

POLA MAKAN RANTANGAN : STUDY ANTROPOLOGI GIZI PADA MAHASISWA GEOGRAFI FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Maswita ^{1*}, Samsul Bahri ², Muhammad Fadli ³

- ¹ Program Studi Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Al Azhar Medan, Jl Pintu Air IV No. 214, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 2043
- ² Program Studi Manajemen Pendidikan, Universitas Muslim Nusantara Al Wasliyah
- ³ Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Al Maksu

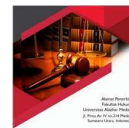
Email: *maswita30@gmail.com

Artikel Info	Abstrak
<p>Artikel Historis : Terima 27 Mei 2024 Terima dan di revisi 1 Juni 2024 Disetujui: 5 Juni 2024</p> <p>Kata Kunci : Pola makan, mahasiswa, pilihan makan</p> <p>Keywords: <i>Diet, students, eating choices</i></p>	<p>Beberapa penyakit dialami oleh kalangan mahasiswa yang kost di seputaran Unimed, seperti perut terasa kembung, mules, kepala pusing, dan demam, hal ini disebabkan mahasiswa kurang memperhatikan pola makan, dengan alasan waktu kuliah yang padat dan banyaknya tugas yang diberikan dosen serta minimnya ekonomi, sehingga makan tidak teratur, sembarangan. Kebanyakan dari mahasiswa tersebut mencari makanan yang murah, praktis dan enak. Tujuan kajian ini untuk mengetahui faktor yang menyebabkan mahasiswa Geografi Fakultas Ilmu Sosial Unimed memilih makanan rantangan untuk memenuhi keperluan makanan sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara mendalam kepada 10 subjek kajian dari kalangan mahasiswa Geografi Fis Unimed yang tinggal kost di kawasan sekitar Unimed. Hasil wawancara dan observasi dianalisa secara deskriptif. Hasil kajian lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa memilih makanan rantangan disebabkan praktis dan mudah diperoleh serta sesuai dengan biaya yang dikirim orang tua</p> <p><i>Several illnesses are experienced by students who board in the Unimed area, such as bloated stomachs, heartburn, headaches and fever, this is because students do not pay attention to their diet, for reasons of tight study time and the large number of assignments given by lecturers as well as the lack of economics. so eating irregularly, carelessly. Most of these students are looking for cheap, practical and delicious food. The aim of this study is to determine the factors that cause Geography students at the Faculty of Social Sciences, Unimed, to choose diet foods to meet their daily food needs. Data collection was carried out by means of observation and in-depth interviews with 10 study subjects from among Unimed Physics Geography students who lived in boarding houses in the area around Unimed. The results of interviews and observations were analyzed descriptively. The results of the field study showed that students chose food packages because they were practical and easy to obtain and in accordance with the costs sent by their parents</i></p>

PENDAHULUAN

Kemajuan dunia makanan menimbulkan pola baru dalam kehidupan pemakanan manusia. Makanan yang disebut sebagai makanan pokok atau makanan yang bergizi seolah tidak lagi menjadi pertimbangan ketika seseorang hendak makan. Pertimbangan

yang selalu digunakan adalah praktis, enak, mudah diperoleh dan dapat disesuaikan dengan ekonomi, padahal manusia memerlukan makanan sehat yang sesuai dengan keperluan tubuh, seimbang dalam jenis, keadaan makanan bersih, dan jauh dari zat-zat seperti penyedap rasa dan pengawet makanan. Keadaan seperti ini dapat dilihat seperti di kota Medan, setiap



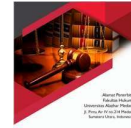
jalan, gang, lorong, maupun lorong sempit terdapat penjual makanan. Kemudian di sekolah, selain kantin ada berbagai macam gerobak makanan yang menampilkan berbagai macam makanan yang siap menunggu siswa keluar main ataupun pulang sekolah.

Lain lagi dengan mahasiswa, mereka yang berasal dari luar kota memilih tempat kos tidak berjauhan dari kampus, hal ini merupakan alasan supaya biaya lebih murah dari aspek ongkos transportasi. Kebanyakan dari mereka memilih tempat kos adalah tempat menyediakan kamar untuk disewa dengan biaya yang relatif murah atau menyewa rumah dengan cara berkongsi dengan sejumlah teman mahasiswa sesuai dengan besarnya rumah yang disewa menurut ukuran mereka. Sedangkan untuk memenuhi keperluan makan mereka, ada yang memilih makanan yang dibeli ketika hendak makan, ada juga bayar makan selama sebulan di kedai makan atau dengan ibu kos, dan ada yang memasak nasi saja, lauk pauk dipesan dengan model rantangan per bulan, bisa untuk satu orang ataupun dua orang sesuai dengan pesanan.

Pola pemakanan adalah satu cara dalam menetapkan bilangan dan jenis makanan dengan tujuan tertentu seperti menjaga kesehatan, status nutrien, menghalang penyakit dan membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Berbeda dengan kebiasaan makan, Lowenberg (1970) mendefinisikan kebiasaan makan sebagai kebiasaan suatu kelompok masyarakat sebagai refleksi dari cara suatu kebudayaan menetapkan standar perilaku individu dalam kelompoknya dalam hubungannya dengan makanan, sehingga kelompok tersebut memiliki pola makan. Pendefinisian tentang makanan sangat berpengaruh pada pola makan dan kecukupan gizi, sehingga sering kali pengertian makan hanya ditujukan kepada nasi atau produk olahan yang berasal dari beras, seperti lontong. Kalau belum makan nasi belum dianggap makan, walaupun sudah makan dengan roti dengan pelbagai lauk, seperti makan roti jala dengan gulai kari daging kambing atau yang lainnya. Kebiasaan makan kelihatannya tidak dapat dilepaskan dari nilai nilai budaya yang

berpengaruh pada gizi dan kesehatan masyarakat. Sementara itu pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Yayuk Farida baliwati.dkk, 2004). Pola makan pada dasarnya merupakan konsep budaya berkaitan dengan makanan yang banyak dipengaruhi oleh unsur sosial budaya yang berlaku dalam kelompok masyarakat tersebut, seperti nilai sosial, norma sosial, norma budaya yang berkaitan dengan makanan, makanan apa yang dianggap baik dan tidak baik (Sediaoetama, 2009). Faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan dalam masyarakat, rumah tangga dan individu menurut Koentjaraningrat (2004) meliputi apa yang difikirkan, diketahui dan dirasakan menjadi persepsi orang tentang makanan dan apa yang dipraktikkan dalam pola makan. Selain itu kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan alam sekitar, faktor ekonomi dan pengetahuan tentang makanan. Menurut Sntosa dan Ranti (2004), pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai jenis, dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari dan merupakan ciri dari suatu kelompok masyarakat tertentu.

Ahli sosial membicarakan pola pemakanan masyarakat bermula dari perspektif teori ekologi kebudayaan, bahwa jenis barang makanan yang dimakan oleh manusia bergantung kepada alam persekitaran. Kajian C.R Ember & M. Ember (1986) mengatakan bahwa, kebudayaan masyarakat dipengaruhi alam persekitaran. Kelompok masyarakat yang tinggal di kawasan laut dan pantai tentu makan dengan pola makan nasi dengan lauk ikan yang berasal dari laut (ikan air asin). Bagi kelompok masyarakat yang tinggal di kawasan pegunungan hampir dipastikan mereka makan nasi dengan lauk ikan dari kolam (ikan air tawar). Hal ini juga dikatakan oleh Foster & Anderson (2006), jika membicarakan kehidupan manusia, maka pembicaraan tidak terlepas dari alam persekitaran dan sosial budaya masyarakat kerana kehidupan manusia bergantung kepada persekitaran. Sementara itu, Mead (1997) mengatakan pola pemakanan



adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pemakanan yang tersedia di alam persekitaran sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosio-budaya.

Sesuai dengan kajian adaptasi manusia dengan alam persekitaran, Kluckhon (1976) menjelaskan semua kelompok manusia hidup menyesuaikan diri kepada keadaan geografi tempat tinggal mereka dan mereka belajar untuk mengeksploitasi sumber-sumber yang ada untuk keperluan mereka. Secara evolusi pula terjadi perubahan terhadap budaya manusia karena dalam kehidupan didapati sistem nilai budaya yang mengarahkan manusia untuk melakukan tindakan. C. Kluckhon (1976) mengatakan salah satu masalah yang menjadi asas nilai budaya adalah hakikat dari hubungan manusia dengan alam persekitaran yang disingkatkan oleh Kluckhohn dengan MA (Manusia Dan Alam).

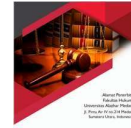
Selaras dengan itu kemajuan komunikasi dan pertemanan remaja telah menjadi faktor dalam perubahan pola pemakanan remaja. Nevy Vilanty (2014) mengatakan penglibatan anak dalam kehidupan dan aktivitas remaja mereka, menimbulkan pola makan yang mereka rancang sendiri, biasanya anak remaja menyukai makanan instan. Kajian Arianto (2013) mendapati mie instan menjadi makanan utama mahasiswa, bahkan mi instan telah berhasil menggantikan makanan pokok tradisi seperti; jagung, ubi kayu, ubi jalar dan sagu sebagai makanan pokok kedua sesudah beras khususnya pada masyarakat berpendapatan sederhana dan tinggi di kota (Martianto, 2004).

Antropologi gizi merupakan spesialisasi antropologi kesehatan, yang mengkhususkan perhatian kepada sistem budaya makanan serta kepentingan praktis dari kajian berkenaan dengan masalah makanan dan gizi. Ruang lingkup perhatian antropologi gizi adalah evolusi manusia, sejarah kebudayaan dan adaptasi manusia yang berkaitan dengan makanan dan gizi dalam berbagai macam lingkungan hidup. Pada umumnya para ahli antropologi gizi mempelajari masalah makanan sebagai kompleks pengetahuan yang menentukan boleh atau tidak makanan itu

dimakan. Khususnya dalam istilah, makanan itu merupakan pantangan atau tidak, berdasarkan kepada kearifan, produksi, penyajian, konsumsi dan konsekuensi dari gizi (Kalangi 1985).

Sementara itu nilai budaya adalah konsepsi abstrak yang dianggap baik dan bernilai dalam kehidupan manusia sehingga menjadi pedoman tertinggi bagi kelakuan dan kehidupan masyarakat. Nilai-nilai itu adalah, pengetahuan, nilai sosial, nilai ekonomi, nilai religi dan nilai seni (Malalatoa, 1997). Perkembangan pemakanan di Indonesia khususnya kota Medan mendapat apresiasi dari berbagai pihak, hal ini terlihat pada acara pameran dan bazar yang menyajikan aneka ragam makanan. Berbagai macam jenis makanan muncul dengan bentuk, rasa dan gaya penyajiannya, sehingga menarik minat bagi masyarakat untuk mencoba. Sedangkan bagi ahli makanan dan kesehatan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan penelitian. Sedangkan bagi pengusaha dan pedagang, tren makanan menjadi sumber ekonomi baru dalam perniagaan mereka. Perkembangan dalam aneka ragam makanan bukan berarti terjadi perkembangan dalam bidang kesehatan karena tidak semua makanan yang dilihat enak, mengundang selera adalah sehat, oleh sebab itu kita sebagai manusia seharusnya selalu mempertimbangkan apa yang kita makan dengan keperluan makanan. Sebenarnya untuk memperoleh makanan murah, sehat, bergizi itu mudah, apabila mempunyai kemauan dan ketetapan untuk memakan makanan sehat, sehingga alasan untuk mendapatkan makanan praktis itu tidak akan pernah diwujudkan. Tetapi kemajuan telah menjadikan manusia untuk selalu memilih hal yang praktis tanpa mempertimbangkan efek dari sikap yang sudah dan akan diambil.

Selanjutnya kemajuan lain yang dapat disaksikan bersama adalah berbagai macam penyakit muncul dan kadang-kadang ahli penyakit seperti dokter tidak dapat menyebutkan nama penyakit tersebut atau selama ini belum pernah ditemukannya dalam masa sekolah kedokterannya dan dalam masa tugas kedokterannya. Banyaknya ragam penyakit dan usia muda terserang penyakit



dapat dilihat melalui media massa dan media teknologi.

Sejalan dengan itu, perhatian ahli kepada keperluan makanan manusia dan gizi masyarakat semakin berkembang, hal ini ditunjukkan dari penemuan baru jenis makanan dan cara memproduksi makanan supaya makanan masyarakat terpenuhi dari aspek keperluan hidup. Bahkan berbagai cara dilakukan untuk perubahan kepada makanan dan gizi yang lebih baik. Tetapi tidak dapat dinafikan bahwa beberapa faktor sosial budaya seperti pantangan, kepercayaan dan kebiasaan turun temurun berpengaruh besar dalam menentukan sikap untuk memilih makanan (Foster & Anderson, 2006). Selanjutnya, dalam era globalisasi dan modernisasi, faktor ekonomi adalah faktor yang sangat mempengaruhi pola makanan masyarakat (Berg, 1986). Sementara itu pola makan mahasiswa juga beragam, hal ini disebabkan berbagai pilihan makanan ada di depannya. Kedai-kedai makan dan restoran makanan muncul bak semaian padi yang baru tumbuh. Tidak terkecuali siang hari, malam haripun kedai makan ini buka dengan aneka macam tren dan istilah yang terpampang di kedai tersebut. Tetapi kajian ini bertujuan untuk mengetahui alasan mahasiswa memilih makanan rantangan sebagai menu dalam pola makan sehari-hari mereka. Pola makan mahasiswa perlu dikaji, untuk mendapatkan jawaban tentang pola makan mereka dan alasan memilih pola makan tersebut. Pertanyaan yang perlu dijawab adalah mengapa mereka memilih makanan rantangan? Apakah di rumah sendiri (di rumah orang tua), mereka juga makan dengan rantangan?.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam kajian ini adalah mahasiswa Geografi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan (Unimed). Unimed terletak di pinggiran antara kota Medan bersebelahan dengan Kabupaten Deli Serdang. Corak mahasiswa beragam etnis, agama dan budaya, serta berasal dari berbagai daerah Sumatera Utara bahkan Indonesia. Karakteristik mahasiswa yang menjadi sampel; pertama, status mahasiswa

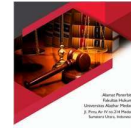
jurusan Geografi FIS Unimed. Kedua, kost di kawasan Unimed. Ketiga, Pola makan mereka adalah pola rantangan. Informan terpilih untuk kajian ini sepuluh mahasiswa sesuai dengan karakteristik. Hasil kajian di analisis secara kualitatif dan disimpulkan sesuai dengan hasil kajian lapangan. Adapun kerangka konsep dalam kajian ini, yaitu, pola makan rantangan: adalah pola makan nasi yang dimasak sendiri dengan lauk dan sayuran yang dipesan dengan sistem rantangan kepada spesial penjual sayur rantangan ataupun kepada ibu kos tempat mereka menyewa kos.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa adalah remaja yang beranjak dewasa, dengan pengaruh teknologi sekarang ini mahasiswa lebih berminat duduk di komputer atau pegang android untuk internetan baik face book-an dan instageram maupun yang lainnya. Sehingga menyiapkan makanan untuk diri sendiri merupakan halangan yang besar. Beberapa mahasiswa mengetahui bahwa rantangan mereka itu kurang bernilai gizi, kaya akan penyedap dan zat kimia antibasi, tetapi faktor praktis dan malas merupakan alasan untuk memilih rantangan untuk memenuhi makanan sehari hari mereka. Faktor hemat waktu menjadi alasan utama, mereka tidak perlu belanja ke pasar untuk membeli bahan makanan dan tidak perlu ada kompor dan gas atau minyak untuk memasak dan tidak perlu bekerja untuk memasak sehingga pilihan tersebut merupakan pilihan rasional menurut mereka.

Masalah makanan dan gizi merupakan masalah yang kompleks dan penting. Ini terkait dengan aspek sosial budaya, ekonomi, pertanian, lingkungan, gizi, kesehatan politik dan agama. Disamping itu (Murtianto & Andriani 2004) mengatakan masalah makanan berkaitan dengan kemampuan produksi, penyediaan pangan, kelancaran distribusi, struktur dan jumlah penduduk, daya beli rumah tangga, hingga kesadaran gizi masyarakat dan sanitasi lingkungan.

Hasil kajian di lapangan menunjukkan bahwa alasan informan memilih pola makan rantangan dapat dikategorikan dalam empat



faktor, yaitu:

1). Faktor ekonomi, adalah kesesuaian kiriman uang dari orang tua atau pihak lain yang memberi dana seperti beasiswa KIP ataupun saudara seperti pakcik ataupun abang dari informan. Sesuai dengan kiriman, maksudnya mahasiswa dapat memesan rantangan sesuai dengan kondisi keuangan, ada paket rantangan dua macam (lauk dan sayur saja) dan ada paket tiga macam (2 macam lauk dan sayur) atau paket dua macam lauk dan 2 macam sayur.

2). Faktor praktis, adalah tidak perlu memiliki peralatan untuk memasak, hemat waktu dan tidak mengganggu waktu belajar di kampus dan di rumah.

3). Faktor malas, adalah lebih baik tiduran, geluyuran dan ketemu kawan-kawan serta berselancar di media sosial.

4). Tidak capek, seperti belanja, memasak dan mencuci alat-alat untuk memasak, dan mudah diperoleh artinya dapat dipesan kepada tukang rantangan yang berdekatan dengan rumah kos, karena banyak ibu-ibu rumah tangga dan kedai nasi menawarkan makanan rantangan dengan berbagai macam pilihan.

Dari hasil kajian ini dapat disimpulkan bahwa semua informan menghubungkan pola makanan rantangannya tersebut dengan pertimbangan kepada waktu, tenaga dan uang tanpa menghubungkan dengan faktor manfaat makanan yang dimakan, kesesuaian makanan dengan keperluan informan sebagai mahasiswa yang sedang belajar, gizi makanan dan kebersihan dari makanan rantangan yang dipesan. Walaupun diperoleh jawaban bahwa tiga orang informan meragukan makanan dari aspek penyedap rasa yang berlebihan, jenis makanan sudah kurang baik sebelum dimasak serta antibasi yang dipakai dalam masakan tersebut, tetapi mereka tetap memesan rantangan dengan alasan faktor praktis dan ekonomis.

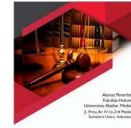
Sedangkan tiga orang informan mengatakan, tidak pernah mempertimbangkan makanan itu dari mana asalnya, artinya apa pun campuran dalam makanan itu, yang penting makanan itu masih memancing selera untuk makan dan dapat memenuhi rasa lapar sehingga

mereka kenyang. Hal ini mungkin juga selera telah menyesuaikan dengan ekonomi yang ada dan mereka sebagai mahasiswa tidak kelaparan.

Dua orang informan memesan rantangan dengan pertimbangan faktor kebersihan, mereka sebelum memesan makanan rantangan terlebih dahulu mengecek rumah tempat memasak rantangan tersebut dan menjelaskan keinginannya bahan bahwa makanan itu dimasak dalam keadaan layak untuk dimakan. Seperti ikan dalam keadaan bagus bukan ikan yang sudah busuk maupun hampir busuk, daging ayam dalam keadaan bagus, tidak daging tiren atau daging ayam yang sudah tak layak dimakan, dan sayur dalam keadaan bagus bukan sayur yang hampir busuk, begitu juga keadaan bahan-bahan bumbu.

Dua orang informan mengatakan dan percaya makanan rantang lebih baik dan enak daripada makan mi instan setiap hari karena makanan rantangan ada ikan dan sayur sedangkan mi instan sama jenisnya dengan nasi yaitu karbohidrat juga. Perbedaan nasi dengan mi instan hanya dari rasa, selera dan kenyang tanpa lauk dan sayur sehingga dengan makan mi instan langsung kenyang. Secara ekonomi bila dibandingkan dengan makanan sayur rantangan maka lebih hemat mi instan, dengan satu bungkus mi instan harga dua ribu mahasiswa sudah dapat makan dan kenyang, lagi pula mi instan dapat dimasak dalam tempat memasak nasi. Perkiraan belanja satu hari cuma dua bungkus mi instan berarti empat ribu rupiah, bila makan tiga bungkus mi instan berarti enam ribu rupiah. Total satu bulan maksimal seratus delapan puluh ribu rupiah. Sedangkan harga rantangan lauk dan sayur minimal empat ratus ribu untuk satu bulan untuk rantangan sekali antar bagi makan dua kali sementara untuk rantangan dua kali antar dalam makan dua kali minimal lima ratus ribu rupiah.

Dari sepuluh informan, dua orang informan sudah mempertimbangkan kualitas daripada rantangan, baik dari kelayakan jenis makanan maupun kebersihan makanan yang dimasak oleh tukang rantang. Dengan demikian berarti delapan orang dari mahasiswa informan memesan rantangan tidak mementingkan



kesehatan mereka. Makanan yang sehat adalah makanan yang bernilai gizi, bersih, bebas dari zat kimia dan sesuai dengan keperluan fisika.

Hasil kajian lapangan juga menunjukkan bahwa semua mahasiswa informan penelitian makan dengan pola rantangan tersebut dimulai ketika menjadi mahasiswa, sedangkan sewaktu tinggal bersama orang tua mereka makan dengan makanan yang dimasak di rumah baik oleh ibu mereka maupun oleh saudara mereka.

KESIMPULAN

Kemajuan berbagai macam makanan dalam jenis, bentuk dan penyajian merupakan kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan dalam hal makanan bukan berarti semua makanan boleh dimakan. Selain pertimbangan kebiasaan makan, kepercayaan kepada makanan, pantangan dan larangan daripada aspek adat dan budaya, faktor gizi dan keperluan kesehatan adalah pertimbangan utama dalam memilih dan menentukan makanan.

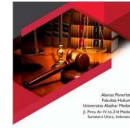
Perkembangan dalam hal makanan adalah hal yang biasa seperti perkembangan dalam aspek kehidupan yang lain, karena semua ahli dalam bidang masing-masing melakukan penelitian dan perbincangan mengenai perkembangan ilmu yang ia miliki. Tanpa mereka melakukan perbincangan dan penelitian maka kehidupan ilmu pengetahuan tidak akan dapat merespons keperluan manusia.

Seiring dengan pola makan mahasiswa yang memilih pola makan dengan rantangan adalah suatu pilihan mereka berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang rasional sesuai dengan kemampuan mereka dalam hal ekonomi. Alasan-alasan praktis dan tidak mengganggu belajar merupakan alasan yang dihubungkan dengan waktu dan keadaan mereka sebagai mahasiswa yang kos sementara dalam waktu mereka menyelesaikan pendidikan empat sampai lima tahun dalam jenjang pendidikan strata satu. Alasan-alasan yang disampaikan mahasiswa dalam memilih pola makan dengan rantangan sebenarnya dapat dihilangkan apabila mahasiswa mempunyai pemikiran kepada hubungan makanan dengan

keperluan gizi manusia dan hubungan makanan dengan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. C.R Ember & M. Ember (1986) *Antheropology*. New Jersey: Prentice Hall, Engliwod Clifs.
2. Foster, George M. (2006). *Antropologi Kesehatan* Jakarta: Universitas Indonesia Press.
3. Margaret Mead (1997). *Cultural Factors in Community-Education Programs*, in A George D. Spindler (ed) : *Education and Culture*.23-40 Holt, Rinehart and Winston. New York.
4. Malalatoa, M.Y.(1997). *Sistem Budaya Indonesia*. Jakarta: Pamator.
5. C. Kluckhon (1976) Klockhon., F.R (1976) *Variation in Value Orientation: A Theory Tested in Five Cultures*. Evanston, Illionisand: Row, Peterson and co
6. Arianto, N.T. (2013). *Pola Makan Mie Instan : Study Antropologi Mahasiswa Antropologi Universitas Airlangga* [online], [ournal.unair.ac.id/download-fullpapers-003%20NUR-ARTIKEL%20Junal-MIE%20INSTAN](http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-003%20NUR-ARTIKEL%20Junal-MIE%20INSTAN).
7. Berg, A.(1989). *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.
8. Martianto, D. & Mewa A.(2004). *Analisis Perubahan Konsumsi dan Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Indonesia Dalam Dekade Terakhir*.
9. Malalatoa, (1997) *Kertas Kerja Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi*. Jakarta 17-19 Mei 2004.
10. Nevy, V. B.& Meda, W.(2014). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi pola Konsumsi Makanan Remaja (Kasus di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Surabaya*. Dalam *Ejournal Boga*, vol 3 No 3, hal 47-50.
11. Baliwati Yayuk Farida, dkk.(2004) *pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
12. Koentjaraningrat (2004). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta



- 13.Santosa & Ranti (2004) Kesehatan dan Gizi.
Jakarta: Rineka Cipta.
- 14.Sediaoetama,A.D.(2009).Ilmu Gizi untuk
Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat.
- 15.Lowenberg, Miriam.E. (1970). Food and Man.
New York: John Wiley & Sons

.

.