

EVALUASI EDUKASI GIZI PADA ORANG TUA SISWA SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BANTUL TERHADAP PEMAHAMAN TENTANG GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK

Apriani Nupura¹, Dewi Astiti², Brune Indah Yulitasari³

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Alma Ata Email: aprianinupura@gmail.com

² Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas
Alma Ata

² Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Alma Ata

INTISARI

Latar Belakang: Anak-anak usia sekolah memiliki masalah gizi yang cukup kompleks, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Gangguan gizi sering terjadi karena kurangnya pemahaman orang tua mengenai kebutuhan anak dan makanan yang bergizi. Perlunya meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada orang tua untuk anak sejak usia sekolah merupakan hal yang penting untuk mencegah permasalahan gizi. Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman orang tua yaitu dengan memberikan edukasi gizi. Pemberian edukasi dalam penelitian ini disampaikan melalui media *text messaging whatsapp*.

Tujuan: Untuk mengevaluasi edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar di kabupaten Bantul terhadap pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Informan yang diambil sebanyak 5 orang tua siswa sekolah dasar kelas 3, 4 dan 5 yang berasal dari 4 sekolah yang ada di kabupaten Bantul.

Hasil: Secara keseluruhan pemahaman informan tentang gizi seimbang menjadi lebih baik setelah intervensi gizi dilakukan. Namun, dari 16 pertanyaan terkait gizi seimbang yang diberikan ada 2 pertanyaan yang cenderung sulit untuk dipahami oleh informan baik sebelum maupun setelah intervensi yaitu terkait prinsip gizi seimbang dan jumlah anjuran konsumsi gula, garam, dan minyak. Selain itu, media edukasi gizi melalui *group Whatsapp* terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari media ini yaitu informasi bisa didapatkan lebih cepat dan mudah serta mengikuti perkembangan zaman. Sedangkan kekurangannya yaitu konten yang diberikan masih cukup panjang. dan waktu pemberian masih masing kurang tepat.

Kesimpulan: Pemberian edukasi gizi melalui *group Whatsapp* menunjukkan adanya perbedaan dalam pemahaman informan saat pre dan post intervensi yaitu terjadi peningkatan pemahaman. Namun, kedepannya memerlukan beberapa perbaikan dari segi konten edukasi dan teknis pemberian.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Evaluasi Gizi Seimbang

EVALUATION OF NUTRITION EDUCATION IN THE PARENTS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN BANTUL DISTRICT AGAINST THE UNDERSTANDING OF BALANCED NUTRITION FOR CHILDREN

Apriani Nupura¹, Dewi Astiti², Brune Indah Yulitasari³

¹Student S1 of Nutrition Department, Faculty of Health Sciences, University of Alma Ata Email: aprianinupura@gmail.com

²Lecturer of Nutrition Department, Faculty of Health Sciences, University of Alma Ata

³Lecturer of Nursing Department, Faculty of Health Sciences, University of Alma Ata

ABSTRACT

Background: School-age children have a fairly complex nutritional problem, which is less undernutrition and overnutrition. Nutritional disorders often occur due to lack of parental understanding of children's needs and nutritious food. The need to increase the understanding of balanced nutrition in parents for children since school age is important to prevent nutritional problems. One way to improve the understanding of parents is by providing nutritional education. Educational education in this research is delivered through the media text messaging WhatsApp.

Objectives: To evaluate the education of nutrition in parents of elementary school students in Bantul district against the understanding of balanced nutrition for children.

Method: This research is a descriptive study using a qualitative approach with a phenomenological design. The sampling technique used is purposive sampling. The informant was taken by 5 parents of Grade 3, 4 and 5 elementary school students who came from 4 schools in Bantul Regency.

Result: Overall, the informants' understanding of balanced nutrition was better after the nutrition intervention was carried out. However, of the 16 questions related to balanced nutrition, there were 2 questions that were difficult for informants to understand both before and after the intervention, which were related to the principle of balanced nutrition and the recommended amount of consumption of sugar, salt and oil. Besides that, nutrition education media through the Whatsapp group have several advantages and disadvantages. The advantages of this media are that information can be obtained more quickly and easily and keep up with the times. While the disadvantages are that the content provided is still quite long and the time of administration is still not appropriate.

Conclusion: The provision of nutritional education through Whatsapp group shows that there is a difference in understanding the informant when pre and post intervention is an increase in understanding. However, the future requires some improvement in terms of educational and technical content giving.

Keywords: Nutrition education, balanced nutrition, balanced nutrition evaluation.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan suatu bangsa dikatakan berhasil jika sumber daya manusia (SDM) yang dicetak berkualitas. SDM yang bermutu adalah SDM yang mempunyai fisik tangguh, mental kuat, kesehatan optimal, dan memiliki prestasi baik. Pembangunan dan pembinaan sumber daya manusia yang berkualitas sebaiknya dilakukan sejak dini, di mana saat usia sekolah. Pada periode ini terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat. Anak usia sekolah mulai bisa untuk mengeskpresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar memperoleh hal-hal baru dilihat dan didengar (1). Kecukupan akan pangan dan gizi adalah bagian yang penting demi mencetak sumber daya manusia yang bermutu (2).

Anak-anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks. Berdasarkan data hasil Riskesdas dapat diketahui bahwa secara nasional status gizi anak menurut indikator IMT/U pada usia 5-12 tahun terjadi peningkatan prevalensi dari tahun 2010 sebesar 9,2% menjadi 18,8% (gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%) pada tahun 2013. Sementara itu, prevalensi kekurangan pada usia 6-12 tahun mengalami penurunan dari tahun 2010 yaitu 12,2% (4,6% sangat kurus

dan 7,6% kurus) menjadi 11.2% (4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus) pada tahun 2013 (3). Walaupun terjadi penurunan prevalensi kurus namun, masalah kurus juga masih tetap ada seiring dengan meningkatnya prevalensi kegemukan.

Status gizi anak usia 5-12 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi status gizi dengan indikator IMT/U menunjukkan bahwa ada sebanyak 1,7% yang termasuk dalam kategori sangat kurus, 5,8% kurus, 9,1% gemuk, dan 6,9% yang mengalami obesitas. Prevalensi status gizi indikator IMT/U pada usia yang sama di Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa terdapat 0,5% anak mengalami sangat kurus, 7,7% kurus, 7,7% gemuk, dan 3,9% mengalami obesitas (4). Hal tersebut juga menunjukkan bahwa di Kabupaten Bantul masalah gizi kurang dan lebih juga masih menjadi suatu permasalahan. Kabupaten Bantul sendiri merupakan kabupaten dengan angka partisipasi sekolah (APS) penduduk tertinggi untuk kelompok usia 7-13 tahun yaitu 100% jika dibandingkan dengan kabupaten/kota yang lain yang ada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (5).

Masalah gizi lebih dan gizi kurang memiliki dampak yang sangat serius dan akibatnya dapat ditilik di sepanjang usia seseorang. Masalah tersebut dapat berakibat pada semakin tingginya risiko kegemukan dan penyakit tidak menular (*non communicable diseases* atau NCD) yang berhubungan dengan pola makan, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular di waktu yang akan datang dan juga dapat berujung pada

kematian. Selain itu, gizi buruk pada anak usia sekolah membawa dampak anak kesulitan berkonsentrasi, merasa rendah diri, dan menurunnya prestasi belajar (6).

Penyebab masih beragamnya masalah status gizi tersebut disebabkan oleh berbagai hal. Masalah gizi sebagian besar disebabkan oleh masalah ekonomi, kurangnya ketersediaan pangan, rendahnya kualitas lingkungan, dan kurangnya pemahaman tentang gizi, menu yang seimbang, dan pemahaman tentang kesehatan (2). Masalah gizi umumnya terjadi karena kurang pemahaman orang tua mengenai kebutuhan gizi anak dan makanan tambahan yang bergizi. Pengetahuan dan pemahaman orang tua khususnya ibu tentang gizi seimbang untuk anak amatlah penting, mengingat kontribusi ibu di dalam keluarga sebagai pengelola makanan. Jika ibu tidak paham akan gizi seimbang, maka cenderung akan menghadirkan makanan yang tidak seimbang gizinya dan tidak sesuai dengan kebutuhannya (7).

Penelitian terdahulu tentang hubungan pemahaman ibu tentang pesan gizi seimbang dengan status gizi anak prasekolah yang dilaksanakan di TK IT Auladuna Kota Bengkulu menunjukkan bahwa hampir semua ibu yaitu sekitar 21 orang (69,4%) yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang mempunyai anak dengan status gizi normal dibandingkan dengan pemahaman ibu yang kurang. Hasil analisis uji *Chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pemahaman ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi anak ($p = 0,008$).

Ibu yang memiliki pemahaman tentang gizi seimbang kurang memiliki peluang anak dengan status gizi tidak normal 4,33 kali lebih besar dibanding dengan ibu yang mempunyai pemahaman baik (7). Perlunya upaya untuk membuat pemahaman tentang gizi seimbang pada orang tua untuk anak meningkat sejak usia sekolah merupakan suatu hal yang penting untuk mencegah masalah-masalah gizi yang ada.

Salah satu upaya untuk membuat pemahaman orang tua akan gizi seimbang untuk anak meningkat yaitu dengan memberikan edukasi gizi kepada orang tua. Edukasi gizi merupakan pendekatan yang sifatnya edukatif untuk meningkatkan pemahaman dan sikap anak terhadap gizi. Edukasi yang dilakukan dengan dibantu media yang akan membuat audiens lebih mudan dan jelas dalam menerimaa dan memahami materi yang diberikan. Selain itu, media juga bisa membantu pemberi edukasi dalam menyampaikan materi (8). Pemberian edukasi dalam penelitian ini akan disampaikan melalui media *text messaging whatsapp* orang tua siswa selaku orang yang paling dekat dengan anak. Media ini dipilih dikarenakan *whatsapp* sendiri menjadi sosial media yang paling populer dan untuk berkomunikasi banyak digunakan sebagai alat mengirim dan menerima pesan (9). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi pada orang tua memiliki potensi besar dalam membantu mencegah obesitas. Perubahan signifikan dalam pengetahuan, perilaku, orang tua BMI, dan kualitas makanan anak-anak dilaporkan selama periode waktu 3 hingga 4 bulan (10).

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, peneliti ingin mengevaluasi edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar di Kabupaten Bantul terhadap pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dibuat suatu rumusan masalah “Bagaimana evaluasi edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar di kabupaten Bantul terhadap pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengevaluasi edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar di Kabupaten Bantul terhadap pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji secara mendalam evaluasi edukasi gizi pada orang tua siswa di Kabupaten Bantul terhadap pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak.
- b. Mengevaluasi media edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar yang berbasis *group whatsapp*.
- c. Mengidentifikasi kelebihan dari media edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar yang berbasis *group whatsapp*.

- d. Mengidentifikasi kekurangan dari media edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar yang berbasis *group whatsapp*.
- e. Mengidentifikasi kendala-kendala dalam pelaksanaan edukasi gizi pada orang tua siswa sekolah dasar yang berbasis *group whatsapp*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan informasi kepada para pembaca mengenai pengaruh edukasi gizi pada orang tua siswa di Kabupaten Bantul terhadap pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak.
- b. Menambah ilmu pengetahuan dan sebagai dasar dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menempuh pendidikan.
- c. Memberikan informasi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan hasil penelitian yang dilakukan.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan berguna bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul sebagai referensi tambahan untuk program kesehatan anak sekolah dasar.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang untuk anak.
- c. Sebagai bahan masukan untuk perbaikan program edukasi gizi bagi Dinas Kesehatan dan bagi pihak Sekolah Dasar Kabupaten Bantul.

E. Keaslian Penelitian

1. Nuryanto, dkk (2014) dengan judul pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. Studi ini dilaksanakan di 2 sekolah dasar di Semarang yaitu di SDN 05 Pandean Lamper Kecamatan Semarang Tengah dan SDN 01 Tembalang Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Penelitian ini berjenis *Quasi Experimental* dengan desain *non randomized one group pre-post test design* yang dilakukan pada 99 siswa SD kelas 4,5 dan 6 secara acak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi pada anak sekolah sebelum intervensi edukasi gizi adalah $66,45 \pm 9,6\%$, terjadi peningkatan menjadi $71,61 \pm 9,3\%$ setelah intervensi edukasi gizi. Nilai tengah sikap anak sekolah tentang gizi sebelum intervensi yaitu $70,31\%$ terjadi peningkatan menjadi 73% setelah pendidikan gizi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu variabel bebasnya ialah pendidikan gizi dan variabel terikatnya pengetahuan dan sikap tentang gizi. Selain itu, penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif sementara penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kualitatif (11).
2. Thasim, dkk (2013) dengan judul Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih di SDN Soedirman I Makassar tahun 2013. Jenis penelitian ini adalah Pra

Eksperimen dengan desain *one group prepost-test* dengan besar sampel 55 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki pengaruh terhadap pengetahuan anak yang meningkat tentang gizi lebih di SDN Sudirman I Makassar. Pemberian edukasi gizi ini tidak mempunyai pengaruh terhadap perubahan asupan energi, karbohidrat, dan serat pada anak gizi lebih di SDN Sudirman I Makassar, akan tetapi ada penurunan jumlah responden yang memiliki asupan energi berlebih dari 21,8% menjadi 9,1% dan asupan karbohidrat kurang dari 60% menjadi 29,1%. Pemberian edukasi gizi memiliki pengaruh terhadap perubahan asupan protein dan lemak pada anak gizi lebih di SDN Sudirman I Makassar dengan adanya penurunan kuantitas responden yang mempunyai asupan protein berlebih dari 69,1% menjadi 54,5% dan asupan lemak berlebih dari 80% menjadi 49,1%. Perbedaannya dengan penelitian ini yaitu variabel terikat yang ada pada penelitian ini yaitu perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif sementara penelitian yang akan dilakukan merupakan jenis penelitian kualitatif (12).

3. Rich, K (2012) dengan judul *Parent Nutrition education and the influence on family lifesyle*. Jenis penelitian ini adalah *observational study* dengan rancangan *pre-post evaluation* yang dilakukan pada 28

partisipan. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa edukasi gizi pada orang tua memiliki potensi besar dalam membantu mencegah obesitas. Perubahan signifikan dalam pengetahuan, perilaku, orang tua BMI, dan kualitas makanan anak-anak dilaporkan selama periode waktu 3 hingga 4 bulan. Selain itu, edukasi gizi pada orang tua mampu meningkatkan konsumsi sayuran dan buah anak tanpa memberikan intervensi secara langsung kepada anak-anak. Sebelum intervensi, rata-rata konsumsi sayur dan buah yang dilaporkan oleh kedua orang tua yang berpartisipasi dalam penelitian ini memenuhi pedoman yang ditetapkan oleh Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA). Perbedaannya dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian kualitatif. Selain itu, penelitian ini meneliti tentang peningkatan gaya hidup keluarga meliputi pengetahuan, perilaku, BMI, kualitas makan, pencegahan obesitas, dan asupan sayuran dan buah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan meneliti pemahaman gizi seimbang untuk anak (10).

4. Iriantika dan Margawati (2017) dengan judul studi kualitatif pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri *overweight*. Penelitian tersebut dilakukan di SMA Negeri 1 Semarang pada bulan Agustus sampai dengan September 2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kualitatif. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terjadi

perubahan pada sikap dan perilaku dalam pemilihan makan setelah diberikan konseling gizi. Perubahan perilaku dalam pemilihan makan pada remaja terjadi peningkatan menjadi lebih baik, dibuktikan dengan hampir seluruh responden dapat mengaplikasikan saran yang diberikan oleh konselor. Ada perbedaan antara sikap dan perilaku dalam pemilihan makan remaja sebelum dan setelah dilakukan intervensi gizi. Perbedaannya dengan penelitian ini yaitu terletak pada semua variabelnya. Persamaannya dengan penelitian ini yaitu terletak pada metode penelitian yang dipakai dalam hal ini metode deskriptif kualitatif (13).

DAFTAR PUSTAKA

1. Irnani H, Sinaga T. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr [Internet]*. 2017;6(1):58–64. Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17757/12614>
2. Syatyawati R. Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen [Internet]. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2013. Available from: http://eprints.ums.ac.id/24354/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
3. Kementerian Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar; Riskesdas 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2013.
4. Kementerian Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar Riskesdas Dalam Angka Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2013. Vol. 7. Jakarta; 2013.
5. Dinas Kesehatan Provinsi DIY. Profil Kesehatan Provinsi DI Yogyakarta Tahun 2017. Yogyakarta; 2017.
6. Worldbank Group. Indonesia: Menghadapi Beban Ganda Malnutrisi [Internet]. The World Bank. 2012. Available from: <http://www.worldbank.org/content/dam/worldbank/document/EAP/Indonesia/HSR-overview-pdf>.
7. Yuliantini E, Kusdalinah, Yuliani AP. Hubungan Pemahaman Ibu Tentang Pesan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di TK IT Auladuna Kota Bengkulu. *J Indones Nutr Assoc [Internet]*. 2015;38(2):137–42. Available from: https://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon/article/view/187
8. Safitri NRD. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan [Internet]. Universitas Diponegoro; 2016. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16438>
9. Wibisono BK. Efektivitas Penggunaan Grup Sosial Media Whatsapp Sebagai Media Edukasi Penanganan Pertama Cedera Muskuloskeletal Pada Pelatih Sepakbola [Internet]. Universitas Negeri Yogyakarta; 2017. Available from: http://eprints.uny.ac.id/53575/1/Tugas_Akhir_Skripsi_Bagus.pdf
10. Rich K. Parent nutrition education and the influence on family lifestyle behavior changes [Internet]. ProQuest Dissertations and Theses. 2012. Available from: https://search.proquest.com/docview/1015170992?accountid=9902%5Chttp://xx4ay4fv5x.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+%26+Theses+Global&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation
11. Nuryanto, Pramono A, Puruhita N, Muis SF. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *J Gizi Indones [Internet]*. 2015;3(1). Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/8751>

12. Sukmawati Thasim, Aminuddin Syam UN. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di SDN Sudirman I Makassar Tahun 2013. *J Media Kesehat Masy Indones* [Internet]. 2013;1–14. Available from: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5675>
13. Khory Afifah Iriantika AM. Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Sikap Dan Pemilihan Makan Pada Remaja Putri Overweight. *J Nutr Coll* [Internet]. 2017;Vol.6, No.:19–27. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
14. Mufidah S. Gambaran Faktor Risiko Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar Masjid Terminal Depok [Internet]. 2017. Available from: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36302/1/Silmi Mufidah-FKIK.pdf>
15. Sarwono SW. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers; 2016.
16. Yabancı N, Kısaç İ, Karakuş SŞ. The Effects of Mother's Nutritional Knowledge on Attitudes and Behaviors of Children about Nutrition. *Procedia - Soc Behav Sci* [Internet]. 2014;116:4477–81. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1877042814009872>
17. Adriani M, Wirjatmadi B. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012.
18. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama;
19. Asdi, IDAI, PERSAGI. Penuntun Diet Anak Edisi ke 3. Jakarta: FK UI; 2015.
20. Zamzani M, Hadi H, Astiti D. Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *J Gizi dan Diet Indones*. 2016;4, No.3.
21. Pantaleon MG, Hadi H, Gamayanti IL. Stunting berhubungan dengan perkembangan motorik anak di Kecamatan Sedayu , Bantul , Yogyakarta. *J Gizi dan Diet Indones*. 2015;3(No.1):10–21.
22. Nurwanti E, Hadi H, Julia M. faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *J Gizi dan Diet Indones*. 2013;1 No. 2(1).
23. Herawati HD, Gamayanti IL, Tsani AFAT, Gunawan IMA. Perilaku makan berlebih dan hubungannya dengan kegemukan pada anak prasekolah. *J Gizi dan Diet Indones*. 2016;1, No.3 Se(1).
24. Kementerian Kesehatan RI. Penilaian Status Gizi. Vol. 136, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2017.
25. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
26. Maulana H. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC; 2009.
27. Madjidah NM, Paramashanti BA. Pengaruh Edukasi Gizi Pada Ibu Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Balita di Community Feeding Center di Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul. Universitas Alma Ata; 2018.
28. Drummond C. Using Nutrition Education And Cooking Classes In Primary Schools To Encourage Healthy Eating. *J Student Wellbeing* [Internet]. 2011;4(2):43. Available from:

- <https://ojs.unisa.edu.au/index.php/JSW/article/view/724>
29. Rostania M, Syam A, Najamuddin U. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Sedentary Pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman 1 Makassar Tahun 2013. *J Media Kesehat Masy Indones* [Internet]. 2016;5(2). Available from: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5607>
 30. Rahmawati D. Peningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B TK Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus [Internet]. Universitas Negeri Semarang; 2013. Available from: <http://lib.unnes.ac.id/22795/1/1601911004.pdf>
 31. Sudjana N. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya; 2012.
 32. Marimbi H. *Sosiologi dan Antropologi Kesehatan*. Yogyakarta: Medical Book; 2009.
 33. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang (Nutritional guidelines)*. Jakarta; 2014.
 34. Özdoğan Y, Uçar A, Akan LS, Yilmaz MV, Sürücüoğlu MS, Çakiroğlu FP, et al. Nutritional knowledge of mothers with children aged between 0-24 months. *J Food, Agric Environ*. 2012;10(1):173–5.
 35. Oktafiana R, Wahini M. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Keluarga Atas dan Bawah (Kasus di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo). *e-Journal Boga* [Internet]. 2016;5(3):110–7. Available from: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/17101>
 36. Al-Shookri A, Al-shukaily L, Hassan F, Al-Sheraji S, Al-Tobi S. Effect of Mothers Nutritional Knowledge and Attitudes on Omani Children's Dietary Intake. *Oman Med J* [Internet]. 2011;26(4):253–7. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3191719/pdf/OMJ-D-11-00034.pdf>
 37. Rachmat M. *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: EGC; 2017.
 38. Moleong LJ. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya; 2011.
 39. Satori D, Komariah A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta; 2011.
 40. Hasbiansyah O. Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. 2005;(56):163–80. Available from: <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mediator/article/download/1146/714>
 41. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
 42. Machfoedz I. *Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif)*. Yogyakarta: Fitramaya; 2017.
 43. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2011.