

POLA MAKAN DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI WANITA USIA SUBUR PADA RUMAH TANGGA MISKIN

Yaktiworo Indriani¹, Reni Zuraida² dan Rabiatul Adawiyah¹

¹Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung.

²Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

Jl. Sumantri Brojonegoro No 1, Bandar Lampung 35145

Surel: yaktiworo.indriani@fp.unila.ac.id

ABSTRACT

This research aims to identify factors related to food pattern and nutrition adequacy levels (NAL) of unmarried female at reproductive age (WUS) in poor households. Way Kanan Regency of Lampung Province was purposively selected as the study site because its number of poor households is relatively high. The respondents came from the two sub-districts with the criteria either of adjacent to the regency capital or far from the capital. At each sub-district is taken two villages, one is the near village and the other one is much far from the capital village. The respondents in each village are designed to be 30 WUS coming from poor households. They are divided into three age groups, namely 13-15 years, 16-19 years, and 20 years and more; however it is difficult to find WUS over 20 year old in the far villages. Finally, the total respondents are 110 WUS, 59 from the near and 51 from the far villages from the capital. The primary study data collection was conducted in August 2013 using questionnaires. The results showed that WUS from the far villages tending to eat rice and side dishes in a more servings, while WUS in the near villages tending to eat fruits, and drink more milk and water. The household expenditure in the near capital villages was significantly higher compared with that in the far capital villages. All WUS' mean of both macro and micro NAL classified as severe deficits and most of WUS (>75%) experienced severe deficit for all NAL.

Keywords: NAL, reproductive age, WUS

PENDAHULUAN

Kekurangan gizi dan gangguan kesehatan dapat merusak kualitas sumber daya manusia (SDM). Sampai saat ini di Indonesia masih terdapat empat masalah gizi utama yaitu kurang energi protein (KEP), gangguan akibat kurang iodium (GAKI), kurang vitamin A (KVA) dan anemia akibat kekurangan gizi besi (AGB). Berbagai krisis dan bencana yang dialami Indonesia pada dasa warsa terakhir ini pada hakekatnya berdampak pada gangguan pemenuhan kebutuhan dasar (pangan dan gizi) keluarga miskin (Bappenas 2010). Kekurangan pangan akan mempengaruhi keadaan gizi dan

kesehatan anggota keluarga miskin, khususnya bayi dan balita serta ibu hamil/menyusui.

Kekurangan gizi berdampak pada tingginya angka kematian ibu saat melahirkan, angka kematian bayi, angka kematian balita, serta rendahnya umur harapan hidup. Anemia merupakan salah satu penyebab masih tingginya angka kematian ibu (AKI) dan bayi (AKB) di Indonesia yang saat ini masih sebesar 228 ibu per 100.000 kelahiran dan 34 bayi per 1.000 kelahiran. Diperlukan upaya keras untuk mencapai target pada tahun 2015 sebesar 102 dan 32 per 100.000 kelahiran hidup (Bappenas 2010).

Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil sesungguhnya ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa remaja dan dewasa sebelum hamil atau selama menjadi wanita usia subur (WUS). Sayangnya, status gizi dan kesehatan WUS golongan remaja atau yang belum menikah di Indonesia belum banyak diperhatikan (BPPK Depkes RI, 2008).

Pada umumnya, penduduk miskin dan berpendidikan rendah merupakan golongan yang paling rawan terkena kekurangan zat besi dan mereka itu pula yang akan paling merasakan penurunan produktivitas, kekebalan dan fungsi kognitif. Sebagai negara yang sedang berkembang, jumlah penduduk miskin di Indonesia masih sangat banyak. Jumlah penduduk miskin pada tahun 2009, 2010 dan 2011 adalah 32,53 juta (14.5%), 31,02 juta (13.3 %) dan 30,02 juta (12.5%) (BPS 2012).

Propinsi Lampung merupakan salah satu propinsi di pulau Sumatera yang jumlah penduduk miskinnya terbanyak ke tiga setelah Bengkulu dan Nangroe Aceh Darusalam, dengan jumlah terbesarnya berasal dari perdesaan yakni 1,06 juta jiwa (18,54%). Kabupaten Way Kanan adalah salah satu kabupaten pemekaran di Lampung yang jumlah penduduk miskinnya masih 20.92% (Pemerintah Kabupaten Way Kanan 2011). Way Kanan saat ini merupakan salah satu kabupaten tertinggal di Indonesia yang memiliki 14 kecamatan, 204 kampung dan 6 kelurahan. Jumlah penduduk miskin di kabupaten ini mencapai 47 ribu KK (\pm 168.000 jiwa) dari 102 ribu KK yang ada.

Kabupaten Way Kanan saat ini tidak terlepas pula masih menghadapi masalah kekurangan pangan dan gizi terutama yang menimpa pada keluarga miskin. Kekurangan gizi jika dialami oleh wanita usia subur akan berpengaruh pada kondisi kesehatannya pada saat hamil, yang selanjutnya berpengaruh pula pada kesehatan bayinya. Pemenuhan gizi yang seimbang pada WUS seyogyanya selalu terpenuhi sejak remaja,

sebagai persiapan sebelum dia nanti menikah dan hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan dan tingkat kecukupan gizi wanita usia subur (WUS) belum menikah pada rumah tangga miskin di Kabupaten Way Kanan.

BAHAN DAN METODE

Metode Penelitian.

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung yang berjudul "Model Peningkatan Kualitas Sumberdaya Manusia pada Rumah Tangga Miskin melalui Perbaikan Status Gizi dan Kesehatan Wanita Usia Subur (Kasus di Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung)" yang didanai oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi TA 2013. Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif yang melibatkan partisipasi aktif responden dan keluarganya. Pengambilan data primer dilakukan secara survei menggunakan kuesioner yang dirancang untuk menjawab tujuan penelitian ini. Kuesioner meliputi identitas rumah tangga dan data pribadi responden, serta pola dan konsumsi makan responden.

Tempat, Responden dan Waktu Penelitian.

Lokasi penelitian Kabupaten Way Kanan Propinsi Lampung dipilih secara sengaja (*purposive*) karena jumlah penduduk miskinnya masih tinggi yakni di atas 20%. Sasaran penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan dan tingkat kecukupan gizi WUS di Kabupaten Way Kanan Propinsi Lampung. Responden penelitian ini adalah wanita usia subur belum menikah dari rumah tangga miskin yang berusia antara 13-45 tahun dan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok usia yaitu 13-15 tahun, 16-19 tahun, dan 20 tahun ke atas. Lokasi kecamatan dan desa penelitian dipilih secara sengaja yaitu di dua kecamatan dengan kriteria satu kecamatan yang berdekatan dengan ibukota kabupaten yaitu Kecamatan Baradatu dan satu kecamatan yang jauh dari ibukota yaitu Kecamatan Buay Bahuga. Pada setiap kecamatan diambil secara sengaja masing-masing dua desa yaitu desa yang menjadi ibukota kecamatan (DekatKota) dan desa yang jauh dari ibukota kecamatan (Jauh dari Kota), selanjutnya dari setiap desa diambil 30 WUS secarastratifikasi proporsional. Usia WUS menjadi dasar dalam melakukan

stratifikasiyaitu setiap kelompok umur diambil sepuluh orang. Dengan demikian total responden akan berjumlah 120 orang. Pengambilan data primer dilakukan pada bulan Agustus 2013.

Pengumpulan dan analisis Data Penelitian.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan kombinasi beberapa metode dan pendekatan sesuai dengan jenis data yang diperlukan. Baik data kualitatif maupun kuantitatif dalam penelitian ini diambil dengan cara wawancara mendalam dengan WUS yang terpilih menjadi responden serta pengukuran langsung berat badan responden. Semua data kuantitatif dan kualitatif ditabulasikan dan faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan pola makan dan tingkat kecukupan gizi WUS diolah secara statistika dengan uji korelasi menggunakan software komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keadaan Umum Lokasi Penelitian dan Karakteristik Responden WUS

Penelitian ini dilakukan di kecamatan Baradatu dan Buay Bahuga yang berjarak 171 km dan 242 km dari Bandar Lampung, ibukota Provinsi Lampung. Kecamatan pertama mewakili daerah yang teramai dan terdekat (31 km) dari Blambangan Umpu, ibukota Kabupaten Way Kanan; sedangkan kecamatan ke dua mewakili daerah yang jauh (95 km) dari ibukota kabupaten. Pada masing-masing kecamatan diambil dua desa/kelurahan mewakili desa dekat kota dan desa jauh dari kota. Kecamatan Baradatu diwakili oleh Kelurahan Tiuh Balak Pasar (dekat kota) dan Bumirejo (jauh dari kota); sedangkan Kecamatan Buay Bahuga diwakili oleh Kelurahan Bumiharjo (dekat kota) dan Sukabumi (jauh dari kota). Sebagian besar (27.2%) penduduk di keempat desa/kelurahan berpendidikan tamat SD bermatapencarian sebagai wirausahawan di Kelurahan Tiuh Balak Pasar dan sebagai petani/buruh tani di tiga desa lainnya.

Jumlah responden WUS belum menikah yang berpartisipasi dalam penelitian ini direncanakan 120 orang yang terdiri dari tiga kelompok usia 13-15 tahun, 16-19 tahun, dan 20 tahun ke atas masing-masing 40 orang dari empat desa terpilih di atas. Namun demikian, pada saat pengambilan data primer berlangsung di Kecamatan yang jauh yakni Buay Bahuga sulit mencari WUS belum menikah yang usianya di atas 20 tahun. Menikah di usia muda yakni sebelum 20 tahun sudah menjadi tradisi wanita di desa

setempat dan jika ada yang belum menikah biasanya karena melanjutkan kuliah atau bekerja di luar desa. Hal ini mengakibatkan jumlah responden yang berusia 20 tahun ke atas di kecamatan ini hanya 9 orang untuk desa dekat kota dan 1 orang untuk desa jauh dari kota. Total responden pada akhirnya sebanyak 110 orang, 59 orang dari desa kota dan 51 orang dari desa jauh dari kota. Kondisi ini membuktikan bahwa pendidikan tinggi dan pekerjaan dapat menunda usia perkawinan pada wanita di desa jauh dari kota.

Dilihat dari karakteristik umum responden, tidak ada perbedaan yang nyata antara desa kota dengan desa jauh dari kota, namun ada kecenderungan pendapatan rumah tangga di desa dekat kota lebih tinggi dibandingkan desa jauh dari kota. Meskipun jumlah anggota rumah tangga di desa kota relatif lebih tinggi, namun pendapatan per kapitanya juga masih tetap lebih tinggi. Demikian pula dengan uang saku dan pulsa HP, WUS di desa dekat kota cenderung menerima uang saku dan membeli pulsa nyata lebih besar dibandingkan dengan WUS dari desa yang jauh dari kota. Sebaliknya, WUS yang jauh dari kota lebih banyak jajan di sekolahnya (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik umum dan sosial ekonomi responden menurut lokasi desa

Karakteristik	Dekat Kota (n=59)	Jauh dari Kota (n=51)	Total (n=110)
Umur WUS (th)	16.13	16.48	16.30
Pendidikan	8.83	9.14	8.97
Jumlah anggota RT	4.78	4.67	4.73
Uang saku (Rp/bulan)	164,475	140,314	153,273
Pengeluaran untuk pulsa (Rp/bulan)	25,254	18,490	22,118
Pengeluaran jajan (Rp/bulan)	23,254	25,765	24,418
Pendapatan RT (Rp/bulan)	2,161,695		2,000,636
Pendapatan RT (Rp/bulan/kapita)	439,698	1,814,314	419,891
		396,977	

Pola Makan WUS

Pola makan merupakan cara seseorang untuk memilih dan memakan makanan sebagai reaksi dari pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya. Ditinjau dari pola makannya, WUS yang jauh dari kota cenderung mengonsumsi nasi, lauk pauk dan sayuran dalam porsi yang lebih banyak, sedangkan yang dekat kota mengonsumsi buah-buahan serta minum susu dan air minum lebih banyak. Konsumsi bahan makanan

produksi sendiri atau lokal oleh penduduk desa yang jauh dari kota biasanya lebih tinggi dibandingkan dengan yang dekat kota sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Porsi makan WUS untuk berbagai kelompok pangan per hari berdasarkan desa

Nama pangan	Dekat kota	Jauh dari Kota	Total
Nasi	2.49 ± 0.88	2.55 ± 0.92	2.52 ± 0.89
Sayuran	0.94 ± 0.81	0.97 ± 0.72	0.95 ± 0.76
Buah-buahan*	1.86 ± 1.94	1.25 ± 1.60	1.58 ± 1.80
Lauk Hewani	2.36 ± 1.23	2.41 ± 1.80	2.38 ± 1.51
Lauk Nabati ^c	3.56 ± 1.82	4.12 ± 1.91	3.82 ± 1.88
Susu**	0.76 ± 1.02	0.35 ± 0.59	0.57 ± 0.87
Air minum*	6.24 ± 2.90	5.18 ± 2.30	5.75 ± 2.68

*Berbeda nyata antara WUS dekat kota dengan yang jauh dari kota ($P < 0.05$)

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebaran statistik porsi makanan yang dimakan WUS. Dibandingkan dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) (Minarto 2013), porsi makan nasi, sayuran, buah-buahan, dan air minum pada WUS di atas belum memenuhi anjuran. Hal yang baik terjadi pada pola makan WUS adalah rerata porsi konsumsi pangan sumber protein hewani dan nabatinya sudah dapat memenuhi anjuran PUGS. Rerata porsi makannasi sebagai sumber karbohidrat utama per hari adalah 2.52 piring, ini masih kurang dari yang dianjurkan sebanyak 3-8 porsi. Kurangnya konsumsi nasi ini dapat berakibat pada kurangnya asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama. Anjuran makan sayuran adalah 3-5 porsi dan buah 2-3 porsi per hari, ini juga belum bisa dicapai oleh WUS. Oleh karena itu perlu ada upaya untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah pada WUS. Konsumsi air per hari pada WUS masih kurang dari yang dianjurkan, yaitu hanya 5.75 gelas per hari, sedangkan air minum yang dianjurkan adalah ± 2 liter sehari atau setara dengan delapan gelas air sehari.

Pola makan WUS kemungkinan tidak terlepas dari adanya pengeluaran rumah tangganya untuk pangan dan pengeluaran lainnya. Pengeluaran rumah tangga (RT) WUS di desa dekat kota sebesar Rp773,697 nyata lebih tinggi ($P < 0.05$) dibandingkan dengan yang di desa jauh dari kota sebesar Rp655,406. Pengeluaran rumah tangga untuk semua kelompok nonpangan di desa kota sebesar Rp502,212 juga nyata lebih tinggi dibandingkan dengan yang jauh dari kota yakni sebesar Rp361,392 ($P < 0.05$). Ini

semua membuktikan bahwa penduduk kota cenderung lebih konsumtif, sedangkan penduduk desa lebih banyak memanfaatkan pangan yang berasal dari kebun sendiri.

Asupan dan Tingkat Kecukupan Gizi

Rerata asupan sembilan macam zat gizi yang diukur pada WUS semuanya di bawah angka kecukupan gizi (AKG), sehingga tingkat kecukupan gizi (TKG) WUS tidak ada yang mencapai 100% atau terkategori normal (Tabel 3). Hal ini merupakan dampak dari pola makan mereka yang masih belum memenuhi anjuran PUGS. Rerata semua TKG berada pada kategori defisit berat (<70%). Sebagian besar WUS mengalami defisit berat energi (84%), protein (75%), lemak (82%), KH (90%), VitA (96%), VitC (86%), Kalsium (83%), Fosfor (84%), besi (79%). Ini lebih tinggi dibandingkan dengan Indriani dan Zuraida (2012) yang menemukan bahwa tingkat kecukupan energi dan protein sebesar 66% pada WUS belum menikah yang bekerja di pabrik pengalengan nanas di Lampung Tengah berada dalam kategori defisit ringan dan berat. Kondisi ini sangat memprihatinkan dan memerlukan upaya/tindakan segera agar tidak berkelanjutan. Salah satu tindakan yang perlu diadakan adalah melakukan intervensi gizi melalui pendidikan dan promosi gizi untuk meningkatkan kesadaran gizi. Selain itu harus ada upaya pencegahan agar WUS tidak mengalami anemia melalui suplementasi zat besi sebagaimana disarankan INNAG (2003) dan agar efektif hal ini bisa dilakukan di sekolah SMP dan SMA maupun luar sekolah seperti di Karang Taruna atau di Remaja Masjid. Dwiriani (2011) membuktikan bahwa intervensi pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan pemenuhan kebutuhan zat gizi serta suplementasi tablet multi gizi mikro terbukti menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin dan hematokrit pada remaja putri.

Rerata asupan energi WUS hanya sebesar 1,014 kkal; ini lebih rendah jika dibandingkan dengan rerata asupan energi untuk Propinsi Lampung sebesar 1,376 kkal. Demikian pula rerata asupan protein sebesar 32 g, jauh lebih rendah dibandingkan dengan Propinsi Lampung sebesar 47.7 gram (BPPK Depkes RI, 2008). Hal ini sesuai dengan pola makan WUS yang kurang mengonsumsi nasi sebagai pangan sumber karbohidrat (Tabel 2). Asupan protein yang tinggi ini tidak akan bermanfaat selama asupan energi masih kurang, karena pada akhirnya protein akan digunakan sebagai sumber energi lebih dulu. Kebutuhan energi selanjutnya jika tidak terpenuhi dari

makanan maka tubuh akan mengambil energi dari simpanan energi dalam tubuh. Penggunaan simpanan energi dalam tubuh yang berupa lemak akan menyebabkan penurunan berat badan (Indriani 2007).

Tabel 3. Rerata asupan, angka kecukupan dan tingkat kecukupan gizi WUS menurut desa

Zat Gizi		Dekat Kota	Jauh dari Kota	Total
Energi:	Asupan (kcal)	932	1,109	1,014
	AKG (kcal)	2,063	2,003	2,035
	TKG (%)	46	56	51
Protein:	Asupan (g)	31	34	32
	AKG (g)	56	54	55
	TKG (%)	46	56	51
Lemak :	Asupan (g)	29	30	30
	AKG (g)	67	66	67
	TKG (%)	45	47	46
Karbohidrat:	Asupan (g)	155	217	184
	AKG (g)	289	280	285
	TKG (%)	55	79	66
Vitamin A:	Asupan (RE)	253	189	223
	AKG (RE)	558	538	548
	TKG (%)	49	33	42
Vitamin C:	Asupan (g)	23	26	25
	AKG (g)	67	65	66
	TKG (%)	36	37	37
Kalsium:	Asupan (mg)	195	175	186
	AKG (mg)	1,129	1,092	1,112
	TKG (%)	18	16	17
Fosfor:	Asupan (mg)	756	389	586
	AKG (mg)	1,114	1,063	1,090
	TKG (%)	80	39	61
Besi:	Asupan (mg)	11	11	11
	AKG (mg)	25	24	24
	TKG (%)	46	48	47

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan dan Tingkat Kecukupan Gizi WUS.

Faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan pola makan dan tingkat kecukupan gizi WUS adalah umur, pendidikan, uang saku, jumlah anggota RT diuji dengan korelasi Spearman, Jumlah anggota RT tidak berhubungan nyata dengan pola makan maupun tingkat kecukupan gizi WUS. Secara keseluruhan pada Tabel 4 dapat

dilihat bahwa peubah atau faktor umur dan pendidikan berhubungan negatif dengan pola makan lauk hewani, buah, sayuran dan susu ($P=0.005-0.200$); namun berhubungan positif dengan pola minum air, tingkat kecukupan kalsium, fosfor, besi, dan vitamin A ($P=0.001-0.328$). Uang saku dan jumlah uang jajan per bulan berhubungan positif dengan pola makan buah dan minum air putih, namun berhubungan negatif dengan pola makan nasi, lauk nabati serta tingkat kecukupan hampir semua zat gizi makro dan mineral ($P=0.002-0.35$). Hasil ini mendukung perlunya upaya perbaikan pola makan dan tingkat kecukupan gizi pada WUS di Kabupaten Way Kanan melalui intervensi pendidikan gizi serta suplementasi zat gizi khususnya zat besi.

Tabel 4. Statistik nilai korelasi Spearman dan signifikansi faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan pola makan dan tingkat kecukupan gizi WUS

Peubah	umur		pendidikan		uang saku		Jumah anggota RT		Jajan Rp/bln	
	r	α	r	α	r	α	r	α	r	A
Pola Makan										
Nasi	-0.055	0.57	-0.133 ^c	0.17	-0.116 ^c	0.23	-0.061	0.53	-0.090 ^c	0.35
Laik	-0.130 ^c	0.17	-0.156 ^c	0.10	-0.066	0.49	-0.066	0.49	-0.037	0.70
Hewani										
Laik Nabati	0.041	0.67	0.126 ^c	0.19	-0.120 ^c	0.21	-0.041	0.67	-0.133 ^c	0.17
Sayuran	0.062	0.52	-0.022	0.82	0.067	0.49	0.136 ^c	0.16	-0.031	0.75
Buah	-0.221 [*]	0.02	-0.265 ^{**}	0.01	0.284 ^{**}	0.00	0.011	0.91	0.165 ^c	0.09
Susu	-0.251 ^{**}	0.01	-0.254 ^{**}	0.01	-0.011	0.91	0.133 ^c	0.17	-0.087	0.37
air minum	0.150 ^c	0.11	0.119 ^c	0.22	0.180 ^c	0.05	-0.044	0.65	0.187 ^c	0.05
Tingkat Kecukupan Gizi										
Energi	-0.052	0.59	-0.09	0.35	-0.272 ^{**}	0.00	-0.065	0.50	-0.162 ^c	0.09
Protein	0.108 ^c	0.26	0.062	0.52	-0.290 ^{**}	0.00	-0.04	0.68	-0.180 ^c	0.06
Lemak	0.022	0.82	-0.028	0.77	-0.161 ^c	0.09	-0.046	0.63	-0.185 ^c	0.05
Karbohidrat	-0.107 ^c	0.26	-0.137 ^c	0.15	-0.199 [*]	0.04	-0.034	0.73	-0.109 ^c	0.26
Vitamin A	0.120 ^c	0.21	0.095 ^c	0.33	0.045	0.64	0.067	0.484	-0.039	0.689
Vitamin C	0.049	0.61	0.140 ^c	0.16	-0.013	0.89	0.099 ^c	0.302	-0.162 ^c	0.091
Kalsium	0.227 [*]	0.02	0.156 ^c	0.11	-0.200 ^c	0.09	-0.143 ^c	0.135	-0.044	0.645
Fosfor	0.306 ^{**}	0.00	0.218 [*]	0.02	-0.120 ^c	0.09	-0.07	0.469	0.037	0.703
Besi	0.140 ^c	0.14	0.109 ^c	0.26	-0.170 ^c	0.08	-0.077	0.424	-0.041	0.671

**Nyata pada $\alpha < 0.01$; *Nyata pada $\alpha < 0.05$; ^cCenderung nyata pada $\alpha < 0.35$



KESIMPULAN

Pola makan WUS belum menikah di Kabupaten Way Kanan belum memenuhi anjuran dalam PUGS. Sebagian besar WUS memiliki tingkat kecukupan gizi yang berada dalam kategori defisit berat. Uang saku dan jumlah uang jajan per bulan berhubungan negatif dengan pola makan nasi dan lauk serta tingkat kecukupan gizi. Adapun umur dan pendidikan berhubungan positif dengan pola makan buah dan minum air putih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang mendanai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional /Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). 2010. Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium di Indonesia 2010. Jakarta. BAPPENAS
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI (BPPK Depkes RI). 2008. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Jakarta. Depkes RI.
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2012. *Data Statistik Indonesia: Jumlah dan Persentase Penduduk Miskin, Garis Kemiskinan, Indeks Kedalaman Kemiskinan (P1), dan Indeks Keparahan Kemiskinan (P2) Menurut Provinsi, 2011*http://www.bps.go.id/menutab.php?tabel=1&kat=1&id_subyek=23 [23 Maret 2012]
- Dwiriani CM. 2011. Pengaruh Pemberian Zat Multi Gizi Mikro dan Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi, Pemenuhan Zat Gizi dan Status Besi Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2011, 6(3): 171—177
- INACG. 2003. Integrating programs to move iron deficiency and anemia control forward. Report of the 2003 International Nutritional Anemia Consultative Group Symposium: Marrakech, Morocco, 6 February 2003.
- Indriani Y. 2007. *Gizi dan Pangan*. Bandar Lampung. Fakultas Pertanian Universitas Lampung
- Indriani Y, Zuraida R. 2012. Studi Status Gizi Dan Perbaikan Status Besi Pekerja Wanita Usia Subur. Hlm 128-138. *Prosiding Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. Bandar Lampung, 20 September 2012.



Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). 2012. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi XII. LIPI, Jakarta, 21—22 November 2012.

Minarto. 2012. Tinjauan yang Lalu dan Rumusan Baru Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Melalui Kemitraan. *Simposium Nasional Sarapan Sehat*. Jakarta 8 Januari 2013.

Pemerintah Kabupaten Way Kanan. 2011. Penanggulangan Kemiskinan.<http://waykanan.go.id/berita-164-penanggulangan-kemiskinan.html> [20 Maret 2011]