

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK DI SDN 43 KOTA PEKANBARU

Nurmainis Sapira, Yeni Ariani
STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru, Dosen Jurusan
Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

ABSTRAK

Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, namun kurangnya pemahaman dan pengetahuan anak dan kurangnya pengawasan guru, anak lebih sering membeli makanan untuk jajan dari para pedagang keliling yang berjualan di lingkungan sekitar sekolah. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian ini adalah 131 anak dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisa yang digunakan adalah uji statistik *Non Parametrik Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji penelitian menunjukkan bahwa gambaran pola makan anak di SDN 43 Kota Pekanbaru mayoritas menunjukkan pada kategori baik (39,7%), gambaran status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru mayoritas menunjukkan kategori normal (64,1%), Hasil uji *Non Parametrik Kolmogorov Smirnov* ternyata ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru yang ditunjukkan oleh *p value* $0,000 < \alpha 0,05$. Diharapkan kepada Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru dapat mengevaluasi kembali dalam melaksanakan program-program kesehatan mengenai penanggulangan masalah gizi buruk di sekolah, sehingga dapat menjadi masukan bagi SDN 43 Pekanbaru untuk mengevaluasi kembali program promosi kesehatan mengenai pencegahan dan penanggulangan gizi buruk pada anak sekolah.

Kata kunci :Pola Makan, Status Gizi

Daftar Bacaan :24 (2009-2014)

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi dan intake zat gizi lainnya. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2002).

Status gizi dibagi dalam 3 status yaitu status gizi normal, status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005).

Angka penderita gizi buruk di Propinsi Riau, dari hasil pemantauan status gizi Propinsi Riau pada tahun 2014 sudah memperoleh hasil bahwa anak menderita gizi buruk berjumlah 1,3%, sedangkan untuk anak gizi kurang berjumlah 6.6% (Dinkes Riau, 2015). Penimbangan yang dilakukan di kabupaten atau kota di Provinsi Riau pada balita tahun 2008 mencatat bahwa 14.779 anak sekitar 2,9% dari 510.167 balita mengalami gizi

buruk. Tahun 2009 dari 436.189 anak, 1,8% mengalami gizi buruk, tahun 2010 2,1% dari 37.973 anak dengan status gizi buruk, dan tahun 2011, 308 anak dengan gizi buruk dari 41.847 penimbangan yang dilakukan pada 12 kabupaten atau kota di Provinsi Riau tahun 2011 tercatat 927 anak atau 1,7% dari 55.540 anak yang ditimbang di Kota Pekanbaru adalah anak dengan status gizi buruk (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2013).

Status gizi anak umur 5-18 tahun dikelompokkan menjadi tiga kelompok umur yaitu 5-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Indikator status gizi yang digunakan untuk kelompok umur ini didasarkan pada hasil pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk tinggi badan menurut umur (TB/U) dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Tumbuh kembangnya anak usiasekolah yang optimal tergantung dari pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang.

Faktor kecukupan gizi pada anak-anak, ditentukan oleh kecukupan konsumsi pangan, sedangkan pada masa tersebut anak cenderung lebih aktif untuk memilih sendiri makanan yang disukainya (Septiarini C, 2008). Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebihan atau sebaliknya kekurangan. Asupan berlebihan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Sebaliknya,

asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. (Sulistyoningsih H, 2011).

Pengaturan pola makan pada anak dapat dilakukan oleh ibu dengan cara pertama, mengetahui kebutuhan kalori anaknya. Makanan tidak boleh sampai berlebihan, karena tubuh memiliki kemampuan mengubah kelebihan kalori menjadi timbunan lemak. Kedua, pilihan menu, makanan anak harus sehat dengan zat-zat bergizi yang seimbang. Aturan ini tidak berlaku hanya pada balita, namun juga untuk seluruh keluarga. Ketiga, mengajak anak lebih banyak beraktivitas fisik. Karena, dengan beraktivitas fisik, energi yang keluar diharapkan bisa seimbang dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi (Chandra, 2010). Ibu hendaknya menawarkan berbagai jenis makanan kepada anak seperti buah-buahan, produk susu rendah lemak, daging rendah lemak dan kacang-kacangan. Ibu juga hendaknya memberikan sarapan pagi pada anak. Sarapan memberikan anak energi yang cukup yang mereka butuhkan untuk belajar dan beraktivitas di sekolah (Melindacare, 2010).

Menurut Geiby Waldow (2010) berjudul Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso. Hasil penelitian Berdasarkan data yang diperoleh, masih banyak terdapat status gizi kurang pada anak usia 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Tompaso bahwa hasil uji hipotesis *chi-square* dengan tingkat kesalahan (*alpha*) 0,5 diperoleh yang signifikan ($p = 0,000$) lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$) disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada ada hubungan yang

kuat antara pola makan dengan status gizi pada anak usia 3-5 tahun.

Makanan yang memiliki asupan gizi seimbang sangat penting dalam proses tumbuh kembang dan kecerdasan anak. Bersamaan dengan pola makan yang baik dan teratur yang harus diperkenalkan sedini mungkin pada anak, dapat membantu memenuhi kebutuhan akan pola makan sehat pada anak, seperti variasi makanan dan pengenalan jam-jam makan yang tepat. Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Makanan yang bergizi dan seimbang secara teratur dikonsumsi anak, diharapkan pertumbuhan anak akan berjalan optimal. Nutrisi sangat penting dan berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada guru SDN 43 Kota Pekanbaru diperoleh informasi bahwa anak yang pernah terkena sakit perut didapati bahwa hanya sekali-kali anak melakukan jajan di kantin sekolah, anak lebih sering membeli makanan untuk jajan dari para pedagang keliling yang biasa mangkal atau berjualan di lingkungan sekitar sekolah, tapi belum diketahui benar keamanan dan kebersihan makanan yang dijual kepada anak. Keadaan ini menunjukkan kurangnya pemahaman dan pengetahuan anak dan kurangnya pengawasan guru SDN 43 Kota Pekanbaru tentang makanan yang dikonsumsi anak selama di sekolah.

Berdasarkan absensi siswa kelas III, IV dan V di SDN 43 Kota Pekanbaru sebagian besar mengalami sakit selama bulan Januari sampai

bulan Juni 2015 sebanyak 71 orang pada kelas III, sebanyak 80 orang pada kelas IV dan sebanyak 87 orang pada kelas V.

Penelitian ini di laksanakan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain *cross sectional*, yaitu suatu metode pengambilan data yang dilakukan pada waktu saat atau sekali pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas IV, V dan VI di SDN 43 Kota Pekanbaru yaitu 194 siswa dan sampel berjumlah 131 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Kemudian dilakukan tehnik *Simple Random Sampling*. Analisa yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat*. Pada analisa *univariat* digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi, sedangkan *bivariat* menggunakan uji *Chi-Square Kolmogorov Smirnov* untuk melihat hubungan antara pola makan dengan status gizi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak di SDN 43 Kota Pekanbaru Tahun 2015

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Laki-laki	63	48,1
2	Perempuan	68	51,9
Total		131	100

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa anak yang memiliki status gizi

sebagian besar normal yaitu sebanyak 84 orang atau 64,1% dan yang memiliki status gizi yang obesitas sebanyak 2 orang atau 1,5%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Anak di SDN 43 Kota Pekanbaru Tahun 2015

No.	Umur	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	9	1	0,8
2	10	60	45,8
3	11	62	47,3
4	12	7	5,3
5	13	1	0,8
Total		131	100

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa pola makan anak sebagian besar memiliki pola makan baik sebanyak 63 orang atau 48,1% dan berpola makan kurang sebanyak 16 orang atau 12,2%.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak di SDN 43 Kota Pekanbaru Tahun 2015

Pola Makan	Status Gizi								Total	P value
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Baik	6	9,5	8	76,2	8	12,7	1	1,6	63	100
Cukup	6	11,5	36	69,2	9	17,3	1	1,9	52	100,000
Kurang	16	100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	16	100
Total	28	21,4	84	64,1	17	13,0	2	1,5	131	100

Hasil analisis antara pola makan terhadap status gizi anak diperoleh bahwa ada sebanyak 16 orang (100%) responden dengan pola makan kurang mempunyai status gizi yang kurus dan sebanyak 36 orang (69,2%) responden dengan pola makan cukup mempunyai status gizi yang normal dan sebanyak 9 orang (17,3%) responden dengan pola makan cukup mempunyai status gizi yang gemuk, sebanyak 1 orang (1,9%) responden dengan pola makan baik dan

cukup mempunyai status gizi yang obesitas.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai *p value* =0,00, pada nilai α 5% (0,05) yang berarti *p value* <0,05. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Status Gizi

Hasil penelitian menurut status gizi anak mayoritas responden pada kategori normal sebanyak 84 responden (64,1%), sedangkan yang paling sedikit memiliki status gizi kategori obesitas sebanyak 2 responden (1,5%). Terlihat status gizi responden dominan berada pada kategori normal. Dari data di atas peneliti berpendapat bahwa dalam keadaan status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi, kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh.

Konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga

menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Ari Istiany, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumini (2014) dengan judul “Hubungan status gizi dengan pola makan pada siswi dasar kelas 4,5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Grabahan Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan”. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan status gizi dan pola makan pada siswi Sekolah Dasar kelas 4,5, dan 6 dengan tingkat keeratan hubungan kuat ditunjukkan dengan contingency coefficient 0,618 dan nilai *p value* (0,004).

Peneliti berasumsi bahwa responden meliputi status gizi dalam keadaan normal. Keadaan gizi anak khususnya anak sekolah dasar, sangat penting untuk diperhatikan, karena gizi mempengaruhi aktivitas anak sehari-hari baik bermain, belajar maupun pada saat mengikuti praktek pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

b. Pola Makan

Hasil penelitian menurut pola makan mayoritas responden pada kategori baik sebanyak 48,1 orang atau 39,7% dan berpola makan kurang sebanyak 16 orang atau 12,2%. Makanan anak sekolah perlu mendapatkan perhatian mengingat masih dalam masa pertumbuhan, maka keseimbangan gizi harus dipertahankan supaya tetap sehat (Ari Istiany, 2014).

Menurut Anwar (2006) dalam Priyo (2014), anak sekolah biasanya senang untuk makan diluar rumah dan umumnya menyukai aneka jenis fast food (cepat saji) atau junk food (makanan tidak bergizi). Jadwal

makan yang tidak teratur menyebabkan orang tua berpikir bahwa makanan anaknya tidak cukup bergizi. Rata-rata sekitar seperempat total intake kalori remaja berasal dari *snacks* sehingga mempengaruhi status gizi dan berat badan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh saftarina (2013) dengan judul hubungan antara pola makan dengan status gizi SDN 20 Bandar Lampung. Hasil penelitian terhadap 180 responden didapatkan mayoritas status gizi anak adalah normal sebanyak 150 orang (83,33%).

Dari data di atas peneliti berpendapat bahwa tubuh anak memerlukan berbagai macam zat gizi yang berguna untuk kelangsungan aktivitas belajar, untuk itu diperlukan zat-zat gizi yang cukup/semurna dalam makanan sehari-hari agar dapat hidup dengan normal dan sehat.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak

Pada penelitian pola makan anak yang paling banyak berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 36 orang atau 69,2%. Berdasarkan perhitungan *Chi-Square Kolmogorov Smirnov* diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru yang ditunjukkan oleh $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Geiby Waldow (2010) ada hubungan yang kuat antara pola makan dengan status gizi pada anak dengan $p(0,000)$, artinya ada pengaruh yang signifikan antara tingkat pola makan terhadap status gizi anak. Adanya aktivitas yang tinggi mulai dari

sekolah, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan mempersiapkan pekerjaan untuk esok harinya, membuat stamina anak cepat menurun kalau tidak ditunjang dengan asupan pangan dan gizi yang cukup dan berkualitas.

Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyuti, (2010) konsumsi makanan akses sekolah dasar yang sering dijumpai pada umumnya yaitu suka jajan disekolah dan di rumah tidak mau makan. Disamping itu pada umumnya anak tidak sarapan, makan siang di luar rumah, tidak teratur dan tidak memenuhi kebutuhan zat gizi. Hal ini akan memengaruhi nafsu makan anak di rumah dan dapat menyebabkan anak kekurangan gizi. Hadi (2012) juga menjelaskan ketidakseimbangan asupan energy yang melebihi energy yang digunakan dapat menyebabkan obesitas.

Pudjiadi, (2010) anak sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang dianjurkan untuk anak pra-sekolah terkecuali porsi harus lebih besar oleh sebab kebutuhannya lebih banyak mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitasnya. Agar stamina anak usia sekolah tetap fit selama mengikuti kegiatan disekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka saran utama dari segi gizi adalah jangan meninggalkan sarapan pagi (Khomsan, 2012). Selama berada di sekolah, penting untuk mengonsumsi makanan selingan/snack agar kadar gula tetap terkontrol baik sehingga konsentrasi terhadap pelajaran dan aktivitas lainnya dapat tetap dilaksanakan. Anak yang mempunyai pola makan cukup sebagian besar anak memahami secara baik tentang

tindakan yang diperlukan dalam kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan pola makan dengan status gizi anak disebabkan sebagian besar anak berpola makan cukup, namun masih ada anak yang memiliki pola makan kurang sehingga status gizi anak menjadi lebih banyak kategori kurus.

KESIMPULAN

1. Polamakan anak di SDN 43 Kota Pekanbaru mayoritas menunjukkan pada kategori baik (39,7%)
2. Status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru mayoritas menunjukkan kategori normal (64,1%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru yang ditunjukkan oleh p value $0,000 < \alpha 0,05$.

SARAN

1. Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan bacaan mahasiswa yang menempuh pendidikan di STIKES Tengku Maharatu Pekanbaru.
2. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan kepada Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru dapat mengevaluasi kembali dalam melaksanakan program-program kesehatan mengenai penanggulangan masalah gizi buruk di sekolah, sehingga dapat menjadi masukan bagi SDN 43 Pekanbaru untuk mengevaluasi kembali program promosi kesehatan mengenai pencegahan dan penanggulangan gizi buruk

pada anak sekolah. Menyertakan perangkat sekolah dalam mempromosikan kesehatan dan penanggulangannya terutama tentang pola makan.

3. Bagi Guru Responden
Diharapkan ibu yang memiliki anak sekolah dapat menambah informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak dengan membaca buku kesehatan yang disediakan petugas kesehatan sehingga ibu dapat lebih meningkatkan informasi tentang pola makan dan memahami dampak bagi status gizi anak yang masih suka melakukan jajan tidak sehat di lingkungan sekolah.
4. Bagi Peneliti
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan member pengalaman langsung dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang dimiliki.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelilitlain dapat melakukan penelitian dengan literature dan bahan lain untuk perbandingan dalam melakukan penelitian lanjutan dengan topic penelitian berbeda tentang faktor - faktor yang mempengaruhi status gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B., 2012 .
Pengantar Gizi Masyarakat.
Cetakan ke-1, Jakarta:
Kencana Prenada Media Grup,
- Almatsier. Sunita. dkk. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta:
Gramedia Pustaka Utama.
- Alwi, Hasan. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:
Balai Pustaka.

- Ari Istiany. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Dina. 2009. *Kesehatan (Pengaturan Pola Makan Anak)*. <https://pinarsih.wordpress.com/> Akses.Juli 2015.
- Gayatri. 2011. *Women's Guide*. Jakarta: Gagas Media.
- Geiby Waladow. 2010. *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Hadi, Riyadi Hardinsyah, dan Victor Napitupulu. 2012. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat*. Prosiding Widyakarya Pangan dan Gizi X. Jakarta: LIPI.
- Hardani, Rika, 2010, *Makalah Pola Makan Sehat*, Seminar Online Kharisma.
- Hidayat. A. Aziz Alimul. 2007. *Siapa Bilang Anak Sehat Pasti Cerdas (6 Kunci Sukses Mempersiapkan Anak Tumbuh Sehat dan Cerdas)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Buku Panduan Kader Posyandu Menuju Keluarga Sadar Gizi*. Jakarta. Direktorat Bina Gizi.
- Khomsan, Ali. 2003. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Rajagrafindo. Persada.
- Nasir, Abdul, Dkk. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan: Konsep Pembuatan Karya Tulis Ilmiah dan Tesis Untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medi
- Nency, Y dan Arifin, M.T. 2005. *Gizi Buruk, Ancaman Generasi yang Hilang*. Inovasi Edisi Vol. 5/XVII/November 2005: Inovasi Online.
- Notoatmodjo. Soekidjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Persagi. 2009. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta. PT ElexMedia Komputindo.
- Prasetyawati. 2012. *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Dalam Millenium Development Goals (MDGs)*. Yogyakarta : Aulia Medika.
- RISKESDAS. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Supariasa, Nyoman dkk. 2010. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

- Sumini. (2014) *Hubungan Status Gizi dengan Pola Makan pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 4,5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Grabahan Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.*
- Wahyuti, S. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan* Proyek *Pembangunan Tenaga Gizi.* Pusat Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: EGC.
- World Health Organization (WHO). *Penyakit Bawaan Makanan Fokus Pendidikan Kesehatan.* Jakarta: EGC. 2013.

