

Gambaran Absenteisme Makan Pagi dan Status Gizi pada Mahasiswa di Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember
*Description of Breakfast Absenteisme and Nutritional Status of Student in the
Faculty of Training and Education,
Jember University*

Rani Indah Dwijayanti, Ninna Rohmawati, Farida Wahyu Ningtyias
Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember
Jalan Kalimantan IV Blok C No. 59 Jember 68121
e-mail: rani.dj28@gmail.com

Abstract

Breakfast is eating and drinking in between early morning after wake up until 9 a.m. in order to supply 15-30% daily nutritional needs. People need breakfast for healthy, active and productive life. Skipping breakfast means to make our body starving, so that can lead us to choose sweet meal for lunch and dinner, thus making insulin levels rise and increase the risk of obesity. Over nutritional status of prevalence in Indonesia to those above 18 years old has been increased, for male prevalence than 13,9% in 2007, become 19,7% in 2013, for female prevalence than 14,8% in 2007, become 32,9% in 2013. This research was purpose to give the description of absenteisme breakfast to nutritional status of student in Faculty of Training and Education, Jember University. The design of this research was descriptive. We used 164 students for the sample. The result of this research showed that they skip breakfast 3-5 times per week. Respondents who often skip breakfast (absenteisme breakfast) 3-5 times per week, were respondent with malnutritional status problem that were 17 studets (33,33%).

Keywords: Absenteisme, Breakfast, Nutritional Status, Student

Abstrak

Makan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian 15-30% kebutuhan gizi harian. Melewatkan makan pagi artinya mengkondisikan tubuh menjadi kelaparan, sehingga memicu tubuh untuk memilih makanan manis pada siang atau malam hari sehingga kadar insulin naik dan meningkatkan risiko obesitas. Di Indonesia prevalensi status gizi lebih pada penduduk diatas usia 18 tahun terjadi peningkatan yang cukup tajam yaitu untuk laki-laki dari 13,9% pada tahun 2007, meningkat menjadi 19,7% pada tahun 2013. Sedangkan pada perempuan dari 14,8% pada tahun 2007, meningkat menjadi 32,9% pada tahun 2013. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji gambaran absenteisme makan pagi dan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Sampel penelitian sebanyak 164 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan masalah status gizi yang memiliki kebiasaan *absenteisme* makan pagi 3-5 kali per minggu adalah responden dengan status gizi kurang yaitu sebanyak 17 mahasiswa (33,33%).

Kata kunci: Absenteisme, Makan Pagi, Status Gizi, Mahasiswa

Pendahuluan

Aktivitas rutin pada pagi hari membuat sebagian orang memilih untuk tidak melakukan sarapan pagi, padahal banyak manfaat yang bisa diperoleh dari sarapan pagi. Salah satunya, sarapan pagi mampu mengurangi rasa lapar yang berlebih pada siang hari dan bahkan sampai malam hari. Jika rasa lapar tidak berlebih maka makanpun juga tidak akan berlebihan. Melewatkan sarapan artinya mengkondisikan tubuh menjadi kelaparan, sehingga memicu tubuh untuk memilih makanan manis pada siang atau malam hari sehingga kadar insulin naik dan meningkatkan risiko obesitas [1].

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Selain itu, sarapan juga membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi [2].

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja. Di Indonesia prevalensi status gizi lebih pada penduduk diatas usia 18 tahun terjadi peningkatan yang cukup tajam yaitu untuk laki-laki dari 13,9% pada tahun 2007, meningkat menjadi 19,7% pada tahun 2013. Sedangkan pada perempuan dari 14,8% pada tahun 2007, meningkat menjadi 32,9% pada tahun 2013. Namun, untuk prevalensi status gizi kurang mengalami penurunan berdasarkan komposit TB dan IMT yaitu dari 6,9% pada tahun 2007 menjadi 6,3% pada tahun 2013 (normal-kurus) dan 5,6% pada tahun 2007 menjadi 4,8% pada tahun 2013 [3]. Adanya kasus berat badan lebih patut mendapat perhatian karena terdapat penyakit yang timbul dan berhubungan erat dengan hal tersebut antara lain diabetes mellitus tipe II, hipertensi (darah tinggi), jantung koroner, stroke, penyakit kandung empedu, osteoarthritis, gangguan tidur, kanker payudara, kanker rahim, dan kanker kolon [4]. Adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya berat badan lebih yaitu faktor genetik, jenis kelamin, faktor usia, pola makan, aktivitas fisik, gangguan hormon, faktor kesehatan, obat-obatan, faktor psikologis, lingkungan, pengetahuan, dan uang saku [5].

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa tidak luput dari aktivitas yang tinggi, apabila mahasiswa tidak memperhatikan kesehatannya, maka mahasiswa akan rentan terhadap penyakit. Mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori remaja akhir yaitu dalam rentang usia 19-24 tahun [6].

Dalam hal ini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember menjadi sasaran penelitian dikarenakan fakultas ini memiliki jumlah mahasiswa yang banyak, memiliki program studi yang lebih beragam dibandingkan dengan fakultas lainnya, serta seringnya dilakukan perkuliahan di waktu pagi hari [7].

Pada usia remaja ini merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan juga memerlukan protein, vitamin, dan mineral yang cukup. Bagi remaja, makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu. Kecukupan gizi merupakan kesesuaian baik dalam hal kualitas maupun kuantitas zat-zat gizi dengan kebutuhan faali tubuh [8].

Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat-alat tubuh lainnya. Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis maka cadangan lemaklah yang diambil. Dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu, dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktifitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran [9].

Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji gambaran absenteisme makan pagi dan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan

Ilmu Pendidikan Universitas Jember. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Agustus 2015.

Sampel dalam penelitian ini adalah 164 mahasiswa. Variabel yang diteliti adalah karakteristik responden, pengetahuan gizi, absenteisme makan pagi, dan pola makan, dan status gizi. Teknik pengumpulan data untuk karakteristik responden, pengetahuan gizi, absenteisme makan pagi, dan pola makan (frekuensi makan dan tingkat konsumsi) adalah dengan wawancara dengan menggunakan form. Pengukuran dilakukan untuk mendapatkan hasil tinggi badan yang diukur dengan menggunakan microtoice dan berat badan yang diukur dengan menggunakan bathroom scale, serta penentuan indeks massa tubuh, untuk pengkategorian status gizi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan deskriptif tanpa melakukan uji.

Hasil Penelitian

Status gizi mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu karakteristik responden (umur, jenis kelamin, uang saku), pengetahuan gizi, *absenteisme* makan pagi, dan pola makan (frekuensi makan dan tingkat konsumsi).

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, dan uang saku.

a. Umur

Tabel 1. Distribusi Umur Mahasiswa

| Program Studi | Umur | | | | Jumlah | |
|---------------|----------|------|----------|------|--------|----|
| | 19 tahun | | 20 tahun | | | |
| | n | % | n | % | N | % |
| P. Ekonomi | 37 | 77,0 | 1 | 22,9 | 48 | 10 |
| | | 8 | 1 | 2 | | 0 |
| PGSD | 60 | 80,0 | 1 | 20,0 | 75 | 10 |
| | | 0 | 5 | 0 | | 0 |
| PAUD | 28 | 68,2 | 1 | 31,7 | 41 | 10 |
| | | 9 | 3 | 1 | | 0 |
| Jumlah | 12 | 76,2 | 3 | 23,7 | 16 | 10 |
| | | 5 | 2 | 9 | 8 | 4 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden tergolong kelompok remaja akhir (19-24 tahun) yaitu sebanyak 125 mahasiswa (76,22%) berumur 19 tahun dan 39 mahasiswa (23,78%) berumur 20 tahun.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa

| Program Studi | Jenis Kelamin | | | | Jumlah | |
|---------------|---------------|------|---|------|--------|----|
| | P | | L | | | |
| | n | % | n | % | N | % |
| P. Eko | 37 | 77,0 | 1 | 22,9 | 48 | 10 |
| | | 8 | 1 | 2 | | 0 |
| PGSD | 66 | 88,0 | 9 | 12,0 | 75 | 10 |
| | | 0 | | 0 | | 0 |

| | | | | | | |
|--------|----|------|---|------|----|----|
| PAUD | 41 | 100 | 0 | 0 | 41 | 10 |
| | | | | | | 0 |
| Jumlah | 14 | 87,8 | 2 | 12,2 | 16 | 10 |
| | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 144 mahasiswa (87,80%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 mahasiswa (12,20%).

c. Uang Saku

Tabel 3. Distribusi Uang Saku Mahasiswa

| Uang Saku per Bulan (Rp) | Program Studi | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|------|------|------|------|------|--------|------|
| | P. Eko | | PGSD | | PAUD | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | N | % |
| 300.000 | 2 | 4,17 | 7 | 9,33 | 6 | 14,6 | 15 | 9,15 |
| | | | | | | 3 | | |
| 320.000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4,88 | 2 | 1,22 |
| 350.000 | 0 | 0 | 1 | 1,33 | 0 | 0 | 1 | 0,61 |
| 400.000 | 6 | 12,5 | 1 | 17,3 | 5 | 12,1 | 24 | 14,6 |
| | | | 3 | 4 | | 9 | | 3 |
| 450.000 | 0 | 0 | 2 | 2,67 | 2 | 4,88 | 4 | 2,44 |
| 500.000 | 1 | 22,9 | 1 | 13,3 | 5 | 12,1 | 26 | 15,8 |
| | | 1 | 2 | 0 | 4 | | 9 | 5 |
| 550.000 | 1 | 2,08 | 0 | 0 | 1 | 2,44 | 2 | 1,22 |
| 600.000 | 1 | 33,3 | 1 | 25,3 | 1 | 29,2 | 47 | 28,6 |
| | | 6 | 3 | 9 | 4 | 2 | 7 | |
| 650.000 | 1 | 2,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,61 |
| 700.000 | 5 | 10,4 | 7 | 9,33 | 3 | 7,32 | 15 | 9,15 |
| | | | 2 | | | | | |
| 750.000 | 1 | 2,08 | 1 | 1,33 | 2 | 4,88 | 4 | 2,44 |
| 800.000 | 2 | 4,17 | 9 | 12,0 | 1 | 2,44 | 12 | 7,32 |
| | | | | 0 | | | | |
| 900.000 | 0 | 0 | 1 | 1,33 | 0 | 0 | 1 | 0,61 |
| 1.000.000 | 2 | 4,17 | 3 | 4,00 | 2 | 4,88 | 7 | 4,27 |
| | | | | | | | | |
| 1.250.000 | 0 | 0 | 1 | 1,33 | 0 | 0 | 1 | 0,61 |
| 1.300.000 | 1 | 2,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,61 |
| 1.600.000 | 0 | 0 | 1 | 1,33 | 0 | 0 | 1 | 0,61 |
| | | | | | | | | |
| Jumlah | 4 | 100 | 7 | 100 | 4 | 100 | 16 | 100 |
| | 8 | | 5 | | 1 | | 4 | |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai uang saku sebesar Rp 600.000,00 yaitu sebanyak 47 mahasiswa (28,66%).

Pengetahuan Gizi

Tabel 4. Pengetahuan Gizi Mahasiswa

| Program Studi | Pengetahuan Gizi | | | | | |
|---------------|------------------|------|-------|------|------|------|
| | Kurang | | Cukup | | Baik | |
| | n | % | n | % | n | % |
| P. Eko | 2 | 45,8 | 2 | 52,0 | 1 | 2,08 |
| | | 2 | 4 | 5 | 8 | |
| | | | | | | 0 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|---|------|---|------|----|----|
| PGSD | 2 | 36,0 | 4 | 53,3 | 8 | 10,6 | 75 | 10 |
| | 7 | 0 | 0 | 3 | | 7 | | 0 |
| PAUD | 1 | 31,1 | 2 | 56,2 | 4 | 9,75 | 41 | 10 |
| | 4 | 5 | 3 | 0 | | | | 0 |
| Jumlah | 6 | 38,4 | 8 | 53,6 | 1 | 7,93 | 16 | 10 |
| | 3 | 1 | 8 | 6 | 3 | | 4 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu sebanyak 88 mahasiswa (53,66%).

Frekuensi Makan

a. Pola Konsumsi Makanan Pokok

Tabel 5 Pola Konsumsi Makanan Pokok Mahasiswa

| Makanan Pokok | Frekuensi Makan | | | | | | | |
|---------------|-----------------|------|--------|------|--------------|------|--------|----|
| | Sering | | Jarang | | Tidak Pernah | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Nasi | 16 | 98,7 | 2 | 1,22 | 0 | 0 | 16 | 10 |
| | 2 | 8 | | | | | 4 | 0 |
| Roti | 55 | 33,5 | 78 | 47,5 | 31 | 18,9 | 16 | 10 |
| | 4 | | 6 | | 0 | | 4 | 0 |
| Mie | 38 | 23,1 | 10 | 60,9 | 26 | 15,8 | 16 | 10 |
| | 7 | 0 | 8 | | 5 | | 4 | 0 |
| Jagung | 27 | 16,4 | 49 | 29,8 | 88 | 53,6 | 16 | 10 |
| | 6 | | 8 | | 6 | | 4 | 0 |
| Singkong | 17 | 10,3 | 46 | 28,0 | 10 | 61,5 | 16 | 10 |
| | 7 | | 5 | | 1 | | 8 | 0 |
| Ketela | 17 | 10,3 | 51 | 31,1 | 96 | 58,5 | 16 | 10 |
| | 6 | | 0 | | 4 | | 4 | 0 |
| Kentang | 34 | 20,7 | 58 | 35,3 | 72 | 43,9 | 16 | 10 |
| | 3 | | 7 | | 0 | | 4 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis makanan pokok sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi responden adalah nasi sebanyak 162 mahasiswa (98,78%).

b. Pola Konsumsi Lauk Hewani

Tabel 6. Pola Konsumsi Lauk Hewani Mahasiswa

| Lauk Hewani | Frekuensi Makan | | | | | | | |
|--------------|-----------------|------|--------|------|--------------|------|--------|----|
| | Sering | | Jarang | | Tidak Pernah | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Ikan lele | 29 | 17,6 | 57 | 34,7 | 78 | 47,5 | 16 | 10 |
| | | 8 | 6 | | 6 | | 4 | 0 |
| Ikan tengiri | 15 | 9,15 | 45 | 27,4 | 10 | 63,4 | 16 | 10 |
| | | | 4 | | 4 | | 1 | 0 |
| Ikan tongkol | 44 | 26,8 | 77 | 46,9 | 43 | 26,2 | 16 | 10 |
| | | 3 | 5 | | 2 | | 4 | 0 |
| Telur | 100 | 60,9 | 55 | 33,5 | 9 | 5,49 | 16 | 10 |
| | | 7 | 4 | | 9 | | 4 | 0 |
| Daging ayam | 67 | 40,8 | 69 | 42,0 | 28 | 17,0 | 16 | 10 |
| | | 6 | 7 | | 7 | | 4 | 0 |
| Daging sapi | 21 | 12,8 | 61 | 37,2 | 82 | 50,0 | 16 | 10 |
| | | 0 | 0 | | 0 | | 4 | 0 |
| Hati ayam | 24 | 14,6 | 52 | 31,7 | 88 | 53,6 | 16 | 10 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | 3 | 1 | 6 | 4 | 0 |
|--|---|---|---|---|---|

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis lauk hewani yang sering dikonsumsi responden adalah telur sebanyak 100 mahasiswa (60,97%).

c. Pola Konsumsi Lauk Nabati

Tabel 7. Pola Konsumsi Lauk Nabati Mahasiswa

| Lauk Nabati | Frekuensi Makan | | | | | | Jumlah | |
|-------------|-----------------|------|--------|------|--------------|------|--------|----|
| | Sering | | Jarang | | Tidak Pernah | | N | % |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Tahu | 13 | 81,7 | 2 | 14,0 | 7 | 4,27 | 16 | 10 |
| | 4 | 1 | 3 | 2 | | | 4 | 0 |
| Tempe | 14 | 90,2 | 1 | 8,54 | 2 | 1,22 | 16 | 10 |
| | 8 | 4 | 4 | | | | 4 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis lauk nabati yang sering dikonsumsi responden adalah tempe sebanyak 148 mahasiswa (90,24%).

d. Pola Konsumsi Sayuran

Tabel 8. Pola Konsumsi Sayuran Mahasiswa

| Sayuran | Frekuensi Makan | | | | | | Jumlah | |
|----------------|-----------------|------|--------|-------|--------------|------|--------|----|
| | Sering | | Jarang | | Tidak Pernah | | N | % |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Bayam | 82 | 50,0 | 47 | 28,66 | 35 | 21,3 | 164 | 10 |
| | | 0 | 4 | | 4 | | 0 | 0 |
| Sawi | 70 | 42,6 | 53 | 32,32 | 41 | 25,0 | 164 | 10 |
| | | 8 | | | 0 | | 0 | 0 |
| Daun singkong | 40 | 24,3 | 47 | 28,66 | 77 | 46,9 | 164 | 10 |
| | | 9 | | | 5 | | 0 | 0 |
| Kangkung | 74 | 45,1 | 58 | 35,37 | 32 | 19,5 | 164 | 10 |
| | | 2 | | | 1 | | 0 | 0 |
| Wortel | 75 | 45,7 | 59 | 35,98 | 30 | 18,2 | 164 | 10 |
| | | 3 | | | 9 | | 0 | 0 |
| Kacang panjang | 80 | 48,7 | 54 | 32,93 | 30 | 18,2 | 164 | 10 |
| | | 8 | | | 9 | | 0 | 0 |
| Taoge | 55 | 33,5 | 54 | 32,93 | 55 | 33,5 | 164 | 10 |
| | | 3 | | | 4 | | 0 | 0 |
| Buncis | 54 | 32,9 | 54 | 32,93 | 56 | 34,1 | 164 | 10 |
| | | 3 | | | 4 | | 0 | 0 |
| Kubis | 61 | 37,1 | 58 | 35,37 | 45 | 27,4 | 164 | 10 |
| | | 9 | | | 4 | | 0 | 0 |
| Ketimun | 63 | 38,4 | 57 | 34,76 | 44 | 26,8 | 164 | 10 |
| | | 1 | | | 3 | | 0 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis sayuran yang sering dikonsumsi responden adalah bayam sebanyak 82 mahasiswa (50,00%).

e. Pola Konsumsi Buah-buahan

Tabel 9. Pola Konsumsi Buah-buahan Mahasiswa

| Buah-buahan | Frekuensi Makan | | | | | | Jumlah | |
|-------------|-----------------|------|--------|------|--------------|------|--------|----|
| | Sering | | Jarang | | Tidak Pernah | | N | % |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Jeruk | 4 | 27,4 | 8 | 50,0 | 3 | 22,5 | 16 | 10 |
| | 5 | 4 | 2 | 0 | 7 | 6 | 4 | 0 |
| Pepaya | 3 | 23,1 | 7 | 44,5 | 5 | 32,3 | 16 | 10 |

| | | | | | | | | |
|----------|---|------|---|------|---|------|----|----|
| | 8 | 7 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 0 |
| Melon | 2 | 17,6 | 7 | 42,6 | 6 | 39,6 | 16 | 10 |
| | 9 | 8 | 0 | 8 | 5 | 4 | 4 | 0 |
| Semangka | 2 | 17,0 | 7 | 45,1 | 6 | 37,8 | 16 | 10 |
| | 8 | 7 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 0 |
| Jambu | 3 | 19,5 | 7 | 46,9 | 5 | 33,5 | 16 | 10 |
| biji | 2 | 1 | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 0 |
| Pisang | 4 | 29,2 | 7 | 44,5 | 4 | 26,2 | 16 | 10 |
| | 8 | 7 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 0 |
| Apel | 3 | 20,7 | 6 | 41,4 | 6 | 37,8 | 16 | 10 |
| | 4 | 3 | 8 | 6 | 2 | 1 | 4 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis buah-buahan yang tidak pernah dikonsumsi adalah jeruk sebanyak 82 mahasiswa (50,00%)

f. Pola Konsumsi Susu dan Hasil Olahannya

Tabel 10. Pola Konsumsi Susu dan Hasil Olahannya Mahasiswa

| Susu dan Hasil Olahannya | Frekuensi Makan | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|------|--------|------|--------------|------|--------|----|
| | Sering | | Jarang | | Tidak Pernah | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Susu kental Manis | 6 | 36,5 | 6 | 37,1 | 4 | 26,2 | 16 | 10 |
| | 0 | 9 | 1 | 9 | 3 | 2 | 4 | 0 |
| Keju | 2 | 12,1 | 4 | 28,6 | 9 | 59,1 | 16 | 10 |
| | 0 | 9 | 7 | 6 | 7 | 5 | 4 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis susu dan hasil olahannya yang tidak pernah dikonsumsi responden adalah keju sebanyak 97 mahasiswa (59,15%).

g. Pola Konsumsi Minyak

Tabel 11. Pola Konsumsi Minyak Mahasiswa

| Minyak | Frekuensi Makan | | | | | | | |
|---------------|-----------------|------|--------|------|--------------|------|--------|-----|
| | Sering | | Jarang | | Tidak Pernah | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Minyak goreng | 136 | 82,9 | 24 | 14,6 | 4 | 2,44 | 164 | 100 |
| | 3 | | 3 | | 4 | | 164 | 0 |
| Santan | 37 | 22,5 | 68 | 41,4 | 59 | 35,9 | 164 | 100 |
| | 6 | | 6 | | 8 | | 164 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis minyak yang sering dikonsumsi responden adalah minyak goreng sebanyak 136 mahasiswa (82,93%).

Tingkat Konsumsi

a. Tingkat Konsumsi Energi

Tabel 12. Tingkat Konsumsi Energi Mahasiswa

| Status Gizi | Tingkat Konsumsi Energi | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------|---|------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|------|--------|-----|
| | Lebih | | Baik | | Sedang | | Kurang | | Defisit | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Kurang | 0 | 0 | 1 | 1,9 | 5 | 9,8 | 6 | 11, | 39 | 76,4 | 51 | 100 |
| | g | | 6 | | 0 | | 77 | | 7 | | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|-----|---|-----|----|-----|----|------|----|-----|
| Norma | 0 | 0 | 1 | 1,0 | 5 | 5,2 | 1 | 13, | 76 | 80,0 | 95 | 100 |
| | l | | 5 | | 6 | 3 | 68 | | 0 | | 0 | |
| Lebih | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 38, | 11 | 61,1 | 18 | 100 |
| | | | | | | | | 89 | 1 | | 0 | |
| Jumlah | 0 | 0 | 2 | 1,2 | 1 | 6,1 | 2 | 15, | 12 | 76,8 | 16 | 100 |
| | h | | 2 | 0 | 0 | 6 | 85 | 6 | 3 | 4 | 0 | |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat konsumsi energi pada kategori defisit yaitu sebanyak 126 mahasiswa (76,83%).

b. Tingkat Konsumsi Protein

Tabel 13. Tingkat Konsumsi Protein Mahasiswa

| Status Gizi | Tingkat Konsumsi Protein | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|-----|------|-----|--------|-----|--------|------|---------|-------|--------|-----|
| | Lebih | | Baik | | Sedang | | Kurang | | Defisit | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Kurang | 0 | 0 | 1 | 1,9 | 10 | 19, | 4 | 7,84 | 36 | 70,59 | 51 | 100 |
| | | | 6 | | 61 | | 8 | | 8 | | 0 | |
| Normal | 1 | 1,0 | 1 | 1,0 | 8 | 8,4 | 13 | 13,6 | 72 | 75,79 | 95 | 100 |
| | | 5 | | 5 | | 2 | | 8 | | 0 | | |
| Lebih | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 11, | 2 | 11,1 | 14 | 77,78 | 18 | 100 |
| | | | | | 11 | | 2 | 1 | | 0 | | |
| Jumlah | 1 | 0,6 | 2 | 1,2 | 20 | 12, | 19 | 11,5 | 12 | 74,39 | 16 | 100 |
| | | 1 | | 2 | | 19 | | 9 | 2 | 4 | 0 | |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat konsumsi protein pada kategori defisit yaitu sebanyak 122 mahasiswa (74,39%).

c. Tingkat Konsumsi Lemak

Tabel 14. Tingkat Konsumsi Lemak Mahasiswa

| Status Gizi | Tingkat Konsumsi Lemak | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------|-----|------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|------|--------|-----|
| | Lebih | | Baik | | Sedang | | Kurang | | Defisit | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Kurang | 6 | 11, | 3 | 5,8 | 15 | 29, | 6 | 11, | 21 | 41,1 | 51 | 100 |
| | | 76 | | 8 | | 41 | | 76 | | 8 | | |
| Normal | 1 | 10, | 8 | 8,4 | 19 | 20, | 1 | 15, | 43 | 45,2 | 95 | 100 |
| | 0 | 53 | | 2 | | 00 | | 5 | | 6 | | |
| Lebih | 4 | 22, | 3 | 16, | 3 | 16, | 0 | 0 | 8 | 44,4 | 18 | 100 |
| | | 22 | | 67 | | 67 | | 0 | | 4 | | |
| Jumlah | 2 | 12, | 1 | 8,5 | 37 | 22, | 2 | 12, | 72 | 43,9 | 16 | 100 |
| | 0 | 20 | | 4 | | 56 | | 1 | 80 | 0 | 4 | |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai tingkat konsumsi lemak pada kategori defisit yaitu sebanyak 72 mahasiswa (43,90%).

d. Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Tabel 15. Tingkat Konsumsi Karbohidrat Mahasiswa

| Status Gizi | Tingkat Konsumsi Karbohidrat | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|---|------|---|--------|-----|--------|----|---------|-----|--------|-----|
| | Lebih | | Baik | | Sedang | | Kurang | | Defisit | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 7,8 | 3 | 5, | 44 | 86, | 51 | 100 |
| | | | | | 4 | | 3 | 88 | 27 | | 0 | |
| Normal | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2,1 | 4 | 4, | 89 | 93, | 95 | 100 |
| | | | | | 2 | | 4 | | 0 | | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|-----|----|-----|
| mal | | | | | 1 | 21 | 68 | 0 |
| Lebi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5, | 10 |
| h | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 56 | 17 |
| Juml | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3,6 | 8 | 4, |
| ah | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 | 8 | 15 |
| | | | | | | | | 91, |
| | | | | | | | | 16 |
| | | | | | | | | 10 |
| | | | | | | | | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat konsumsi karbohidrat pada kategori defisit yaitu sebanyak 150 mahasiswa (91,46%).

Status Gizi

Tabel 16. Status Gizi Mahasiswa

| Progra m Studi | Status Gizi | | | | | | Jumlah | |
|-------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|--------|----|
| | Kurang | | Normal | | Lebih | | N | % |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| P. Ekoi | 1 | 33,3 | 2 | 60,4 | 3 | 6,25 | 48 | 10 |
| | 6 | 3 | 9 | 2 | | | | 0 |
| PGSD | 2 | 30,6 | 4 | 56,0 | 1 | 13,3 | 75 | 10 |
| | 3 | 7 | 2 | 0 | 0 | 3 | | 0 |
| PAUD | 1 | 29,2 | 2 | 58,5 | 5 | 12,1 | 41 | 10 |
| | 2 | 7 | 4 | 4 | | 9 | | 0 |
| Jumlah | 5 | 31,1 | 9 | 57,9 | 1 | 10,9 | 16 | 10 |
| | 1 | 0 | 5 | 3 | 8 | 7 | 4 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 18 mahasiswa (10,97%) dan responden yang memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 51 mahasiswa (31,10%).

Kebiasaan Absenteisme Makan Pagi

Tabel 17. Absenteisme Makan Pagi per Minggu Mahasiswa

| Progra m Studi | Absenteisme Makan Pagi Dalam Seminggu | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|------|----------|-----|----------|------|--------------|-----|--------|
| | 7 kali | | 3-5 kali | | 1-2 kali | | Tidak Pernah | | Jumlah |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| P. Eko | 6 | 12,5 | 1 | 37, | 1 | 37,5 | 6 | 12, | 10 |
| | | 0 | 8 | 50 | 8 | 0 | 6 | 50 | 48 |
| PGSD | 5 | 6,66 | 2 | 30, | 2 | 32,0 | 2 | 30, | 10 |
| | | | 3 | 67 | 4 | 0 | 3 | 67 | 75 |
| PAUD | 1 | 2,44 | 2 | 51, | 1 | 24,3 | 9 | 21, | 10 |
| | | | 1 | 22 | 0 | 9 | 9 | 95 | 41 |
| Jumla | 1 | 7,32 | 6 | 37, | 5 | 31,7 | 3 | 23, | 10 |
| h | 2 | | 2 | 80 | 2 | 1 | 8 | 17 | 64 |
| | | | | | | | | | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melewati makan pagi 3-5 kali dalam seminggu sebanyak 62 mahasiswa (37,80%).

Status Gizi dan Kebiasaan Absenteisme Makan Pagi

Tabel 18. Status Gizi dan Kebiasaan Absenteisme Makan Pagi Mahasiswa

| Stat | Absenteisme Makan Pagi Dalam Seminggu | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

| us Gizi | 7 kali | | 3-5 kali | | 1-2 kali | | Tidak Pernah | | Jumlah | |
|------------|--------|-----|----------|-----|----------|-----|--------------|-----|--------|----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % |
| | Kur | 3 | 5,8 | 1 | 33, | 1 | 31, | 1 | 29, | 51 |
| ang | | 8 | 7 | 33 | 6 | 37 | 5 | 41 | | 0 |
| Nor | 7 | 7,3 | 3 | 36, | 3 | 34, | 2 | 21, | 95 | 10 |
| mal | | 7 | 5 | 84 | 3 | 74 | 0 | 05 | | 0 |
| Lebi | 2 | 11, | 1 | 55, | 3 | 16, | 3 | 16, | 18 | 10 |
| h | | 11 | 0 | 56 | | 67 | | 67 | | 0 |
| Juml | 1 | 7,3 | 6 | 37, | 5 | 31, | 3 | 23, | 1 | 10 |
| ah | 2 | 2 | 2 | 80 | 2 | 71 | 8 | 17 | 64 | 0 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan absenteisme makan pagi 3-5 kali per minggu adalah mahasiswa dengan status gizi normal yaitu sebanyak 35 mahasiswa (36,84%), selanjutnya mahasiswa dengan status gizi kurang yang memiliki kebiasaan absenteisme makan pagi 3-5 kali per minggu sebanyak 17 mahasiswa (33,33%), dan mahasiswa dengan status gizi lebih yang memiliki kebiasaan absenteisme makan pagi 3-5 kali per minggu sebanyak 10 mahasiswa (55,56%).

Kebiasaan Absenteisme Makan Pagi dan Alasan Absenteisme Makan Pagi

Tabel 19. Kebiasaan Absenteisme Makan Pagi dan Alasan Absenteisme Makan Pagi Mahasiswa

| Alasan Absentei sme Makan Pagi | Absenteisme Makan Pagi Dalam Seminggu | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|------|----------|-----|----------|-----|--------------|---|--------|----|
| | 7 kali | | 3-5 kali | | 1-2 kali | | Tidak Pernah | | Jumlah | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % |
| Malas | 1 | 5,88 | 1 | 58, | 6 | 35, | 0 | 0 | 17 | 1 |
| | | | 0 | 82 | 6 | 30 | 0 | 0 | | 00 |
| Tidak sempat | 8 | 9,64 | 3 | 46, | 3 | 43, | 0 | 0 | 83 | 1 |
| | | | 9 | 99 | 6 | 37 | | | | 00 |
| Diet | 1 | 50,0 | 1 | 50, | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 |
| | | 0 | | 00 | | | | | | 00 |
| Tidak praktis | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Perasaan tidak nyaman di perut | 1 | 9,09 | 7 | 63, | 3 | 27, | 0 | 0 | 11 | 1 |
| | | | 7 | 64 | 3 | 27 | | | | 00 |
| Sejak kecil terbiasa tidak makan pagi | 1 | 14,2 | 3 | 42, | 3 | 42, | 0 | 0 | 7 | 1 |
| | | 8 | | 86 | | 86 | | | | 00 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------|---|-------|---|-------|---|------|----|-----|
| Uang saku tidak mencukupi | 0 | 0 | 1 | 33,33 | 2 | 66,67 | 0 | 0 | 3 | 100 |
| Ikut-ikutan teman | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Lainnya | 0 | 0 | 1 | 33,33 | 2 | 66,67 | 0 | 0 | 3 | 100 |
| Tidak memberikan alasan | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 100 | 38 | 100 |
| Jumlah | 1 | 7,32 | 6 | 37,80 | 5 | 31,25 | 3 | 23,8 | 16 | 100 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memberikan alasan “tidak sempat” melakukan makan pagi yaitu sebanyak 39 mahasiswa (46,99%) pada absenteisme makan pagi 3-5 kali per minggu.

Pembahasan

Gambaran subjek penelitian meliputi karakteristik yang dimiliki oleh responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin, dan uang saku yang didapatkan per bulan. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa berumur pada rentang 19-20 tahun. Pada usia ini remaja membutuhkan konsumsi gizi seimbang untuk memenuhi kecukupan gizinya yang bermanfaat yaitu untuk membantu konsentrasi belajar, beraktivitas, bersosialisasi, untuk kesempurnaan fisik, tercapai kematangan fungsi seksual, dan tercapainya bentuk dewasa [10]. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Kebutuhan zat gizi remaja putri dan remaja putra berbeda. Pada keadaan normal, jumlah lemak pada pria adalah 10-20% dari berat badan dan wanita adalah 25% dari berat badannya. Jika timbunan lemak tubuh lebih dari proporsi tersebut, dapat dikatakan bahwa seseorang tengah berada dalam kondisi tidak sehat [11]. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menerima uang saku sebesar Rp 600.000,00 per bulan. Uang saku yang diterima digunakan mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan mereka yang dialokasikan untuk pengeluaran konsumsi (konsumsi makanan dan bukan makanan). Konsumsi bukan makanan di kalangan mahasiswa biasanya berpusat pada keperluan seputar perkuliahan seperti membeli buku, fotocopy, akses internet, dan

juga meliputi transportasi seperti biaya kendaraan umum dan bahan bakar kendaraan pribadi, komunikasi seperti biaya pulsa, dan *entertainment* seperti untuk membeli pakaian, *handphone*, laptop, dan aksesoris. Sementara itu konsumsi makanan di kalangan mahasiswa ada pada seputar konsumsi makanan pokok dan jajanan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan gizi cukup. Masih kurangnya pengetahuan dan informasi yang dimiliki responden dapat menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi sehingga terjadi kasus gizi lebih dan gizi buruk [4].

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis makanan yang sering dikonsumsi responden adalah nasi, telur, tempe, bayam, buah-buahan yang jarang dikonsumsi responden adalah jeruk dan yang sering dikonsumsi adalah pisang. Sebagian besar responden tidak pernah mengonsumsi jenis susu dan hasil olahannya yaitu keju, dan sebagian besar responden sering mengonsumsi makanan yang banyak mengandung minyak goreng. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada kategori defisit. Komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang diperlukan makanan yang beranekaragam. Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi [12].

Hasil penelitian mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan *absenteisme* makan pagi sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Padahal makan pagi merupakan suatu hal yang penting untuk memulai hari. Setelah tidur di malam hari, tentu saja tubuh membutuhkan energi untuk dapat beraktivitas kembali [13]. Selain itu, tidak makan pagi dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi sehingga mempengaruhi kinerja otak karena tidak mendapatkan asupan nutrisi, tubuh menjadi lemas karena tidak ada sumber energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas, menyebabkan berat badan naik karena metabolisme tubuh bekerja lebih lambat, serta dapat menyebabkan suasana hati yang tidak baik. Melewatkan makan pagi memberikan efek yang besar pada beraktivitas seharian [14].

Absenteisme makan pagi yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan oleh alasan tidak sempat,

malas, perasaan tidak nyaman di perut, sejak kecil terbiasa tidak makan pagi, diet, serta uang saku yang tidak mencukupi. Tanpa variasi, maka makan pagi bisa merupakan kegiatan yang membosankan. Mengingat bahwa makan pagi akan selalu berpacu dengan waktu, maka perlu disiapkan makan pagi yang praktis tanpa mengabaikan nilai gizi. Unsur karbohidrat hendaknya disertai dengan unsur protein sebagai pelengkapannya. Apabila melakukan makan pagi dengan aneka ragam jenis makanan maka tidak perlu khawatir akan terjadinya kekurangan gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Pada umumnya apabila kebutuhan kalori dan protein terpenuhi, maka unsur gizi mikro juga mencukupi [15].

Hal inilah yang menyebabkan tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat ada pada golongan defisit. Saat tubuh kurang pasokan energi, hormon stres akan dikeluarkan untuk mengakses simpanan lemak tubuh. Kondisi ini mengakibatkan kurangnya konsentrasi dan mudah marah. Makan pagi dapat mengisi cadangan energi. Jika tidak dilakukan, maka akan mengantuk dan lelah akibat gula dalam darah menurun. Kurangnya tingkat konsumsi energi akan menghambat semua aktivitas jasmani, berpikir, dan aktivitas yang terjadi di dalam tubuh [16]. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan suplai energi berkurang. Akibatnya, tubuh mencari alternatif zat gizi yang dapat menggantikan karbohidrat, yaitu lemak atau protein, apabila peristiwa tersebut berlangsung terus tanpa suplai karbohidrat yang cukup, lemak tubuh akan terpakai dan protein yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan jadi berkurang. Akibatnya, tubuh semakin kurus dan menderita kurang energi protein (KEP) [17].

Berdasarkan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan *absenteisme* makan pagi 3-5 kali per minggu adalah mahasiswa dengan status gizi kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya perhatian responden terhadap kebutuhan gizi tubuhnya sehingga apabila *absenteisme* makan pagi dilakukan secara terus menerus maka akan menyebabkan tubuh mengalami masalah gizi kurang selain itu juga dapat menimbulkan penyakit lainnya.

Simpulan dan Saran

Semua responden tergolong kelompok remaja akhir yaitu usia 19-20 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, menerima uang saku per bulannya sebesar Rp 600.000,00, sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi cukup. Jenis makanan yang sering dikonsumsi responden adalah nasi, telur, tempe, bayam, buah-

buah yang jarang dikonsumsi responden adalah jeruk dan yang sering dikonsumsi adalah pisang. Sebagian besar responden tidak pernah mengkonsumsi jenis susu dan hasil olahannya yaitu keju, dan sebagian besar responden sering mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung minyak goreng. Sebagian besar responden mempunyai tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada kategori defisit. Sebagian besar status gizi responden tergolong normal, namun masih terdapat status gizi kurang dan status gizi lebih. Sebagian besar responden melewati makan pagi 3-5 kali per minggu. Responden dengan masalah status gizi yang memiliki kebiasaan *absenteisme* makan pagi 3-5 kali per minggu yaitu responden dengan status gizi kurang.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa selalu menyempatkan makan pagi dengan gizi seimbang sesuai dengan umurnya dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap harinya agar terpenuhi kebutuhan zat gizi untuk tubuhnya sehingga tubuh menjadi sehat dan berat badan ideal, dan bagi mahasiswa yang berdiet untuk diet yang tepat dengan cara Rendah Energi Seimbang dan Teratur (REST).

Daftar Pustaka

- [1] Tejasari. Sarapan Pagi Mencegah Obesitas. [internet]; 2013 [25 Februari 2014]. <http://www.unej.ac.id/index.php/id/berita/non-akademik/161-sarapan-pagi-mencegah-obesitas.html>
- [2] Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
- [3] Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta; 2013.
- [4] Adya R. Serba Serbi Diet Sehat. Jakarta: Bukune; 2011.
- [5] Fahey TD, Insel PM, Roth WT. Fit and Well Sixth Edition Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. Boston USA: McGraw Hill; 2005.
- [6] Indonesia. Data Penduduk Sasaran Program Pembangunan Kesehatan 2007-2011. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2009.
- [7] BAAK Universitas Jember. Rekapitulasi Data Mahasiswa Semester Genap 2014/2015. Jember: BAAK Universitas Jember; 2015.
- [8] BestBook. A-Z Multivitamin untuk Anak dan Remaja. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2010.
- [9] Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: PT. Bumi Aksara; 2003.

- [10] Hasdianah, Siyoto S, Penstyowati Y. Gizi, Pemantapan Gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
- [11] Ayudhitya D, Tjuatja I. Health is Easy. Jakarta: Penebar PLUS+; 2014.
- [12] Sari RW. Dangerous Junk Food. Yogyakarta: Niaga Swadaya; 2008.
- [13] Gondowijoyo S. Back to The Kitchen – Anyone Can Vook Western. Yogyakarta: Andi; 2010.
- [14] Utami N. Cantik Tak Harus Mahal. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010.
- [15] Khomsan A. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. RajaGrafindo; 2010.
- [16] Widjaja. Gizi Tepat untuk Pengembangan Otak dan Kesehatan Balita. Jakarta: KawanPustaka; 2008.
- [17] Devi N. Nutrition and Food: Gizi Untuk Keluarga. Jakarta: Buku Kompas; 2010.