

POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TUBAN KABUPATEN TUBAN

Yoga Septian Herlambang¹ Wahyuningsih Triana Nugraheni ²Wahyu Tri Ningsih³

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email : yoga.septian172@gmail.com

Abstrak

Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah penyakit tidak menular yang merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Data WHO menunjukkan hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama. Pada saat ini masyarakat masih sering mengonsumsi makanan penyebab hipertensi dan pola makan adalah salah satu faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi untuk hipertensi. Tujuan penelitian mengetahui pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Tuban.

Desain pada penelitian ini deskriptif, Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang mengikuti program Prolanis di Puskesmas Tuban yang berjumlah 64 pasien. Besar sampel 64 pasien. Menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengambilan data dengan kuesioner. Data dianalisis deskriptif dengan tabel frekuensi.

Hasil penelitian didapatkan penderita hipertensi di Puskesmas Tuban terbanyak berusia 56-65 tahun (40,6%). Terbanyak penderita hipertensi berpendidikan menengah (37,5%). Dan sebagian besar tidak bekerja (54,6%). Pola makan pada penderita hipertensi sebagian besar kurang (58%). Sebagian besar penderita hipertensi yang berusia >65 tahun memiliki pola makan dalam kategori baik (71%), hampir seluruhnya penderita hipertensi yang berpendidikan tinggi memiliki pola makan dalam kategori kurang (76%), dan sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki pola makan dalam kategori kurang (60%).

Semakin bertambahnya usia membuat seseorang lebih menjaga pola makan, tingkat pendidikan pula tidak membuat seseorang menjaga pola makan, seseorang yang tidak bekerja cenderung tidak menjaga pola makan.

Kata Kunci : Pola Makan, Hipertensi

Abstract

Hypertension, also known as high blood pressure, is a non-communicable disease which is one of the leading causes of death in the world. WHO data shows that hypertension is still a major health problem. At this time people still often consume foods that cause hypertension and diet is one of the main modifiable risk factors for hypertension. The purpose of this research is to know the eating patterns of hypertension sufferers at the Tuban Health Center..

The design of this study was descriptive. The study population was all hypertensive patients who took part in the Prolanis program at the Tuban Health Center, totaling 64 patients. The sample size is 64 patients. Using Total Sampling technique. Retrieval of data with a questionnaire. Data were analyzed descriptively with frequency tables.

The results showed that the most hypertension sufferers at the Tuban Health Center were aged 56-65 years (40.6%). Most people with hypertension have secondary education (37.5%). And most of them don't work (54.6%). Most of the eating patterns in people with hypertension are lacking (58%). Most of the hypertensive patients aged >65 years had a good diet (71%), almost all of the highly educated hypertensive patients had a poor diet (76%), and most of the unemployed hypertensive patients had a moderate diet. less category (60%).

Increasing age makes a person more concerned with eating patterns, the level of education also does not make someone maintain eating patterns, someone who does not work tends not to maintain diets.

Keyword: Dietary Habit, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau yang dikenal dengan nama lain tekanan darah tinggi, adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia. (Taiso et al., 2021). Tanda yang menyertai kemunculan hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah bila diukur pada dua hari yang berbeda, yaitu tekanan darah sistolik mewakili angka ≥ 140 mmHg, selain itu juga tekanan darah diastolik yang mewakili angka ≥ 90 mmHg (WHO, 2019).

Hipertensi kerap diibaratkan sebagai *silent killer* sebab sifatnya yang mematikan tanpa memunculkan banyak gejala atau keluhan untuk memperingatkan korbannya. Hipertensi terhitung menjadi penyakit yang umum dialami masyarakat dan jumlah penderitanya semakin bertambah tiap tahunnya. Dengan atau tanpa gejala, ancaman kesehatan akibat tekanan darah tinggi terus berlanjut. (Situmorang, 2015). Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular) adalah permasalahan kesehatan utama dan dialami baik itu oleh negara maju hingga negara yang masih berkembang. Tiap

tahun, hipertensi merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penyakit ini menjadi salah satu gangguan kardiovaskular yang umum dijumpai dan tersebar luas di banyak kalangan masyarakat. "Tekanan darah tinggi saat ini menjadi masalah besar bagi kita semua, tidak hanya di Indonesia tetapi di seluruh dunia, karena hipertensi merupakan salah satu penyebab atau faktor risiko penyakit seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke", (Kemenkes RI, 2019).

Data dari World Health Organization (WHO) menyajikan bukti yang mendukung pernyataan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan utama masyarakat pada bidang kesehatan. Data pada 2015 menampilkan jumlah penderita tekanan darah tinggi menyentuh angka 1,13 miliar orang. Tiap tahun, kasus hipertensi mengalami peningkatan dan pada tahun 2025 diprediksi akan ada 1,5 miliar penderita hipertensi dan 9,4 juta orang yang meninggal setiap tahun akibat penyakit hipertensi dan komplikasi yang menyertainya. Di Asia Tenggara, tingkat hipertensi sampai pada persentase 36%.

Angka kejadian hipertensi pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun 2013 sebesar 34,1% pada penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun. Data lain menunjukkan prevalensi hipertensi pada beberapa kelompok usia, mulai dari persentase manusia berusia 18 sampai 24 tahun yakni 13,2%, selanjutnya usia 25 sampai 34 tahun sebesar 20,1%, usia 35 hingga 44 tahun sebesar 31,6%, lalu persentase kelompok usia 45 hingga 54 tahun 45,3%, kelompok usia 55 sampai 64 tahun sebesar 55,2%, usia kelompok 65-74 adalah 63,2%, kelompok usia 75+ adalah 69,5%. (Risikesdas, 2018). Data hipertensi Jawa Timur tahun 2018 tercatat sebesar 22,71% atau 2.360.592 penduduk. Sedangkan pada tahun 2019 meningkat sebesar 40,1% atau mencapai 4.792.862 orang. Pada tahun 2020, 35,6% atau 3.919.489 orang menderita hipertensi, dari total penduduk Jawa Timur, sekitar 11.008.334 (Profil Kesehatan Jatim , 2018,2019,2020).

Data Dinas Kabupaten Tuban tahun 2018 mendokumentasikan jumlah penderita hipertensi sebesar 15,61 % dan pada tahun 2020, penyakit hipertensi berada pada urutan ke-3 terbanyak dari data 15 penyakit di Kabupaten Tuban. Data orang yang mengalami hipertensi menunjukkan sekitar 11,77 % atau sebanyak 30.204 orang (Dinkes Tuban, 2018, 2020). Prevelensi hipertensi Puskesmas Tuban pada tahun 2019 sampai tahun 2021, memaparkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 sebesar 4,34 %. Sedangkan pada tahun 2020 sebesar 5,11 % , dan menjadi 6,79 % ditahun 2021. Dapat diartikan bahwa tiga tahun terakhir mengalami peningkatan jumlah penderita hipertensi (Puskesmas Tuban 2019,2020,2021).

Banyak faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi, diantaranya adalah usia, riwayat penyakit keluarga hipertensi, jenis kelamin, tingkat pendidikan, obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan makan yang kurang sehat, alkohol, merokok, konsumsi alkohol, tekanan mental (stress), hingga konsumsi kafein. Untuk penyakit hipertensi, faktor penting yang bisa dimodifikasi salah satunya adalah pola makan

(Firdaus & Suryaningrat, 2020). Saat ini, ketersediaan makanan tidak sehat, makanan tinggi lemak, gula dan garam, cenderung lebih mudah didapat dan harganya lebih terjangkau, makanan semacam ini juga seringkali dipromosikan secara agresif, membuat orang cenderung memilihnya meskipun mereka menyadari dampak buruknya bagi kesehatan. Makanan penyebab darah tinggi adalah makanan olahan yang mengandung bahan pengawet, terlalu banyak garam dalam makanan, dan terlalu banyak lemak. (Wijaya et al., 2020)

Terlalu sering mengonsumsi makanan kaleng, mengonsumsi garam berlebih, dan menggunakan banyak bahan penyedap rasa seperti monosodium glutamat (MSG) dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dikarenakan kandungan natrium yang tinggi pada makanan tersebut. Mengonsumsi natrium terlalu banyak dapat menyebabkan retensi air (air tertahan dalam tubuh) yang menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga kinerja jantung untuk memompa harus lebih keras, dan tekanan darahnya pun meningkat (Nababan, 2020). Hasil penelitian (Rihiantoro & Widodo, 2018) menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan hipertensi. Pola makan yang buruk mempunyai kesempatan 4,31 kali bertekanan darah tinggi dibandingkan pola makan yang baik. Kita tahu bahwa responden banyak mengonsumsi makanan dengan kandungan sodium dan lemak.

Kini telah banyak upaya yang dilaksanakan dalam rangka mengatasi permasalahan hipertensi, salah satunya adalah pola makan harian yang aman dan seimbang yang sangat membantu dalam mencapai dan menjaga kesehatan yang optimal. Utamakan, hindari atau kurangi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah, termasuk makanan tinggi lemak, tinggi garam, dan peningkatan asupan kalium dari buah serta sayuran dalam jumlah memadai dapat melindungi tubuh dari hipertensi dan berperan dalam menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian kesempatan kali ini adalah deskriptif, dengan populasi penelitian yaitu seluruh pasien hipertensi yang ikut dalam program Prolanis di Puskesmas Tuban sejumlah 64 pasien. Besar sampel 64 pasien dengan teknik yang digunakan ialah *Total Sampling*. Data diambil melalui kuesioner. Analisis data secara deskriptif dengan tabel frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan di Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban Pada Bulan Juni 2023

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
26-35	0	0%
36-45	10	15,7%
46-55	21	32,8%
56-65	26	40,6%
>65	7	10,9%
Total	64	100%
Pendidikan		
Pendidikan Dasar	23	35,9%
Pendidikan Menengah	24	37,6%
Pendidikan Tinggi	17	26,5%
Total	64	100%
Pekerjaan		
Bekerja	29	45,4%
Tidak Bekerja	35	54,6%
Total	64	100%

Berdasar data yang ditampakkan dalam Tabel 4.1, dapat dipahami bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Tuban terbanyak berusia 56-65 tahun sebanyak 40,6%. Terbanyak penderita hipertensi berpendidikan menengah sebanyak 37,5%. Dan sebagian besar penderita hipertensi tidak bekerja sebanyak 54,6%.

Tabel 4.2 Distribusi Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban Pada Bulan Juni 2023

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	27	42%
Kurang	37	58%
Total	64	100%

Berdasar Tabel 4.2 diketahui bahwa pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Tuban sebagian besar kurang sebanyak 58%.

Tabel 4.3 Distribusi Pola Makan Berdasarkan Karakteristik pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban Pada Bulan Juni 2023

Karakteristik	Pola Makan				Total	
	Baik		Kurang		F	%
	f	%	f	%		
Usia						
26-35	0	0%	0	0%	0	0%
36-45	5	50%	5	50%	10	100%
46-55	6	29%	15	71%	21	100%
56-65	11	42%	15	58%	26	100%
>65	5	71%	2	29%	7	100%
Total	27	42%	37	58%	64	100%
Pendidikan						
Dasar	13	56%	10	44%	23	100%
Menengah	10	42%	14	58%	24	100%
Tinggi	4	24%	13	76%	17	100%
Total	27	42%	37	58%	64	100%
Pekerjaan						
Bekerja	13	45%	16	55%	29	100%
Tidak Bekerja	14	40%	21	60%	35	100%
Total	27	42%	37	58%	64	100%

Tabel 4.3 menyajikan data bahwa pola makan dari sebagian besar penderita hipertensi yang berusia >65 tahun masuk ke dalam kategori baik sebanyak 71%, hampir seluruhnya penderita hipertensi yang berpendidikan tinggi memiliki pola makan berkategori kurang (76%), dan sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja mempunyai pola makan dalam kategori kurang (60%).

PEMBAHASAN

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan penderita hipertensi di Puskesmas Tuban terbanyak berusia 56-65 tahun. Menurut (Musakkar & Djafar, 2021) semakin tua seseorang, semakin tinggi tekanan darahnya. Peneliti berspekulasi bahwa semakin

bertambahnya usia seseorang, akan makin tinggi pula risikonya untuk terkena tekanan darah tinggi, sebab semakin manusia berumur maka fungsi organ dalam tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, menurun.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan penderita hipertensi di Puskesmas Tuban terbanyak berpendidikan menengah. Menurut Pratama et al., (2020), "Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin luas pengetahuan mereka tentang hipertensi dan bahayanya serta keterlibatan mereka dalam pengendaliannya". Peneliti berasumsi bahwa pendidikan menengah dan rendah ada kemungkinan seseorang mengalami tekanan darah tinggi karena kurangnya informasi tentang pola makan hipertensi yang menimbulkan seseorang tidak menjaga pola makan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan penderita hipertensi di Puskesmas Tuban sebagian besar penderita tidak bekerja. Faktor pekerjaan meliputi pertumbuhan kesempatan daya beli pangan secara kualitas dan juga kuantitas melalui penurunan pendapatan serta peningkatan kemampuan beli pangan secara kualitas dan kuantitas. (Sulistyoningsih, 2011). Peneliti berasumsi bahwa seseorang yang tidak bekerja cenderung memiliki status sosial ekonomi sedang hingga rendah, karena sebagian besar responden tidak bekerja, mereka secara ekonomi terbatas untuk mengikuti sejumlah saran yang dianjurkan, akibatnya konsumsi makanan responden tetap mengikuti standar ekonomi yang mereka hidupi dan tidak mengindahkan pola makan mereka.

4.2.2 Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban

Hasil penelitian menunjukkan pola makan milik penderita hipertensi di Puskesmas Tuban sebagian besar kurang.

Pola makan memiliki definisi sebagai pengaturan jenis dan juga jumlah asupan konsumsi makanan oleh seseorang ataupun sebuah kelompok di waktu tertentu, seperti frekuensi konsumsi serta jenis makanannya. Menurut Sulistyoningsih, (2011) Unsur kebiasaan makan membentuk gambaran yang serupa dengan kebiasaan keseharian seseorang makan. Umumnya, sejumlah faktor yang memberikan pengaruh pembentukan kebiasaan makan bagi seseorang ialah faktor ekonomi, sosial-budaya, agama, pendidikan sampai dari faktor lingkungan.

Pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Tuban sebagian besar kurang, hal ini dikarenakan kebanyakan masyarakat tinggal di daerah pesisir, sehingga konsumsi masyarakat lebih sering pada makanan dengan kandungan sodium tinggi contohnya ikan asin, budaya masyarakat saat mengadakan pesta adalah menyajikan makanan tinggi lemak seperti olahan daging, Kabupaten Tuban juga terkenal dengan minuman beralkoholnya yaitu tuak, dan didapatkan beberapa responden yang sering mengkonsumsi minuman tersebut.

4.2.3 Pola Makan Berdasarkan Karakteristik pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban

Dari hasil penelitian didapatkan peneliti, sebagian besar penderita hipertensi dengan umur lebih dari 65 tahun (>65 tahun) memiliki pola makan dalam kategori baik. Menurut (Musakkar & Djafar, 2021) semakin tua seseorang, semakin tinggi tekanan darahnya. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi usia, semakin matang pola pikir seseorang untuk mencari solusi atas masalah yang dideritanya, sehingga penderita hipertensi lebih memilih untuk menjaga pola makanya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya penderita hipertensi yang berpendidikan tinggi memiliki pola makan dalam kategori kurang. Faktor pendidikan adalah pengetahuan dipelajari dan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. (Sulistyoningsih, 2011). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi semakin tinggi pendidikan seseorang tidak membuat seseorang memiliki pola makan yang baik, dikarenakan seseorang berpendidikan tinggi lebih mementingkan pekerjaan daripada mengatur pola makan.

Berdasar hasil penelitian didapatkan data bahwa kebanyakan penderita hipertensi yang tidak bekerja mempunyai pola makan dalam kategori kurang. Faktor pekerjaan meliputi peningkatan peluang daya beli pangan secara kualitas dan kuantitas melalui penurunan pendapatan dan peningkatan daya beli pangan secara kualitas dan kuantitas. (Sulistyoningsih, 2011). Peneliti berspekulasi bahwa seseorang yang tidak bekerja cenderung berstatus sosial ekonomi menengah ke bawah, karena kebanyakan penderita tidak bekerja, mereka memiliki ekonomi yang terbatas untuk dapat memenuhi hal-hal itu, termasuk rekomendasi yang dibuat oleh tenaga medis, dan berakhir dengan konsumsi makanan yang sesuai dengan keadaan ekonomi dan membuat mereka kurang memperhatikan kebiasaan makan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan berikut ini:

1. Penderita hipertensi terbanyak berusia 56-65 tahun, terbanyak penderita hipertensi berpendidikan menengah, dan sebagian banyak penderita hipertensi berstatus tidak bekerja.
2. Sebagian besar pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Tuban dalam kategori kurang.
3. Sebagian besar penderita hipertensi yang berusia >65 tahun pola makannya masuk ke dalam kategori baik, hampir seluruhnya penderita hipertensi yang berpendidikan tinggi mempunyai pola makan pada kategori kurang, dan sebagian besar penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki pola makan dalam kategori kurang.

SARAN

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh, saran yang hendak disampaikan ialah sebagai berikut :

1. Diharapkan untuk penderita hipertensi dapat memilah dengan baik makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar dapat mencapai status kesehatan yang optimal.
2. Pihak Puskesmas lebih aktif lagi dalam memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan yang baik dan kontrol rutin tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 102–109. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>
- World Health Organization. (2019). Hypertension. https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab=tab_1
- Situmorang, P. R. (2015). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014. *Keperawatan*, 1(1), 71–74.
- Depkes, 2019, *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Dinkes Jatim (2018) Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dinkes Jatim (2019) Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2019. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dinkes Jatim (2020) Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Tuban Tahun 2018*. Tuban: Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Tuban Tahun 2020*. Tuban: Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban. 2019. *Profil Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2019*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban. 2020. *Profil Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2020*.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban. 2021. *Profil Puskesmas Tuban Kabupaten Tuban Tahun 2021*.
- Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu. *Majalah Kesehatan*, 7(2), 110–117. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5>
- Wijaya, I., Nur Kurniawan, K, R., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 5–11. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1012>
- Nababan, A. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong. *Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika*, 1–89.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. H. Aulia (ed). CV. Pena Persada
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408–413.
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.