

Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Pada Bapak TNI Dan Ibu Persit Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan Daerah) Kesdam V Brawijaya Dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Ryan Stricnariwari Wida Patrianjana¹, Eko Budi Santoso², RR. Nurul Hidayati³

Fakultas / Prodi : Kesehatan / S1 Ilmu Gizi¹

Fakultas / Prodi : Kesehatan / S1 Ilmu Gizi^{2,3}

Email : ryanswp1234567890@gmail.com

ABSTRAK

TNI membutuhkan makanan yang mampu menunjang kebutuhan gizi dan kesehatannya. Kebiasaan makan TNI diduga berasal dari tingkat pengetahuan terhadap gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo. Penelitian ini termasuk penelitian Kuantitatif. Jenis penelitian adalah Observasional Analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di Gudkesrah (Gudang Kesehatan Daerah) Kesdam V Brawijaya pada bulan Oktober 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo. Sampel diambil secara random sampling sebanyak 34 orang. Pengukuran pengetahuan gizi menggunakan kuesioner dan kebiasaan makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi cukup sebanyak 16 orang (47,1%) dan kebiasaan makan cukup sebanyak 16 orang (47,1%). Hasil analisa data menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Kata kunci : Pengetahuan gizi, kebiasaan makan

The Relationship Between Nutritional Knowledge and Eating Habits on Mr. TNI and Ms. Persit in Gudkesrah Kesdam V Brawijaya and Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Abstract

The TNI needs food that is able to support its nutritional and health needs. TNI's eating habits are thought to stem from the level of knowledge about nutrition. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and eating habits in Mr. TNI and Ms. Persit at Gudkesrah Kesdam V Brawijaya and Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo. This research includes quantitative research. The type of research is Analytical Observation with a cross sectional approach. The research was conducted at the Gudkesrah (Regional Health Warehouse) Kesdam V Brawijaya in October 2022. The population in this study were Mr. TNI and Ms. Persit at Gudkesrah Kesdam V Brawijaya and Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo. Samples were taken by random sampling as many as 34 people. Measurement of nutritional knowledge using a questionnaire and eating habits using the Food Frequency Questionnaire. Based on the results of the study, it was found that most of the respondents had sufficient knowledge of nutrition as many as 16 people (47.1%) and enough eating habits as many as 16 people (47.1%). The results of data analysis show that there is a relationship between nutritional knowledge and eating habits in Mr. TNI and Ms. Persit at Gudkesrah Kesdam V Brawijaya and Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Keywords: Knowledge of nutrition, eating habits

PENDAHULUAN

Salah satu pilar dari kesehatan masyarakat adalah Gizi. Gizi menjadi bagian sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. (Hikmawati, 2016). Salah satu jenis profesi yang memerlukan status gizi yang optimal adalah Tentara Nasional Indonesia (TNI). Sesuai dengan UU No. 34 Tahun 2004 menyatakan TNI bertanggung jawab dalam lingkup penugasan yang meliputi operasi militer baik untuk perang maupun selain perang. dalam menjalankan setiap tugas yang diembannya TNI dituntut untuk memiliki kesehatan yang baik dan prima (Oktavia dan Martini, 2016). TNI memiliki kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan orang lain pada umumnya sebesar 3.240 kkal per hari, hal ini dikarenakan tingkat aktivitas fisik TNI yang lebih berat dibandingkan orang-orang pada umumnya (Ilmi, 2020). Namun tidak selalu anggota TNI memiliki aktivitas fisik yang berat selain itu kebiasaan makan yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan junk food dan kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol bisa menyebabkan anggota TNI rawan mengalami overweight dan obesitas.

Berdasarkan data Riskesdas 2013, responden yang bekerja sebagai PNS/TNI/ POLRI paling berpotensi untuk menjadi overweight (OR=1,89) dan obesitas (OR = 2,31) (Sudikno, 2014). Menurut data dari *Center for Disease Control and Prevention* (CDC), di Amerika Serikat biaya sebanyak \$ 1,5 miliar per tahun dihabiskan di bagian Departemen Pertahanan untuk biaya perawatan kesehatan terkait obesitas yang menyebabkan 658.000 personil aktif kehilangan hari kerja per tahun (CDC, 2017).

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi menjadi landasan penting yang menentukan kebiasaan dan konsumsi makanan seseorang (Pantaleon, 2019). Kebiasaan makan merupakan sebuah perilaku manusia terhadap suatu makanan seperti sikap, kepercayaan, pemilihan dalam mengkonsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang. Terdapat sikap-sikap yang terbentuk pada seseorang dari kebiasaan makannya, bergantung pada nilai-nilai yang bisa dirasakan secara langsung, hal ini berhubungan pada tingkat kesukaan seseorang yang muncul secara eksternal dan internal.

Kesehatan Daerah Militer V Brawijaya (atau Kesdam V Brawijaya) adalah Badan Pelaksana tingkat Kodam V Brawijaya yang bertugas melayani kesehatan prajurit dan ASN di lingkungan Kodam V Brawijaya yang meliputi Provinsi Jawa Timur. Hasil studi pendahuluan menunjukkan masih terdapat anggota TNI yang memiliki status gizi berlebih. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak baik. Peran keluarga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makanan seseorang. Peran istri TNI dalam hal ini ibu-ibu Persit (Persatuan Istri Tentara) berperan dalam membentuk kebiasaan makan anggota TNI. Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian Kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah Observasional Analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya pada bulan Oktober 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini diambil secara acak menggunakan *simple random sampling* sejumlah 34 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan variabel terikat adalah kebiasaan makan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer yaitu kuesioner mengenai pengetahuan gizi dan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) tentang kebiasaan makan. Analisa data dilakukan menggunakan uji Chi square.

HASIL

Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan gizi didapatkan nilai r hitung $> r$ tabel (0,514) atau didapatkan nilai signifikan $< 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan semua item soal dinyatakan valid. Berdasarkan uji reabilitas didapatkan nilai cronbach's α sebesar 0,909 $> 0,70$ artinya semua pernyataan pada variabel pengetahuan gizi semuanya reliabel atau bisa dipercaya.

Karakteristik Responden disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Usia Bapak TNI yang bertugas di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Usia	Jumlah	Persen (%)
31-40 tahun	4	11.8
41-50 tahun	18	52.9
> 50 tahun	12	35.3
Total	34	100.0

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar usia responden adalah berusia 41-50 tahun sebanyak 18 orang (52,9%), usia > 50 tahun sebanyak 12 orang (35,3%) dan 31-40 orang sebanyak 4 orang (11,8%).

Tabel 2. Karakteristik Jenis kelamin Bapak TNI yang bertugas di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Jenis Kelamin	Jumlah	Persen (%)
Laki-laki	17	50
Perempuan	17	50
Total	34	100

Dari hasil penelitian didapatkan jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 17 orang (50%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (50%).

Tabel 3. Karakteristik pendidikan Bapak TNI yang bertugas di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Pendidikan	Jumlah	Persen (%)
SMA	25	73.5
D3	6	17.6
S1	3	8.8
Total	34	100.0

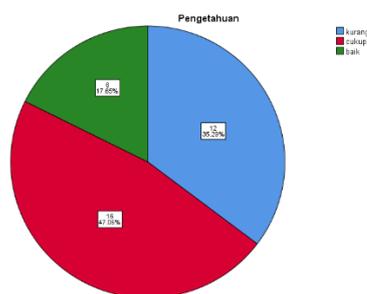
Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar pendidikan responden adalah SMA sebanyak 25 orang (73,5%), D3 sebanyak 6 orang (17,6%) dan S1 orang sebanyak 3 orang (8,8%).

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Gizi Bapak TNI yang bertugas di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Pengetahuan	Jumlah	Persen (%)
Kurang	12	35,3
Cukup	16	47,1
Baik	6	17,6
Total	34	100.0

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar tingkat pengetahuan gizi responden adalah pengetahuan cukup sebanyak 16 orang (47,1%), pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (35,3%)

dan pengetahuan baik sebanyak 6 orang (17,6%). Atau dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :



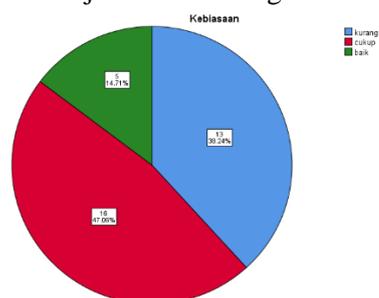
Gambar 1. Tingkat pengetahuan gizi

Tabel 5. Kebiasaan Makan Bapak TNI yang bertugas di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

Kebiasaan makan	Jumlah	Persen (%)
Kurang	13	38,2
Cukup	16	47,1
Baik	5	14,7
Total	34	100,0

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar kebiasaan makan responden adalah kebiasaan makan cukup sebanyak 16 orang (47,1%), kebiasaan makan kurang sebanyak 13 orang (38,2%) dan kebiasaan makan baik sebanyak 5 orang (14,7%).

Disajikan dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 2. Kebiasaan makan

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan maka dilakukan analisa data menggunakan uji Chi Square menggunakan program SPSS.

Tabel 6. Hasil uji Chi Square

Variabel	n	Sig (p)	Keterangan
Pengetahuan - Kebiasaan makan	34	0,000	Terdapat hubungan

Dari hasil uji chi Square didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 atau $p < \alpha$ (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan Bapak TNI yang bertugas di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo

PEMBAHASAN

Sebanyak 34 orang Bapak TNI yang bertugas Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Di dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo dilakukan pengambilan data mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Kuesioner pengetahuan gizi sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reabilitas hasilnya menyatakan kuesioner valid dan reliabel sehingga hasil penelitian dinyatakan benar dapat dipertanggungjawabkan.

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (47,1%) dan kebiasaan makan sebagian besar responden adalah cukup (47,1%). Data hasil penelitian yang diperoleh selanjutnya dilakukan analisa data menggunakan uji Chi Square dan didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada Bapak TNI yang bertugas Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Elfira (2021) yang menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pengetahuan pola makan pada Siswa Kelas X SMK Swasta Imelda Medan.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan Bapak TNI Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo sesuai dengan teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2012) yang menyatakan perilaku seseorang dalam hal ini kebiasaan makan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (*predisposing factors*) yaitu pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, jenis kelamin, usia dan aktivitas fisik. Faktor pemungkin (*enabling factors*) meliputi lingkungan alam, pendapatan, adat istiadat dan status ekonomi. Faktor penguat (*reinforcing factor*) meliputi dukungan keluarga dan tokoh masyarakat. Pengetahuan Bapak TNI Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo mengenai gizi berfungsi sebagai faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku kebiasaan makan.

Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran sehingga seseorang akan berperilaku sesuai pengetahuan yang dimiliki. Perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri bukan paksaan. Setiap manusia memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda. Tingkatan pengetahuan dimulai dari tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*syntesis*) dan evaluasi (*evaluation*). Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan individu dalam melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian tersebut inilah yang akan menjadi landasan seseorang untuk bertindak (Notoatmodjo, 2012).

Hubungan dalam penelitian ini bersifat positif artinya semakin tinggi pengetahuan Bapak TNI Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo maka semakin baik pula kebiasaan makannya. Pengetahuan gizi menjadi landasan penting yang menentukan kebiasaan dan konsumsi makanan seseorang. Banyak masalah gizi dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan gizi. Apabila memiliki pengetahuan tentang gizi baik maka kebiasaan makan juga akan baik pula yaitu dengan pola makan gizi yang seimbang. Jika pengetahuan kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.

Dalam penelitian ini terdapat responden yang memiliki pengetahuan cukup tetapi memiliki kebiasaan makan yang kurang hal tersebut menunjukkan selain tingkat pengetahuan terdapat faktor predisposisi lainnya dapat mempengaruhi kebiasaan makan Bapak TNI Kesdam V Brawijaya dan Ibu Persit Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo yaitu faktor pendidikan, umur, jenis kelamin serta aktivitas fisik. Hal itu sesuai dengan penelitian Idealistiana (2019) yang menyatakan ada hubungan pengetahuan, pendidikan dan umur terhadap pola makan. Menurut teori Green (1980) menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar, mereka yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberi respon yang rasional daripada mereka yang berpendidikan rendah. Dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah sehingga

tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan memiliki kategori cukup. Latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang karena dengan pendidikan yang lebih tinggi diharapkan pengetahuan atau informasi yang dimiliki tentang gizi menjadi lebih baik.

Umur seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, seharusnya jika seseorang memiliki umur lebih matang dan lebih pengalaman dalam perilaku pola makannya juga baik (Idealistiana, 2019). Dalam penelitian ini seluruh responden termasuk umur dewasa atau matang namun kebiasaan makan sebagian besar adalah cukup. Hal itu menunjukkan walaupun umur merupakan faktor untuk merubah perilaku seseorang, namun masih banyak faktor lain yang bisa menghambat perilaku seseorang seperti tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi dalam menerima informasi dan perubahan perilaku, sehingga umur yang matang jika tingkat pendidikannya kurang atau rendah sangat memungkinkan seseorang mengalami penghambatan dalam perubahan perilaku.

Jenis kelamin mempengaruhi kebiasaan makan seseorang karena berkaitan dengan kebutuhan gizi bagi seseorang. Pertumbuhan dan perkembangan individu berbeda antara laki-laki dan perempuan terutama pada usia dewasa. Perbedaan ini terutama disebabkan oleh komposisi tubuh dan aktivitas fisiknya (Amandatiana, 2019). Aktivitas fisik akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Orang yang memiliki aktivitas fisik berat akan memiliki kebiasaan makan yang lebih baik dari orang dengan aktivitas fisik rendah. Dalam penelitian ini jenis kelamin laki-laki yaitu Bapak TNI memiliki kebiasaan makan lebih baik dibandingkan Ibu Persit Chandra Kirana, hal itu disebabkan oleh aktivitas fisik Bapak TNI lebih berat dibandingkan ibu Ibu Persit Chandra Kirana. Kebiasaan makan tersebut yang membuat Ibu Persit Chandra Kirana lebih rentan terkena obesitas dibandingkan Bapak TNI. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nugroho (2020) yang menyatakan perempuan memiliki peluang risiko terjadinya obesitas sebesar 0.595 daripada laki laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan gizi Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo adalah berpengetahuan cukup sebanyak 16 orang (47,1%) serta memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 16 orang (47,1%).

Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada Bapak TNI dan Ibu Persit Di Gudkesrah (Gudang Kesehatan daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo.

Berdasarkan evaluasi terhadap hasil penelitian maka disarankan perlunya peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan makan Bapak TNI dan Ibu Persit Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo bisa dilakukan melalui penyuluhan mengenai gizi seimbang atau melalui media promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanatiana, A. 2019. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKES Kharisma Persada*. Jumantik : Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan. 2019; 6 (1): 35 – 41
- CDC. 2017. *Unfit to serve : Obesity is impacting national security*. Centers for Disease Control and Prevention website. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/unfit-to-serve.pdf>. Published May 2017. Accessed Oct 5, 2017
- Elfira B. 2021. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan Siswa Kelas X SMK Swasta Imelda Medan*. Journal Of Nutrition And Culinary (JNC) Vol 1, No 1 (2021)
- Hikmawati, Z. 2016. *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 06 Poasia Kota Kendari*. Ejournal Kesehatan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

- Idealistiana. 2019. *Pengetahuan, Pendidikan, Umur Hubungannya Dengan Perilaku Pola Makan Selama Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Aren Jaya Kota Bekasi*. Jurnal Antara Kebidanan Vol. 2 No. 1 Januari-Maret tahun 2019
- Ilmi B. 2020. *Analisis Indeks Glikemik Minuman Sereal Tentara Nasional Indonesia*. GHIDZA : Jurnal Gizi Dan Kesehatan. Volume 4 No 2 (143-152) December 2020
- Kemendes RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Nugroho, PS. 2020. *Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7 (2) Desember 2020 : 110-114
- Oktavia, F. & Martini, S. 2016. *Besar Risiko Kejadian Hipertensi Berdasarkan Faktor Perilaku pada Tentara Nasional Indonesia (TNI)*. Jurnal MKMI, 12(3).
- Pantaleon MG. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri II Kota Kupang*. CHMK Health Journal. Volume 3 nomor 3, september 2019