 0%. Bila dibandingkan dengan status gizi hasil PSG dari tahun ketahun status gizi kurang hasil PSG tahun 2000 sampai dengan 2007 mengalami penurunan, namun pada tahun 2005 sampai dengan Tahun 2008 terjadi kecenderungan peningkatan. Cakupan deteksi dini anak balita pra sekolah sebesar 17,45%, pada siswa SD/ sederajat sebesar 35,66% dan siswa SMP/ sederajat sebesar 20,78% (9).

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui tentang tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi dengan status gizi remaja pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Jorong yang belum pernah dilakukan, sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan rancangan *cross sectional*.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang usia 12-16 tahun berjumlah 107 di SMP Negeri 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan proporsional stratified random sampling, yaitu sebanyak 57 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi energi, dan tingkat konsumsi protein, sedangkan variabel terikatnya adalah status gizi

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji *chi square* dengan  $\alpha = 0,05$ .

## Hasil Penelitian

### A. Analisis Bivariat

Data uji statistik berdasarkan hubungan tingkat pengetahuan dengan status gizi, hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi dan hubungan konsumsi protein dengan status gizi akan disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Status Gizi

No	Pengetahuan	Status Gizi				Jumlah	
		Normal		Gemuk			
		n	%	n	%		
1	Baik	15	75	5	25	20	100
2	Cukup	16	43,2	21	56,8	37	100
Jumlah		31	54,4	26	45,6	57	100

Uji Chi-Square p = 0,044

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki status gizi normal mayoritas ada pada responden yang berpengetahuan yang baik yaitu sebanyak 15 orang (75%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk didominasi oleh responden yang berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 21 orang (56,8%).

Dari hasil uji statistik Chi-Square Test antara pengetahuan dengan status gizi diperoleh nilai p = 0,044 dengan nilai p < ( $\alpha = 0,05$ ), maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut.

Tabel 2. Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi

No	Konsumsi Energi	Status Gizi				Jumlah	
		Normal		Gemuk			
		n	%	n	%		
1	Baik	30	63,8	17	36,2	47	100
2	Sedang	1	10	9	90	10	100
Jumlah		31	54,4	26	45,6	57	100

Uji Chi-Square p = 0,003

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki status gizi normal mayoritas ada pada responden dengan konsumsi energi yang baik yaitu sebanyak 30 orang (63,8%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk didominasi oleh responden dengan konsumsi energi yang sedang yaitu sebanyak 9 orang (90%).

Dari hasil uji statistik *Chi-Square* antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi diperoleh nilai p = 0,003 Dengan nilai p < ( $\alpha = 0,05$ ), maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut.

Tabel 3. Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi

No	Konsumsi Protein	Status Gizi				Jumlah	
		Normal		Gemuk			
		n	%	n	%		
1	Baik	30	62,5	18	37,5	48	100
2	Sedang	1	11,1	8	88,9	9	100
Jumlah		31	54,4	26	45,6	57	100

Uji Chi-Square p = 0,008

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki status gizi normal mayoritas ada pada responden dengan konsumsi protein yang baik yaitu sebanyak 30 orang (62,5%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk didominasi oleh responden dengan konsumsi protein yang sedang yaitu sebanyak 8 orang (88,9%).

Dari hasil uji statistik Chi-Square Test antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi diperoleh nilai p = 0,008 Dengan nilai p < ( $\alpha = 0,05$ ), maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima dan  $H_0$  ditolak, yang

artinya ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut.

## Pembahasan

### A. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Status Gizi

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi normal mayoritas ada pada responden yang berpengetahuan yang baik yaitu sebanyak 15 orang (75%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk didominasi oleh responden yang berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 21 orang (56,8%). Hal ini dikarenakan pengetahuan mengajak seseorang untuk berpikir dengan cara yang kompleks dan memberikan landasan yang kuat dalam suatu keyakinan untuk bersikap termasuk sikap dan tindakan dalam pemilihan makanan sehingga mempengaruhi status gizi seseorang.

Dari hasil uji statistik Chi-Square antara pengetahuan dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,044$  Dengan nilai  $p < (\alpha = 0,05)$ , maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Kencanawati (12) di SMP Negeri Pandawan Kabupaten Hulu Sungai Tengah bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi dengan nilai  $P = 0,042$ .

Semakin tinggi tingkat pengetahuan siswa tentang gizi, maka status gizinya menjadi normal dengan persentasi (75%) hal ini dikarenakan pengetahuan gizi yang lebih baik memungkinkan dimilikinya informasi tentang gizi dan kesehatan yang lebih baik, hal ini juga dipengaruhi oleh tingkat konsumsi pangan melalui cara pemilihan bahan makan.

Pengetahuan gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap pengaturan makanan. Selain itu dalam pengetahuan gizi yang sehat mempunyai peranan untuk dapat membuat manusia hidup sehat, sejahtera dan berkualitas (10)

Berdasarkan Rickert (11) bahwa pengetahuan gizi merupakan suatu

landasan kognitif untuk terbentuknya sikap, termasuk sikap dan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan. Kecenderungan seseorang memiliki status gizi lebih umumnya dikarenakan pengetahuan gizi yang kurang. Hal ini dapat ditunjukkan dalam penelitian ini bahwa responden yang memiliki pengetahuan cukup cenderung lebih banyak memiliki status gizi gemuk.

### B. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden yang memiliki status gizi normal mayoritas ada pada responden dengan konsumsi energi yang baik yaitu sebanyak 30 orang (63,8%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk didominasi oleh responden dengan konsumsi energi yang sedang yaitu sebanyak 9 orang (90%). Hal ini dikarenakan pengetahuan siswa sebagian besar baik (35,1%) sehingga tingkat konsumsi energi juga baik (82,5%) yang mengakibatkan status gizi normal (54,4%). Sedangkan pada siswa yang mempunyai status gizi gemuk, tingkat konsumsi energinya sedang, hal ini dikarenakan pada siswa yang berstatus gizi gemuk mengurangi konsumsi energinya karena melakukan diet penurunan berat badan.

Dari hasil uji statistik Chi-Square antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,003$  Dengan nilai  $p < (\alpha = 0,05)$ , maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut.

Hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutardji dan Azinar M (13) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi. Oleh Karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi.

Dengan demikian siswa dengan tingkat konsumsi energi yang berbeda, maka status gizinya akan berbeda. Jadi bila konsumsi energinya baik maka status gizinya akan cenderung normal, sebaliknya jika konsumsi energi kurang atau defisit maka status gizinya cenderung kurang.

Akan tetapi pada penelitian ini siswa yang konsumsi energinya cukup cenderung status gizinya gemuk. Hal ini dikarenakan tidak hanya energi yang mempengaruhi status gizi, akan tetapi ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti olahraga. Walaupun konsumsi energinya cukup, tetapi orang tersebut jarang berolahraga maka dapat membuat status gizinya gemuk, karena dengan berolahraga dapat menambah energi.

Dari hasil penelitian tersebut di atas, menunjukkan bahwa memiliki pengaruh terhadap status gizi. Bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan maka tubuh akan kekurangan energi (10). Akibat yang dapat ditimbulkan adalah tubuh akan mengalami ketidakseimbangan (energi negatif), sehingga berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Sebaliknya, bila konsumsi energi yang diperoleh dari makanan melebihi energi yang dikeluarkan maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh, akibatnya terjadi berat badan yang melebihi berat badan idealnya (terjadi kegemukan).

### C. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi normal mayoritas ada pada responden dengan konsumsi protein yang baik yaitu sebanyak 30 orang (62,5%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk didominasi oleh responden dengan konsumsi protein yang sedang yaitu sebanyak 8 orang (88,9%). Hal ini dikarenakan pengetahuan siswa sebagian besar baik (35,1%) sehingga tingkat konsumsi protein juga baik (62,5%) yang mengakibatkan status gizi normal (54,4%). Sedangkan pada siswa yang mempunyai status gizi gemuk, tingkat konsumsi proteinnya sedang, hal ini dikarenakan pada siswa yang berstatus gizi gemuk tidak harus mengurangi konsumsi proteinnya, tetapi energinya untuk melakukan diet penurunan berat badan.

Dari hasil uji statistic Chi-Square antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,008$  Dengan nilai  $p < (\alpha = 0,05)$ , maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima dan  $H_0$  ditolak, yang

artinya ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut.

Hasil ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutardji dan Azinar M. (13) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dan status gizi. Oleh Karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dan status gizi.

Tingkat pendidikan orang tua juga dapat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan pangan dalam keluarga. Tingkat pendidikan berhubungan erat dengan pengetahuan, karena semakin tinggi pendidikan maka semakin besar kesempatan untuk memperoleh pengetahuan yang lebih luas, demikian pula halnya dengan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Orang tua yang berpendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan gizi dan kesehatan yang lebih baik sehingga memungkinkan dimilikinya informasi tentang gizi dan kesehatan yang lebih baik dan mempengaruhi konsumsi pangan melalui cara pemilihan bahan makan sehingga mempengaruhi status gizi anaknya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik tingkat konsumsi protein (TKP) maka semakin baik pula status gizi anak-anak asuh tersebut. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kebutuhan konsumsi protein pada usia remaja (10-18 tahun) mengalami kenaikan sejalan dengan proses pertumbuhan yang pesat. Dengan kata lain, kebutuhan protein itu berbanding lurus dengan berat badan seseorang (status gizi). Jadi jika konsumsi protein yang diperoleh dari makanan itu memenuhi angka kecukupan protein yang dianjurkan (TKP baik), maka akan diperoleh status gizi yang baik (14).

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut diperoleh nilai  $p = 0,022$  dengan nilai  $p < (\alpha = 0,05)$ .

Ada hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong

Kabupaten Tanah Laut diperoleh nilai  $p = 0,002$  dengan nilai  $p < (\alpha = 0,05)$ .

Ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut diperoleh nilai  $p = 0,005$  dengan nilai  $p < (\alpha = 0,05)$ .

#### Daftar Pustaka

1. Rany Sekar Pratiwi & Irianto Aritonang. 2008. Korelasi Asupan Energi dan Protein Dengan Status Gizi pada Remaja di Lapas Anak Kutoarjo Purworejo, Jawa Tengah. *Jurnal Nutrisia*, 9 (2): 110-113.
2. Arisman. 2002. Gizi dalam Daur Kehidupan. Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Palembang. Proyek Peningkatan Penelitian Pendidikan Tinggi. Depdiknas, Jakarta.
3. Wahyu, T. D. 2010. Hubungan Tingkat Konsumsi Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Santriwati Kelas 2 SMA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo. Skripsi. Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
4. Sediaotama, Achmad Djaeni. 2004. Ilmu Gizi Jilid 1. Dian Rakyat, Jakarta.
5. Permaisih. 2003. Status Gizi Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Available from: <http://digilib.litbang.depkes.go.id/go.php?id=jkpkbppk-gdl-res-2003-permaisih-886-gizi> [Accessed 9 November 2012].
6. Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan. 2010. Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan RI, Jakarta.
7. Hendrayati, Salmiah & Lydia Fanny. 2010. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Media Gizi Pangan*, IX: 1-5.
8. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. 2009. Laporan hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2007. Departemen kesehatan RI, Jakarta.
9. Depkes Kabupaten Tanah Laut. 2009. Profil Kesehatan Kabupaten Tanah Laut. Depkes Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari.
10. Almatsier, Sunita. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
11. McCarty B, Mellin L. Obesity. Dalam : Rickert VI, editor. 1996. Adolescent Nutrition: Assessment And Management. Chapman & Hall; Amerika Serikat, p. 199-219.
12. Sri Kencanawati. 2006. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi dengan Status Gizi Siswa MTS Negeri Pandawan Kecamatan Pandawan Kabupaten Hulu Sungai Tengah Tahun 2005. KTI. Poltekkes, Banjarmasin.
13. Sutardji dan Azinar, M. 2007. Tingkat Konsumsi Energi dan Konsumsi Protein Serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Asuh Usia 10-18 Tahun (Studi pada Penyelenggaraan Makanan di Panti Asuhan Pamardi Putra Kabupaten Demak). Available from: <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas/article/download/604/556> [Accessed 25 Januari 2012].
14. Almatsier, Sunita. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.