

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI SDN PONDOK KELAPA 06 JAKARTA TIMUR****Restiana Nur Azizah^{1*}, Anna Rizana²**¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: restianakrui@gmail.com

Disubmit: 16 Juli 2023

Diterima: 24 September 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11043>**ABSTRAK**

Children's diet really needs serious treatment because it affects the optimal status of growth, development, and brain intelligence for children. During the growth period and feeding needs to be regulated according to the recommended nutritional adequacy rate. Children who lack daily physical activity can cause their bodies to expend less energy. One of the keys to fulfilling children's nutritional needs is to introduce them to various types of food. If a child is too picky about food (picky eater) then the child will be at risk of experiencing nutritional deficiencies. A healthy diet to support children's growth and development must be given varied intake from an early age, pay attention to food hygiene, and be in accordance with the child's physical activity so that the child's ideal weight is achieved. Eating habits is a term used to describe habits and behaviors related to dietary regulation. This type of stimulating food needs to be considered so as not to damage the gastric mucosal lining. To know if there is an overview of eating patterns in elementary school-age children. This study uses an observational method with a quantitative analytic approach with a cross sectional study design that aims to analyze the risk factors and effects at the same time. Where the measurement of the variable that is examined is the description of eating patterns in elementary school-age children. Based on the results of filling out the questionnaire conducted by students in grades IV and V at Pondok Kelapa 06 Sdn, East Jakarta, from all 60 respondents, the results obtained were the gender (demographic data) of 38 female respondents (63.33%) and 22 male respondents (36.37%). From the results of the univariate analysis, it was found that out of the 60 respondents who were examined, there were 45 respondents (75%) who had a good diet and 15 people (25%) who had a bad diet. There is an overview of eating patterns in children at Pondok Kelapa 06 Sdn. A description of the types of food that are often consumed by school-age children at Pondok Kelapa 06 elementary school, East Jakarta who consume carbohydrate sources such as rice as many as 38 people (64%) and noodles as many as 40 people (67%) , who consumed animal side dishes such as chicken eggs as many as 43 people (72%), who consumed vegetable side dishes such as tofu as many as 43 people (72%), who consumed vegetables such as carrots, bean sprouts and cucumbers as many as 23 people (38%) and those who consumed fruit like watermelon as many as 29 people (48%). Researchers provide advice to all students of Pondok Kelapa 06 Elementary School to pay more attention to eating patterns, eating habits and types of food that are healthy and clean. Because a good diet is expected to avoid the risk of malnutrition or other diseases that can affect the growth and development of school-age children. a. Education about healthy snacks Provide education to elementary school-age children about

the criteria for snacks that are healthy and safe for health by providing open pockets or leaflets showing the characteristics of unhealthy foods in terms of color, shape, aroma and texture. b. Education about balanced nutrition Providing education about balanced nutrition through pictorial media such as "Tumpeng Nutrition Balanced" and "10 Messages of Balanced Nutrition".

Keywords: *Description, Eating Patterns and Types of Food in School-Aged Children*

ABSTRAK

Pola makan anak sangat diperlukan penanganan yang serius karena hal ini mempengaruhi status pertumbuhan, perkembangan, dan kecerdasan otak yang optimal untuk anak. Selama dalam masa pertumbuhan dan pemberian makanan perlu diatur sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Anak-anak yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Salah satu kunci agar kebutuhan nutrisi pada anak terpenuhi yaitu mengenalinya dengan berbagai jenis makanan. Jika anak terlalu memilih-milih makanan (picky eater) maka anak tersebut akan beresiko mengalami kekurangan nutrisi. Pola makan yang sehat untuk mendukung tumbuh kembang anak harus diberikan asupan yang bervariasi sejak dini, memperhatikan kebersihan makanan, dan sesuai dengan aktivitas fisik anak agar tercapai berat badan anak yang ideal. Kebiasaan makan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Jenis makanan merangsang perlu di perhatikan agar tidak merusak lapisan mukosa lambung. Untuk mengetahui adanya gambaran pola makan pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain studi cross sectional yang bertujuan untuk menganalisa faktor resiko serta efek dalam waktu yang bersamaan. Dimana pengukuran variabel yang diteliti yaitu gambaran pola makan pada anak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh pelajar kelas IV dan V di Sdn Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur dari seluruh responden yang berjumlah 60 responden didapatkan hasil jenis kelamin (data demografi) responden perempuan sebanyak 38 orang (63,33%) dan responden laki-laki sebanyak 22 orang (36,37%). Dari hasil analisis univariat didapatkan data bahwa dari 60 responden yang diteliti terdapat responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 45 orang (75%) dan yang memiliki pola makan buruk sebanyak 15 orang (25%). Adanya gambaran pola makan pada anak Sdn pondok kelapa 06. Gambaran jenis makanan yang sering dikonsumsi pada anak usia sekolah di sdn pondok kelapa 06 Jakarta Timur yang mengkonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi sebanyak 38 orang (64%) dan mie sebanyak 40 orang (67%), yang mengkonsumsi lauk hewani seperti telur ayam sebanyak 43 orang (72%), yang mengkonsumsi lauk nabati seperti tahu sebanyak 43 orang (72%), yang mengkonsumsi sayuran seperti wortel, tauge dan mentimun sebanyak 23 orang (38%) serta yang mengkonsumsi buah seperti buah semangka sebanyak 29 orang (48%). Peneliti memberikan saran bagi seluruh siswa dan siswi SDN Pondok Kelapa 06 agar lebih memperhatikan pola makan, kebiasaan makan dan jenis makanan yang sehat dan bersih. Karena dengan pola makan yang baik diharapkan dapat terhindar dari resiko terkena gizi buruk atau penyakit lainnya yang bisa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia sekolah. a. Edukasi tentang makanan jajanan yang sehat Memberikan edukasi kepada anak usia sekolah dasar tentang kriteria makanan jajanan yang sehat dan aman untuk

kesehatan dengan memberikan buka saku atau leaflet ciri-ciri makanan yang tidak sehat baik dari segi warna, bentuk, aroma dan tekstur. b. Edukasi tentang gizi seimbang Memberikan edukasi tentang gizi seimbang melalui media bergambar seperti “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang”.

Kata Kunci: Gambaran, Pola Makan dan Jenis Makanan Pada Anak Usia Sekolah.

PENDAHULUAN

Anak adalah salah satu aset sumber daya manusia dimasa depan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Dengan adanya peningkatan dan perbaikan kualitas hidup merupakan salah satu upaya yang penting bagi kelangsungan hidup suatu bangsa. Kualitas hidup seorang anak dapat dilihat kesehatannya melalui keadaan pola makan yang sehat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan pentingnya pemberian nutrisi dan protein yang cukup untuk anak-anak. Sarapan pagi adalah salah satu waktu makan yang tepat untuk menyumbangkan energi dan zat gizi agar mendukung aktivitas harian anak dan bisa berpengaruh terhadap status gizi mereka. Anak - anak yang biasanya melewatkan sarapan pagi dapat berisiko tiga kali lebih tinggi untuk mengkonsumsi jajanan di luar, Hal ini bisa mengakibatkan anak menjadi sulit untuk mengontrol nafsu makan mereka dan juga bisa berdampak pada obesitas (Todaro 2019)

Menurut Wina (2020) menyebutkan sebuah studi yang dilansir oleh National Institutes Of Health pada tahun 2018 menunjukkan bahwa adanya kebiasaan makan anak yang tidak teratur yang berhubungan erat dengan kualitas kesehatan serta gizi yang kurang baik. Selain karena metabolisme tubuh yang menjadi lebih lambat, makan yang kurang sehat dan tidak teratur bisa mendorong si kecil agar lebih banyak mengkonsumsi camilan berkalori tinggi di luar jam makan.

Menurut Karinta (2022) juga menambahkan sebuah studi berdasarkan Urban Child Institute pada tahun 2020, penerapan makan yang tidak konsisten bisa mengakibatkan tubuh anak mengalami kekurangan nutrisi dan protein penting yang bisa mengurangi produksi sel otak sehingga membuat sel otak tidak dapat saling berkomunikasi secara efektif. Kecukupan nutrisi dan protein untuk anak harus terpenuhi dengan sempurna agar mempengaruhi perkembangan kognitif pada anak, perkembangan fisik anak dan hal lainnya yang sedang berjalan

Pola makan anak yang baik dan sehat ditentukan oleh peran ibu dalam menyediakan dan memberikan makanan untuk keluarganya mulai dari menyusun menu, pembuatan makanan dan penyajian makanan sesuai keinginan dan kebutuhan keluarganya. Pemilihan dan penentuan makanan yang baik dan sehat yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus ini bisa membentuk kebiasaan makan yang baik didalam keluarga. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan yang tinggi tanpa disertai dengan adanya pengetahuan tentang gizi dapat memberikan pengaruh pada kemampuan dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dibutuhkan oleh keluarga.

Pendapatan keluarga juga bisa menjadi pengaruh saat pembelian bahan makanan. Semakin tinggi tingkat ekonomi suatu keluarga

maka semakin tinggi pula kemampuan membeli berbagai macam makanan untuk keluarga.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan nomor 25 tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak pasal 28, pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja dilakukan melalui usaha kesehatan sekolah dan pelayanan kesehatan peduli remaja. Kegiatan pelayanan kesehatan ini dilakukan untuk pemeriksaan status gizi terutama TB dan BB, pemeriksaan gigi, pemeriksaan tajam penglihatan, dan pemeriksaan tajam pendengaran. Pelayanan kesehatan anak usia sekolah dilakukan bertujuan untuk mendeteksi dini risiko penyakit pada anak sekolah agar dapat di tindak lanjuti, dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, sehingga dapat menunjang proses belajar sehingga melahirkan anak-anak yang sehat dan berprestasi (Kemenkes RI, 2022).

Anak usia sekolah (6-12 tahun) ialah usia yang rentan terkena masalah gizi. Anak usia sekolah di seluruh dunia sebanyak 60% mengalami kekurangan gizi. Ada beberapa faktor pemungkin yang menyebabkan kekurangan gizi pada anak, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab anak kekurangan gizi yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, pemilihan makanan, kebutuhan fisiologis tubuh, konsep diri, perkembangan psikososial, kesehatan (riwayat penyakit). Sedangkan faktor eksternal penyebab anak kekurangan gizi yaitu tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peranan orang tua, pengaruh teman sebaya, pengalaman individu, pengaruh media social. Dalam jangka panjang anak yang mengalami kekurangan

gizi, dapat mengalami kekurangan gizi dan nutrisi penting yang bisa mengurangi produksi sel otak sehingga membuat sel otak tidak dapat saling berkomunikasi secara efektif saat belajar. Hal ini juga memberikan dampak negatif pada gangguan pertumbuhan fisik anak, gangguan kognitif dan daya ingat, serta kondisi kesehatan mental yang kurang optimal.

Hal ini adalah masa emas bagi anak karena mempengaruhi perkembangan otak yang begitu cepat. Hal ini menjadi ketertarikan peneliti untuk mengetahui lebih jauh tentang gambaran pola makan pada anak usia sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Tahun 2023.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Anak Usia Sekolah

Kelompok anak usia sekolah 6-12 tahun memiliki pertumbuhan fisik yang lambat namun konsisten. Mereka mendapatkan pendewasaan dalam keterampilan motorik seperti kognitif, sosial dan emosional. Dalam tahap ini anak akan mendapatkan keterampilan yang kemungkinan untuk makan secara bebas dan mengembangkan kesukaan makannya sendiri serta dapat memilih kebiasaan makan dan jenis makanan yang disukai dan tidak disukai. Hal ini adalah gambaran bagi pola makan dan asupan gizi anak selanjutnya (Almatsier, 2020). Namun pada anak sekolah usia 9-12 tahun anak sudah mulai memasuki tahap remaja awal yang mulai menjalani periode kehidupan anak dan dewasa (Arisman, 2019).

Anak usia sekolah biasanya lebih banyak menghabiskan waktu bermain yang bisa menguras tenaga mereka, salah satu kelompok anak usia sekolah yang rentan mengalami gizi tidak seimbang penyebabnya ialah tingkat ekonomi orang tua, asupan makan yang tidak seimbang

dan rendahnya pengetahuan orang tua. Terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang keluar dan masuk dapat mengakibatkan anak menjadi kurus. Sehingga untuk mencegahnya perlu memperhatikan waktu bermain agar anak memiliki waktu istirahat yang cukup.

Karakteristik Anak Usia Sekolah

1. Karakteristik fisik/jasmani
 - a) Anak memiliki pertumbuhan fisik yang lambat dan teratur
 - b) BB dan TB anak perempuan lebih besar dibandingkan dengan anak laki-laki untuk usia yang sama
 - c) Pertumbuhan gigi permanen, gigi susu tunggal,
 - d) Nafsu makan meningkat, senang makan dan aktif
 - e) Pada anak perempuan mulai muncul haid pada akhir masa ini.
2. Karakteristik Emosi
 - a) Anak mulai memiliki rasa ingin tahu
 - b) Suka berteman
 - c) Tidak peduli dengan lawan jenis
3. Karakteristik Sosial
 - a) Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing.
 - b) Mulai menunjukkan penampilan diri
 - c) Anak mulai suka bermain dan memiliki hubungan erat dengan teman sebayanya.
4. Karakteristik Intelektual
 - a) Anak mulai suka berbicara serta mengeluarkan pendapat sendiri
 - b) Memiliki minat yang besar dalam belajar, keterampilan
 - c) Mulai ingin mencoba-coba banyak hal
 - d) Dan memiliki perhatian terhadap sesuatu yang singkat (Andriyani, 2021).

Status Gizi

Definisi Status Gizi

Menurut kementerian kesehatan RI dan WHO status gizi ialah kondisi yang diperoleh dari hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Asupan gizi yang tidak seimbang dalam makanan bisa menyebabkan anak mengalami kekurangan gizi. Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh anak. Status gizi dapat dilihat melalui pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran itu dibandingkan dengan standar atau rujukan. Peran penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang tidak seimbang. Penilaian status gizi sangat diperlukan karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi anak. Dengan diketahuinya status gizi diharapkan dapat dilakukan upaya pencegahan gizi buruk pada tingkat kesehatan di masyarakat (Supariasa, 2019).

Pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur akan memberikan dampak negatif pada tumbuh kembang anak, seperti gangguan pertumbuhan fisik hingga gangguan kognitif (Rizal, 2023). Ada banyak dampak yang terjadi pada tumbuh kembang anak jika orang tua lalai menerapkan pola makan yang baik dan teratur setiap harinya. Pola makan yang tidak teratur bisa memiliki arti berlebihan atau kekurangan saat mengkonsumsi makanan. Dampak negatif lainnya menurut Rizal (2023) adalah anak dapat mengalami gangguan kognitif dan daya ingat. Hal ini berhubungan dengan perkembangan otak dan kemampuan belajar serta keterampilan kognitif lainnya. Dampak negatif dari anak yg tidak

teratur pola makannya adalah anak dapat mengalami stres karena mengalami gangguan kesehatan yang dialami. Anak bisa beresiko mengalami depresi bila tidak ditangani dengan baik.

Kondisi ini dapat memberikan dampak yang kurang baik pada pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti :

a. Gangguan pertumbuhan fisik

Pola makan yang tidak teratur bisa beresiko mengakibatkan anak mengalami kekurangan gizi. Pemenuhan gizi merupakan hal yang sangat penting diberikan pada saat anak sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan gizi bisa menyebabkan risiko gangguan pertumbuhan fisik dan menyebabkan anak memiliki tinggi badan atau berat badan yang tidak sesuai dengan anak seusianya.

b. Gangguan kognitif dan Daya ingat

Pastikan anak memiliki pola makan yang baik dan teratur dengan beragam makanan yang sehat saat anak masih berada di usia tumbuh kembang. Pada masa ini terbilang merupakan masa emas bagi anak karena perkembangan otak pada anak yang begitu cepat. Anak membutuhkan nutrisi dan protein yang tepat agar perkembangan otak menjadi lebih maksimal dan mampu mengembangkan kapasitas belajar serta membangun keterampilan kognitif anak.

c. Kondisi kesehatan mental yang kurang optimal

Pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur dapat mengakibatkan anak mengalami berbagai macam gangguan kesehatan. Hal ini bisa membuat anak rentan mengalami kondisi stress terhadap gangguan

kesehatan yang dialami. Penyakit yang dialami anak juga beresiko memicu anak mengalami depresi jika tidak ditangani dengan baik (Rizal, 2023).

d. Kekebalan daya tahan tubuh anak menurun

Anak yang mengalami kekurangan gizi umumnya memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah. Akibatnya anak menjadi lebih mudah tertular penyakit infeksi dan cenderung lebih lambat pulih jika terserang penyakit. Anak yang mengalami kekurangan gizi juga akan lebih mungkin mengalami infeksi saluran pencernaan.

e. Keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan

Anak yang mengalami kekurangan gizi umumnya akan mengalami keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dibandingkan teman-teman seusianya. Hal ini juga termasuk keterlambatan pada perkembangan motorik anak. Penelitian yang dilakukan oleh Yosia pada tahun 2019 mengatakan bahwa anak dengan kekurangan gizi kronis umumnya memiliki nilai evaluasi motorik yang lebih rendah.

f. Gangguan pertumbuhan fisik

Malnutrisi, terutama kekurangan vitamin dan mineral yang penting, dalam jangka waktu yang panjang akan memberikan dampak pada pertumbuhan fisik anak. Salah satunya yaitu pertumbuhan tulang anak yang buruk. Akibatnya anak yang mengalami kekurangan gizi dalam jangka panjang cenderung memiliki postur tubuh yang lebih pendek dibanding teman seusianya. Anak dengan kondisi ini

cenderung tidak dapat tumbuh secara optimal seperti anak-anak pada umumnya.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terdiri dari penyebab langsung dan tidak langsung :

1. Penyebab langsung antara lain : asupan makanan dan penyakit infeksi yang mungkin diderita
2. Penyebab tidak langsung antara lain :
 - a) Kemampuan setiap keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga dengan baik secara kualitas dan kuantitas.
 - b) Pola asuh terhadap anak, antara lain sikap ibu atau pengasuh lain yang berhubungan dengan anak, pemberian makan, merawat, menjaga kebersihan dan pemberian kasih sayang.
 - c) Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan, semakin mudah diakses dan keterjangkauan anak dan keluarga terhadap pelayanan kesehatan serta tersedianya air bersih, semakin kecil resiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi.

Pola Makan

Definisi pola makan

Pola makan yang sehat dan bergizi seimbang merupakan pola makan yang memperhatikan komposisi jenis makanan, teratur, tidak berlebihan atau tidak kekurangan. Pola makan ini memiliki banyak manfaat, seperti menjadi sumber energi, mempertahankan imunitas tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh dan membuat tubuh semakin berkembang dengan baik (Kemdikbud, 2021).

Komponen Pola Makan

Secara umum pola makan memiliki 3 komponen yang meliputi :

a. Jenis makan

Jenis makanan adalah berbagai menu makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jenis makanan bisa meliputi makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur-sayuran dan buah-buahan. Pada umumnya makanan pokok atau makanan utama dikonsumsi sebagai pemenuhan karbohidrat setiap orang atau individu yang terdiri dari beras, jagung, umbi-umbian, sagu dan tepung (Sulistyoningsih, 2019).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan ialah seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau makanan selingan. Menurut Oetoro (2019) secara alamiah, makanan yang dikonsumsi oleh manusia akan diproses di dalam tubuh melalui saluran pencernaan. Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari 3 waktu makan yaitu makan pagi (sarapan), makan siang dan makan malam. Jadwal makan dalam sehari dibagi 3 makan pagi (sebelum pukul 09.00), makan siang (jam 12.00-13.00) dan makan malam (jam 18.00-19.00). jadwal makan ini sesuai dengan waktu pengosongan lambung yaitu antara 3-4 jam, sehingga waktu makan yang baik yaitu dalam rentang waktu ini agar lambung tidak dibiarkan kosong terutama dalam jangka waktu yang lama (Oktaviani, 2021).

c. Jumlah Makan

Jumlah makan merupakan banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu atau kelompok. Makanan yang sehat memiliki porsi yang harus sesuai dengan ukuran yang akan dikonsumsi oleh tubuh (Sari, 2020).

Berdasarkan jumlahnya zat gizi terbagi menjadi zat gizi mikro (mikronutrien) dan zat gizi makro (makronutrien). Kedua zat ini memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh secara keseluruhan seperti mendukung fungsi berbagai organ dalam tubuh dan sebagai sumber energi untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Perbedaan zat gizi mikro dan zat gizi makro :

- a. Zat gizi makro adalah nutri di dalam tubuh yang memiliki jumlah yang lebih banyak daripada zat mikro. Zat gizi ini berfungsi sebagai sumber energi agar tubuh dapat melakukan berbagai aktivitas sehingga di butuhkan dalam jumlah besar.
- b. Zat gizi mikro adalah sumber nutrisi yang terkandung di dalam tubuh dengan jumlah yang sedikit. Meskipun jumlahnya sedikit, kebutuhan zat gizi mikro tetap perlu dipenuhi karena fungsinya bagi tubuh ada banyak, misalnya proses pertumbuhan pada anak, untuk sistem kekebalan tubuh, dan perkembangan otak anak (Bella, 2022).

Sesuai angka kecukupan gizi (AKG) dari Kemenkes RI 2022 anak usia sekolah yang berkisar di usia 6-9 tahun, membutuhkan gizi harian sebagai berikut :

- a. Kebutuhan Zat Gizi Makro
 - Energy : 1400 kkal
 - Protein : 25 gram (gr)
 - Lemak : 50 gr
 - Karbohidrat : 220 gr
 - Serat : 20 gr
 - Mineral : 1450 ml
- b. Kebutuhan Zat Gizi Mikro
 - Vitamin
 - Vitamin A : 450 mikrogram (mcg)
 - Vitamin D : 15 mcg
 - Vitamin E : 7 miligram (mg)
 - Vitamin k : 20 mcg
 - Vitamin B12 : 1,5 mcg
 - Vitamin C : 45 mg
 - Mineral

- Kalsium : 1000 mg
- Forfor : 500 mg
- Natrium : 900 mg
- Kalium : 2700 mg
- Besi : 10 mg
- Lodium : 120 mcg
- Seng : 5 ml

Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran data demografi responden ?
2. Bagaimana gambaran pola makan responden?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada anak usia sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Tahun 2023.
2. Tujuan Khusus
 - a) Mengetahui gambaran data responden : usia, jenis kelamin pada anak SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Tahun 2023.
 - b) Mengetahui gambaran pola makan responden : kebiasaan makan, jenis makanan pada siswa di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain studi *cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisa faktor resiko serta efek dalam waktu yang bersama-sama. Dimana pengukuran variabel yang diteliti yaitu gambaran pola makan pada anak usia sekolah dasar. Desain studi ini dipilih karena mudah dilakukan, sederhana, ekonomis, dalam hal waktu serta hasilnya dapat diperoleh dengan cepat (Yusuf, 2015). Penelitian ini dilakukan di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. Penelitian ini dilakukan dari bulan Mei sampai bulan Juni tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah dasar sebanyak 60

pelajar aktif. Siswa yang dipilih menjadi sampel adalah anak kelas 4 dan 5 dimana masing-masing kelas berisi 30 orang. Jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 52 sampel dan dibulatkan menjadi 60 sampel. Kriteria Inklusi :Pelajar kelas 4 dan 5

yang aktif dan Pelajar yang bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusif : Pelajar yang tidak masuk sekolah, Pelajar yang tidak bersedia menjadi responden dan Pelajar yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur pada Juni 2023 (n=60)

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki laki	22	36,67
Perempuan	38	63,33
Total	60	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data bahwa dari 60 responden paling banyak responden

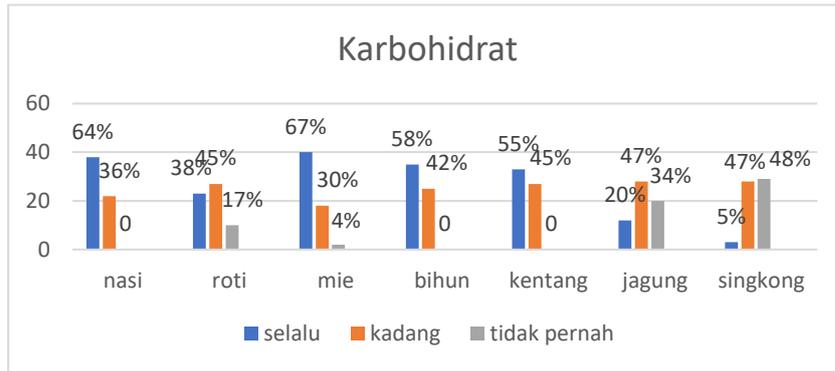
perempuan yaitu sebanyak 38 orang (63,33%) dan laki-laki sebanyak 22 orang (36,37%).

Tabel 2. Proporsi Responden Berdasarkan Pola Makan di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur pada Juni 2023 (n=60)

Pola makan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	45	75
Buruk	15	25
Total	60	100

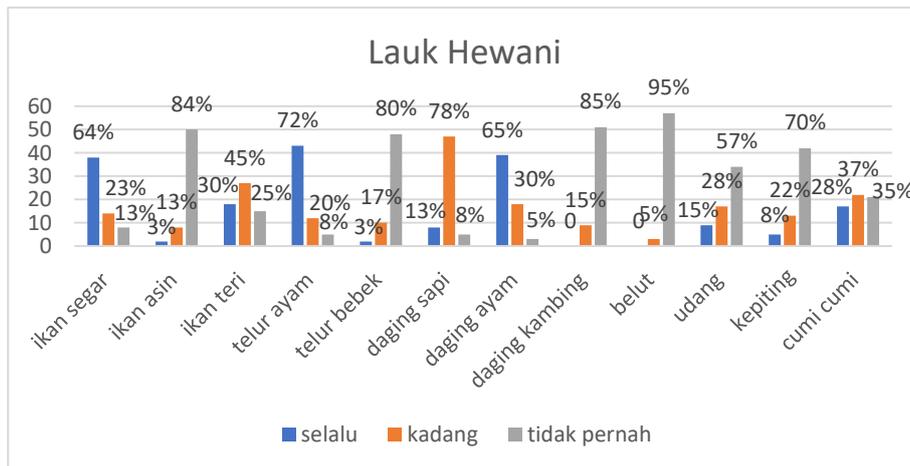
Bedasarkan tabel diatas didapatkan data bahwa 60 responden anak usia sekolah di sdn pondok kelapa 06 jakarta timur yang memiliki pola makan yang baik

sebanyak 45 orang (75%) dan anak usia sekolah yang memiliki pola makan yang buruk sebanyak 15 orang (25%).



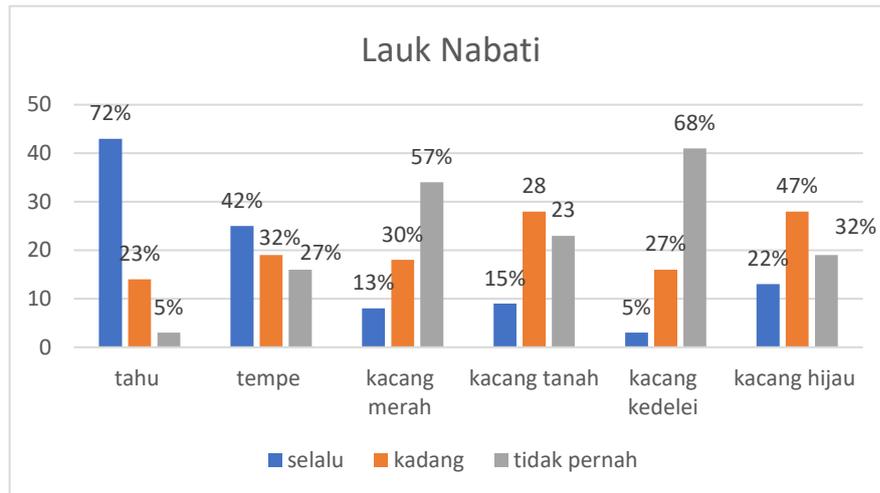
Grafik 1. Gambaran Jenis Karbohidrat Yang Sering Dikonsumsi Oleh Responden Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Pada Juni 2023 (n=60)

Berdasarkan grafik diatas didapatkan data bahwa dari 60 responden banyak anak yang mengkonsumsi nasi sebanyak 38 orang (64%) dan mie sebanyak 40 orang (67%).



Grafik 2. Gambaran Jenis Lauk Hewani Yang Sering Dikonsumsi Oleh Responden Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Pada Juni 2023 (n=60)

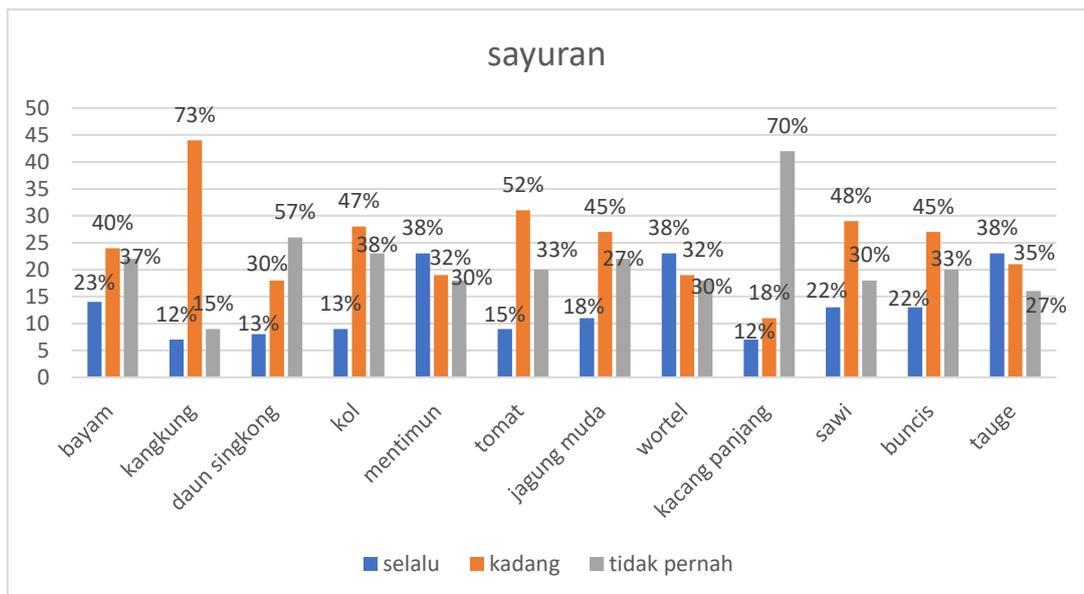
Berdasarkan grafik diatas didapatkan data bahwa dari 60 responden banyak anak yang mengkonsumsi lauk hewani seperti telur sebanyak 43 orang (72%) dan daging ayam 39 orang (65%).



Grafik 3. Gambaran Jenis Lauk Nabati Yang Sering Dikonsumsi Oleh Responden Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Pada Juni 2023 (n=60)

Berdasarkan grafik diatas dari 60 responden banyak anak yang suka mengkonsumsi lauk nabati seperti

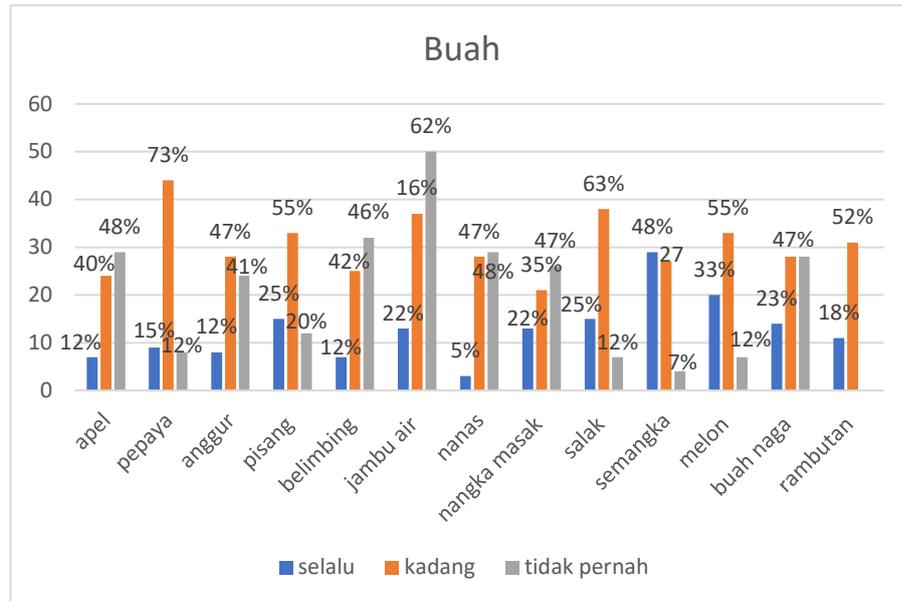
tahu sebanyak 43 orang (72%) dan tempe sebanyak 25 orang (42%).



Grafik 4. Gambaran Jenis Sayuran Yang Sering Dikonsumsi Oleh Responden Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Pada Juni 2023 (n=60)

Berdasarkan grafik diatas didapatkan hasil bahwa dari 60 responden pada anak usia sekolah dasar banyak yang suka

mengkonsumsi sayuran seperti bayam (23%), wortel (38%), mentimun (38%), buncis (22%) dan tauge (38%).



Grafik 5. Gambaran Jenis Buah Yang Sering Dikonsumsi Oleh Responden Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur Pada Juni 2023 (n=60)

Dari grafik diatas didapatkan hasil bahwa dari 60 responden banyak anak yang suka mengkonsumsi buah dan buah yang paling banyak dikonsumsi adalah buah semangka yaitu sebanyak 29 orang (48%) dan buah melon sebanyak 20 orang (33%).

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Gambaran Jenis Kelamin pada anak usia sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh pelajar kelas IV dan V di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur dari seluruh responden yang berjumlah 60 responden di dapatkan hasil jenis kelamin (data demografi) responden perempuan sebanyak 38 orang (63,33%) dan responden laki-laki sebanyak 22 orang(36,37%).

Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi variasi

asupan makanan, dengan terdapat perbedaan dalam konsumsi makanan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Gibney (2015), laki-laki cenderung lebih menyukai makanan yang tinggi lemak, karbohidrat, protein, gula dan alkohol. Sementara itu, perempuan lebih menyukai makanan seperti buah, sayuran, dan produk rendah lemak, sehingga bisa terjadi defisiensi makronutrien pada wanita. Kebutuhan zat gizi antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda karena pertumbuhan dan perkembangan fisik laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan yang signifikan. Sayangnya dalam beberapa budaya laki-laki sering menjadi prioritas dalam keluarga yang dapat berdampak pada porsi dan kualitas makanan yang diterima oleh anggota keluarga termasuk perempuan.

- b. Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di SDN

Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden siswa dan siswi SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur yang di peroleh hasil pola makan yang baik sebanyak 45 orang (75%) dan pola makan yang buruk sebanyak 15 orang (25%). Gambaran pola makan dapat menjadi ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu karena bisa menjadi salah satu indikator untuk melihat tercukupinya kebutuhan nutrisi pada anak. Pola makan merupakan suatu cara individu dalam mengatur jumlah, frekuensi dan jenis makanan dengan maksud tertentu misal mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2018).

Pada umumnya kelompok usia anak sekolah dasar merupakan periode rentan akan masalah gizi karena akan mempengaruhi peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada usia anak sekolah dasar dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas yang cukup beragam.

Penelitian ini mengikuti arah yang serupa dengan studi yang dilakukan oleh Mery (2020) mengenai "Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah." Berdasarkan hasil penelitian, data menunjukkan bahwa dari 78 responden yang diselidiki, sebanyak (82,1%) responden memiliki kategori pola makan yang baik dengan status gizi yang baik, dan

sebanyak (5,1%) responden memiliki kategori pola makan yang kurang dengan status gizi yang kurang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwahidah (2019) mengenai "Status Gizi Anak Sekolah dan Hubungannya dengan Pola Makan di SD Inpres 26 Kabupaten Sorong. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki pola makan yang kurang baik sebesar (79,2%), sedangkan hanya sekitar (20,8%) anak yang memiliki pola makan yang baik. Angka ini termasuk tinggi karena lebih dari 50% anak memiliki pola makan yang kurang baik. Tingginya jumlah anak yang memiliki pola makan yang kurang baik kemungkinan disebabkan oleh ketidaksesuaian antara frekuensi makan anak dan jadwal makan harian mereka.

Pola makan yang tidak teratur pada anak usia sekolah dapat berarti mengonsumsi makanan secara berlebihan atau kurang. Kondisi ini dapat menyebabkan dampak negatif pada tumbuh kembang anak, seperti risiko obesitas, gangguan pertumbuhan fisik, masalah kognitif dan daya ingat, serta kesehatan mental yang tidak optimal. Penting bagi para ibu untuk memberikan makanan sehat setiap hari kepada anak-anak mereka, seperti buah, sayur, makanan berprotein, dan nutrisi penting lainnya yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan memahami dampak dari gizi buruk ini, dapat mencegah terjadinya pola makan yang

buruk pada anak dan memastikan anak mendapatkan pola makan yang baik (Makarim, 2023).

c. Gambaran Jenis Karbohidrat Yang Sering Dikonsumsi Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden siswa dan siswi SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur diperoleh hasil bahwa banyak anak yang mengkonsumsi nasi sebanyak 38 (64%), roti sebanyak 23 (38%), mie sebanyak 40 (67%), bihun sebanyak 35 (58%), kentang sebanyak 33 (55%), jagung 12 (47%), singkong 3 (5%). Salah satu hal yang perlu diperhatikan pada masa sekolah adalah kebiasaan makan anak di sekolah yang sering dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu makanan.

Para siswa sekolah mulai menyadari bahwa makanan yang sehat dan bergizi memiliki manfaat positif bagi kesehatan tubuh mereka, namun mereka belum sepenuhnya memahami proses detil yang terjadi di dalam tubuh saat mengonsumsi makanan tersebut. Almatzier (2009) menyatakan bahwa pola makan yang baik dapat dicapai dengan mengonsumsi makanan yang berkualitas dan memadai dalam jumlah yang tepat, serta diiringi oleh perilaku makan yang benar. Dengan mengadopsi pendekatan ini, mereka dapat mencapai status gizi yang normal dan seimbang untuk mendukung kesehatan dan

perkembangan mereka secara optimal.

Kekurangan asupan karbohidrat dapat mengakibatkan penurunan energi, mudah merasa lelah, terjadi katabolisme berlebihan pada protein, serta mengganggu keseimbangan cairan dalam tubuh sehingga mempengaruhi fungsi pencernaan. Sebaliknya, jika seseorang mengonsumsi karbohidrat secara berlebihan, maka berat badan cenderung meningkat dan dapat menyebabkan obesitas serta meningkatkan resiko terkena penyakit diabetes mellitus.

d. Gambaran Jenis Lauk Hewani Yang Dikonsumsi Pada Anak Usia Sekolah SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur

Berdasarkan grafik diatas didapatkan data yang menunjukkan bahwa dari 60 responden, sebanyak 43 anak (72%) mengonsumsi lauk hewani seperti telur dan 39 anak (65%) mengonsumsi daging ayam. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian anak tidak pernah mengonsumsi beberapa jenis lauk hewani, seperti ikan asin (84%), ikan teri (25%), telur bebek (80%), daging kambing (85%), belut (95%), udang (57%), dan cumi-cumi (35%). Konsumsi lauk hewani memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan sel dan meningkatkan daya tahan tubuh anak. Lauk hewani juga berperan dalam membangun otot, mendukung metabolisme tubuh, dan berfungsi sebagai sumber energi. Sumber protein hewani mencakup berbagai jenis makanan seperti daging, telur, susu, ikan, seafood, dan

produk olahan yang sehat dan baik bagi tubuh(Dwi,2023).

Lauk hewani memegang peranan penting sebagai sumber protein yang mengandung berbagai asam amino esensial yang tidak dapat dihasilkan oleh tubuh manusia. Menurut Almatsier (2010), makanan hewani dianggap sebagai sumber protein yang sangat baik karena memiliki jumlah dan kualitas asam amino yang optimal. Makanan hewani secara umum memiliki komposisi asam amino yang paling sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia. Protein hewani merupakan sumber protein yang berasal dari hewan, seperti daging sapi, daging kambing, daging ayam, daging bebek, telur, dan seafood. Kelebihan utama dari protein hewani adalah komposisi asam amino esensial yang lengkap, yang membuatnya lebih unggul daripada protein nabati. Selain itu, protein hewani juga kaya akan mikronutrien yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak.

Zink, salah satu mikronutrien yang terdapat dalam protein hewani, berperan penting dalam mendukung sistem kekebalan tubuh anak, serta berkontribusi dalam proses pencernaan dan pemulihan tubuh. Zat besi dalam protein hewani memiliki peran vital dalam mendukung perkembangan otak dan fisik anak, serta mencegah stunting pada pertumbuhan anak. DHA (asam lemak omega-3) dalam protein hewani mendukung kecerdasan otak anak. Vitamin B12 dalam protein hewani

memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan saraf otak dan produksi sel darah merah. Selain itu, vitamin D yang terkandung dalam protein hewani berfungsi untuk membantu penyerapan kalsium dan menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh anak.

e. Gambaran Jenis Lauk Nabati Yang Dikonsumsi Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pondok Kelapa 06

Berdasarkan grafik diatas dari 60 responden banyak anak yang suka mengkonsumsi lauk nabati seperti tahu sebanyak 43 orang (72%) dan tempe sebanyak 25 orang (42%). Terdapat juga jenis lauk nabati yang tidak pernah dikonsumsi oleh anak-anak yaitu kacang kedelai sebanyak 68% responden, kacang merah sebanyak 57%, kacang tanah sebanyak 23% dan kacang hijau sebanyak 32%.

Lauk nabati dapat diolah dengan berbagai cara, seperti digoreng, dikukus atau dicampurkan dengan hidangan lain seperti sayuran. Pengolahan ini memberikan variasi dalam penyajian dan meningkatkan daya tarik serta kelezatan dari bahan makanan nabati. Protein nabati merupakan pilihan yang menguntungkan bagi anak-anak karena tidak mengandung kadar kolesterol dan asam lemak jenuh. Terdapat berbagai manfaat bagi anak-anak yang mengkonsumsi protein nabati, seperti mencegah obesitas, menjaga kesehatan jantung, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes. Anak-anak dapat memperoleh protein nabati dari berbagai

sumber, seperti susu kedelai yang kaya serat, kalsium, vitamin, dan asam lemak omega-3 dan omega-6. Kandungan ini mendukung kesehatan saluran pencernaan, meningkatkan kecerdasan otak, dan mendukung pertumbuhan tulang yang optimal. Selain itu, tahu dan tempe juga merupakan sumber protein nabati yang tinggi akan zat besi dan kalsium, yang penting untuk kesehatan tulang anak. Oatmeal juga merupakan pilihan yang baik karena mengandung karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat yang berkontribusi pada kesehatan anak secara menyeluruh.

Berbagai sumber protein nabati ini memberikan variasi dalam konsumsi makanan anak dan mendukung kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

f. Gambaran Jenis Sayur dan Buah yang dikonsumsi pada anak usia sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden siswa dan siswi di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur diperoleh hasil bahwa banyak anak yang suka mengonsumsi sayuran seperti bayam(23%), wortel (38%), mentimun (38%), buncis (22%) dan tauge (38%). Sedangkan dari 60 responden siswa dan siswi sdn pondok kelapa 06 banyak anak yang suka mengonsumsi buah seperti buah semangka yaitu sebanyak 29 orang (48%) dan buah melon sebanyak 20 orang (33%). Menurut Riskesdas (2018), diketahui anak usia > 5

tahun di indonesia angka mengonsumsi sayuran dan buah paling dominan pada kelompok 1-2 porsi perhari dalam seminggu sebesar 71,73% sedangkan < 5 porsi mengonsumsi sayuran dan buah hanya sebesar 2,28% (Balitbangkes,2018).

Rata-rata anak yang mengonsumsi sayuran dan buah di indonesia masih sangat rendah, kondisi ini dapat menimbulkan masalah gizi pada anak. Anak usia sekolah merupakan usia yang rentan mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Salah satu masalah yang cenderung tinggi yaitu tinggi energi namun rendah serat. Salah satu pesan gizi seimbang yaitu perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah sebanyak 300-400gr per orang per hari (Azadiractha,2018).

Kurangnya mengonsumsi sayuran dan buah pada anak sekolah dapat menyebabkan peningkatan resiko penyakit pada mata, obesitas, diabetes, kanker, anemia dan gejala seperti lemah, lesu, letih, malas juga kurang konsentrasi serta mengalami konstipasi jika kurang konsumsi sayuran buah (Ardhiani, 2020). Faktor yang menjadi pengaruh konsumsi sayur dan buah ada berbagai macam yaitu dari pengetahuan anak, dukungan keluarga atau lingkungan, ketersediaan pangan, sosial dan ekonomi serta preferensi anak tentang sayur dan buah itu sendiri.

Pentingnya edukasi gizi bagi anak usia sekolah terlihat dari upaya untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi dan membentuk sikap positif terhadap makanan.

Edukasi yang tepat diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan yang baik, terutama dalam mengonsumsi sayuran dan buah. Dengan memberikan edukasi yang tepat kepada anak-anak, diharapkan prevalensi mengonsumsi sayuran dan buah di Indonesia akan meningkat. Orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak, dan kurangnya pengenalan serta pembiasaan anak mengonsumsi sayuran dan buah bisa berdampak pada preferensi negatif terhadap jenis makanan tersebut hingga dewasa.

Edukasi tentang pentingnya sayur dan buah untuk kesehatan juga dapat membantu mengubah sikap anak terhadap jenis makanan tersebut. Selain itu, menyediakan berbagai pilihan sayur dan buah yang segar dan menarik di rumah juga dapat meningkatkan minat anak dalam mengonsumsinya. Ada berbagai macam cara orang tua agar dapat mengkreasikan menu makanan dalam bentuk yang menarik supaya anak mau mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Salah satu caranya yaitu menyajikan sayuran dalam bentuk yang menarik, samarkan sayuran dan buah misalnya, orang tua bisa membuat es krim dari jus campuran sayuran dan buah yang dibekukan. Orang tua diharapkan bisa berpikir kreatif mungkin demi kesehatan anak.

Biasakan memberikan sayuran di setiap menu makan anak dan memberikan cemilan buah-buahan setelah makan. Memberikan edukasi pada anak tentang manfaat

mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Jangan memaksa anak untuk menghabiskan sayuran karena dapat membuat anak trauma memakan sayuran (Windani, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang "Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur pada bulan Mei 2023". Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 responden dapat disimpulkan bahwa :

- a. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh pelajar kelas IV dan V di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur dari seluruh responden yang berjumlah 60 responden di dapatkan hasil jenis kelamin (data demografi) responden perempuan sebanyak 38 orang (63,33%) dan responden laki-laki sebanyak 22 orang (36,37%).
- b. Dari hasil analisis univariat didapatkan data bahwa dari 60 responden yang diteliti terdapat responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 45 orang (75%) dan yang memiliki pola makan buruk sebanyak 15 orang (25%). Adanya gambaran pola makan pada anak Sdn pondok kelapa 06.
- c. Gambaran jenis makanan yang sering dikonsumsi pada anak usia sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur yang mengonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi sebanyak 38 orang (64%) dan mie sebanyak 40 orang (67%), yang mengonsumsi lauk hewani seperti telur ayam sebanyak 43 orang (72%), yang mengonsumsi lauk nabati seperti tahu

sebanyak 43 orang (72%), yang mengkonsumsi sayuran seperti wortel, tauge dan mentimun sebanyak 23 orang (38%) serta yang mengkonsumsi buah seperti buah semangka sebanyak 29 orang (48%).

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa dan diharapkan mengambil variabel dan sampel yang lebih banyak lagi supaya di dapatkan hasil yang lebih baik. Meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 5(1), 8-17. <https://ejournal.bsi.ac.id/Ejournal/Index.php/Jk/Article/View/1774/1389>
- Gitleman, L., & Kleberger, J. (2014). 済無no Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*.
- Lakaming, N. (2019). Status Gizi Anak Sekolah Dan Hubungannya Dengan Pola Makan Di Sd Inpres 26 Kabupaten Sorong. *Universitas Papua*. <http://repository.unipa.ac.id:8080/Xmlui/Handle/123456789/513>
- Ssgi. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 77-77. <https://promkes.kemkes.go.id/Materi-Hasil-Survei-Status-Gizi-Indonesia-Ssgi-2022>
- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Makanan Jajanan Sehat Di Sdn 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37. <https://doi.org/10.25077/Bina.V3i1.166>
- Mahapsari. (2013). No Titleהקיווי ענף: מצב תמונת, *הנוטע עלון*, 66(1997), 37-39.
- Putri. (2021). *Hubungan Antara Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak*. 1-23.
- Tussakinah, Masrul, & Burhan, 2018. (2018). Tinjauan Pustaka Pola Makan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 13(April), 15-38.
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 5(1), 8-17. <https://ejournal.bsi.ac.id/Ejournal/Index.php/Jk/Article/View/1774/1389>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia Citra, A., Schulz, N. D., غسان, Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析title. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12-22.
- Farah Husna Fadhilah, Bagoes Widjanarko, Z. S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama

- Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 734-744.
[Http://Ojs.Akperkerishusada.Ac.Id/Index.Php/Akperkeris/Article/View/65](http://Ojs.Akperkerishusada.Ac.Id/Index.Php/Akperkeris/Article/View/65)
- Laksana, M. D. D. (2018). Pola Makan, Status Gizi, Dan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri Pabelan 2 Magelang. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1, 1-9.
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71.
<https://doi.org/10.33085/Jdg.V2i2.4448>
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95-100.
<https://doi.org/10.30812/Nutriology.V2i1.1242>
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28.
<https://doi.org/10.33490/B.V3i1.570>
- Damson Maryos Srue, Yuli Ernawati, N. A. S. (2021). Gambaran Pola Makan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Al Islam Tambak Bayan, Depok, Sleman, Yogyakarta. *Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 10(1), 88-98.
- Anis Ramonda, D., Galih Yudanari, Y., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109-114.
[https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/336/196/946#:~:Text=Menurut Depkes \(2008\)%2c Jenis,Faktor Internal Kebutuhan Gizi Seseorang.](https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/336/196/946#:~:Text=Menurut Depkes (2008)%2c Jenis,Faktor Internal Kebutuhan Gizi Seseorang.)
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423-429.
<https://doi.org/10.35816/Jiskh.V11i1.316>
- Putri, N. E., Andarini, M. Y., & Achmad, S. (2021). Gambaran Status Gizi Pada Balita Di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 14-18.
<https://doi.org/10.29313/Jrk.V1i1.108>
- Citra Palupi, K., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49-53.
<https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/9.-Edukasi-Gizi-Seimbang-Pada-Anak-Sekolah-Dasar-Di-Kecamatan-Cilincing-Jakarta-Utara.Pdf>