



Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Kelas 5 SDN 2 Cakranegara

Ida Ayu Swathi Antari, Una Zaidah*

Program Studi Kesehatan Masyarakat, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl.

Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia. 83125

Email Korespondensi: Zaidha.una@gmail.com

Abstrak

Status gizi anak usia sekolah di pengaruhi oleh salah satunya adalah pola makan. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan anak akan mengalami kesulitan dalam menerima pelajaran. Pola makan dilihat dari jumlah, jenis dan frekwensi makan yang dikonsumsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa kelas 5 SDN 2 Cakranegara. Jenis penelitian yang digunakan adalah Observasi Analitik dengan pendekatan Cross-Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN 2 Cakranegara dengan jumlah 112 orang dan sampel sebanyak 88 orang. Dari hasil penelitian, sebagian besar pola makan responden berdasarkan : jumlah makanan yang dikonsumsi adalah baik sejumlah 51 orang (58 %), jenis makanan yang dikonsumsi adalah lengkap sejumlah 55 orang (62,5 %) dan frekuensi makanan yang dikonsumsi adalah sering yaitu sejumlah 71 orang (80,7 %). Sebagian besar responden dengan status gizi baik (normal) sejumlah 52 orang (59,1 %). Pola makan berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi, yang dikategorikan baik dengan status gizi baik (normal) memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 51 orang (58 %). Berdasarkan hasil uji statistik hubungan pola makan berdasarkan jumlah, jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi didapatkan nilai p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna 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.

Kata kunci: Pola Makan, Status Gizi, Anak.

Relationship between Eating Patterns and Nutritional Status of Class 5 Students at SDN 2 Cakranegara

Abstract

The nutritional status of school-aged children is influenced by, among other things, eating patterns. Inappropriate eating patterns will cause children to experience difficulties in receiving lessons. Eating patterns are seen from the amount, type and frequency of food consumed. The aim of this research is to determine the relationship between eating patterns and nutritional status in grade 5 students at SDN 2 Cakranegara. The type of research used is Analytical Observation with a Cross-Sectional approach. The population in this study were all 5th grade students at SDN 2 Cakranegara with a total of 112 people and a sample of 88 people. From the research results, most of the respondents' eating patterns were based on: the amount of food consumed was good, 51 people (58%), the type of food consumed was complete, 55 people (62.5%) and the frequency of food consumed was often, namely 71 people (80.7%). The majority of respondents with good (normal) nutritional status were 52 people (59.1%). Diet patterns based on the amount of food consumed, which were categorized as good with good nutritional status (normal), had the highest number of respondents, namely 51 people (58%). Based on the results of statistical tests on the relationship between eating patterns based on the amount, type and frequency of food consumed, a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained, which means there is a significant relationship between eating patterns based on the amount, type and frequency of food and the nutritional status of grade 5 students at SDN 2 Cakranegara. It is necessary to provide knowledge regarding balanced eating patterns in elementary schools, both directly to students and education to teachers, as well as monitoring students' nutritional status regularly.

Keywords: Diet, Nutritional Status, Children.

How to Cite: Antari, I. A. S., & Zaidah, U. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Kelas 5 SDN 2 Cakranegara. *Empiricism Journal*, 4(2), 641–647. <https://doi.org/10.36312/ej.v4i2.1699>



<https://doi.org/10.36312/ej.v4i2.1699>

Copyright© 2023, Antari & Zaidah

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

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 (Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat, 2001).

Status gizi tergantung dari tingkat konsumsi zat gizi yang terdapat pada makanan sehari-hari. Status gizi merupakan bagian terpenting dari status kesehatan seseorang. Jumlah makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Kebutuhan nutrisi setiap kelompok umur berbeda-beda, termasuk anak sekolah dasar berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, yang terdiri dari angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air yang dianjurkan untuk orang Indonesia perorang perhari berdasarkan golongan umur.

Apabila permasalahan gizi tidak segera diatasi, dapat menimbulkan dampak buruk yang sering terjadi pada anak (siswa-siswi) sekolah dasar antara lain : anemia, penurunan konsentrasi belajar, penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan (stunting, kekurangan gizi maupun kelebihan gizi). Kurangnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi status gizi mereka. Status gizi tergantung dari tingkat konsumsi zat gizi yang terdapat pada makanan sehari-hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 2 Cakranegara pada bulan September tahun 2021 kepada 10 siswa kelas 4 (empat) perwakilan kelas A, B, C, dan D, diperoleh data bahwa 3 anak dengan status gizi baik, 1 anak dengan status gizi kurang dan 6 lainnya dengan status gizi lebih. Dari data pola makan siswa berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi, diketahui bahwa : 5 anak mengkonsumsi energi lebih dari kebutuhan, 1 anak kurang dan 4 anak lainnya cukup dalam mengkonsumsi energi yang sesuai berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan. Dari data pola makan berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi, diketahui bahwa 7 anak dengan pola makan lengkap berdasarkan gizi seimbang dan 3 anak lainnya dengan pola makan tidak lengkap. Dari hasil wawancara juga diketahui pola makan berdasarkan frekuensi makanan yang dikonsumsi, yaitu 9 anak sering mengkonsumsi jenis makanan pokok nasi dan 1 anak sering mengkonsumsi kentang. Untuk lauk pauk, dari 10 siswa, 5 anak sering mengkonsumsi telur, 4 anak sering mengkonsumsi daging dan hanya 1 anak yang sering mengkonsumsi ikan. Untuk konsumsi sayur, dari 10 anak tersebut, 5 anak sering mengkonsumsi bayam, 3 anak sering mengkonsumsi buncis dan 2 anak lainnya sering mengkonsumsi kangkung. Selain itu untuk konsumsi buah, dari 10 siswa tersebut 8 anak sering mengkonsumsi buah apel dan 2 lainnya sering mengkonsumsi alpukat.

Pola makan merupakan perilaku seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang dapat mempengaruhi derajat kesehatannya, yang meliputi jumlah, jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Jumlah makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Kebutuhan nutrisi setiap kelompok umur berbeda-beda, termasuk anak sekolah dasar berdasarkan. Jenis makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan prinsip gizi seimbang yang memberikan asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan anak sekolah dasar harus memenuhi standar gizi seimbang dan sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Supriasa, 2020). Tujuan Penelitian Mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas 5 SDN 2 Cakranegara Tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik, dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan februari sampai maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN 2 Cakranegara yaitu kelas 5A, 5B, 5C dan 5D tahun 2022. Dalam penelitian ini menggunakan salah satu teknik dalam probability sampling adalah simple random sampling. Simple random sampling adalah pengambilan

anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 88 siswa

Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan teknik Lotre (lottery Technique). Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Cakranegara Kota Mataram tahun 2022. Variabel independen yaitu Pola Makan dan variabel dependen yaitu status gizi. Instrumen pengumpulan data yaitu menggunakan alat ukur tinggi badan (microtoice) , timbangan badan digital, Form identitas responden, Form *Food Recall* 24 Jam, Form *Food Frequency Questionnaires* (FFQ), Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM). Analisis data menggunakan alat uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pola Makan Berdasarkan Jumlah Makanan

Tabel 1. Pola Makan Responden Berdasarkan Jumlah Makanan Yang Dikonsumsi

No	Klasifikasi Jumlah Makanan	Jumlah	Persentase (%)
1	Lebih	28	31,8
2	Baik	51	58,0
3	Sedang	3	3,4
4	Kurang	4	4,5
5	Defisit	2	2,3
	Total	88	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 88 responden, jumlah makanan yang terbanyak adalah dengan klasifikasi baik yaitu sejumlah 51 orang (58 %) dan yang paling sedikit adalah klasifikasi defisit sejumlah 2 orang (2,3 %).

Pola Makan Berdasarkan Jenis Makanan

Tabel 2. Pola Makan Responden Berdasarkan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi

No	Klasifikasi Jenis Makanan	Jumlah	Persentase (%)
1	Lengkap	55	62,5
2	Tidak Lengkap	33	37,5
	Total	88	100

Sumber : Data Primer, Januari 2022

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 88 responden, jenis makanan yang terbanyak adalah dengan klasifikasi lengkap yaitu sejumlah 55 orang (62,5 %), sedangkan klasifikasi tidak lengkap jumlahnya lebih sedikit yaitu 33 orang (37,5 %).

Pola Makan Berdasarkan Frekuensi Makanan

Tabel 3. Pola Makan Responden Berdasarkan Frekuensi Makanan Yang Dikonsumsi

No	Klasifikasi Frekuensi Makanan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sering	71	80,7
2	Jarang	17	19,3
3	Tidak pernah	0	0
	Total	88	100

Sumber : Data Primer, Januari 2022

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 88 responden, frekuensi makanan yang terbanyak adalah dengan klasifikasi sering yaitu sejumlah 71 orang (80,7 %), sedangkan klasifikasi jarang jumlahnya lebih sedikit yaitu 17 orang (19,3 %). Tidak ada responden dengan klasifikasi tidak pernah dalam penelitian.

Status Gizi**Tabel 4.** Status Gizi Responden

No	Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
1	Gizi buruk (Severely Thinness)	0	0
2	Gizi Kurang (Thinness)	8	9,1
3	Gizi Baik (Normal)	52	59,1
4	Gizi lebih (Overweight)	16	18,2
5	Obesitas (Obese)	12	13,6
	Total	88	100

Sumber : Data Primer, Januari 2022

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 88 responden, yang terbanyak adalah responden dengan status gizi baik (normal) sejumlah 52 orang (59,1 %), selanjutnya responden dengan status gizi lebih (*overweight*) sejumlah 16 orang (18,2 %), responden dengan status gizi obesitas (*obese*) sejumlah 12 orang (13,6 %) dan responden dengan status gizi kurang (*thinness*) sejumlah 8 orang (9,1 %). Dalam penelitian tidak ada responden dengan status gizi buruk (*severely thinness*).

Analisis Bivariat**Hubungan Pola Makan Berdasarkan Jumlah Makanan Dengan Status Gizi****Tabel 5.** Hubungan Pola Makan Berdasarkan Jumlah Makanan Dengan Status Gizi Responden

Klasifikasi	Responden												P
	Status Gizi												
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total		
Jumlah Makanan	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Value
Lebih Baik	0	0	0	0	0	0	16	18,2	12	13,6	28	31,8	0,000
Sedang	0	0	2	2,3	1	1,1	0	0	0	0	3	3,4	
Kurang	0	0	4	4,5	0	0	0	0	0	0	4	4,5	
Defisit	0	0	2	2,3	0	0	0	0	0	0	2	2,3	
Total	0	0	8	9.1	52	59.1	16	18.2	12	13.6	88	100	

Sumber : Data Primer

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pola makan berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi, yang dikategorikan baik dengan status gizi baik (normal) memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 51 orang (58 %). Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan status gizi siswa kelas 5 SDN 2 Cakranegara.

Hubungan Pola Makan Berdasarkan Jenis Makanan Dengan Status Gizi**Tabel 6.** Hubungan Pola Makan Berdasarkan Jenis Makanan Dengan Status Gizi Responden

Klasifikasi Jenis	Status Gizi										Total	P Value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%			
Makanan	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	0,000
Lengkap	0	0	0	0	44	50,0	8	9,1	3	3,4	55	62,5	
Tidak	0	0	8	9,1	8	9,1	8	9,1	9	10,2	33	37,5	
Lengkap													
Total	0	0	8	9,1	52	59,1	16	18,2	12	13,6	88	100	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pola makan berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi yang dikategorikan lengkap dengan status gizi baik (normal) memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 44 orang (50 %). Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi dengan status gizi.

Hubungan Pola Makan Berdasarkan Frekuensi Makanan Dengan Status Gizi**Tabel 7.** Hubungan Pola Makan Berdasarkan Frekuensi Makanan Dengan Status Gizi Responden

Klasifikasi Frekuensi	Responden										Total	P Value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%			
Makanan													
Sering	0	0	2	2,3	51	57,9	11	12,5	7	8,0	71	80,7	0,000
Jarang	0	0	6	6,8	1	1,1	5	5,7	5	5,7	17	19,3	
Tidak pernah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	0	0	8	9,1	52	59,0	16	18,2	12	13,7	88	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pola makan berdasarkan frekuensi makanan yang dikonsumsi yang dikategorikan sering dengan status gizi baik (normal) memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 51 orang (57,9 %). Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan (frekuensi makanan yang dikonsumsi) dengan status gizi siswa kelas 5 SDN 2 Cakranegara.

Pola makan berdasarkan jumlah makan pada penelitian ini, yaitu untuk menggambarkan kecukupan energi pada anak usia sekolah. Jumlah makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh, termasuk anak sekolah dasar berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Konsumsi makan sehari-hari sebaiknya mengandung gizi dalam jumlah atau porsi yang sesuai dengan kebutuhan (Hariani, 2012).

Pesan umum gizi seimbang berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014), salah satunya adalah penganekaragaman makanan. Semakin beragam pangan yang dikonsumsi maka akan semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi empat kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan yang merupakan penganekaragaman jenis makanan karena setiap bahan makanan memiliki kandungan zat gizi yang berbeda, sehingga dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi untuk tumbuh dan berkembang pada usia pertumbuhan seperti anak sekolah. Faktor yang mengakibatkan masalah gizi salah satunya adalah masalah pangan dimana belum optimalnya penganekaragaman konsumsi pangan. Penganekaragaman jenis makanan ini penting karena satu makanan tidak dapat memenuhi semua kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Arisman, 2009).

Frekuensi makanan yang sering akan berpengaruh positif terhadap status gizi baik (normal) karena pada umumnya akan mencukupi kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan anak sekolah. Orang tua yang menyadari betapa pentingnya kesehatan dalam keluarga akan mengajarkan kebiasaan makan yang baik pada anak dengan pola makan yang teratur 3x sehari dan selalu memperhatikan kandungan gizinya yang mengacu pada gizi seimbang. Selain itu pola makan anak juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan pendidikan orang tua dalam hal penyediaan makanan untuk keluarga (Hasrul, 2020).

Pola makan yang baik pada anak salah satunya dapat disebabkan orang tua telah mengajarkan kepada anak tentang kebiasaan makan yang baik, yaitu sebagai contoh rapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Anak usia sekolah dapat mengikuti pola makan orang tua serta bentuk dan kebutuhannya harus diatur. Orang tua cenderung mengatur pola makan anaknya berdasarkan jenis dan jumlah makanan yang dimakan dan memperhatikan jadwal makan. Responden yang memiliki pola makan kurang baik karena orang tua tidak membudayakan disiplin makan pada anak, mereka cenderung menuruti kemauan anak tanpa memperhatikan nilai gizi yang anak mereka makan.

Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang. Asupan gizi seimbang dari makanan

memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak dibarengi dengan pola makan yang baik dan teratur yang perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan pengenalan jam-jam makan dan variasi makanan dapat membantu engkoordinasikan kebutuhan akan pola makan sehat pada anak. (Noviani et al, 2016).

Selain itu pola makan anak juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan pendidikan orang tua. Orang tua mampu untuk memilih dan mengolah makanan yang tepat yang akan diberikan kepada anaknya agar kebutuhan gizi anak tercapai dengan baik (Hasrul, 2020). Anak sekolah cenderung mengkonsumsi makanan/minuman selingan yang menarik dan hanya memberikan rasa kenyang pada anak tanpa memperhatikan nilai gizi, anak juga akan selera makan dengan porsi yang besar apabila makanan yang tersedia adalah makanan kesukaan anak (Almatsier, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan pola makan berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan status gizi siswa, didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah makanan yang dikonsumsi dengan status gizi siswa SDN 2 Cakranegara. Berdasarkan hasil uji statistik hubungan pola makan berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi dengan status gizi siswa, di dapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan status gizi siswa SDN 2 Cakranegara. Berdasarkan hasil uji statistik hubungan pola makan berdasarkan frekuensi makanan yang dikonsumsi dengan status gizi siswa, di dapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi makanan yang dikonsumsi dengan status gizi siswa SDN 2 Cakranegara.

REKOMENDASI

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk menambah wawasan dan memperluas kajian tentang pola makan anak usia sekolah, sehingga dapat meningkatkan penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat, sekolah atau anak usia sekolah yang dapat memberikan motivasi untuk merubah pola makan anak usia sekolah menjadi lebih baik dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti hubungan atau keterkaitan antara pola makan dengan variabel lain dan dengan jumlah responden yang lebih banyak dan melibatkan orang tua dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman (2009). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Buku Ajar Ilmu Gizi, ED. 2. Jakarta : EGC.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Keputusan Menteri Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2011.
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Harahap, V. Y. (2012). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI):Banda Aceh.
- Hariani, et al. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Pernada Media Group
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Influence of Foster Pattern About the Status of Child Nutrition. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 792-797. <https://doi.org/10.35816/jjskh.v12i2.403>.
- Kemendes RI. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi (PGS) Anak*, Jakarta; Direktorat Bina Gizi.
- Noviani, K., Afifah, E., Astiti, D. (2016). Kebiasaan Jajan dan Pola makan serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu bantul Jogjakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.2 Tahun 2020 tentang *Standar Antropometri Anak*.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.41 Tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.28 Tahun 2019 tentang *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan*.

Supariasa, et al. (2020). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.

Supariasa, I. D. N., Bakri, B., &Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.