

PENGARUH EDUKASI GIZI PADA ORANG TUA TERHADAP RATA-RATA KONSUMSI SUKROSA DAN NATRIUM HARIAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BANTUL

Sitti rahmah¹, Emy Huriyati², Dewi Astiti³

1. Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta
2. Dosen Prodi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang : Asupan sukrosa (gula) dan natrium yang berlebihan akan meningkatkan risiko obesitas dan hipertensi pada anak. Edukasi merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi perilaku untuk lebih baik pada individu, kelompok, atau masyarakat. Edukasi gizi memiliki beberapa keunggulan, termasuk terjangkau, layak, tidak memiliki efek samping, dan berkelanjutan melalui peningkatan pengetahuan itu dapat berdampak pada perubahan perilaku pola makanan.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi sukrosa dan natrium harian pada anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul

Metode : metode penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan bentuk *pretest-posttest with control grup*. Subjek penelitian adalah anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul dengan besar sampel sebanyak 51 anak kelompok intervensi dan 51 anak kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan cara *cluster sampling, random sampling, stratified random sampling, dan purposive sampling*. Analisis data menggunakan *paired t-test* dan *independent t-test*.

Hasil : Pada kelompok intervensi natrium nilai *p-value* < 0.033 dan sukrosa *p-value* > 0.128. kelompok kontrol natrium nilai *p-value* > 0.654 dan sukrosa nilai *p-value* > 0.121. dan terdapat pengaruh edukasi terhadap asupan natrium nilai *p-value* < 0.006 sedangkan sukrosa tidak terdapat pengaruh nilai *p-value* < 0.905.

Kesimpulan : Ada pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi natrium harian pada anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul dan tidak ada pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi sukrosa harian pada anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul.

Kata kunci : edukasi gizi, natrium, sukrosa

Effect of Nutrition Education on Parents Against the Average Consumption of Daily Sucrose and Sodium in Elementary School Children in Bantul Regency

Sitti rahmah ¹, Emy Huriyati ², Dewi astiti ³

¹Alma Ata University Students In Yogyakarta

²Nutritional Status Of Lecturer, Faculty Of Health Sciences University Of Alma Ata Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Intake of sucrose (sugar) and excessive sodium increases the risk of obesity and hypertension in children. Education is planned every effort to influence behaviour for the better on the individual, group, or society. Education nutrition has several advantages, including affordable, feasible, have no side effects, and sustained through increased knowledge that can have an impact on behavior change pattern of food.

Purpose: to know the influence of education on nutrition in the parent against the average daily consumption of sucrose and sodium on elementary school children in Bantul Regency

Method: this research method is a type of quantitative research in methods of experimentation. The research design used was a *quasi-experiment* with forms of *pretest-posttest with control group*. The subject is the son of a primary school in Bantul district with a large sample of as many as 51 child intervention group and a control group of children 51. The technique of sampling by means of *cluster sampling, random sampling, stratified random sampling, and purposive sampling*. Data analysis using *paired t-test* and *the independent t-test*.

Results: In the intervention group sodium value *p-value* < 0033 and sucrose *p-value* > 0128. control group value of sodium *p-value* > 0654 and sucrose value *p-value* > 0121. and There is the influence of education against the sodium intake value *p-value* < 0.006 whereas sucrose is not there is the influence of the value of the *p-value* > 0905.

Conclusion: There is an effect of nutrition education on parents on the average daily sodium consumption in elementary school children in Bantul Regency and there is no effect of nutritional education on parents on the average daily sucrose consumption in elementary school children in Bantul Regency.

Keywords : nutrition education, sodium, sucrose

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan serta perkembangan anak karena di lingkungan keluarga anak akan mendapatkan kebutuhan yang diperlukan anak, mulai dari kebutuhan jasmani seperti sandang, pangan dan papan hingga kebutuhan rohani seperti bimbingan, pendidikan dan kasih sayang orang tua (1).

Saat ini, Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam bidang gizi yaitu gizi lebih dan gizi kurang pada masalah gizi kurang disebabkan karena kemiskinan, kurangnya bahan pangan, pengetahuan kurang tentang gizi akan tetapi masalah yang dialami dari gizi lebih kebanyakan disebabkan oleh kurangnya tingkat pengetahuan tentang gizi di lapisan masyarakat (keluarga). Golongan yang sangat memerlukan zat gizi yaitu anak usia sekolah (1).

Orang tua dapat mempengaruhi pemilihan makan pada anak dengan mengendalikan ketersediaan makanan, dan sebagai pemberi contoh dan mengajak anak untuk mengkonsumsi makanan tertentu (2). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa 62,5% ibu yang bisa melakukan perilaku pemberian makan yang seimbang pada anak, 75% yang memiliki sikap baik dalam memberikan makanan yang bergizi dan 54,2% yang mengerti cara pemberian makanan bergizi dan seimbang tetapi tidak mau menerapkannya

dengan baik. Orang tua merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pemenuhan status gizi anak, karena peran orang tua pada memilih makanan dan mencontohkan perilaku makan masih sangat besar (3).

Perilaku pemberian makan yang dilakukan orang ibu sangat berperan penting pada kebutuhan nutrisi anak. Orang tua bertanggung jawab pada pengasuhan anak dalam memenuhi kebutuhan gizi, pertumbuhan dan perkembangan pada anak (4). Salah satu unsur yang bisa mempengaruhi keadaan gizi keluarga yaitu pendidikan orang tua terutama ibu. Oleh karena itu pendidikan ibu adalah faktor sangat penting pada proses tumbuh kembang anak.(44).

faktor yang tidak langsung mempengaruhi perilaku seseorang yaitu Pendidikan dan pengetahuan . Pengetahuan yang didapat tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang didapat pada pendidikan yang memadai, dapat menanamkan kebiasaan yang baik. Ibu yang memiliki pengetahuan tentang gizi bisa memberikan dan memilih makanan untuk anaknya dengan lebih baik lagi. Pendidikan Ibu yang rendah akan berdampak pada pengetahuan ibu yang sangat terbatas tentang zat gizi dan pola hidup sehat. Peran orang tua terutama ibu dalam mengarahkan anaknya memilih makanan jajanan sangat berpengaruh (4)

pengasuhan ibu kepada anak berpengaruh pada pola makan anak dan berkaitan dengan tersedianya waktu yang dimiliki ibu. Ibu yang bekerja tidak memiliki waktu untuk anaknya berbeda dengan ibu yang tidak bekerja. ibu

yang tidak bekerja memiliki banyak waktu untuk berinteraksi dengan anaknya. Ibu yang tidak bekerja akan mengatur kebutuhan anak-anak mereka, sehingga anak-anak mendapatkan asupan makan sehat dan bergizi. Ibu yang bekerja sedikit waktunya untuk mengatur pola makan anaknya, membiarkan anaknya makan makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi, sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan anak-anak mereka (5).

Asupan sukrosa/gula yang lebih dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak. *Overweigh* dan obesitas pada anak-anak dikenal memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan psikologis. Anak yang mengalami *overweigh* dan obesitas cenderung tetap mengalami obesitas ketika dewasa dan kemungkinan akan menjadi penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskuler dan diabetes pada usia yang lebih muda (6)

Asupan natrium yang berasal dari semua jenis makanan juga akan meningkatkan risiko obesitas. Asupan natrium dapat mempengaruhi total asupan cairan dan minuman manis. Setelah mengonsumsi garam konsentrasi plasma akan naik dan dapat mempertahankan homeostasis cairan tubuh, rasa haus dapat menstimulasi sehingga dapat menyebabkan asupan cairan. Anak-anak cenderung mengonsumsi minuman manis karena mudah didapat dan rasanya yang enak dan dapat menghilangkan rasa haus tersebut (6).

Prevalensi obesitas pada anak di Yogyakarta cenderung lebih tinggi pada anak laki-laki umur 6-12 tahun dari pada prevalensi anak perempuan, masing-masing sebesar 10,7% dan 7,7%. Menurut tempat tinggal, prevalensi

kegemukan lebih banyak di daerah perkotaan dibandingkan dengan perdesaan, masing-masing sebesar 10,4% dan 8,1% (6). Angka kecukupan gizi yang dianjurkan yaitu kecukupan rata-rata gizi yang makan setiap harinya oleh seseorang menurut golongan umur, jenis, ukuran tubuh kelamin dan aktifitas fisik untuk mencapai kesehatan yang optimal, kecukupan gula untuk anak usia sekolah yaitu 50 gram/hari dan garam 1500 mg/hari.

Berdasarkan penelitian penduduk yang tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta 22,7 persen mengonsumsi gula >50 g/orang/hari, sedangkan pada angka nasional yang didapat 11,8 persen. Asupan rata-rata gula meningkat sesuai dengan bertambah usia dan jenis kelamin. Pada usia 5-12 tahun jenis kelamin yang mengonsumsi gula di atas 50 gram laki-laki (16,85%) dibandingkan perempuan (15,81%). Penduduk usia 19 tahun ke atas cenderung mengonsumsi gula >50 g/orang/hari (>13%) dibandingkan kelompok umur muda <19 tahun. Menurut jenis kelamin proporsi laki-laki yang mengonsumsi gula di atas 50 gram cukup tinggi (15,9%) dibandingkan perempuan (7,1%) (40).

Dari rata-rata konsumsi garam dapat dilihat penduduk Indonesia sudah mengonsumsi garam >5 g/hari yaitu ($6,68 \pm 5,85$) g/hari. Laki-laki cenderung mengonsumsi garam lebih tinggi daripada perempuan. Asupan garam penduduk Indonesia yang sangat memprihatinkan karena lebih dari 50 persen penduduk mengonsumsi garam >5 g/hari (53,7%). Hampir seperlima

(18.9%) penduduk Indonesia mengkonsumsi garam lebih dari 10g/hari (>10-30 g/hari).

Penelitian di Kanada menyatakan anak yang mengonsumsi tinggi natrium yaitu > 2200 mg/hari dapat meningkatkannya tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian di Australia juga mengatakan peningkatan konsumsi asupan garam 1 gr/hari akan meningkatkannya konsumsi sugar *sweetened beverage* 17 g/hari yang akan berakibat pada peningkatan risiko obesitas (7). Berdasarkan penelitian menyatakan bahwa konsumsi natrium yang tinggi dapat meningkatkan resiko kejadian obesitas dengan hipertensi(8).

Edukasi dapat mempengaruhi perilaku untuk lebih baik pada individu, kelompok dan masyarakat (9). Edukas gizi memiliki beberapa keunggulan termasuk terjangkau, layak, tidak memiliki efek samping dan berkelanjutan melalui peningkatan pengetahuan itu dapat berdampak pada perubahan perilaku pola makanan.(10)

Orang tua yang mengetahui akibat yang akan diterima oleh anak jika anak-anak selalu mengkonsumsi makanan yang manis, maka orang tua akan melarang anak untuk mengkonsumsi makanan yang manis dan anak-anak menuruti nasehat yang diberikan orang tua. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa anak yang mengkonsumsi makan-makanan manis sebanyak 31 (66,0%) sedangkan yang tidak sering mengkonsumsi makanan manis 16 (34,0%) anak. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh banyak faktor,

salah satunya yaitu pengetahuan dan perilaku orang tua terhadap makanan anak.

Edukasi/pendidikan gizi tidak akan terlepas dari pengaruh penggunaan media dan alat peraga yang dapat mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi. Media edukasi dibuat dengan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima dan dapat ditangkap dengan panca indera. Panca indera yang lebih banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata kurang lebih 75% sampai 87%. Dengan dilakukannya edukasi melalui whatsapp pengetahuan partisipan tentang gizi akan bertambah (11).

WhatsApp adalah aplikasi populer dengan jumlah pengguna tertinggi di dunia. Pengguna WhatsApp dapat menggunakan fasilitas mengirim pesan, gambar, video dan video call dan dapat membuat kelompok diskusi. WhatsApp merupakan aplikasi yang paling sering digunakan dan dengan durasi yang paling lama oleh pengguna smartphone. Menurut Penelitian terdahulu menjelaskan dampak positif pesan bergambar dan pesan teks dalam peningkatan kognitif individu tentang kesehatan. Pesan bergambar dan teks adalah media yang sering digunakan promotor kesehatan untuk mengembangkan aspek kognitif dan terampilnya individu dan komunitas (12).

Mengirimkan pesan pendek melalui ponsel sangat efektif dan cost effective dibandingkan kegiatan penyuluhan. Pengiriman pesan melalui whatsapp bisa dilakukan pada satu waktu dan dapat mencakup masyarakat luas. Penggunaan informasi kesehatan bergambar adalah aspek dalam

penerimaan pesan dengan tingkat penerimaan rendah. Penyampaian informasi melalui gambar dapat meningkatkan minat belajar penerima pesan.(12)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dapat di simpulkan sebagai berikut “ Apakah Ada Pengaruh Edukasi Gizi Pada Orang Tua Terhadap Rata-Rata Konsumsi Sukrosa Dan Natrium Harian Pada Anak Sekolah Dasar Dikab. Bantul ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi sukrosa dan natrium harian pada anak sekolah dasar dikab. Bantul.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran distribusi karakteristik anak dan orang tua anak sekolah dasar di kabupaten bantul
- b. Mengetahui pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi sukrosa harian pada anak sekolah dasar dikabupaten Bantul
- c. Mengetahui pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi natrium harian pada anak sekolah dasar dikabupaten Bantul

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi peneliti

Dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan, pengalaman, wawasan dan keterampilan bagi penulis atau peneliti dalam meneliti pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi sukrosa dan natrium harian pada anak sekolah dasar dikab. bantul.

b. Bagi institusi

Penelitian ini dapat menambah jurnal referensi di perpustakaan Universitas Alma Ata Yogyakarta mengenai pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap rata-rata konsumsi sukrosa dan natrium harian pada anak sekolah dasar dikab. Bantul

c. Bagi SD

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi sekolah tersebut untuk mengetahui kebutuhan rata-rata konsumsi sukrosa dan natrium harian pada anak sekolah dasar

E. Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Tia susmala dewi (2017) (23)	Hubungan asupan natrium dan asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada lansia dibalai pelayanan social tresna werdha budi luhur kasongan bantul Yogyakarta	Penelitian menggunakan cross sectional	Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi	Persamaan dalam penelitian ini menggunakan variable dependen (terikat) yaitu asupan natrium	Perbedaan penelitian ini yaitu pada metode pengambilan sampel, subjek penelitian, tempat penelitian waktu penelitian
2	Adinda mutmainah (2018) (25)	Hubungan rasio natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi pada lansia di kabupaten bantul	Penelitian menggunakan cross sectional	Terdapat hubungan antara rasio natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi dikabupaten bantul.	Persamaan dalam penelitian ini menggunakan variable dependen (terikat) yaitu natrium	Perbedaan penelitian ini yaitu pada metode pengambilan sampel, subjek penelitian, waktu penelitian
3	Melianus dully (2018) (26)	Hubungan stress kerja dan pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintahan kabupaten bantul DIY	Penelitian menggunakan cross sectional	Terdapat hubungan antara pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintahan kabupaten bantul.	Persamaan dalam penelitian ini menggunakan variable dependen (terikat) yaitu natrium dan sama-sama meneliti di kabupaten bantul.	Perbedaan penelitian ini yaitu pada metode pengambilan sampel, subjek penelitian, waktu penelitian

4 Sukmawati Tasim, dkk (2013) (23)	Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih di sd n sudirman 1 makassar tahun 2013	Penelitian menggunakan pra eksperimen dengan desain one group pre-post test	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan (p=0,000), asupan protein (p=0,018), dan asupan lemak (p=0,002). Hasil penelitian juga menunjukkan pemberian edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap perubahan asupan energi (p=0,134), asupan karbohidrat (p=0,125), dan asupan serat (p=0,242)	Persamaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitiannya dan cara mengambil data	Perbedaan penelitian ini yaitu pada metode pengambilan sampel, waktu penelitian
5 Yayah . lakoro,dkk (2013) (41)	Pola konsumsi air susu dan produk susu, serta minuman manis sebagai faktor resiko obesitas pada anak sekolah dasar di kota yogyakarta dan kabupaten bantul	Penelitian menggunakan kasus- control	Hasil penelitian ini terdapat perbedaan karakteristik jenis kelamin antara dua kelompok (p=0,03), rata-rata jumlah konsumsi air putih dan minuman manis pada anak obes berdeda secara signifikan dibandingkan dengan anak tidak obes, sedangkan rata-rata	Persamaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitiannya, dan subjek penelitian	Perbedaan penelitian ini yaitu pada metode pengambilan data, waktu penelitian dan cara mengambil sampel

jumlah konsumsi susu dan produk susu tidak sehat pada anak obes dan tidak obes tidak berbeda secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gumawang, Z. A. Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dengan Status Gizi Anak Pada Murid Di Sd Negeri 5 Bayolali. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2016.
2. Sulistyaningrum, E., Hadi, H., & Julia, M. Persepsi Ibu Tentang Makanan Obesogenis Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 2015;11(4):150-160.
3. Ningsih, S., Kristiawati, & Krisnana. Hubungan Prilaku Ibu Dengan Status Gizi Kurang Anak Usia Toddler. *Jurnal Pediomaternal*. 2015;3 (1):58-65
4. Asransyah. Hubungan Lama Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pemberian Makan Di Puskesmas Gilingan Surakarta. *Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2016: 1-13.
5. Mustika NS, T. D., & Wahini, M. W. Pola Asuh Makan Antara Ibu Pekerja Dan Tidak Bekerja Dan Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar. *E-Journal*. 2015;4 (1):162-166
6. Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M.. Paparan Iklan Junk Food Dan Pola Konsumsi Junk Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Kota Dan Desa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 2013 ;1(2):59-70.
7. Grimes, C., Riddell, L., & Nowson, C. Dieteri Sai Intake, Sugar-Sweetened Beverage Consumption And Obesity Risk. *Perdiatrics*. 2013;131 (14).
8. Sari, D. M., & Panunggal, B. Hubungan Asupan Serat, Natrium Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Onesitas Dengan Hipertensi Pada Anak Sekolah Dasar . *Journal Of Nu trition College* . 2013;2 (4):467-473
9. Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M. Kebiasaan Sarapan Tidak Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Timor Tengan Selatan provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*. 2015 ;3 (2):77-86
10. Sari, H. P., Subardjo, Y. P., & Zak, I. Nutrition Education, Hemoglobin Levels, And Nutrition Knowledge Of Adolescent Girls In Banyumas District. *Indonesian Journal Of Nutrition And Dietetics*, 2018 ; 6 (3):107-112.
11. Kaptin, R. E. Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare Di Dua Rumah Sakit Kota Malang. *Skripsi Fkm Gizi Universitas Indonesia*. 2010
12. Ekadinata, N., & Widyandana, D. Promosi Kesehatan Menggunakan Gambar Dan Teks Dalam Aplikasi Whatsapp Pada Kader Posbindu. *BKM Journal Pf Community Medicine And Public Health*, 2017 ; 33 (11):547-552.
13. Hardinsyah. *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran. 2014

14. Berns, R. M. *Child, Family, School, Community Socializations And Support. In 5th Ed. Forth Worth.* Hartcourt Brace College Publishers. 2004
15. Santrock, J. *Psikologi Pendidikan. In Edisi Kedua.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2017
16. Damayanti, Didit, & Muhilal. *Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Dasar.* Jakarta: PT.Gramedia Pustaka. 2006
17. Anggraini, F. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Pancoran . *Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Jakarta.* 2003
18. Roth, R. *Nutrition And Diet Therapy 10 Th Edition.* Fort Wayne: Indiana Delmar Cencage. 2011
19. *Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi (WNPG).* Jakarta: Lembaga Pengetahuan Indonesia. 2004
20. Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama. 2009
21. Rachmawati, S., & Agustini, N. Pengetahuan Sikap Dan Prilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Balita. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2014 ;17(3): 88-94.
22. Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta: Pt.Gramedia Pustaka Utama. 2009
23. Susmala D, T. Hubungan Asupan Natrium Dan Asupan Lemak Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dibalai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kosongan Bantul Yogyakarta. *Skripsi Universitas Alma Ata Yogyakarta.* 2017
24. Widajanti. *Survey Konsumsi Gizi.* Semarang: Badan Penerbit Undip Press. 2010
25. Mutmainah, A. Hubungan Rasio Natrium Dan Kalium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Skripsi Universitas Alma Ata Yogyakarta.* 2018.
26. Duly, M. Hubungan Stres Kerja Dan Pola Makan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Yang Bekerja Di Instansi Pemerintahan Kabupaten Bantul Diy. *Skripsi Universitas Alma Ata Yogyakarta.* 2018
27. Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Websie Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Pangan*, 2017 ; 12 (3) : 169-178.
28. Suwarno, R, R. D., & Hatati, I. Proses Pembuatan Gula Invert Dari Sukrosa Dengan Katalis Asam Sitrat, Asam Tartat Dan Asam Klorid. *Jurnal Universitas Semarang.* 2015 ; 11(2): 99-103
29. Hamid, Sholeh, M . *Metode Edutainment*, Drive Press . Yogyakarta. 2014
30. Latifah, K. Edukasi Gizi Berbasis Edutainmert Untuk Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Tentang Pemilihan Pangan Jajanan Sekolah

- (PJAS). *Skripsi Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 2016: 1-97.
31. Handayani, E. Pengaruh Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Pola Makan Anak Balita Umur 6 Bulan -5 Tahun Didesa 1 Desa Palumbungan Kecamatan Bobotsari Kab. Purbalingga. *Skripsi Universitas Alma Ata Jogjakarta*. 2014
 32. Novrinda, Kurniah, N., & Yulidesni. Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Di Tinjau Dari Latar Belakang Pendidikan . *Jurnal Potensia. Pg-Paud Fkip Unib*, 2017 ; 2 (1): 39-46.
 33. Febriyanto, M. A. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Prilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di Mi Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. *Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 2016: 1-63
 34. Trisnani. Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Dan Kepuasan Dalam Penyampaian Pesan Di Kalangan Tokoh Masyarakat. *Jurnal Komunikasi Media Dan Informatika*. 2017 ; 6 (3)
 35. Adawiah, R. Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 2017;7 (1) :33-48.
 36. Bahtiar, H., Ariyanti, M., & Aswati. Pola Asuh Orang Tua Terbaik Untuk Pola Makan Dan Konsumsi Makanan Balita. *Skripsi Stikes Yarsi Mataram*. 2015
 37. Husna, R. M., Nurizma, R., Adyaksa, F. R., Zahro, S. M., Wahyu, V., Aulia, A., Et Al. Hubungan Antara Pola Asuh Dan Pengetahuan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 2016;3 (1):57-62.
 38. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. In: Revisi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC ; 2002
 39. Kusuma, A. I., & Nurrahima, A. Gambaran Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Usia Sekolah Dengan Berat Badan Berlebih. *Jurnal Jurusan Keperawatan Universitas Diponegoro*. 2016
 40. Atmarita, Jabari, A. B., Sudikno, & Soekatri, M. Asupan Gula, Garam Dan Lemak Indonesia: Analisis Surve Konsumsi Makan Indonesia (Skmi). *Journal Of The Indonesia Nutrition Association*, 2016 ;39 (1):1-14.
 41. Lakoro, Y., Hadi, H., & Jilia, M. Pola Konsumsi Air Susu Dan Produk Susu, Serta Minuman Manis Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Anak Sekolahdasar Di Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 2013 ;1 (2): 102-109.
 42. Charisma, D. A. Efek Pemberian Yogurt Yang Mengandung Lactobacillus Casei Terhadap Tekanan Darah Sistolik Remaja Dengan Obesitas Sentral. *Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Diponegoro Semarang*, 2017:1-15
 43. Lemeshow, Stanley. Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan . Yogyakarta Gajah Mada University. 1997

44. Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 2016; 4 (2):97-104.
45. Amrah. Perkembangan Moral Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 2013 : 3 (1) : 20-25
46. Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional. Balai Penelitian dan Pengembangan. Departemen Kesehatan RI. 2013. Jakarta
47. Dinkes Provinsi DIY. Profil Kesehatan Provinsi DIY Tahun 2017. Yogyakarta : Dinas Kesehatan DIY. 2017
48. Grimes CA, Riddle LJ, Campbell KJ, Nowson Ca: Dietary Sait Intake, Sugar Sweetened Beverage Consumption, And Obesity Risk. *Pediatr* 2013;131. 14-21
49. Center of Disease and Prevention. School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2011; 60 (5)
50. Purnamasari UD, Dardjito E, Kusnandar. Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Di Perbaiki Dengan Edukasi Gizi Anak Dan Orang Tua. *J Gipas* 2017: 1 (1): 1-9
51. Raka, T. P. Perbedaan Pengetahuan Dan Asupan Natrium Antara Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cempaka Raja Kabupaten Lampung Utara. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 2016. 1-72
52. Surya, D., Wijaningsih, W., Yuniarti, Nur, D., & Dwi, M. Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Intake Natrium Pada Pasien Chronik Kidney Disease (CKD) Di Rs Roemani Semarang. *Skripsi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*, 2018. 53-62.
53. Sumantri, A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Lansia Hipertensi Di Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2014. 1-53.