

## FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN BAITUL ARQAM KECAMATAN SUKA MAKMUR KABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2023

Eristono<sup>1</sup>, Siti Hajar<sup>2</sup>, Rahmi Pratiwi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Aceh, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: July 27, 2023  
Final Revision: August 13, 2023  
Available Online: August 14, 2023

### KEYWORDS

Obesitas, Remaja Putri

### CORRESPONDENCE

Phone: 08126925396  
E-mail: erisaditumiran@yahoo.com

### A B S T R A C T

Latar Belakang Prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan, prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun pada tahun 2007 sebesar 18,8%, meningkat pada tahun 2013 sebesar 26,6% dan meningkat kembali pada tahun 2018 sebesar 31%. Dampak obesitas pada remaja adalah gangguan pada siklus menstruasi seperti siklus menstruasi terlambat, depresi, gangguan psikologis karena merasa malu dan tidak percaya diri dengan kondisi berat badannya yang berlebihan, selain itu juga obesitas pada remaja dapat menyebabkan risiko terjadinya penyakit jantung dan diabetes mellitus. Tujuan Penelitian: adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja putri di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar tahun 2023. Metode penelitian: ini bersifat *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan tehnik pengambilan sampel secara *Total Sampling* dengan jumlah sampel 33 orang. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 - 16 Juni 2023 dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi square*. Hasil penelitian: Menunjukkan bahwa dari 33 responden yang status gizi pada kategori normal sebanyak 24 responden (44,4%), sering konsumsi sebanyak 18 responden (54,5%), aktifitas sering sebanyak 20 responden (57,6%) dengan p value untuk pengetahuan 0,011, konsumsi fast food 0,011 dan aktivitas fisik 0,027. Kesimpulan dan Saran: ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan obesitas. Diharapkan kepada responden untuk dapat melakukan pencegahan terhadap obesitas dengan dan diharapkan remaja putri menjaga status gizi dengan baik dengan menghindari mengkonsumsi makanan fast food.

## I. INTRODUCTION

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan kesehatan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial. Saat ini kesehatan reproduksi di Indonesia yang diprioritaskan mencakup empat komponen atau

program salah satunya adalah kesehatan reproduksi remaja yang meliputi pengetahuan tentang sistem organ reproduksi, penyakit infeksi menular seksual dan masalah gizi remaja (Bakar, 2014)

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan fisik, biologis dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan nutrisi remaja, ketidak seimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhannya akan menimbulkan masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih atau obesitas (Briawan, 2014)

Obesitas adalah keadaan seseorang jika berat badannya lebih dari 30 standar BBI (Berat Badan Ideal) atau keadaan seseorang mempunyai berat badan 120% lebih besar dari berat badan seharusnya pada usianya. Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara sedang berkembang. Penderita obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja dan eksekutif muda yang disebabkan karena konsumsi makanan berlebihan serta kurang aktifitas fisik dan berolahraga. (Adriani, 2016). Dampak obesitas pada remaja adalah gangguan pada siklus menstruasi seperti siklus menstruasi terlambat, depresi, gangguan psikologis karena merasa malu dan tidak percaya diri dengan kondisi berat badannya yang berlebihan, selain itu juga obesitas pada remaja dapat menyebabkan risiko terjadinya penyakit jantung dan diabetes mellitus (Depkes, 2016).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 sampai 2014, pada tahun 2014 lebih dari 1,9 remaja mulai usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2012, negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2%, disusul negara Thailand sebesar 8%, Malaysia 6% dan Vietnam 4,6% (Sari, 2017).

Prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan, prevalensi obesitas pada remaja usia 15-19 tahun pada tahun 2007 sebesar 18,8%, meningkat pada tahun 2013 sebesar 26,6% dan meningkat kembali pada tahun 2018 sebesar 31%. Prevalensi obesitas tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi utara

sebesar 42,5% dan Provinsi Aceh merupakan Provinsi tertinggi prevalensi obesitas dengan urutan nomor 23 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia (Riskesdas, 2018).

Faktor penyebab obesitas adalah faktor pengetahuan dan aktifitas fisik. Proporsi obesitas lebih tinggi pada siswa yang berpengetahuan rendah tentang gizi dan sering mengkonsumsi *fast food*, hal ini disebabkan karena remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya, hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan banyak sedikitnya informasi dan kemampuan yang dimiliki seseorang mengenai kebutuhan tubuhnya untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam memilih makanan yang akan dimakan sangat mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi (Depkes, 2016)

## II. METHODS

Penelitian ini adalah survei analitik dengan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yang berjumlah 38 orang. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariate dengan menggunakan program statistic SPSS.

## III. RESULT DATA DEMOGRAFI

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023**

No	Usia	f	(%)
1	Remaja Awal	15	39,4
2	Remaja tengah	23	60,5
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa dari 38 responden yang usai remaja tengah sebanyak 23 responden (60,5%).

**ANALISA UNIVARIAT**

## 1. obesitas

**Tabel 4.2**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023**

No	Obesitas	f	(%)
1	Sangat kurus	7	18,4
2	Kurus	2	5,3
3	Normal	17	44,7
4	Gemuk	7	18,4
5	Over wight	5	13,2
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 38 responden yang status gizi pada kategori normal sebanyak 17 responden (44,7%).

## 2. Pengetahuan

**Tabel 4.3**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023**

No	Pengetahuan	f	(%)
1	Baik	14	36,8
2	Kurang	24	63,2
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

**Analisa Bivariat****a. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi****Tabel 4.6**

**Hubungan engetahuan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023**

No	Pengetahuan	Obesitas										Jumlah	<i>p value</i>	
		Sangat kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Over wight				
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
1	Baik	2	14,3	0	0	12	85,7	0	0	0	0	14	100	<b>0,002</b>
2	Kurang	5	20,8	2	8,3	5	20,8	7	29,2	5	20,8	24	100	
Jumlah		7	18,4	2	5,3	17	44,7	7	18,4	5	13,2	38	100	

Berdasarkan tabel 4.6 diatas terlihat bahwa dari 24 responden berpengetahuan kurang terdapat 7 responden (36,8%) yang mengalami gemuk, sedangkan dari 14 responden yang berpengetahuan baik terdapat 12 responden (85,7%) yang memiliki gizi normal. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui *p value* = 0,002 maka ada hubungan antara pengetahuan dengan obesitas pada remaja putri.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa dari 38 responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 24 responden (63,2%).

3. Konsumsi *Fast Food***Tabel 4.4**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Junk Food Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023**

No	Konsumsi fast food	f	(%)
1	Sering	20	52,6
2	Jarang	18	47,4
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa dari 38 responden yang sering konsumsi sebanyak 22 responden (57,9%).

## 4. Aktivitas Fisik

**Tabel 4.5**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023**

No	Aktivitas Fisik	f	(%)
1	Sering	16	41,1
2	Jarang	22	57,9
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diketahui bahwa dari 38 responden aktifitas jarang sebanyak 22 responden (57,9%).

## b. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi

**Tabel 4.7**  
Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023

No	Konsumsi <i>fast food</i>	Obesitas										Jumlah	$\rho$ value	
		Sangat kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Over wight				
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
1	Sering	3	15	0	0	5	25	7	35	5	25	20	100	<b>0,00</b> <b>2</b>
2	Jarang	4	22,2	2	11,1	12	66,7	0	0	0	0	18	100	
Jumlah		7	18,4	2	5,3	17	44,7	7	18,4	5	13,2	38	100	

Berdasarkan tabel 4.7 diatas terlihat bahwa dari 20 responden yang sering mengkonsumsi fast food terdapat 7 responden (35%) yang gemuk, sedangkan dari 18 responden yang jarang mengkonsumsi fast food terdapat 12 responden (66,7%) yang memiliki gizi normal. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $\rho$  value = 0,011, maka ada hubungan antara konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja putri.

**Tabel 4.8**  
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pesantren Baitul Arqam Kecamatan Suka Makmur Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023

No	Aktivitas Fisik	Obesitas										Jumlah	$\rho$ value	
		Sangat kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Over wight				
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
1	Sering	4	25	1	6,3	11	68,8	0	0	0	0	16	100	<b>0,011</b>
2	Jarang	3	13,6	1	4,5	6	27,3	7	31,8	5	22,7	22	100	
Jumlah		7	18,4	2	5,3	17	44,7	7	18,4	5	13,2	38	100	

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dari 22 responden yang jarang beraktivitas fisik terdapat 7 responden (31,8%) yang gemuk, sedangkan dari 16 responden yang sering beraktivitas fisik terdapat 11 responden (68,8%) yang memiliki gizi normal. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $\rho$  value = 0,011, maka ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja putri.

## IV. DISCUSSION

### 1. Hubungan Pengetahuan dengan Obesitas

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja, dimana dari hasil penelitian remaja yang berpengetahuan kurang cenderung mengalami obesitas, sedangkan remaja yang berpengetahuan baik cenderung tidak mengalami obesitas. Hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan *junk food* maka remaja akan membatasi mengkonsumsi makanan *junk food*, karena remaja sudah mengetahui dampak dan bahaya dari makanan *junk food*, selain itu juga remaja sudah mengetahui bahwa makanan *junk food* mengandung tinggi kalori dan lemak yang dapat menyebabkan remaja obesitas.

Selain itu terdapat beberapa remaja yang pengetahuan baik tetapi mengalami obesitas dan sebaliknya pengetahuan kurang tetapi tidak mengalami obesitas, hal ini disebabkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor peran teman sebaya, dimana remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang dampak makanan *junk food* tetap sering mengkonsumsi *junk food* karena pengaruh teman yang mengajak makan *junk food*, begitu juga remaja yang berpengetahuan kurang tetapi tidak mengalami obesitas karena tidak ada pengaruh dari teman sebaya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sulistyoningstih (2012) yang menyatakan bahwa zat gizi merupakan salah satu unsur yang berperan dalam mewujudkan kesehatan reproduksi pada

remaja. Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi baik gizi lebih maupun gizi kurang dan anemia.

## 2. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas, dimana remaja putri yang sering mengonsumsi makan *fast food* seperti bakso, somay dan mie instan cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja putri yang jarang mengonsumsi *fast food*, hal ini disebabkan karena makana *fast food* merupakan makanan yang tinggi kalori dan lemak sehingga menyebabkan remaja putri mengalmi obesitas.

Hasil penelitian ini sesuai penelitian Sugiatmi (2018) dengan judul Faktor dominan obesitas pada siswa SMA di Tangerang Selatan Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami obesitas sebagian besar adalah remaja yang sering mengonsumsi *fast food*. *Fast food* adalah makanan cepat saji yang sebelumnya sudah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga saat ada pesanan hanya melanjutkan proses pengolahan lanjutan yang waktunya relatif lebih cepat, *fast food* juga disebut dengan makanan yang minim nutrisi. Kejadian obesitas pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food* lebih tinggi, hal ini disebabkan menu makanan *fast food* merupakan menu makanan yang tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak. Konsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai penyakit salah satunya adalah obesitas. Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi pada kelompok obesitas adalah *fast food* lokal yaitu *beef burger*, *burger ring on*, es krim, *steak*, mie ayam, bakso, mie instan, batagor, siomay, sosis.

*Fast Food* atau makanan siap saji sudah menjadi tren di kalangan remaja perkotaan, selain menjadi tempat makan, restoran siap saji juga menjadi tempat kumpul favorit dengan teman, yang menjadi masalah pada restoran siap saji adalah jumlah menu yang terbatas dan makanannya relative mengandung kadar lemak dan garam yang

tinggi, minuman yang tersedia pada restoran siap saji seperti minuman ringan, juga menambah masukan kalori berlebih pada remaja. Dengan demikian, remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji cenderung mengalami kelebihan berat badan (Depkes, 2012).

## 3. Hubungan Konsumsi Aktivitas Fisik dengan Obesitas

Menurut asumsi peneliti remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang aktivitas fisiknya pada kategori sedang, hal ini disebabkan karena aktivitas fisik berkaitan dengan prestasi lemak tubuh terutama lemak visceral. Aktivitas fisik ringan akan mempermudah terjadinya penumpukan lemak tubuh. Proses timbulnyaa lemak di sekeliling tubuh berlangsung perlahan, lama dan seringkali tidak disadari. Seseorang dengan obesitas menghabiskan lebih banyak energi untuk aktifitas fisik, namun menunjukkan lebih sedikit aktivitas karena berat badan yang lebih besar, terutama aktivitas yang ringan, sehingga remaja yang memiliki aktivitas ringan berisiko mengalami obesitas.

Aktivitas fisik atau kebiasaan olahraga bermanfaat bukan hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental, hiburan dalam mencegah stress. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga. Olahraga merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi terutama sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi dan bermanfaat memperlancar metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan dan masuk ke dalam tubuh (Yosephin, 2018).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh khususnya otot yang membutuhkan energy dan olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik. Rekomendasi dari *physical Activity and Health* menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang sebaiknya dilakukan sekitar 30 menit atau lebih dalam seminggu. Aktivitas fisik sedang antara lain berjalan, jogging, berenang dan bersepeda. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk

mendapat kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama penyebab obesitas, dimana seseorang yang tidak rutin melakukan olahraga memiliki risiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan seseorang yang rutin berolahraga (Sartika, 2011).

## V. CONCLUSION

1. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan obesitas pada remaja putri dengan  $p$  value 0,002.
2. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja putri dengan  $p$  value 0,002.
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja putri dengan  $p$  value 0,011.

## REFERENCES

- Adriani. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group
- Badriah. 2016. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.
- Briawan. 2014. *Gizi Pada Remaja*. Bandung. Refika Aditama
- Depkes, Aryani. 2016. *Kesehatan Remaja*. Jakarta: Salemba Medika
- Hendra. 2016. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung *Jurnal e-Biomedik*. 4 (1): 1-4.
- Hikmawati. 2019. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Kurdanti. 2015. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11 (4): 179-190.
- Malik. 2017. Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMAN 3 Cimahi. *Jurnal Kesehatan Kartika*. 12 (1): 53-63
- Miko, A. 2017. Hubungan Pola Makan dan aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Jurnal Action*. 2 (1):1-5.
- Pramono, A. 2014. Kontribusi Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indon*. 37 (2): 129-136
- Riskesdas. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia*. [www.depkes.co.id](http://www.depkes.co.id)
- Sartika. 2011. Faktor Resiko Obesitas Pada Anak Usia 5-15 Tahun di Indonesia *Jurnal Makara Kesehatan*. 15 (1):37-42.
- Sikalak. 2017. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Perusahaan di Bidang telekomunikasi Jakarta*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5 (3): 1-9
- Sugiatmi. 2017. *Faktor Dominan Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 14 (1)
- Supariasa. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. EGC
- Sutiari. 2016. Pola Makan dan aktivitas Fisik Pada Siswa Gizi Lebih di SDK SOVERDI Tuban Kuta Bali. *Jurnal JIG*. 1 (1):1-10
- Sulistyoningsih, Hariyanti. 2016. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Winarsih. 2019. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wulandari. 2016. Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 4 Kendari. *Jurnal*. 5 (2): 6-17.
- Yosephin, B. 2018. *Tuntunan Praktis Menghitung kebutuhan Gizi*. Yogyakarta. ANDI