

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK
USIA SEKOLAH DASAR DI WILAYAH DESA LIMBUA
KABUPATEN MAJENE PROVINSI
SULAWESI BARAT**



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 Gizi

Faradilah

B0420507

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
OKTOBER 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK USIA
SEKOLAH DASAR DI WILAYAH DESA LIMBUA KABUPATEN MAJENE
PROVINSI SULAWESI BARAT**

Disusun dan diajukan oleh:

Faradilah B0420507


Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program

S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat


Ditetapkan di Majene Tanggal

Dewan Penguji

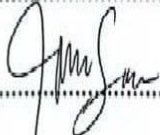
Nur Zakiah, S.Tr., Gz., MKM

(.....)

Dr. Novi Aryanti, M.M., M.K.M


(.....)

Anisa Dwirizky Abdullah, S.Si.,
M.Si., Apt


(.....)

Dewan Pembimbing

Justiyulfa Syah, SKM., MPH

(.....)

Nurpatwa Wilda Ningsi, SKM., M.Kes

(.....)

Mengetahui

Dekan



Ketua



ABSTRAK

Status gizi merupakan kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Pola makan sebagai suatu kebiasaan menetap seseorang atau sekelompok orang yang berhubungan dengan konsumsi makanan berdasarkan jenis dan bahan makanan dan frekuensi makan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan terhadap status gizi usia anak sekolah dasar di wilayah Desa Limbua. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SDN 4 Lakka'ding kelas IV, V, dan VI. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling sebanyak 78 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami *underweight* yaitu sebanyak 41 (52,6%) dengan pola makan kurang baik dan anak yang tidak mengalami *underweight* sebanyak 8 (10,3%). Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa pola makan anak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi.

Kata kunci : Status gizi, Pola makan, Usia sekolah dasar

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah kelompok anak usia 6-12 tahun, dimana mereka mengalami percepatan pertumbuhan yang kedua setelah masa balita. Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka termasuk generasi penerus bangsa. Menyatakan, sekolah menjadi pengalaman inti bagi anak usia sekolah. Anak-anak pada periode ini dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam berhubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Latifah, 2018)

Anak sebagai salah satu komponen generasi muda akan mempunyai peranan yang sangat besar dan menentukan masa depan bangsa. Kualitas anak-anak Indonesia merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang. Pemenuhan zat-zat gizi pada anak sekolah harus diberikan secara tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dikarenakan anak sekolah termasuk ke dalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi. Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi, yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, di samping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap (Ayu *et al.*, 2023).

Perilaku makan dan pilihan makanan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orang tua. Orangtua bertanggung jawab terhadap situasi saat makan di rumah, jenis dan jumlah makanan yang disajikan serta waktu makan anak. Orang tua juga harus memberikan bimbingan dan nasehat supaya anak dapat memilih pilihan makanan yang baik dan sehat saat mereka makan di luar rumah. Pemahaman orang tua mengenai pentingnya pola hidup sehat bagi anak menjadi hal utama yang harus diperhatikan, karena pola konsumsi anak meniru

pola konsumsi orang tua mereka. Pola konsumsi yang baik pada anak akan berdampak baik pula terhadap status gizi mereka(Helfery, 2014)

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (intake) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit infeksi. Ketidak seimbangan ini dapat menyebabkan terjadi masalah status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih yang umumnya banyak terjadi pada siswa sekolah dasar. Masalah gizi yang sering terjadi pada siswa sekolah dasar adalah kekurangan energi protein, anemia gizi besi, gangguan akibat kurang yodium, kekurangan vitamin A dan gizi lebih. Kekurangan energi protein dapat digolongkan menjadi kekurangan energi tingkat ringan dan kekurangan energi tingkat berat yaitu kwashiorkor dan marasmus. Kurang energi protein adalah salah satu masalah gizi kurang akibat konsumsi makanan yang tidak cukup mengandung energi dan protein serta gangguan kesehatan (Yulyastri & Widaryati, 2020)

Pada tahun 2023, status gizi anak di Indonesia menunjukkan bahwa 7,5% mengalami gizi kurang, sementara 69,4% berada dalam kategori gizi normal, dan 11,9% mengalami overweight. Data ini menggambarkan variasi yang signifikan dalam kondisi gizi anak-anak di negara ini, dengan sebagian besar anak mempertahankan status gizi yang normal. Namun demikian, persentase anak dengan gizi kurang dan overweight tetap menjadi perhatian, memerlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kondisi gizi anak-anak Indonesia secara keseluruhan (SKI 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh per umur (IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun di Sulawesi Barat menunjukkan bahwa 8,1% anak mengalami gizi buruk (wasting), 66,8% anak memiliki status gizi normal, dan 12,7% anak termasuk dalam kategori kelebihan berat badan (overweight). Data ini memberikan gambaran mengenai kondisi gizi anak-anak di wilayah tersebut, yang dapat menjadi acuan untuk program kesehatan dan intervensi gizi yang lebih efektif di masa mendatang (SKI 2023).

Menurut Riskesdas Provinsi Sulawesi Barat 2018, prevalensi status gizi IMT/U menunjukkan yang tertinggi adalah polewali mandar dtatuus gizi sangat kurus 1,56%, kurus 5,79%, normal 82,13%, gemuk 5,25% dan obesitas 5,27%. Kabupaten majene berada di peringkat ke 4 dengan status gizi anak sanagt kurus 1,04%, kurus 5,83%, normal 82,72%, gemuk 6,71% dan obesitas 3,69% (riskedas kab/kota, 2018).

Pada tahun 2022, prevalensi masalah gizi di Indonesia menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Tingkat stunting mencapai 21,6%, menunjukkan jumlah anak yang mengalami pertumbuhan terhambat. Sementara itu, tingkat wasting mencapai 7,7%, yang mengindikasikan tingginya jumlah anak yang mengalami kekurangan gizi akut. Selain itu, 17,1% anak di Indonesia mengalami underweight, menunjukkan masalah kekurangan berat badan yang serius. Di sisi lain, 3,5% anak mengalami overweight, menandakan adanya masalah gizi berlebih yang mulai muncul di kalangan anak-anak Indonesia. Dengan adanya statistik ini, perlu adanya perhatian dan tindakan lebih lanjut untuk mengatasi berbagai masalah gizi yang dialami oleh anak-anak di Indonesia (SSGI 2022).

Penelitian hasil Ayu *et al.* (2023) Sebagian besar responden menunjukkan pola makan yang positif berdasarkan tiga aspek utama: jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang lengkap, dan frekuensi makanan yang sering. Dari 87 responden, sebanyak 51 orang (58%) mengonsumsi jumlah makanan yang dianggap baik, 55 orang (62,5%) memilih jenis makanan yang lengkap, dan 71 orang (80,7%) memiliki frekuensi makanan yang sering. Lebih lanjut, mayoritas dari mereka yang memiliki pola makan baik juga menunjukkan status gizi yang baik (normal), dengan jumlah mencapai 52 orang (59,1%). Analisis statistik menunjukkan nilai *P-value* sebesar $0,000 < 0,05$, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan berdasarkan jumlah, jenis, dan frekuensi makanan dengan status gizi siswa kelas 5 SDN 2 Cakranegara. Perlu diberikan pengetahuan terkait pola makan yang seimbang di sekolah dasar baik secara langsung kepada siswa maupun

edukasi kepada para guru serta pemantauan status gizi siswa secara rutin (Ayu *et al.*, 2023).

Penelitian lain dilakukan Widianti *et al.*(2018) menunjukkan bahwa sebanyak 50,7% anak memiliki status gizi normal dan 49,3% memiliki status gizi obesitas. Sebanyak 54,2% anak usia sekolah dasar menyukai makanan manis dan sebanyak 49,3% menyukai makanan berlemak. Sebagian anak usia sekolah dasar memiliki ketersediaan makanan di rumah tergolong tidak sehat 50,2%. Hasil uji chi square diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara preferensi makanan manis maupun berlemak dengan status gizi anak ($p > 0,05$). Terdapat hubungan signifikan antara ketersediaan makanan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di Kota Yogyakarta ($p = 0,031$) (Wikurendra, 2020).

Penelitian yang dilakukan juga oleh Hamzah *et al.* (2020) hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar yang dilaksanakan pada bulan maret tahun 2020, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap tahun 2019, didapatkan nilai $\text{sig} = 0.550 > 0,05$ (Hamzah *et al.*, 2020).

Status gizi memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas di masa mendatang. Pada anak usia sekolah kekurangan gizi akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan mudah sakit. Anak usia sekolah yang sudah sakit seringkali absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran. Anak yang memiliki status gizi lebih mengakibatkan kenaikan resiko penyakit dan gangguan yang berhubungan pada masa kehidupan (Dai *et al.*, 2022).

Penyebab terjadinya masalah gizi pada anak bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain meliputi pola makan pagi, pola asuh, penyakit infeksi, tingkat pendapatan dan ekonomi keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan. Pola makan pagi yang baik akan mempengaruhi gizi anak, peran orang tua sangat penting dalam mengatur pola makan pagi pada anaknya. Makan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara

teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak serta menghindari risiko anak kekurangan gizi dan obesitas (Yulyastri & Widaryati, 2020).

Seorang anak dengan gizi kurang akan mudah mengantuk dan kurang semangat sehingga dapat mempengaruhi proses belajar serta berfikir anak. Selain itu, masalah gizi pada anak dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kematian pada ibu dan anak, serta berkurangnya produktivitas kerja (jurnal tambahan 1). Anak pada usia sekolah masih dalam tahap bertumbuh dan berkembang sehingga cukup berisiko terkait masalah gizi. Adapun risiko jangka pendek yang dapat ditimbulkan, yaitu kondisi apatis pada anak, gangguan dalam berkomunikasi dan gangguan perkembangan lainnya. Sementara itu, risiko jangka panjang yang dapat terjadi, yaitu menurunnya IQ seorang anak, terjadi penurunan kognitif, gangguan integrasi sensorik, gangguan atensi, kurangnya rasa percaya diri, dan turunnya prestasi belajar anak (Saputri *et al.*, 2021).

Masa anak-anak proses tumbuh kembang relatif stabil dibandingkan masa bayi atau remaja yang sedang mengalami pertumbuhan cepat. Pertambahan berat badan setiap tahun rata-rata sekitar 7 pounds (3-3,5 kg) dan pertambahan tinggi badan setiap tahun rata-rata sekitar 2,5 inches (6 cm). Walaupun pada masa ini pertumbuhan fisik anak relatif stabil, nafsu makan dan konsumsi makanan anak cenderung meningkat. Anak usia sekolah membutuhkan zat gizi yang memadai karena masih dalam masa pertumbuhan, membutuhkan banyak energi untuk beraktivitas, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan untuk pertumbuhan di masa remaja. Konsumsi makanan dan zat gizi yang adekuat memiliki peranan penting bagi anak usia sekolah untuk menjamin pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak yang optimal. Proses tumbuh kembang anak yang kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna (Alifatul, 2018)

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Pada Usia Sekolah Dasar di Wilayah Kecamatan Sendana Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat**”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjadi rumas masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara pola komsumsi dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di wilayah Kecamatan Sendana Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi anak sekolah dasar

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tentang pola makan anak usia sekolah dasar.
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi anak usia sekolah dasar berdasarkan berat badan menurut umur (IMT/U).
- c. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi anak usia sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan telah dilakukannya penelitian tentang Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah dasar maka hasil penelitian diharapkan bermanfaat

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan S1 Gizi

Meningkatkan pengetahuan, pembelajaran dan pemahaman di institusi pendidikan tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai dasar pemahaman pengetahuan dan sikap untuk mendukung dalam penerapan pentingnya pola makan dengan status gizi pada anak usia pra sekolah dalam hal ini orang tua dan para guru.

1.4.3 Bagi Peneliti

Selanjutnya hasil penelitian ini bisa menjadi bahan acuan, pedoman atau pertimbangan dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan status gizi anak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Makan

2.1.1 Pengertian Pola Makan

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pola diartikan sebagai suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu. Dengan demikian, pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat. Sedangkan yang dimaksud pola makan sehat dalam penelitian ini adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Asmin *et al.*, 2021)

Pola makan diartikan sebagai seluruh informasi yang memberikan gambaran seseorang dalam memilih dan menggunakan bahan makanan dalam konsumsi sehari-hari yang meliputi jenis, jumlah dan frekuensi makan. Pola makan adalah perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Oleh karena itu, kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan Masyarakat (Wulandari, 2022).

Selain itu, pola makan merupakan cara seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan tertentu akibat pengaruh fisiologis, psikologis, sosial, budaya, ekonomi dan demografi sebagai bentuk gaya hidup setiap atau sekelompok orang (Afifah F.A, 2018). Berdasarkan beberapa pengertian pola makan yang telah dipaparkan, peneliti mendefinisikan pola makan sebagai suatu kebiasaan menetap seseorang atau sekelompok orang yang berhubungan dengan konsumsi makanan berdasarkan jenis dan bahan makanan dan frekuensi makan. Jenis bahan makan yang dimaksud adalah makanan pokok, protein, sayur dan buah. Sedangkan frekuensi makan dinyatakan dalam harian, mingguan, pernah, atau tidak pernah sekali. Pemilihan makan dan waktu makan ini dipengaruhi usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya, dan keadaan ekonomi (Suryani *et al.*, 2017).

Idelnya menurut teori, manusia perlu makan 3 kali sehari untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Bila sebelumnya makan berarti harus mengkonsumsi nasi, maka seiring dengan perubahan gaya hidup, manusia tidak hanya mengkonsumsi nasi selama makan. Nasi untuk masyarakat Indonesia sebagai sumber karbohidrat yang mensuplai presentase terbesar untuk energi akan tetapi bisa digantikan dengan sumber karbohidrat yang lain. Seperti kentang, roti gandum, cereal. Makanan adalah keperluan asas bagi setiap makhluk yang hidup di muka bumi ini. Makanan yang dimakan perlulah berkualitas dan diambil dengan cara makan yang benar. Kita akan jadi tidak sehat jika kita mempunyai pola makan yang tidak sehat. Jika kita biasakan pola makan yang sehat dan mengikuti saran pakar nutrisi, kita akan jadi lebih sehat (Faradiba, 2016). Kita tidak boleh makan terlalu kenyang atau dapat menimbulkan kegemukan karena kegemukan menimbulkan kemalasan dan sulit bergerak, bahkan hal itu dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit.

Pola anak usia sekolah berbeda dengan anak usia sekolah dan orang dewasa. Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia, usia anak prasekolah (1-6 tahun) memiliki kebutuhan zat gizi berbeda sesuai dengan kecepatan tumbuh dan aktivitas yang dilakukannya. Pola makan anak usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) anak sudah mempunyai sifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah bisa memilih makanan yang disukainya. Perlu ditanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik pada usia dini dan di sekolah diarahkan pula oleh gurunya dengan praktik mengkonsumsi makanan yang sehat secara rutin. Program makan bersama di sekolah sangat baik dilaksanakan karena ini merupakan modal dasar bagi pengertian anak supaya mereka mau diarahkan pada pola makan dengan gizi yang baik (Wulandari, 2022).

Pola konsumsi anak sekolah merupakan kebiasaan makan yang terdiri dari jenis, jumlah makanan dan frekuensi makan yang dikonsumsi anak pada waktu tertentu. Anak sekolah memiliki karakteristik selalu aktif kegiatan fisik sehingga membutuhkan asupan energi yang tinggi untuk memenuhi

kebutuhannya (Suriyati *et al.*, 2021). Kebutuhan zat gizi dapat dipenuhi apabila ibu memiliki peranan penting dalam mengatur, mendidik, merawat dan menjaga anak, termasuk membiasakan anak untuk makan yang baik dalam keluarga. Ibu berperan untuk penyediaan dan pemberian makan terhadap keluarga mulia dari penyusunan menu, membuat dan menyajikan sesuai keinginan dan kebutuhan keluarga. Pemilihan dan penentuan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus ini akan membentuk kebiasaan makan didalam keluarga (Noviani *et al.*, 2016).

Pola makan anak yang kurang baik menjadi salah satu faktor yang mendukung angka status gizi lebih pada anak. Hal ini dijelaskan dalam penelitian (Syahroni *et al.*, 2021) bahwa pemberian makan, pola hidangan dan komposisi makanan yang diberikan pada anak sebaiknya mengandung unsurunsur gizi yang dibutuhkan pada anak meliputi karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Pola pemberian makan yang baik seperti ini akan mendukung tercapainya status gizi yang baik pada anak (Indah Permatasari *et al.*, 2023)

Ada beberapa komponen yang mencakup pola pemberian makanan pada anak, antara lain : komposisi bahan makanan, frekuensi pemberian bahan makanan, waktu dan jumlah pemberian bahan makanan. Jika anak makan biasanya hanya tiga kali (pagi, siang, dan sore) makan pokok, kali ini perlu ditambah dua kali makan selingan. Karena kebutuhan zat gizi tidak bisa dipenuhi hanya dengan satu jenis bahan makanan. Pola hidangan yang dianjurkan harus mengandung tiga unsur gizi utama yakni sumber zat tenaga seperti nasi, roti, mie, bihun, jagung, singkong, tepung-tepungan, gula, dan minyak (Murni, 2021).

Sumber zat pembangun, misalnya ikan, daging, telur, susu, kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Serta zat pengatur, seperti sayur dan buah-buahan, terutama yang berwarna hijau dan kuning. Pola pemberian makan pada bayi dan anak sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizinya. Gizi yang baik menyebabkan anak bertumbuh dan berkembang dengan baik pula (Faradiba, 2016).

Secara umum pola makan mempunyai 3 komponen yang terdiri dari jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan (Raden *et al.*, 2023)

1. Jenis Makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam.

3. Jumlah makan (Riwayat makan)

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Penentuan menu untuk menyediakan dan memberi makan untuk keluarga dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga (Noviyanti *et al.*, 2020). Ibu yang memiliki pengetahuan yang tinggi tanpa disertai dengan pengetahuan tentang gizi yang baik akan memberikan pengaruh pada kemampuan dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dibutuhkan oleh keluarga (Sambo *et al.*, 2020).

Pendapatan keluarga berpengaruh pada daya beli bahan makanan pada suatu keluarga. Semakin tinggi tingkat ekonomi maka semakin besar pula kemampuan membeli berbagai macam makanan untuk keluarga. Jumlah anggota keluarga dapat mempengaruhi pada alokasi pendapatan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarganya, dengan sumber daya yang

terbatas, termasuk bahan makanan harus dibagi rata kepada semua anak dan terjadi persaingan sarana prasarana, perbedaan makanan, dan waktu perawatan anak berkurang, memiliki anak terlalu banyak juga menyebabkan kasih sayang orang tua pada anak terbagi, jumlah perhatian yang diterima per anak menjadi berkurang, dan diperburuk jika status ekonomi keluarga tergolong rendah (Sibarani *et al.*, 2016a).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan menurut Faradiba (2016) :

a. Budaya

Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Demikian pula letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkannya. Sebagai contoh, nasi untuk orang-orang Asia dan Orientalis, pasta untuk orang-orang Italia, curry (kari) untuk orang-orang India merupakan makanan pokok, selain makanan-makanan lain yang mulai ditinggalkan. Makanan laut banyak disukai oleh masyarakat sepanjang pesisir Amerika Utara. Sedangkan penduduk Amerika bagian Selatan lebih menyukai makanan goreng – gorengan.

b. Agama

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh, agama Islam dan Yahudi Orthodox mengharamkan daging babi. Agama Roma Katolik melarang makan daging setiap hari, dan beberapa aliran agama (Protestan) melarang pemeluknya mengkonsumsi teh, kopi atau alkohol.

c. Status Sosial Ekonomi

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya. Kelompok sosial juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan, misalnya kerang dan siput disukai oleh beberapa kelompok masyarakat,

sedangkan kelompok masyarakat yang lain lebih menyukai hamburger dan pizza.

d. *Personal Prefence*

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Misalnya, ayah tidak suka makan ikan, begitu pula dengan anak laki-lakinya. Ibu tidak suka makanan kerang, begitu pula anak perempuannya. Perasaan suka dan tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung asosiasinya terhadap makanan tersebut. Anak-anak yang suka mengunjungi kakek dan neneknya akan ikut menyukai acar karena mereka sering dihidangkan acar. Lain lagi dengan anak yang suka dimarahi bibinya, akan tumbuh perasaan tidak suka pada daging ayam yang dimasak bibinya.

e. Rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang

Rasa lapar umumnya merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus.

f. Kesehatan

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar dari pada makan.

Pola makan disuatu daerah dapat berubah-ubah sesuai dengan perubahan beberapa faktor atau kondisi setempat:

a) Faktor yang berhubungan dengan persediaan bahan makanan yang termasuk faktor geografis, kesuburan tanah berkaitan dengan produksi

bahan makanan, daya perairan, kemajuan teknologi, transportasi, distribusi, dan persediaan suatu daerah.

- b) Faktor sosio-ekonomi dan kebiasaan yang berhubungan dengan konsumen yang memegang peranan penting dalam pola konsumsi penduduk.
- c) Bantuan atau subsidi terhadap bahan-bahan tertentu

Pola makan anak dipengaruhi oleh media massa dan lingkungan. Anakanak ingin mencoba makanan yang di iklankan di media televisi. Pengaruh teman sebaya juga sangat berpengaruh besar karena anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya. Peningkatan pengaruh teman sebaya berdampak pada perilaku perihal pola dan jenis makanan yang baru atau menolak makanan pilihan mereka terdahulu, akibat rekomendasi dari temanteman sebayanya. Pengaruh guru juga besar terhadap sikap seseorang anak terhadap jenis dan pola makan. Apa yang dipelajari didalam kelas tentang kesehatan dan makanan bergizi harus ditunjang dengan makanan yang tersedia di kantin sekolah (Monica, 2016).

Pengaruh teman sebaya juga sangat berpengaruh besar karena anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya. Peningkatan pengaruh teman sebaya berdampak pada perilaku perihal pola dan jenis makanan yang baru atau menolak makanan pilihan mereka terdahulu, akibat rekomendasi dari temanteman sebayanya. Pengaruh guru juga besar terhadap sikap seseorang anak terhadap jenis dan pola makan. Apa yang dipelajari didalam kelas tentang kesehatan dan makanan bergizi harus ditunjang dengan makanan yang tersedia di kantin sekolah (Yulyastri & Widaryati, 2020)

2.1.3 Pedoman Pola Makan Sehat

Menurut Hamzah (2020) agar pola makan anak dapat terbentuk dengan baik, berikut ini disampaikan tips membentuk dan menjaga pola makan yang sehat :

- 1) Jangan memberikan makanan lain sebelum anak makan makanan utama (pagi, siang, sore/malam)
- 2) Jangan mulai membiasakan anak mengkonsumsi makanan pembuka atau Selingan yang tinggi kalori (manis)
- 3) Mengusahakan anak mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna tiap hari.
- 4) Membiasakan anak makan pada tempat yang semestinya (ruang makan Atau duduk di kursi makan)
- 5) Jangan membiasakan anak makan sambil digendong, berjalan-jalan di Depan rumah dan sebagainya.
- 6) Memberi contoh positif dengan menghentikan kebiasaan jajan orang tua.
- 7) Membiasakan anak makan pagi agar dapat menghindarkan kebiasaan jajan.
- 8) Jangan mulai menuruti semua permintaan anak terhadap makanan kecil
- 9) Kalau tidak terpaksa, jangan membiasakan anak makan makanan siap saji karena gizi makanan ini kurang seimbang (terlalu banyak lemak dan kalori)
- 10) Mengembangkan sikap tegas, terbuka, dan logis ketika menolak permintaan anak dengan mencoba memberikan alternative.
- 11) Membiasakan menanyakan pendapat anak seperti menanyakan mau makan apa hari ini. Ini merupakan awal proses pendidikan agar anak dapat memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya
- 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan. Makanan yang tidak tercemar, tidak mengandung kuman atau parasit lain, tidak mengandung bahan kimia berbahaya dan makanan yang diolah dengan baik sehingga unsur gizi serta cita rasanya tidak rusak, merupakan makanan yang am bagi Kesehatan
- 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas. Label pada makanan kemasan harus berisikan tanggal kadaluwarsa, kandungan gizi dan bahan aktif yang digunakan. Konsumen yang berhati-hati dan memperhatikan

label tersebut akan terhindar dari makanan rusak, tidak bergizi dan makanan berbahaya. Selain itu, konsumen dapat menilai halal tidaknya makanan tersebut

2.1.4 Pola Menu Makan Seimbang

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mengusung 10 pesan dasar gizi seimbang yang dianjurkan untuk dilaksanakan oleh masyarakat, (kemenkes, 2014) yaitu :

- 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan setiap kali makan
 - 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
 - 3) Biasakan mengkonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi
 - 4) Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok
 - 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
 - 6) Biasakan sarapan
 - 7) Minum air yang cukup dan aman
 - 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
 - 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air jernih mengalir
 - 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal
- Makna dari pesan diatas secara keseluruhan yaitu untuk menyadarkan masyarakat pentingnya pola makan yang beranekaragam untuk meningkatkan mutu gizi. Selain pesan untuk masyarakat luas kementrian kesehatan RI juga mempunyai pesan gizi seimbang untuk anak sekolah atau remaja, penjelasannya adalah sebagai berikut:

- 1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
- 2) Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- 3) Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- 4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- 5) Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak
- 6) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Isi piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan pemerintah Indonesia melalui Kementerian Republik Indonesia untuk menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna yang sudah tak relevan lagi dengan perkembangan zaman saat ini. Karena pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi anak sangat penting, maka asupan makanan anak di dalam isi piring maka seluruh nutrisi bisa terpenuhi dengan baik (Kemenkes, 2014). Porsi isi piringku yang dianjurkan Kemenkes adalah :

- 1) Makanan pokok (sumber karbohidrat; singkong, beras, mie/bihun, jagung, sagu, kentang) dengan porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- 2) Lauk pauk (sumber protein hewani; ikan dan hasil laut lainnya, ayam, sapi, telur, susu dan produk olahannya. Sumber protein nabati; tempe, tahu, kacang-kacangan) dengan porsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- 3) Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral; terong, wortel, bayam, salada air, lobak, bayam, brokoli, tomat dll) dengan porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

2.1.5 Penilaian Pola Makan

Pola makan dinilai menggunakan metode pengukuran konsumsi makanan secara kualitatif. Metode tersebut digunakan untuk mengukur frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan dan makanan, serta menggali informasi mengenai kebiasaan makan (food habit) dan cara-cara memperoleh makanan tersebut. Metode pengukuran konsumsi makanan yang bersifat kualitatif terdiri dari metode frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaires*) dan metode riwayat makanan (*Dietary History Methody*) (Sibarani et al., 2016)

1. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency Questionnaires, FFQ*)

Metode frekuensi makanan dapat digunakan untuk mengetahui makanan yang pernah dikonsumsi pada masa lalu sebelum terkena penyakit dirasakan oleh individu. Metode ini bertujuan untuk memperoleh data asupan energi dan menentukan frekuensi penggunaan sejumlah bahan makanan jadi sebagai zat gizi tertentu dalam sehari,

seminggu, sebulan maupun satu tahun terakhir dengan menggunakan FFQ (Sibarani *et al.*, 2016)

Terdapat dua jenis metode FFQ, yaitu metode kualitatif dan semikuantitatif. Kualitatif FFQ memuat tentang daftar makanan spesifik pada kelompok makanan tertentu atau makanan yang dikonsumsi pada musim tertentu secara periodik, daftar bahan makanan yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden, dan frekuensi konsumsi makanan dalam harian, mingguan, bulanan atau tahunan. Semikuantitatif FFQ. Metode ini dapat digunakan untuk mengetahui asupan energi dan zat gizi spesifik. Kuesioner semikuantitatif FFQ harus memuat bahan makanan sumber zat gizi yang lebih (Sibarani *et al.*, 2016)

2. Metode Riwayat Makanan (*Dietary History Methody*)

Metode riwayat makanan memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama, yaitu dapat mencakup 1 bulan atau 1 tahun. Hasil dari metode ini sangat dipengaruhi oleh keadaan musim-musim tertentu dan hari istimewa seperti hari pasar, awal bulan, hari rayu, dan sebagainya. Kuesioner metode riwayat makan memuat jenis bahan makanan yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi, perkiraan jumlah setiap makanan, serta asal bahan (Sibarani *et al.*, 2016)

3. Jenis Makanan

Asupan makanan yang kurang beranekaragam akan menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan zat nutrisi dalam tubuh untuk hidup sehat dan produktif. Anjuran pemberian makan pada anak usia lebih dari 24 bulan adalah memberikan

Makanan keluarga 3 kali sehari sebanyak 1/3-1/2 porsi makan dewasa yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah. Selain itu juga memberikan makanan selingan yang mengandung zat gizi sebanyak 2 kali sehari diantara waktu makan (kemenkes 2018).

Pola hidangan sehari-hari yang dianjurkan adalah makanan seimbang yang terdiri dari (kemenkes 2018):

1. Karbohidrat dan lemak → sumber zat tenaga misalnya roti, nasi, mie, bihun, jagung, ubi, singkong, tepung-tepungan, gula dan minyak.
2. Protein → sumber zat pembangun: misalnya ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe, oncom.
3. Vitamin dan mineral → sumber zat pengatur: misalnya sayuran dan buah-buahan, terutama yang berwarna hijau dan kuning.

Selain tercukupinya jenis makanan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, kecukupan energi perlu diperhatikan. Bahan makanan yang mengandung sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat seperti padi-padian, umbi-umbian dan gula murni. Semua makanan yang dibuat dari dan dengan bahan makanan tersebut merupakan sumber energi

(alifatul, 2018)

2.1.6 Pengaturan Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Makanan atau asupan gizi bagi anak sangatlah penting. Oleh karena itu, orang tua harus senantiasa memperhatikan dan menyediakan makanan bergizi karena gizi dapat menentukan karakter pertumbuhan anak tersebut. Di sini, pertumbuhan fisik sering kali digunakan sebagai indikator status gizi seorang anak. Anak-anak yang kekurangan protein, pertumbuhan tinggi badannya akan terhambat (indah Permatasari *et al.*, 2023)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan anak usia 7-12 tahun cukup sering tidak sesuai dengan anjuran nutrisi dan bisa monoton anak-anak mengkonsumsi produk yang sama, dipilih dari area piramida makanan, mengembangkan sikap tidak suka terhadap produk 27 dan hidangan baru (Hamzah *et al.*, 2020). Cara makan pada anak usia sekolah dasar :

- 1) Membuatnya tersedia dalam jumlah yang banyak untuk pembentukan tubuh, memberikan energi dan regulasi makan.
- 2) Menyediakan makanan termasuk variasi makan ditawarkan dalam jumlah cukup untuk memenuhi kepuasan nafsu makan.

- 3) Menambahkan susu dalam makanan lain, seperti custard pudding, es krim, dan minuman lain, seperti cokelat karena terdapat kecenderungan penurunan asupan susu.
- 4) Bekal makan siang disiapkan dengan baik dari rumah atau makanan yang dimakan anak-anak saat di sekolah harus memenuhi sedikitnya 1/3 dari kebutuhan makan harian.
- 5) Cemilan bergizi disediakan sebagai sumber gizi tambahan harus direncanakan sebagai bagian dari makanan sehari-hari. Perubahan spesifik pada program gizi bagi anak dan yang dilakukan di sekolah :
 - a. Mengurangi lemak
 - b. Menawarkan lebih banyak variasi buah & sayuran segar, produk sereal utuh, dan mengurangi produk yang dibakar.

Beberapa permasalahan dalam pemberian makanan pada anak usia sekolah dasar adalah:

- 1) Kekurangan makanan
- 2) Nafsu makan rendah
- 3) Karies gigi karena makanan yang manis.

Anak-anak yang melewatkan waktu sarapan akan mengonsumsi sedikit energi dan kekurangan zat gizi. Anak-anak yang sarapan memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Anak-anak yang tumbuh semakin besar dan mulai memiliki uang saku sendiri akan mengonsumsi lebih banyak cemilan (Puji, 2022).

2.2 Status Gizi

2.2.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur (Murni, 2021)

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai gambaran kondisi tubuh akibat adanya asupan makanan yang masuk diserap dalam tubuh dan keluar dari tubuh. Status gizi secara umum dikategorikan menjadi status gizi kurang, status gizi normal dan status gizi lebih (Noviyanti *et al.*, 2020). Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh keseimbangan antara kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh dengan asupan zat gizi dari makanan.

Deswarni Idrus dan Gatot Kusnanto (Suriyati *et al.*, 2021), mengungkapkan bahwa ada beberapa istilah yang berhubungan dengan status gizi. Istilah-istilah tersebut adalah :

- a. Gizi berasal dari bahasa Arab “giza” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga (Djoko Pekik Irianto, 2006).
- b. Keadaan gizi, adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh.
- c. Malnutrition (Gizi salah), adalah keadaan patofisiologis akibat dari kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi, ada empat bentuk malnutrisi diantaranya adalah :
 - 1) Under nutrition, kekurangan konsumsi pangan secara relatif atau absolut untuk periode tertentu.
 - 2) *Specific deficiency*, kekurangan zat gizi tertentu.
 - 3) *Over nutrition*, kelebihan konsumsi pangan untuk periode tertentu,
 - 4) *Imbalance*, karena disproporsi zat gizi, misalnya kolesterol terjadi karena tidak seimbangnya LDL (*Low Density Lipoprotein*), HDL (*High Density Lipoprotein*), dan VLDL (*Very Low Density*

Lipoprotein).

- 5) Kurang energi protein (KEP), adalah seseorang yang kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dalam makanan sehari-hari atau gangguan penyakit tertentu. Anak dikatakan KEP bila berat badan kurang dari 80% berat badan menurut umur (BB/U) baku WHO-NHCS.

2.2.2 Klasifikasi Status Gizi

Berdasarkan Antropometri, Ciloto (Priyo et al., 2017) telah direkomendasikan penggunaan baku rujukan *World Health Organization – National Centre for Health Service* (WHO-NCHS) dan membagi status gizi index BB/U menjadi tiga, yakni :

a. Gizi normal

Status gizi normal apabila adanya keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang keluar dari tubuh sesuai dengan kebutuhannya. Energi yang masuk ke dalam tubuh berasal dari karbohidrat, protein. Bardosono (Kusumadewi, 2019) memberikan 10 tanda umum untuk gizi baik :

- 1) Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi. Asupan gizi yang baik akan menentukan komposisi tulang dan otot tubuh karena asupan protein dan kalsium yang cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi maka massa tubuh dan tinggi akan bertambah.
- 2) Postur tubuh tegap dan otot padat
- 3) Rambut berkilau dan kuat Asupan protein dari daging, ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi lebih sehat dan kuat.
- 4) Kulit dan kuku bersih tidak pucat Kulit dan kuku yang bersih menandakan asupan vitamin A, C, E dan mineral terpenuhi.
- 5) Wajah ceria, mata bening, bibir segar Mata yang sehat dan bening menandakan bahwa terpenuhinya asupan vitamin A dan C dari buah tomat dan wortel. Bibir segar menandakan bahwa terpenuhinya

asupan vitamin B, C dan E seperti yang terdapat dalam wortel, kentang, udang, mangga dan jeruk.

- 6) Gigi bersih dan gusi merah muda
 - 7) Nafsu makan baik dan buang air besar teratur Nafsu makan anak yang baik dilihat dari frekuensi makan anak dengan ideal sebanyak 3x sehari. Buang air besar idealnya setiap hari agar sisa makanan dalam usus besar tidak menjadi racun bagi tubuh.
 - 8) Bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai umur
 - 9) Penuh perhatian dan bereaksi aktif
 - 10) Tidur nyenyak
- b. Gizi Kurang

Status gizi kurang atau undernutrition menandakan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih sedikit daripada energi yang dikeluarkan. Keadaan gizi kurang disebut juga malnutrisi. Masalah malnutrisi berhubungan dengan patologi struktur dan fungsional otak, seperti kerusakan jaringan, retardasi mental, penurunan sinaptik neurotransmitter, terlambatnya myelinisasi dan dendrit . Kejadian gizi buruk yang tidak tertangani dengan cepat akan mempengaruhi kualitas kehidupan anak. Kekurangan gizi dengan kurangnya asupan energi dan protein dapat menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan kesakitan dan kematian (Merry S, 2018)

Dampak lainnya dapat mengalami penurunan skor tes Intelligence Quotient (IQ) 10-13 poin, penurunan perkembangan kognitif, penurunan integrasi sensori, gangguan pemusatan perhatian, gangguan penurunan rasa percaya diri dan merosotnya prestasi akademik di sekolah (Prayoga, 2018).

c. Gizi Lebih

Status gizi lebih atau overnutrition menunjukkan bahwa jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Asupan energi yang berlebihan secara kronis akan

menimbulkan kenaikan BB, berat badan yang lebih (*overweight*) dan obesitas. Pola makan yang rendah karbohidrat, rendah serat, tingginya konsumsi lemak sehingga menjadikan pola makan yang tidak seimbang. Pada anak-anak, obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit kronis meliputi gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2 pada remaja, hipertensi, *dyslipidemia*, *steatosis hepatic*, gangguan gastrointestinal, dan obstruksi pernafasan pada waktu tidur. Berdasarkan Kepmenkes RI Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 mengenai Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, kategori dan ambang batas (Zscore) status gizi dibagi berdasarkan beberapa index meliputi : BB/U, PB/U, BB/TB, IMT (Index Masa Tubuh) (Perkemkes, 2010).

Tabel 2.1 Standar Penentuan Kekurangan dan Kegemukan menurut Rerata IMT, Umur dan Jenis Kelamin

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) Anak usia 5 – 18 tahun	Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	> +2 SD

Sumber : Standar Antropometri, 2020

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Anak dengan gizi kurang umumnya datang dari keluarga yang tergolong berpenghasilan rendah dan keadaan gizi yang diderita hampir selalu disertai dengan adanya infeksi penyakit. Pendapatan yang kurang menyebabkan tidak sanggupnya menyediakan makanan yang bergizi, hal ini akan mempengaruhi status gizi anak. Tampiknya faktor ekonomi merupakan masalah terjadinya gizi kurang, tetapi bila perbaikan ekonomi tanpa disertai dengan perbaikan pendidikan gizi dan kesehatan, mungkin masalah pemecahan gizi sukar dicapai. Rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi serta masih hidupnya kepercayaan dan tabu terhadap makanan tertentu termasuk faktor penghambat keberhasilan program gizi (Suriyati *et al.*, 2021)

Menurut (Alifatul, 2018) beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain :

a. Pengetahuan Ibu

Sosok Ibu merupakan acuan keluarga dalam hal pemenuhan makanan sehari-hari. Pengetahuan tentang makanan yang bergizi menjadi dasar untuk penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Bila pengetahuan tentang gizi kurang maka mengakibatkan pemberian asupan nutrisi menjadi tidak beragam serta tidak terpenuhinya gizi tubuh keluarga. Pengetahuan gizi yang baik pada ibu akan berdampak pada kemampuan untuk menyediakan makanan yang bergizi untuk dikonsumsi keluarga , sehingga kinerja otak dan fisik bekerja secara optimal serta khususnya pada anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya

b. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga merupakan salah satu yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang tersedia. Pendapatan keluarga tentunya akan mempengaruhi kebutuhan daya beli makanan. Besarnya pendapatan keluarga akan menentukan alokasi pangan dan non pangan, sehingga pendapatan keluarga rendah akan mengakibatkan penurunan daya beli.

c. Jumlah Anggota Keluarga

Besarnya anggota keluarga akan mempengaruhi jumlah konsumsi pangan. Jumlah anggota keluarga yang semakin besar tanpa diimbangi peningkatan pendapatan keluarga akan menyebabkan distribusi konsumsi makanan yang tidak merata dalam keluarga. Penelitian mengenai gambaran pola makan dan status gizi anak balita berdasarkan karakteristik keluarga, menunjukkan bahwa pola makan balita yang baik ditemukan pada keluarga kecil (jumlah anggota ≤ 4), pendapatan keluarga tinggi dan pengetahuan gizi baik. Sementara hasil pola makan balita yang jelek ditemukan pada keluarga besar (jumlah anggota ≥ 7) dan pengetahuan gizi kurang.

d. Kebiasaan Makan Keluarga

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai pola perilaku konsumsi pangan yang dilakukan berulang-ulang. Kebiasaan makan terbentuk dari empat komponen yaitu :

- 1) Konsumsi makanan (pola makan) meliputi jumlah, jenis, frekuensi dan proporsi makanan.
- 2) Sikap terhadap makanan (suka atau tidak suka)
- 3) Pengetahuan tentang makanan (kepercayaan dan tabu terhadap makanan)
- 4) Sosial budaya meliputi umur, asal, pendidikan, kebiasaan membaca, jumlah keluarga, pekerjaan, luas pemilikan lahan, ketersediaan makanan. Kebiasaan makan keluarga akan menentukan perilaku makan anak.

2.2.4 Penilaian Status Gizi

1. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Menurut (Widyanigrum & Ramadhani, 2022) penilaian staus gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik

a) Penilaian Secara Antropometri

Antropometri telah lama dikenal sebagai indikator sederhana untuk penilaian status gizi perorangan maupun Masyarakat. Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antar asupan energi dan protein. Terdapat dua jenis pengukuran antropometri yaitu, pengukuran antropometri tubuh dan pengukuran antropometri komposisi tubuh. Pengukuran antropometri tubuh meliputi berat badan, tinggi badan, Panjang badan, tinggi lutut, panjang ulna, rentang tangan, Panjang kaki, bawah bayi, lingk kepala, lingk siku dan umur kehamilan. Sedangkan pengukuran antropometri komposisi tubuh terdiri dari tebal penilaian secara klinis.

b) Penilaian Secara Biokimia

Penilaian status gizi secara biokimia merupakan suatu cara untuk mendeteksi adanya defisiensi gizi subklinik dan menentukan diagnosis medis dan intervensi. Penilaian secara biokimia dapat digunakan untuk mendeteksi adanya penurunan Cadangan zat gizi tubuh, penurunan level level zat gizi dalam cairan tubuh, penurunan level fungsional jaringan dan penurunan enzim. Penilaian secara biokimia dapat digunakan untuk melengkapi metode pengukuran zat gizi lainnya.

c) Penilaian secara klinis

Penilaian status gizi secara klinis yaitu penilaian yang mengamati dan mengevaluasi tanda-tanda klinik atau perubahan fisik yang ditimbulkan akibat adanya gangguan kesehatan dan penyakit kurang gizi. Perubahan tersebut dapat dilihat dari kulit atau jaringan epitel yaitu jaringan yang membungkus permukaan kulit tubuh seperti rambut,, mata,, muka,, mulut, lidah, gigi, dan lain-lain serta kelenjar tiroid.

2. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Secara Tidak Langsung Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga (Prayoga, 2018) yaitu :

a) Survei Konsumsi

Makanan Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan gizi.

b) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka

kematian berdasarkan umur, angka, kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c) Faktor Ekologi

Bengoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi.

2.3 Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah terutama tingkat sekolah dasar adalah anak-anak yang berusia minimal 6 tahun hingga 12 tahun. Siswa sekolah dasar adalah anak-anak yang berusia 6-12 tahun. Anak sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia masa sekolah dasar anak pada umumnya adalah berusia 7-12 tahun (indah Permatasari *et al.*, 2023).

Anak pada usia ini sering disebut juga dengan masa kanak-kanak akhir, pada masa ini anak bisa dikatakan sudah cukup matang untuk masuk ke sekolah dasar. Anak pada kelompok usia 6-9 tahun lebih banyak bermain di luar, sehingga aktivitas anak, pengaruh teman sebaya, tawaran makanan jajanan, dan risiko terpapar penyakit infeksi juga menjadi tinggi (Hamzah *et al.*, 2020)

Sebagian anak pada kelompok usia ini sudah mulai memasuki masa pertumbuhan pra-pubertas, sehingga kebutuhan zat gizinya mulai meningkat secara bermakna. Untuk itu, pada kelompok usia ini harus diperhitungkan kondisi-kondisi tersebut dalam pemberian makanan dengan gizi yang seimbang. Anak berusia 10-12 tahun merupakan kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda. Pada kelompok usia ini, penting untuk memperhatikan pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi, dan perhatian terhadap penampilan fisik remaja putri

Kondisi tersebut penting diperhatikan karena akan memengaruhi kebutuhan zat gizi pada kelompok usia 10-12 tahun (Wulandari, 2022)

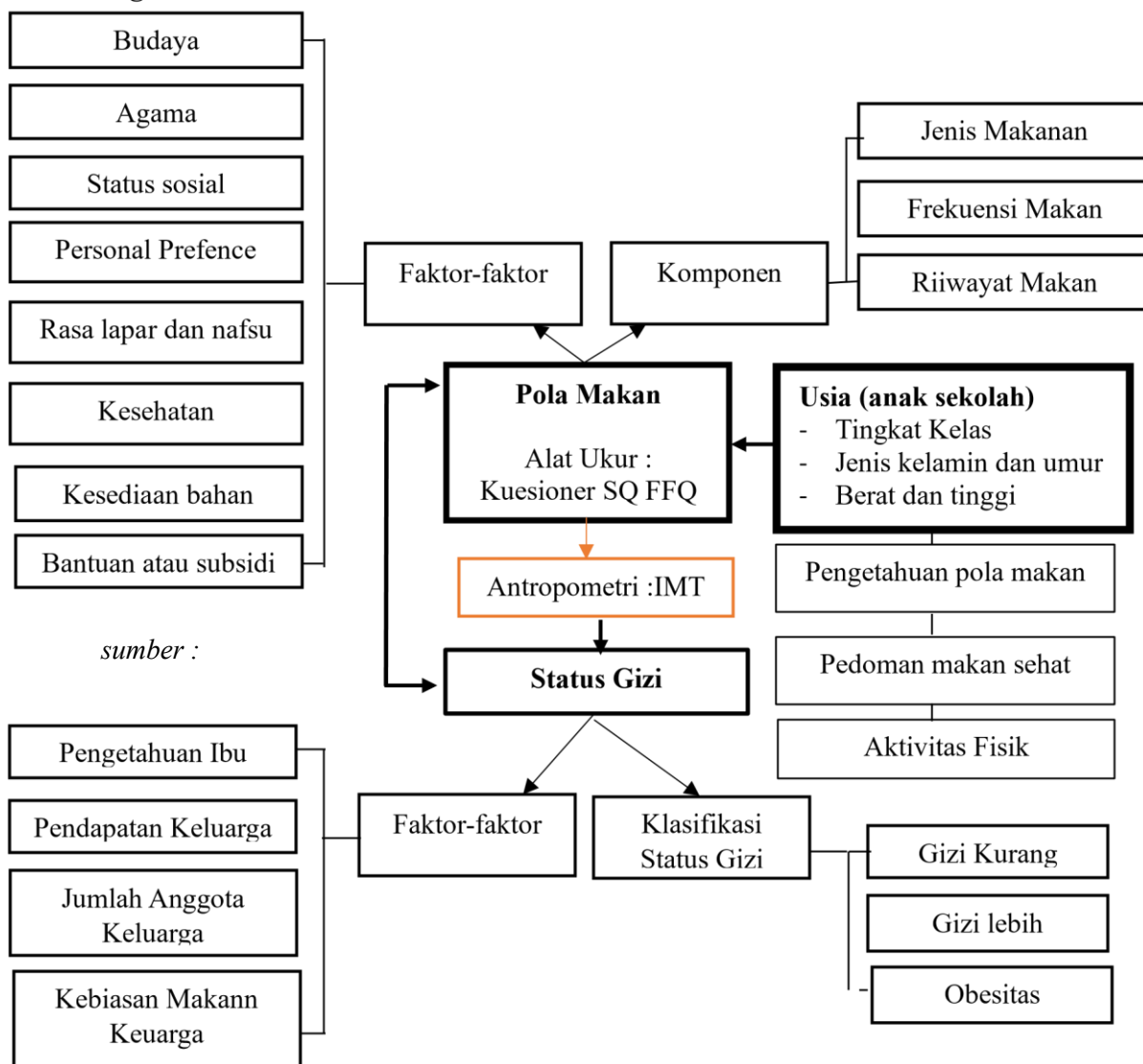
Usia sekolah merupakan fase anak mengalami pertumbuhan yang aktif. Anak sekolah dasar merupakan tahapan di mana anak mengalami pertumbuhan fisik dan psikis. Status gizi pada anak usia sekolah mempengaruhi status kesehatan dan kognitif anak secara umum yang pada akhirnya berperan dalam potensi akademik anak tersebut. Di samping itu diketahui bahwa permasalahan status gizi (gizi lebih maupun gizi kurang) menjadi salah satu penyebab rendahnya kehadiran anak di sekolah, dropout, dan rendahnya prestasi anak di sekolah (Helfery, 2014)

Anak-anak usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Adapun penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah, pemahaman orang tua yang sangat rendah tentang gizi yang dibutuhkan anak usia sekolah. Status gizi yang baik atau status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien. Status gizi juga merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang karena berkaitan dengan kelancaran bagi siswa dalam pelaksanaan kegiatan belajar yang ada di sekolah (Dai *et al.*, 2022).

Rata-rata angka kecukupan gizi untuk anak usia 10-12 tahun berbeda antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki membutuhkan sekitar 2000 kilo kalori per hari, sementara anak perempuan memerlukan sekitar 1900 kilo kalori per hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Kebutuhan kalori ini disesuaikan dengan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik anak, yang penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama periode kritis ini dalam kehidupan mereka (AKG 2020)

BAB III
KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

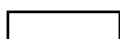
3.1 Kerangka Teori



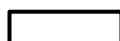
sumber :

Modifikasi: Unicef (2020), Nurwahida , (2019) : Indah permatasari, (2023)

keterangan :



= Faktor-faktor yang mempengaruhi



= Variabel Yang diteliti

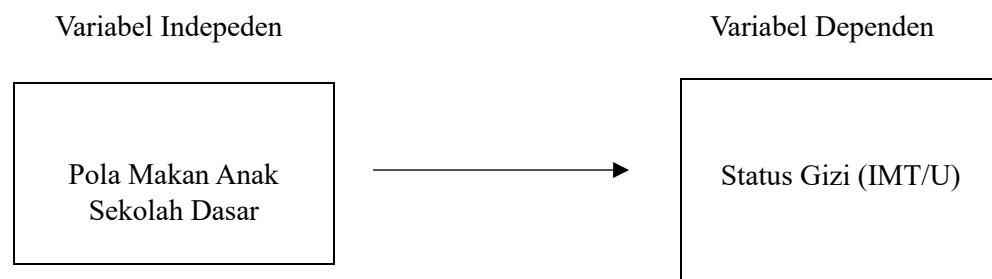


= Pengukuran yang dilakukan

Gambar 3.1 Kerangka Teori Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel penelitian yaitu pola makan dan status gizi pada anak usia sekolah dasar dimana pada pola makan sendiri ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu budaya, agama, status sosial, perseonall prefence, rasa lapar, nafsu makan , kesehatan , ketersediaan bahan makana dan bantuan atau subsidi sangat memberikan pengearg terhadap bagaimana pola makan seseorang dalam kesehariannya khususnya bagi anakanak usia sekolah dasar yang cenderung susah dalam pengaturan pola makannya. Komponen dalam pola makan yang diteliti ini terdiri 3 komponen dasar yaitu jenis makan, frekuensi makan dan riwayat makan yang menjadi variabel pendukung dalam penelitian yang dilakukan.

3.2 Kerangka Konsep



Keterangan :

: Variabel diteliti

→ : Berpengaruh

Gambar 3.2 Kerangka Konsep

3.3 HIPOTESIS PENELITIAN

- 1) Hipotesis Nol H_0 : Tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat.
- 2) Hipotesis Alternatif H_a : Ada hubungan pola makan dengan ststus gizi pada sekolah dasar di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah F.A. (2018). *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang*.
- Alifatul, P. . A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. *Fakultas Kedokteran* , 1(2), 111–120.
- Asmin, Arfah A.I, Arifin A.F, Safitri A, & laddo N. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakum Medical Journal*, 1(1), 54–59.
- Ayu, I., Antari, S., & Zaidah, U. (2023). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Kelas 5 SDN 2 Cakranegara*. 4(2).
<https://doi.org/10.36312/ej.v4i2.1699>
- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Belawa, L. V., Manimalai, M., & Monika, A. H. (2022). *Hubungan Pekerjaan Ayah, Pendidikan Ibu, Pola Asuh, Dan Jumlah Anggota Keluarga Dengan Kejadian Stunting PadamBalita Di Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang*. 5(2), 123–132.
- Dahlan, A. A., & Shadily, H. (2021). Jenis dan karakteristik Tentang Makanan. *Ensiklopedi Hukum Islam*, 2(1), 23–41.
- Dai, D., Anas Anasiru, M., Domili, I., Misnati, N. S., & Hadi. (2022). Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Health and Nutritions*, 8(1), 11–14.
- Faiqotul, U. S., Sukestiyarno, Y., Hendikawati, P., & Juli, D. (2018). *Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood*. 7(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujm>
- Faradiba, E. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Wilayah Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. *Ilmu Kesehatan UIN Alaudin Makassar*, 2(1), 1–68.
- Febriani, D. E., Ibrahim, S. A., & Suleman, I. (2022a). Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak. *Jornal Jambura*, 4(3), 991–998. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr>
- Febriani, D. E., Ibrahim, S. A., & Suleman, I. (2022b). Hubungan Pendidikan Dan Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak. *Jambura Journal*, 4(3).

<http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr>

- Gerungan, N., Theresya, K., & Cicilianny. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di SD DON BOSCO BITUNG. *KLABAT JOURNAL OF NURSING*, 5(2), 2685–7154. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Hamzah, Hasrul, & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 70–75.
- Helfery, S. . T. (2014). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*.
- Khanif, A., Mahmudiono, & Trias. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan terhadap Pengetahuan pada Pedagang Tahu Putih tentang Kandungan Formalin di Pasar Tradisional Kota Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 118–124. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.118-124>
- Kusumadewi, S. (2019). KLASIFIKASI STATUS GIZI MENGGUNAKAN NAIVE BAYESIAN CLASSIFICATION. *CommIT*, 3(1), 6–11.
- Latifah, S. (2018). Hubungan Antara Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Pasuruan. *Gizi Dan Pangan*, 1(1), 23–28.
- Lubis, F. A., & Boy, E. (2020). *Hubungan Antara Pendidikan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Pada Keluarga Binaan FK UMSU*. 5(1), 198–208.
- Merry S. (2018). Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Di SD Putra Indonesia Surabaya. 42 | *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, 2(1).
- Monica, T. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Dengan Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Mongisdi III Makassar. *UIN Alauindin Makassar*, 1–65.
- Murni, s. k. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Ysufih Kecamatan Angkola Muaratais. *Kesehatan Universitas Aufo Royhan*, 1(2), 102–117.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97104)

- Noviyanti, L. A., Rachmawati, D. A., & Sutejo, I. R. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Pemberian Makan Balita di Puskesmas Kencong An
An Analysis of Feeding Pattern Factors in Infants at Kencong Public Health Center. In *Journal of Agromedicine and Medical Sciences* (Vol. 6, Issue 1).
- Nuryasin, M., Diyan, I., & Anggraini, z. e. (2020). Hubungan Riwayat Pola Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Desa Plalangan Kecamatan Kalisat. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember*, 1(3).
- Novianti, G. A., Seprianus, P. (2022). Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile. *Teknologi Informasi*, 1(10).2338-1434
- Permatasari, indah, Ritanti, & Tatiana. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekola Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Universitas Pembangunan Nasional*, 12(1), 2721–8007.
- Permatasari, I., Ritanti, & Tatiana. (2023). *Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekola Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah*. 12(1), 2721–8007.
- Prayoga, D. . S. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswasiswi Kelas V SDN 018 Samarinda*.
- priyo, T. H., Holil, par', & sugeng, wiyono. (2017). *Penilaian Status Gizi*.
- Puji, L. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione*, 2(1), 1–9.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Putri, R. M., Rahayu, W., & Maemunah, N. (2017). Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orangtua Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Jurnal Care*, 5(2).
- Raden, vina, putri, iakandya, Tsani aulia, & Rachman. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos. *Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 58–64.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Correlation between Dietary Habits and Nutritional Status of Preschool Childern. *Juni*, 11(1), 423–429.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.316>
- Sibarani, B. B., Astawan, M., & Palupi, N. S. (2016a). Pola Makan dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Posyandu Jakarta Utara Diet and Nutritional Status Profile of Under Five Years Old Children in Posyandu in North Jakarta. *Jurnal Mutu Pangan*, 3(1), 79–86.

- Sibarani, B. B., Astawan, M., & Palupi, N. S. (2016b). Pola Makan dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Posyandu Jakarta Utara Diet and Nutritional Status Profile of Under Five Years Old Children in Posyandu in North Jakarta. *Jurnal Mutu Pangan*, 3(1), 79–86.
- Surijati, K. A., Hapsari, W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology*, 2(1), 95–100.
- Suryani, D., Sabrina, Y., Cholidah, R., Ekawanti, A., & Andari, M. Y. (2017). Studi Status Gizi, Pola Makan serta Aktivitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 6(2), 14–19.
- Widyanigrum, R., & Ramadhani, K. (2022). *MODUL PRAKTIKUM PENILAIAN STATUS GIZI*.
- Wikurendra, E. A. (2020). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 7(2), 65–70.
<https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>
- Wulandari. (2022). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Pada Anak PraSekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Barebbo*.
- Yulyastri, R., & Widaryati. (2020). *Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul*.